

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Ústav pedagogiky a sociálních studií**

## **Diplomová práce**

Bc. Veronika Šabrňáková

Komparace individuální a jiné formy výuky sjezdového lyžování dětí

Olomouc 2017

Vedoucí práce: Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „*Komparace individuální a jiné formy výuky sjezdového lyžování dětí*“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem Mgr. Pavly Vyhnálkové, Ph.D. a že jsem v seznamu použitých zdrojů uvedla veškeré informační zdroje včetně internetu.

V Olomouci, 18. 4. 2017

.....

Bc. Veronika Šabrňáková

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat vedoucí mé diplomové práce Mgr. Pavle Vyhnákové, Ph.D. za její trpělivost, za ochotu vést práci správnými kroky a vnést do ní skvělé nápady. Díky jejímu přátelskému přístupu bylo psaní této práce příjemnou záležitostí.

# OBSAH

Úvod .....	8
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	10
1 Pojem lyžování .....	10
1.1 Historie.....	10
1.2 FIS, FIES, INTERSKI .....	11
1.3 SVAZ LYŽAŘŮ ČESKÉ REPUBLIKY (SLČR) .....	13
1.4 APUL – asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol .....	13
1.5 Český svaz lyžařských škol .....	14
1.6 Česká škola lyžování .....	15
1.7 Rešerše literatury o sjezdovém lyžování.....	15
2 Lyžařská technologie.....	18
2.1 Lyžařská výstroj a výzbroj.....	18
2.1.1 Výstroj.....	18
2.1.2 Výzbroj.....	20
3 Charakteristika vývoje dětí pro začátky lyžařské výuky .....	23
3.1 Věkové stupně dětí a biologická východiska.....	23
3.1.1 Batole (2–3 roky): období adaptování.....	24
3.1.2 Předškolní věk (3–6 let): období seznamování .....	25
3.1.3 Mladší školní věk (6–11 let): výuka hrou .....	26
3.1.4 Starší školní věk (11–15 let): stádium učení .....	27
4 Osobnost učitele lyžování.....	28
4.1 Pedagog a pedagog volného času .....	28
4.2 Volný čas .....	28
4.3 Cvičitel a instruktor .....	29
4.4 Charakteristika učitele lyžování.....	30
4.5 Povzbuzování svěřence.....	32
4.6 Slovní hodnocení .....	32
5 Didaktika lyžování.....	34

5.1 Podmínky vyučovacího procesu .....	34
5.1.1 Individuální a typové zvláštnosti.....	34
5.2 Hlavní didaktické zásady výuky .....	41
5.2.1 Zásada uvědomělosti a aktivity .....	42
5.2.2 Zásada přiměřenosti a individuálního přístupu .....	42
5.2.3 Zásada všestrannosti.....	42
5.2.4 Zásada postupnosti .....	42
5.2.5 Zásada soustavnosti a přiměřenosti .....	42
5.2.6 Zásada názornosti .....	43
5.2.7 Zásada trvalosti .....	43
5.2.8 Zásada spojení teorie s praxí .....	43
5.3 Metody lyžařské výuky.....	43
5.3.1 Metody seznamování s učivem .....	44
5.3.2 Metody nácviku.....	44
5.3.3 Metody výcviku.....	45
5.3.4 Metody diagnostické .....	45
5.4 Vyučovací (didaktické) postupy .....	45
5.4.1 Komplexní postup .....	45
5.4.2 Analyticko-syntetický postup.....	46
5.4.3 Synteticko-analytický postup .....	46
5.5 Didaktické řídicí styly využívané ve výuce lyžování .....	46
5.5.1 Didaktický styl příkazový .....	46
5.5.2 Didaktický styl se vzájemným hodnocením (reciproční).....	46
5.5.3 Didaktický styl se sebehodnocením .....	46
5.5.4 Didaktický styl s nabídkou.....	46
5.5.5 Didaktický styl a autonomním rozhodováním žáka o učivu .....	47
5.6 Organizační formy výuky .....	47
5.6.1 Individuální výuka.....	47
5.6.2 Skupinová a kooperativní výuka .....	47
5.6.3 Hromadná a frontální výuka.....	48

5.6.4	Specifické formy při výuce lyžování .....	48
5.6.5	Individuální versus jiná forma výuky (skupinová a hromadná).....	49
5.6.6	Výhody a nevýhody individuální a jiné formy výuky sjezdového lyžování dětí.....	50
<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>		<b>53</b>
6	Metodika výuky sjezdového lyžování a její všeobecné informace .....	53
6.1	První setkání .....	53
6.2	Výběr místa setkání .....	53
6.3	Vhodné prostředí pro výuku .....	54
6.4	Možnosti vedení výuky v družstvu .....	54
6.5	Zásady bezpečnosti při výuce družstva .....	55
6.6	Struktura vyučovací jednotky v lyžování .....	55
6.6.1	Úvodní část.....	55
6.6.2	Hlavní část.....	55
6.6.3	Závěrečná část.....	56
6.7	Jednotlivá schémata výuky sjezdového lyžování dětí .....	56
6.8	Metodika individuální formy výuky sjezdového lyžování dětí .....	61
6.8.1	Přivítání a první pokyny .....	61
6.8.2	Jízda na vleku .....	61
6.8.3	Rozcvička .....	62
6.8.4	Jízda v pluhu (oboustranný přívrat) .....	62
6.8.5	Jízda přímo .....	64
6.8.6	Oblouky v pluhu.....	65
6.8.7	Jízda šikmo svahem (škola hranění).....	67
6.8.8	Sesouvání šikmo svahem .....	68
6.8.9	Oblouk z přívratu vyšší lyží (přechodový oblouk).....	68
6.8.10	Paralelní oblouk (smýkaný oblouk) .....	70
6.9	Metodika jiné formy výuky sjezdového lyžování dětí.....	72
6.9.1	Rozcvička.....	72
6.9.2	Nácvik s jednou lyží.....	72
6.9.3	Nácvik na obou lyžích.....	73

6.9.4 Pády a vstávání.....	74
6.9.5 Jízda v pluhu (oboustranný přívrat) .....	74
6.9.6 Jízda na vleku (poma) .....	76
6.9.7 Oblouky v pluhu.....	77
6.9.8 Jízda šikmo svahem (škola hranění).....	78
6.9.9 Sesouvání šikmo svahem .....	80
6.9.10 Oblouk z přívratu vyšší lyží (přechodový oblouk).....	81
6.9.11 Paralelní oblouk (smýkaný oblouk) .....	82
<b>EMPIRICKÁ ČÁST</b> .....	84
7 Výzkum .....	84
7.1 Výzkumné cíle .....	84
7.2 Metodologie .....	85
7.3 Výzkumný vzorek.....	85
7.4 Vyhodnocení výzkumu .....	89
7.5 Závěr výzkumu .....	123
<b>Závěr</b> .....	124
<b>Seznam použitých zdrojů</b> .....	125
<b>Seznam klíčových slov</b> .....	129
<b>Keyword list</b> .....	131
<b>Přílohy</b> .....	133

## Úvod

„Nuž, toto dítě připravilo již své lyže k první výpravě, již doma se s nimi spřátelilo. Ve svém příbytku může každý zkoušet a cvičit připínání a odepínání lyží, hledět vycítit pravidla udržování rovnováhy, osvojit si různé pojmy základních pohybů, zkoušet stoj základní, stoj přivrtný jednostranný i oboustranný, stoj odvrtný, hranění, obrat, ba i jednotlivé postoje švihů a skoků.“ (Vávra Karel, 1909).

Problematikou výuky sjezdového lyžování dětí se v minulosti zabývali různí odborníci na lyžování, pod jejichž vedením se tato výuka patřičně vyvíjela, až se dostala na takovou úroveň, o které se dá hovořit jako o zatím nejlepší míře postavení v lyžařském sportu vůbec. Díky dnešní moderní technice se na trhu objevuje stále kvalitnější lyžařské vybavení, které kompletně změnilo pohled na výuku lyžování vůbec a dalo tak impuls k vytvoření nové, lepší metodiky sjezdového lyžování pro začátečníky i pokročilé, pro děti i dospělé. Na základě toho se lyžování stalo velmi populárním rekreačním sportem zvláště jako možnost smysluplného trávení volného času na horách pro rodiny s dětmi a tím se zvětšila poptávka o odbornou výuku lyžování, o lyžařské školy i kvalifikačně vyškolené učitele lyžování (instruktory). Změnil se i pohled na způsoby výuky, ať už máme na mysli individuální či jinou formu, stále se objevují nejmodernější postupy, metody či individuální přístupy k dětem. Ovšem která forma výuky je tedy pro dítě z hlediska lyžování lepší a efektivnější?

Právě tato otázka má za následek napsání této diplomové práce, která srovnává individuální a jinou formu výuky sjezdového lyžování dětí. Děti jsou velmi specifickými klienty, co se týče jejich osobnosti, vývoje, vlastností i pohybových dovedností a je zapotřebí s každým pracovat jinak. Z vlastních zkušeností mohu říci, že ne každé dítě je schopno učiti se pohybu v kolektivu svých vrstevníků z důvodu pomalejšího chápání či potřeby většího prostoru pro nácvik daných lyžařských dovedností. Na druhou stranu se mnohdy dítě naučí pohybu dříve ve skupině dětí než za individuální výuky, protože se chce vyrovnat ostatním dětem a být stejně dobré jako ony.

Diplomová práce se člení na tři části – teoretickou, praktickou a empirickou.

Cílem teoretické části je vymezení pojem sjezdové lyžování, popsat vhodnou lyžařskou výstroj i výzbroj, informovat o vývoji dětí v rámci jejich připravenosti na výuku lyžování z hlediska jejich psychického, fyzického i sociálního vývoje, charakterizovat osobnost učitele lyžování a charakterizovat didaktiku lyžování z pohledu metod, forem, postupů i zásad.

Cílem praktické části práce je vytvořit metodiky individuální i jiné formy výuky sjezdového lyžování dětí na základě vlastních zkušeností a poznatků.



Cílem empirické části je zjistit zkušenosti, názory a postoje instruktorů sjezdového lyžování k individuální a jiné formě lyžařské výuky, získané poznatky vyhodnotit, jejich výsledky porovnat a celkově zhodnotit, která z forem výuky se dotázaným instruktorům jeví jako lepší a efektivnější pro naučení dětí rekreačnímu lyžařskému sportu.

Diplomová práce *„Komparace individuální a jiné formy výuky sjezdového lyžování dětí“* je rozdělena do pěti kapitol, které jsou rozšířeny o podkapitoly druhé a třetí úrovně. V první kapitole definuji pojem lyžování jako takový a dále tu popisuji jeho historii a hlavní organizace, které k lyžování neodmyslitelně patří. Druhá kapitola pojednává o lyžařské technologii, ve které se zaměřuji na oblast vhodné výstroje a výbroje. Ve třetí kapitole charakterizuji vývoj dětí pro začátky výuky a pro potřeby instruktorů lyžování jako podstatný problém, na který je nutno při výuce lyžování dbát a pracovat s každým dítětem podle jeho vývoje a aktuálních psychických, fyzických i sociálních znaků. Ve čtvrté kapitole se naopak věnuji osobnosti učitele lyžování, hlavním objektem lyžařské výuky, jeho pedagogickým, didaktickým i odborně-lyžařským vědomostem a dovednostem, které by měl každý učitel lyžování ovládat. V páté kapitole charakterizuji didaktiku lyžování a její náležitosti, jako jsou metody, zásady, formy, postupy výuky a individuální a typové zvláštností dětí, na které je nutno brát ohled ve všech směrech.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Pojem lyžování

Lyžování patří mezi nejoblíbenější zimní sporty a po dobu jeho existence si ho oblíbila řada nadšenců jak z oblasti sportovní (vrcholové), tak i rekreační. Pod pojmem lyžování rozumíme aktivní pohybovou činnost na lyžích, která slouží k rekreaci, turistice, ale i vojenským účelům.<sup>1</sup> Základem tohoto sportu je pohyb člověka na sněhu, ke kterému slouží lyže připojené pomocí lyžařského vázání k botám. Mimo celorepublikových, státních a světových soutěží má lyžování zastoupení i na zimních Olympijských hrách (dále jen OH). Disciplíny se na OH objevovaly postupně a v dnešní době jsou k vidění druhy lyžování, kterými jsou: *alpské lyžování* (slalom, obří slalom, superobří slalom, sjezd, alpská kombinace – sjezd a slalom, sjezd), *akrobatické disciplíny* (jízda na boulich, akrobatické skoky), *severské lyžování* (běh na lyžích, skoky na lyžích, skialpinismus), *sružený závod* (severská kombinace), *biatlon*.<sup>2</sup>

Lyžování a s ním související druhy aktivit na sněhu se během let staly velmi rozšířenými rekreačními, sportovními i výchovnými činnostmi a jsou stále více populární ve školních lyžařských výchovně – výcvikových zájezdů základních a středních škol.<sup>3</sup>

### 1.1 Historie

V historickém vývoji techniky lyžařských disciplín docházelo a stále ještě dochází k různým jejím výkladům a aplikacím, ale přesto se v lyžování zřetelně vyčleňují dvě zcela odlišné etapy.

*První etapa (předsportovní)* začíná objevem lyží ve střední době kamenné a končí v polovině minulého století, kdy byly v norském Trømsø v roce 1843 uspořádány první lyžařské závody. V té době sloužily lyže k nezbytným lidským činnostem, jako byl lov, překonávání vzdáleností, doprava a válečné boje. Je zřejmé, že lyžování bylo rozšířeno pouze v klimaticky chladných oblastech arktických a subarktických severních okrajů kontinentů Ameriky, Evropy a Asie.

---

<sup>1</sup> PACUT, M. *Dějiny vybraných individuálních sportů*. Ostrava: Repronis, 2010, s. 98.

<sup>2</sup> *Ottova všeobecná encyklopedie ve dvou svazcích*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2003, s. 735.

<sup>3</sup> BRTNÍK, J., NEUMAN, J., DOUBALÍK, P. *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Praha: Portál, 2008, s. 10.

*Druhá etapa (sportovní)* započala v polovině minulého století a trvá dodnes, kdy lyže slouží hlavně k rekreaci a sportu. Moderní sportovní lyžování bylo zpočátku omezeno pouze na Skandinávii, na nejznámější oblast provincie Telemark, jejíž obyvatelé – prostí sedláci, lesní dělníci, myslivci a policisté – mají zásluhu na rozvoji lyžařské techniky, která znamenala revoluční zvrat od primitivního způsobu lyžování k jeho moderním formám. Zhruba za posledních sto let se lyžování rozšířilo do všech světadílů.<sup>4</sup>

Počátek lyžování u nás spadá do konce 19. století, kdy známý průkopník a sportovec Josef Rössler-Ořovský přivezl v roce 1887 lyže z Norska a založil v Praze lyžařský kroužek (Český Ski klub). Stal se jeho předsedou a celých 38 let jej podporoval a stal se jeho hybnou silou, zejména v jeho začátcích.<sup>5</sup> Kvůli nepříznivým podmínkám se lyžování přesunulo do centra Krkonoš, kde se o jeho rozvoj zasloužil Hrabě Harrach. Lyžování podpořil nákupem lyží pro své zaměstnance, aby se mohli lépe pohybovat po zasněženém terénu. Pár let poté se v Jilemnici konaly první lyžařské závody a v roce 1903 byl založen Svaz českých lyžařů, později Svaz lyžařů v Království českém, jehož předsedou se stal známý učitel Jilemnické školy Jan Buchar. Kolébkou lyžování byly již zmíněné Krkonoše, ovšem později se lyžování rozšířilo i na Šumavu, Českomoravskou vysočinu, do Beskyd a Jeseníků. Tento sport se stával každým dnem populárnějším a před 1. světovou válkou sdružoval Svaz lyžařů v Království českém 61 klubů se 7483 členy.<sup>6</sup>

## **1.2 FIS, FIES, INTERSKI**

K pojmu lyžování neodmyslitelně patří jeho nejvyšší správní orgán, který řídí a koordinuje úsek závodního lyžování, do kterého spadají olympijské hry, mistrovství světa a vrcholné světové soutěže. Tímto orgánem se v roce 1924 stala Mezinárodní lyžařská federace (dále jen FIS), založená ve francouzském městě Chamonix národními reprezentacemi. Do činnosti FIS také patří publikace mezinárodních lyžařských pravidel, termínových listin světových soutěží a v neposlední řadě uveřejnění výkonnostních žebříčků závodníků.

Srovnatelnou organizací závodního lyžování je Mezinárodní federace pro lyžařskou výuku (dále jen FIES), založená v roce 1951. Tato organizace se dělí na tři komise – *školskou*,

---

<sup>4</sup> PŘÍBRAMSKÝ, M. *Lyžování*. Praha: Grada Publishing, 1999. s. 13-15.

<sup>5</sup> KULHÁNEK, O. *Zlatá kniha lyžování: z dějin československého a světového lyžařství*. Praha: Olympia, 1989, s. 37.

<sup>6</sup> PACUT, M. *Dějiny vybraných individuálních sportů*. Ostrava: Repronis, 2010, s. 103.

*amatérských cvičitelů a profesionálních cvičitelů, z nichž každá, kromě poskytování rad, pořádá i pravidelné mezinárodní kongresy k výuce lyžování, zvané INTERSKI.*<sup>7</sup>

INTERSKI INTERNATIONAL (dále jen INTERSKI), založené společně s organizací FIES v roce 1951, má svůj původ v rakouském Züers a vlastní tři hlavní sdružení pracující pod jeho záštitou:

**ISIA** – Mezinárodní asociace lyžařských instruktorů (Asociace profesionálních učitelů lyžování).

**IVSI** – Mezinárodní asociace instruktorů (Mezinárodní svaz amatérských lyžařských instruktorů).

**ISSA** – Mezinárodní asociace sních na školách a univerzitách (Asociace učitelů na školách a univerzitách, kteří učí lyžování jako součást učebního plánu).<sup>8</sup>

Kongresy k výuce lyžování najdeme i v České republice, a to pod názvem INTERSKI ČR. INTERSKI ČR se jako člen mezinárodní organizace INTERSKI INTERNATIONAL zabývá výukou lyžování a snowboardingu v ČR. Na základě akreditace Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR (dále jen MŠMT ČR) se organizace řadí k zařízením, jejichž smyslem je školení instruktorů, cvičitelů a učitelů lyžování. Její vznik se datuje k 18. 6. 1993, kdy se v Praze na Vinohradech sešli zástupci subjektů zabývajících se výukou lyžování v českých zemích a dali tak za vznik známé organizaci podporující vzájemnou informovanost, spolupráci a koordinaci činnosti členských organizací. Mezi počáteční zakládající členy INTERSKI ČR patří: *Svaz lyžařů České republiky, Český svaz lyžařských škol, Fakulta tělesné výchovy a sportu UK Praha, Fakulta tělesné kultury UP Olomouc, Pedagogické fakulty*, které zajišťovaly výuku lyžování.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> GNAD, T a kol. *Kapitoly z lyžování*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2005, s. 16-17.

<sup>8</sup> INTERSKI ČR – SDRUŽENÍ PRO VÝUKU LYŽOVÁNÍ. *Úvod* [online]. [cit. 2016-11-20]. Dostupné z <<http://www.interski.cz/>>.

<sup>9</sup> DVOŘÁK, F. INTERSKI České republiky. *Lyžařství*, roč. 79, 1993, č. 6, s. 13.

### 1.3 SVAZ LYŽAŘŮ ČESKÉ REPUBLIKY (SLČR)

Svaz lyžařů České republiky (dále jen SLČR) definuje Gnad a kol. jako vrcholnou organizaci lyžařského sportu v České republice, která hájí zájmy lyžování směrem ke sportovním organizacím v České republice i Mezinárodní lyžařské federaci FIS.<sup>10</sup> Tento svaz lze definovat také jako zájmové sdružení občanů ČR s právní subjektivitou. Sdružuje oddíly, kluby a jednotlivce, rozvíjí lyžování, lyžařský sport a aktivně podporuje a propaguje všechny formy lyžování mládeže a dospělých. První zmínka SLČR spadá do roku 1903, kdy se členové již existujících spolků (Český Ski klub Praha, Český Krkonošský spolek Ski Jilemnice a Český Ski klub Vysoké nad Jizerou) iniciativně spojili a dali tak za vznik historicky prvnímu národnímu lyžařskému svazu na světě. Hlavním úkolem SLČR, kromě sdružování a podpory lyžování, je sportovní reprezentace České republiky (dále jen ČR) a to v osmi odborných úsecích, jimiž jsou: akrobatické lyžování, alpské disciplíny, běh na lyžích, lyžování na trávě, severská kombinace, skok na lyžích, snowboarding, Základní lyžování.<sup>11</sup>

### 1.4 APUL – asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol

Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol v České republice (dále jen APUL) se po dobu svého fungování stala hlavním a pro tento sport zcela zásadním zapsaným spolkem, jehož hlavním posláním je organizovat vzdělávání učitelů lyžování, snowboardingu, telemarku a dalších disciplín na sněhu. Asociace vznikla v roce 1992 jako potřeba kvalitního, a hlavně dostatečného vzdělávání všech instruktorů pracujících v komerčních lyžařských školách. APUL sdružuje učitele lyžování z povolání splňující kritéria nezbytná pro práci v těchto lyžařských školách. V současné době absolvovalo výuku APUL přes 3500 učitelů lyžování, snowboardingu a 37 lyžařských škol a tím získali ISIA známky, které v celé ČR uděluje pouze APUL.

Asociace APUL úzce spolupracuje s partnerskými asociacemi ostatních zemí a v květnu 1994 byla oficiálně přijata do mezinárodní organizace ISIA (Mezinárodní asociace profesionálních učitelů lyžování). Ta stanovila svým členům konkrétní podmínky, které musí jedinec splnit, aby se stal řádným členem APUL (450 vzdělávacích hodin, vyučování v cizím jazyce apod.). Na základě těchto podmínek vypracovala asociace APUL novou koncepci vzdělávání a tím získala akreditaci od MŠMT.

---

<sup>10</sup> GNAD, T. a kol. *Kapitoly z lyžování*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2005, s. 191.

<sup>11</sup> SVAZ LYŽAŘŮ ČESKÉ REPUBLIKY. *O SLČR* [online]. [cit. 2016-11-25]. Dostupné z <<http://www.czech-ski.com/o-nas/o-slcr>>.

Členem APUL se může stát každý občan po dovršení 17 let věku a po splnění kvalifikačních požadavků APUL (tj. licence učitel lyžování nebo snowboardingu APUL D, C, B, A, nebo mezinárodní ekvivalent ISIA, licence učitel snowboardingu AČS).

Hlavními úkoly APUL je především kvalitní vzdělávání profesionálních učitelů lyžování a snowboardingu, zlepšování materiálních a pracovních podmínek učitelů a zvýšení prestiže výuky lyžování a snowboardingu u nás i ve světě.<sup>12</sup>

## 1.5 Český svaz lyžařských škol

Český svaz lyžařských škol (dále jen ČSLŠ) byl založen v roce 1990 za účelem sdružování lyžařských škol, sportovních klubů a jiných podobných organizací s náplní výuky lyžování, snowboardingu, telemarku a případně dalších zimních sportů v celé České republice. Spolek sídlí v Praze a disponuje odborným a kvalitním lektorským sborem pořádající licenční kurzy a školení v oblasti sjezdového a běžeckého lyžování, telemarku i snowboardingu. ČSLŠ se může pyšnit akreditací MŠMT k vydávání licencí „Instruktor lyžování“ a „Instruktor snowboardingu“ s celostátní platností.<sup>13</sup>

ČSLŠ jako dobrovolné sdružení s právní subjektivitou plní hlavní úkoly, kterými jsou např.: *hájení a zastupování všech zájmů lyžařských škol, vypracování technicko-metodických podkladů pro výuku lyžování a snowboardingu, zajišťování výchovy, školení a doškolování lyžařských a snowboardových pedagogů působící v oblasti výuky lyžování a snowboardingu, spolupráce s orgány státní správy, školství a tělovýchovy, případně s dalšími organizacemi při zabezpečování výcviku a výuky lyžování a snowboardingu dospělých, dětí a mládeže, vedení potřebných evidenčních a statistických přehledů, apod.*<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> APUL.CZ. *Historie* [online]. [cit. 2016-11-24]. Dostupné z <<http://www.apul.cz/o-nas/historie/>>.

<sup>13</sup> ČESKÝ SVAZ LYŽAŘSKÝCH ŠKOL. *Kdo jsme* [online]. [cit. 2016-11-24]. Dostupné z <<https://www.csls.cz/o-csls/kdo-jsme/>>.

<sup>14</sup> *Stanovy Českého svazu lyžařských škol o. s.* ze dne 2. 12. 2013, pod č. j. VSP/1-1495/90-R, IČO 00548448.

## 1.6 Česká škola lyžování

Od 70. let 20. století se začala rozvíjet Česká škola lyžování, jejímž autorem a propagátorem se stal učitel katedry Sportů v přírodě Fakulty tělesné výchovy Univerzity Karlovy (dále jen SP FTVS UK) Bedřich Čepelák. Současná podoba promyšleného a jednotného didaktického postupu je dílem doc. M. Příbramského a pracovníků FTVS UK, kteří jej rozpracovali, publikovali a postupně prosadili do praxe výuky sjíždění a zatáčení v Československu. Základem byly oblouky kročné s principem pohybu těla po zahájení oblouku shora dolů, pohyb vnějšího kolene dopředu, dolů a dovnitř s výrazným odlehčením a předsunutím vnitřní lyže. Výuku zahajovala tzv. vlnovka prováděná po spádnici na mírném svahu. Později se ve výuce objevily oblouky snožné techniky (tzv. alternativní oblouky) tvořící část sjíždění a zatáčení Československé školy lyžování. Z důvodů mnohých úprav a modernizací této metodiky se dnes tzv. Česká škola lyžování stala oficiálním výukovým plánem pro ČR schváleným MŠMT, díky kterému se umožňuje dosáhnout individuálně nejvyšší možné úrovně techniky v oblasti výkonnostního a vrcholového sportu.<sup>15</sup> Za hlavní přínos se považuje přímá cesta výuky od elementárních dovedností až k dokonalejším pohybovým strukturám. Vše se uskutečňuje na bázi paralelního postavení lyží a jízdy po hranách ve fázi vedení oblouku. Česká škola podporuje také alternativní a modifikované oblouky, sloužící začátečníkům k zvládnutí změny směru a rychlosti jízdy při sjíždění.<sup>16</sup>

## 1.7 Rešerše literatury o sjezdovém lyžování

Pokud chceme kvalitně a s jistotou vést výuku lyžování, není od věci seznámit se s odbornou literaturou věnující se tématu sjezdového lyžování dětí. Výuka lyžování se stala hojně vyhledávanou záležitostí vyžadující stále více odborné publikace, která by byla schopna uspokojit požadavky jak odborníků lyžování, tak i ostatních lidí majících s tímto tématem málo zkušeností. Naštěstí nám autoři, zabývající se touto tematikou, vyšli vstříc a napsali spoustu publikací a učebních metodik nám dostupných. Na základě toho byly o sjezdovém lyžování dětí napsány bakalářské i diplomové práce, jejichž obsah se ale zaměřoval spíše na lyžování ze všeobecného pohledu. Co se ale týče samotných forem výuky, všechny knihy i vysokoškolské práce je zmiňují pouze okrajově a musím říci, že jsem zatím nenarazila na publikaci ani na úsilí napsání textu pojednávající o individuální a jiné formě (skupinové a hromadné) výuky zcela do detailu.

<sup>15</sup> ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. *Moderní lyžování*. České Budějovice: KOPP nakladatelství, 2005, s. 17.

<sup>16</sup> GNAD, T. a kol. *Kapitoly z lyžování*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2005, s. 27-28.

Rešerše literatury o sjezdovém lyžování se věnuje právě ukázkám těch nejdůležitějších knih a učebních textů které se staly nejhodnější a nepopulárnější při výuce lyžování laiky a na základě kterých byla zpracována teoretická část mé práce.

### **1. ŠTUMBAUER, J., VOBR, R.: *Moderní lyžování***

Výborný průvodce lyžováním pro zkušeného lyžaře, který se chce ve svých lyžařských dovednostech zlepšit nebo postoupit na další úroveň. Informace o základní lyžařské přípravě najdeme v knize spíš jako zmínku než jednu zásadní kapitolu. V knize se naopak dozvíme spoustu zajímavých věcí o historii lyžování, množství odborných věcí o materiálovém vybavení potřebném k lyžování, např. jak správně seřadit a namazat lyže.

### **2. BRTNÍK, J.: *Zimní hry na sněhu i bez něj***

Soubor her, námětů i netradičních cvičení, obsažených v této knize, motivují děti a mládež ke zdokonalování jejich lyžařských dovedností, popřípadě i k celkové zdatnosti. Tyto skvělé a originální nápady a náměty hlavní měrou přispívají učitelům, vychovatelům, i sportovním instruktorům k přípravě originálního programu pro výuku lyžování.

### **3. GNAD, T. a kol.: *Kapitoly z lyžování***

V knize Tomáše Gnada se setkáváme s výukou lyžování dětí, jejíž obsah nabízí informace pro široké zájemce. Knihu mohou využít učitelé lyžování, snowboardisté, milovníci běžek, lyžaři, kteří hledají adrenalin například ve skocích na lyžích. Kniha se zmiňuje i o motivaci dítěte, která je důležitá pro jeho celkový výsledek v lyžařském sportu.

### **4. TREML, J.: *Lyžování dětí***

Kniha „Lyžování dětí“ věnující se výhradně lyžování dětí je určena především rodičům, kteří nechtějí své dítě svěřit do rukou instruktora a rádi by ho učili lyžovat sami. V knize autor podává všechny základní informace o historii lyžařského sportu, informace o výstroji a výzbroji důležitých pro lyžování svých dětí, znaky jejich psychických a fyzických aspektů, které jsou typické pro jednotlivá věková období, a hlavně instrukce hlavních kroků při výuce lyžování.



## **5. REICHERT, J., MUSIL, D.: *Lyžování od začátku k dokonalosti***

Na barevných fotografiích demonstrují tito autoři správný postup při výuce základů lyžování, pokročilou techniku sjíždění a zatáčení a v neposlední řadě také carvingové oblouky. Ani zde autoři neopomíjí informace o materiálním vybavení (výzbroj a výstroj). V této knize nalezneme různá cvičení určených spíše pro dospělou populaci, pro děti tu najdeme spoustu her pro jejich lyžařské zdokonalení.

## **6. STROBL, K., BEDŘICH, L.: *Učíme lyžovat***

Učební texty určené pro studenty tělesné výchovy a cvičitele lyžování. Výukový program, prezentovaný v učebním textu, se zaměřuje na techniku výuky jízdy na lyžích a zatáčení na lyžích od oblouků v pluhu až po oblouky carvingové především žáků základních a středních škol. Zjednodušuje a usnadňuje jim osvojování správných lyžařských dovedností z pohledu zdraví a techniky.

## **7. ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ: *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování***

Tato publikace poskytuje všem učitelům lyžování jednoduchý, jasný a názorný metodický návod, jak správně učit všechny věkové kategorie lyžovat. Na její tvorbu byly využity nejnovější poznatky od zahraničních učitelů lyžování, praktické zkušenosti členů lektorského sboru APUL a poznatky předních odborníků lyžování. Publikace je rozdělena do více částí – teorie, metodika a technika výuky lyžování, závodní lyžování, lyžování mimo sjezdovky, hravé variace různých oblouků.

Po mém nastudování nejdostupnější odborné literatury o metodice a technice lyžování jsem dospěla k závěru, že právě téma „*Komparace individuální a jiné formy výuky sjezdového lyžování dětí*“ na našem knižním trhu nenajdeme. V odborné literatuře se na téma lyžování nejčastěji setkáme s publikacemi zabývajícími se metodikou lyžování od začátečníků až po pokročilé, historií lyžování, výzbrojí a výstrojí a lyžařskými styly. Ve většině knih se popisuje samotná výuka lyžování buď ve formě individuální, nebo v jiné formě výuky. Komparace neboli celkové srovnání individuální a jiné formy výuky nebylo zatím v žádné literatuře doposud popsáno. Toto shrnutí nám poukazuje na vytvoření práce věnující se srovnání individuální a jiné formy výuky sjezdového lyžování dětí z pohledu teoretických i praktických aspektů.

## 2 Lyžařská technologie

Problematika lyžování se řadí mezi sporty se širokou oblastí svých elementů, do kterých, mimo jiné, spadá i lyžařská technologie zabývající se lyžařskou výstrojí a výzbrojí. S pokrokem techniky se lyžařská výbava rok od roku zlepšuje, pro konstrukce lyží, holí, bot a vázání se používají stále kvalitnější, pevnější a lehčí materiály. V dnešní době uspokojuje široký výběr lyžařského vybavení všechnu populaci začátečníků, pokročilých lyžařů i závodníků.

Z pohledu instruktora lyžování se za prvotní důležitý bod a samotný začátek procesu výuky považuje právě kontrola jedincovy lyžařské výstroje a hlavně výzbroje. Soustřeďuje se na prvky, kterými jsou: *délka lyží, délka holí, lyžařská obuv, vázání, oblečení a další ochranné prvky výstroje*. Více k těmto bodům se věnuje následující podkapitola.

### 2.1 Lyžařská výstroj a výzbroj

Lyžařskou výstroj a výzbroj je možno zakoupit ve všech větších obchodech se sportovním oblečením a náčiním nebo přímo ve specializovaných prodejnách zaměřených právě na lyžařskou technologii. Tento typ nákupu se odborníky stále více doporučuje, proškolený a zkušený prodavač poradí s výběrem výstroje i výzbroje a podá nám jisté informace o daném produktu, případně nám dá určitá doporučení na koupi lyžařského vybavení. Koupě na vlastní pěst se mnohdy nevyplácí, existuje možnost investovat do výrobku, který se na první pohled jeví jako dobrý a kvalitní, ale opak může být pravdou.

#### 2.1.1 Výstroj

Pod pojmem výstroj rozumíme souhrn předmětů nebo věcí potřebných na vykonávání jistého úkonu, speciální činnosti.<sup>17</sup> Lyžování, stejně jako ostatní sporty, se vyznačuje svou speciální výstrojí potřebných pro základy výuky lyžování dětí.

---

<sup>17</sup> SLOVNÍK.SK. *Význam slova „výstroj“* [online]. [cit. 2016-12-10]. Dostupné z <<http://slovník.azet.sk/pravopis/slovník-sj/?q=v%C3%BDstroj>>.

## **Reflexní vesty**

Reflexní vesty plní při lyžování dětí jednu podstatnou funkci – *bezpečnost pohybu dětí na sjezdovce*. Tyto vesty patří mezi neocenitelné pomůcky, rodiče na ně ale velmi často zapomínají a nedbají tak na oblast bezpečnosti svých dětí. Vesty jsou snadno dostupné ve sportovních obchodech v nejrůznějších barvách. Vesty by se měly nacházet ve všech lyžařských školách a podle odborníků by se v nich měly děti pohybovat nepřetržitě.

## **Lyžařské oblečení**

S postupem techniky se změnil i styl zimního oblékání, zejména v oblasti materiálu, s principem udržet tělo v suchu a v teple. Základem oblečení jsou tři vrstvy, které tento přenos tepla regulují. Důležitou součástí je naučit se s vrstvami pracovat a kombinovat je podle počasí a teplot.

**První vrstva** se nazývá *sací vrstva* neboli *termoprádlo*, odvádějící vlhkost a zabraňující tak ochlazování nebo naopak přehřívání těla z fyzické aktivity. Vrstva musí být v přímém kontaktu s tělem, jinak ho neudrží v optimální teplotě.

**Druhá vrstva** patří tzv. *fleecovému oblečení*, nejčastěji mikině nebo košili, které udržuje teplo, ale současně propouští vlhkost (pot) dále od těla.

**Poslední, ochranná vrstva**, má za úkol chránit děti před nepříznivými vlivy počasí a uchovat spodní vrstvy v suchu.

## **Rukavice**

Rukavice chrání děti před vlhkostí, zimou a poraněním rukou. Pokud má dítě nekvalitní rukavice, ovlivní to i samotný průběh výuky, kdy si dítě začne stěžovat na mokré rukavice a zimomřivé ruce. Kvalita rukavic se projeví i na vleku nebo při provádění nejrůznějších cvičení. Pro tento účel se jako kvalitní jeví tzv. *palcové rukavice*, se kterými dítě vyjede na vleku, chytne nejrůznější pomůcky a jeho ruce zůstanou suché a v teple.

## **Lyžařské brýle**

Není tomu dlouho, co se brýle v lyžařském světě objevily jako ochranný předmět. Za dobu své existence si je ale dospělá populace oblíbila jako módní doplněk ladící s jejich vybavením. U dětí se setkáme hlavně s funkční stránkou brýlí, která slouží jako ochrana proti UV-záření, nepříznivým povětrnostním podmínkám, chladu, větru, sněhu, mlze a dešti.

## 2.1.2 Výzbroj

Výzbrojí označujeme souhrn věcí, předmětů, kterými se jedinec vybaví či ozbrojí za účelem své ochrany nebo pro potřeby praktické (vykonávání určitého sportu, povolání apod.).<sup>18</sup>

### Lyžařské hole

Lehkost, délka a rukojeť hole patří mezi nejdůležitější faktory při jejich výběru. Ideální délku hole zjistíme jejím otočením a držením ji pod plastovým talířkem, kdy úhel v lokti nesmí být menší než 90°. Hole slouží k odpichování při jízdě po rovném terénu, k jízdě ve smýkaném a carvingové oblouku a u dětí hlavně jako pomůcka při provádění základních nácviků pro jízdu na lyžích.

### Lyžařská přilba

Lyžařská přilba se stala důležitou a povinnou součástí lyžařské výzbroje, hlavně z hlediska bezpečnosti. Vhodná helma by měla obsahovat příslušné složky, kterými jsou: *materiál* (vyrobena z tvrzených plastů a doplněna laminátovými a uhlíkovými vlákny), *vnitřek přilby* (vypolstrován měkkým materiálem se zateplenou vrstvou), *správná velikost* (nedávat pod helmy čepice, či čelenky, pokud je extrémní zima, doporučují se lyžařské kukly).

### Lyžařské boty

Boty shledávají odborníci jako jeden z nejdůležitějších faktorů ovlivňující průběh výuky. Správnou velikost při výběru bot pokládáme za samozřejmost, ovšem k tomu patří i fakt, že boty nesmí dítěti překážet v chůzi, nevadí mu ani při pokusu o náklek a nezabraňují mu v ideálním postoji při jízdě. Dobře tepelně izolované boty chrání nohu před vlhkostí a zimou, což také považují odborníci za důležitý činitel dobrého lyžování.

### Vázání

Bezpečnost dítěte zajišťuje také správně seřízené vázání. Montáž vypínací síly se provádí podle tělesné hmotnosti a úrovně lyžařských dovedností ve specializovaném servisu před začátkem každé zimy. Bezpečnostní vlastnosti se u vázání uvádějí, podle vypínací síly,

---

<sup>18</sup> WIKIPEDIE – OTEVŘENÁ ENCYKLOPEDIIE. *Výzbroj* [online]. [cit. 2016-12-11]. Dostupné z <<https://cs.wikipedia.org/wiki/V%C3%BDzbroj>>.

v DINech. U předškolních dětí se doporučuje nastavit vázání do 4 DINů, školní mládež má mít vázání nastaveno maximálně do 7 DINů.<sup>19</sup>

## Lyže

Lyže patří mezi sportovní náčiní používající se pro jízdu lyžaře v zasněženém terénu. Vyrábí se ze dřeva, kovu a umělých hmot. V minulosti sloužily lyže pouze k chůzi a běhu ve sněhu, avšak v dnešní modernizované době se na lyže nahlíží poněkud z jiného úhlu, hlavně z úhlu rekreačního a sportovního, kde lyžování neodmyslitelně přináleží k zimní rekreaci většiny rodin a ke sportovní oblasti všech závodníků.

Lyže se celosvětově řadí k nejvyhledávanějším sportovním náčiním vůbec, proto stojí za zmínku, jaké označení a jaký druh lyží připadá pro jedince v úvahu. Při výběru lyží dbáme vždy na to, pro koho nebo pro jakou skupinu lyžařů lyže vybíráme (začátečníci, pokročilí, sportovci) a do jakého terénu nebo sněhu tyto lyže výrobci radí (sjezdové tratě, hluboký sníh, ledovka, skoky). Následující označení nám poví více.

- *R nebo I* – tvrdé závodní nebo speciální lyže, odolné vůči maximálnímu zatížení lyžařem,
- *S* – sportovní lyže, determinované do náročného terénu, na sjezdové tratě i mimo ně,
- *A* – lyže určené pro pokročilé a méně náročné lyžaře,
- *L* – snadno ovladatelné lyže, lyže pro začátečníky.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> TREML, J. *Lyžování dětí*. Praha: Grada publishing, 2004.

<sup>20</sup> TREML, J. *Lyžování dětí*. Praha: Grada publishing, 2004.

**Tab. 1:** Parametry určující přijatelnou délku lyží při jejich výběru.<sup>21</sup>

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

Tabulka s parametry nám ukazuje konkrétní délku lyží odpovídající dané výšce dítěte. Ve specializovaných servisech se příslušná kritéria pro výběr lyží hojně vyskytují a berou se z velké části v úvahu.

---

<sup>21</sup> BUCHTOVÁ, G. *Začátky lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku*. Diplomová práce, Brno, 2011.

### 3 Charakteristika vývoje dětí pro začátky lyžařské výuky

Věkové období dítěte, vhodné pro zahájení lyžařské výuky, závisí na individuální úrovni rozvoje tělesných, pohybových, duševních a sociálních předpokladů, jež se vztahují k určitému vývojovému období člověka během jeho života. Medicína, psychologie, pedagogika a další obory nám napomáhají vymezit soubor zvláštností a specifických rysů převládajících ve věku kojeneckém, batolecím, předškolním, školním, adolescenci, dospělosti i stáří. Upozorňují na genetickou výbavu jedince, na rizika daného vývojového stadia, na převládající typ činnosti, na možné krizové momenty, i na individuální zkušenosti získané učením.<sup>22</sup>

Obecně se můžeme dočíst, že s lyžařskou výukou lze začít již mezi 2. a 3. rokem věku dítěte. Většina rodičů tento fakt hojně dodržuje, aniž by se ohlíželi na tělesné a pohybové dovednosti svého dítěte. Nutno podotknout, že se zde jedná spíše o seznamování se zimním prostředím, s již zmíněnou lyžařskou výbavou (výstroj, výzbroj), terénem i s osobností instruktora. Výuka se zaměřuje na herní prvky na sněhu nebo na lyžích, v lyžování neshledáváme, a hlavně, neočekáváme žádné větší pokroky. O opravdovém lyžování se dá hovořit až od 4-5 let věku dítěte, kde se pedagogické působení zaměřuje na tzv. „pocit lyží“ a pohyb na nich (skluz). Nejvhodnější věkové období pro učení lyžování spadá mezi 7. a 11. rok. Toto období shledávají odborníci jako etapu v rozvoji lidské osobnosti, kdy se děti velmi snadno učí novým pohybovým dovednostem.<sup>23</sup>

#### 3.1 Věkové stupně dětí a biologická východiska

Tato podkapitola má za úkol ozřejmit věkové stupně dětí a jejich biologická východiska od batolete (2-3 roky) až po děti staršího školního věku (11-15 let), společně s přihlédnutím k jejich tělesnému, pohybovému, psychickému a sociálnímu vývoji, a to z důvodu obeznámení příčin a důsledků nezdaru, zabránění možných zádrhelů, konfliktů a nesrovnalostí s výukou lyžování jednotlivých dětí rozdílného věkového období.<sup>24</sup>

---

<sup>22</sup> PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1998, s. 155 a 280.

<sup>23</sup> MUSIL, D., REICHTER, J. *Lyžování od základů po freestyle*. Praha: Grada, 2008.

<sup>24</sup> KURIC, J. a kol. *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n.p., 1986.

### **3.1.1 Batole (2–3 roky): období adaptování**

Významné období pro intenzivní rozvoj řeči, hravých činností, socializace a počátků vývoje osobnosti dítěte. V tomto období vzniká sebeuvědomování, počátky vlastního „já“. Dítě je stále na začátku svého vývoje, proto se doporučuje pouhá adaptace dítěte na zimní prostředí a všechny náležitosti s ním spojené pouze formou individuální výuky.

#### **Tělesný a pohybový vývoj**

Dítěti se prodlužují dolní končetiny, díky tomu roste do výšky, ale na tělesné hmotnosti moc nepřibírá. Sílí a upevňuje se kosterní svalstvo, vyvíjí se chůze, objevuje se pohybové osamocení a pohybová aktivita. Pohybová aktivita se stává bohatší a různorodější, tudíž je významná a důležitá.

#### **Psychický vývoj**

Tvoří se řeč jako prostředek mezilidské komunikace, vyvíjí se inteligence, předpojmové myšlení spjaté s předmětnou činností a smyslové zážitky. Zdokonalují se poznávací procesy, dítě se orientuje se v prostoru, je samostatnější v pohybových aktivitách, v pozorování a v pamatování. Předměty porovnává, promítá a přeměřuje. Činnosti musí postupovat od jednodušších ke složitějším, musí být přitažlivé a odpovídat jeho potřebám.

#### **Sociální vývoj**

Dítě se socializuje, za důležitou součást jeho života se považuje socializace rodinná, ale i socializace s okolním prostředím a osobností jiného jedince (osobnost instruktora). Vztahy k vrstevníkům má jedinec povrchní a nestálé, je schopen krátké spoluúčasti. Citlivě reaguje na pochvalu a pohanu, když mu něco nebo někdo zabraňuje v činnosti, reaguje hněvem, zlostí a vzdorovitostí.<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> KURIC, J. a kol. *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n.p., 1986.



### **3.1.2 Předškolní věk (3–6 let): období seznamování**

Vývojové období s výrazněji se projevujícími vrozenými a individuálními rozdíly mezi dětmi, v němž dochází ke změnám v tělesných a pohybových funkcích, v poznávacích procesech i v emocionálním vývoji. Probíhá zde větší a rozsáhlejší seznamování se dítěte s okolními elementy a se samotnou lyžařskou výukou hlavně prostřednictvím individuální formy. Jiná forma lyžařské výuky je v tomto případě spíše doplněním nebo změnou v rutinním vyučování.

#### **Tělesný a pohybový vývoj**

Mění se tělesná konstituce, dítě roste do výšky, ale svalstvo zůstává stále měkké a více formované tukem. V tomto věku se nesmí zatěžovat klouby a vazy. Pohybové funkce se mění, dítě se vyznačuje dokonalejšími pohyby, které kontroluje svým vědomím. Na základě toho se objevují předpoklady pro šikmý pohyb, zdokonaluje se pohyb krouživý, zlepšuje se dynamická rovnováha. Shledáváme zde kořeny pro základy některých sportovních disciplín (bruslení, lyžování, plavání, jízda na kole) a to díky vzrůstu obratnosti, koordinace, pružnosti, pohybové sebekontroly, pohybové energie a radosti z pohybu.

#### **Psychický vývoj**

Dítě začíná citově prožívat (hněv, strach, stud, radost, žárlivost), na určité situace je více afektované či impulsivní. Jeho citové vztahy se prohlubují, narazí-li na nějakou překážku či neúspěch, reaguje mrzulostí nebo zlostí, často je i negativní. Dítě má svůj individuální styl činnosti usměrňující motivy, poznávací zájmy, které podmiňují jeho schopnosti a silnější působení pozornosti.

#### **Sociální vývoj**

Jedinec se lépe orientuje v sociálním prostředí, jeho vztah s ním se z důvodu potřeby sociálního kontaktu stává lepším. Stykem se sociálním prostředím se formuje pozitivní vztah k dospělým, je součástí kolektivu. Před cizími lidmi se stále ostýchá.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> KURIC, J. a kol. *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n.p., 1986.

### **3.1.3 Mladší školní věk (6–11 let): výuka hrou**

V období mladšího školního věku spatřujeme určité individuální rozdíly mezi dětmi. Jejich organismus sílí, rozvíjí se osobnost, poznávací procesy, city a vůle. Pohyby se harmonizují, spontánní pohybová aktivita se zvyšuje. V tomto období přetrvávají herní činnosti z období předškolního věku, které se prohlubují a stávají se nástrojem sociálního kontaktu a uspokojení jedince. Do výuky proto zařazujeme herní prvky v podobě různých soutěží a závodů, a to v případě jiné formě výuky, která se v tomto období jeví jako důležitá část ve výuce lyžování. Individuální formu výuky zde ale rovněž nesmíme opomenout.

#### **Tělesný a pohybový vývoj**

Z důvodu zdokonalení motorických funkcí, rychlého učení se novým pohybovým dovednostem i složitějším úkonům formou nápodoby je toto období vhodné pro nábivku nových pohybových dovedností. Jelikož děti rychle zapomínají, vyslovuje se zde potřeba neustálého opakování určených pohybů za účelem fixace již zvládnutého úkolu. Děti vnímají chyby v provedení, tudíž samy rozliší správný a špatný pohyb. Touží po pohybové vitalitě a bohatství, po vysoké spontánní aktivitě, snaží se o rychlost, přesnost, obratnost a sílu. Tělesná cvičení se zde projevují jako důležitý činitel harmonického vývoje žáků, sportem se tuží jejich zdraví, dítě stává sebevědomým a nebojácným.

#### **Psychický vývoj**

Osobnost jedince uvádí svoji impulzivní stránku na přední příčky, ve které se často střídá radost, smutek, strach, hněv a žárlivost. Častěji si zapamatuje takové věci, jež ho na první pohled zaujaly. Tím se zde vyslovuje fakt a požadavek rozmanitého, zábavného a netradičního pojetí výuky. Začíná se vytvářet vůle v boji s překážkami i při jejich překonávání, děti jsou odvážné a nebojácné.

#### **Sociální vývoj**

Nastává období v životě dítěte, ve kterém si vypracovalo silnější sociální vztahy a kolektivní cítění. Respektuje dominantní postavení učitele a nevyžaduje účast rodičů ve výuce (přítomnost rodičů je v tomto případě hodně rušivá). Dokáže sociálně soutěžit, hravě a sportovně se zajímat o skupinové hry s pohybovým, soutěživým a bojovým charakterem s potřebou zdokonalování se v pohybových schopnostech.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> KURIC, J. a kol. *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n.p., 1986.

### **3.1.4 Starší školní věk (11–15 let): stádium učení**

Nastává zde druhá tvarová přeměna organismu, kdy individuální rozdíly, změny v tělesném a psychickém vývoji i nové kvality pozvedají jedince na vyšší úroveň, ve které se zvyšuje tělesná aktivita. Jedinci jsou schopni učit se lyžařským dovednostem v kolektivu dětí (svých přátel) i individuálně od samých začátků až po pokročilejší ježdění.

#### **Tělesný a pohybový vývoj**

V období staršího školního věku je tělesná výchova vedena zkušenými pedagogy z důvodu nepřirozenosti pohybů z nebezpečí přetížení v závislosti na nerovnoměrně se vyvíjený organismus. Pohyby jsou násilné, strojené, neohrabané a neharmonické. Na druhou stranu dítě rychle chápe nový pohyb, rychle se ho učí, přesněji ho provede a dokáže ho uplatnit ve ztížených podmínkách. Pohybové schopnosti se stále vyvíjejí a diferencují, nastává viditelný rozdíl v pohybu mezi chlapci (rychlost a nasazení, síla) a dívkami (cit, harmonie).

#### **Psychický vývoj**

V závislosti na silné sebeprosazování upozorňuje dítě na vlastní vůli, která se osamostatňuje a ideálními vzory snadno ovlivňuje. Vyvíjí se vnímání a představy, úmyslná i záměrná pozornost, citová nevyrovnanost, podrážděnost, vášnivost. Velký význam mají zájmové kroužky, kdy obě pohlaví projevují silný zájem o hry a sporty (chlapci – kopaná, hokej, cyklistika, turistika, lehká atletika, házená, plavání, jízda na koni, dívky – krasobruslení, plavání, basketbal, gymnastika, tanec).

#### **Sociální vývoj**

V tomto období vnímáme sociální vývoj v životě jedince jako významné a podstatné odvětví, protože se mění sociální interakce, mění se postoj k vrstevníkům, k dospělým, k hrám, zájmům i k činnostem. Rozvíjí se city sociální a společenské. Vzrůstá kritičnost k dospělým, pedagog si získá autoritu tím, že jedince chápe a umí mu ve všem poradit, je spravedlivý, nestará se jen o výuku, ale i o osobnost, zejména o výchovu charakteru jedince, přistupuje ke každému individuálně a má všechny stejně rád.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> KURIC, J. a kol. *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986.

## 4 Osobnost učitele lyžování

Osobnost učitele lyžování představuje jeden z dalších důležitých subjektů lyžařské výuky, proto považují za nezbytné věnovat celou tuto kapitolu právě jemu. Osobností učitele lyžování rozumíme člověka se všemi jeho biologickými, psychickými a sociálními znaky (vlastnostmi), které se vzájemně spojují, navzájem na sebe působí a projevují se především v činnostech, které dělá.<sup>29</sup> Pojem učitel lyžování doznal v poslední době značnou obsahovou změnu, kdy se rozšířil o možnost úplné profesionalizace, která v nedávné době nebyla na našich horách obvyklá. Speciální požadavky na jeho práci upozorňují na některé speciální odpovědnosti, které se týkají péče o svěřené dítě. Většina lyžařských škol a ski areálů mají jasnou politiku, která vymezuje povinnosti a odpovědnosti instruktorů vůči dětem a je velmi důležité, aby si tuto politiku instruktoři uvědomovali.

### 4.1 Pedagog a pedagog volného času

Jelikož se učitel lyžování staví do určité role pedagoga volného času, považují za nutné definovat profesi samotného pedagoga a pedagoga volného času (dále jen PVČ).

Pedagog je profese s bohatou minulostí stále se rozvíjející na základě nových poznatků. Spousta vnímá pedagoga jako člověka, který se profesionálně podílí na výchově různých věkových skupin jako zaměstnanec určité instituce nebo organizace. Těžiště pracovní náplně nachází v praxi či teorii výchovně vzdělávací činnosti, v jejím zdokonalování či řízení. Vystupuje ve společnosti jako člověk pomáhající dětem, mládeži i dospělým k tomu, aby využili svůj VČ k rozvoji své osobnosti, k vytváření a prohlubování sociálních vazeb i k dobru celé společnosti.<sup>30</sup>

### 4.2 Volný čas

Učitel lyžování se věnuje lyžařské výuce dětí v jejich volném čase. Podle Pávkové je volný čas spojen s příjemným nicneděláním, s dobou, ve které si člověk na základě svého svobodného rozhodnutí volí, jak se svým volným časem naloží. O definici volného času se jednotlivé publikace pokoušejí s jistými dílčími rozdíly, však hlavní znaky volného času jsou následující: *je to doba svobodné volby činností člověka přinášející potěšení a radost, dává*

<sup>29</sup> MŠMT. *Osobnost a její utváření*. Výukový materiál, 2011.

<sup>30</sup> SPOUSTA, V. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 1996.

*příležitost k rekreaci, odpočinku, obnově sil i k osobnostnímu rozvoji. V užším slova smyslu tedy považujeme za volný čas dobu našeho odpočinku, rekreace, zábavy, zájmových činností (koníčky) nebo dobrovolného sebevzdělávání.<sup>31</sup>*

### **4.3 Cvičitel a instruktor**

*„Instruktor je nejkrásnější, nejlepší, nejrychlejší, nejchytřejší, nesmí mít nikdy hlad, žízeň a chuť na ženském (chlapy), a pokud ji má, musí si ji nechat zajít, musí mít vždy peníze, a pokud je nemá, nesmí mu to vadit, a musí být ožralej až poslední, nesmí být měkkýš a nikdy nic neslibuje a jen maká a maká a maká...“*

V českém jazyce pro slovo instruktor nalezneme synonyma jako cvičitel, učitel, ten, kdo předvádí instruktáž. Cvičitel jakožto člověk s dobrým vztahem k lidem splňuje požadavky kladené společností na osobnost pedagoga. Požadavky se týkají pedagogických a psychologických poznatků, které plánovitě a soustavně začleňuje do své cvičitelské činnosti.<sup>32</sup>

V dnešní éře celosvětové lyžařské výuky můžeme pro učitele lyžování hojně zaslechnout označení „instruktor“. Jeho požadavky na základní pedagogické a organizační dovednosti se shodují s předchozími nároky na cvičitele, včetně jeho schopnosti jednat s lidmi. Pelánek shledává instruktora jako člověka učenlivého (především ze svých chyb) a jako člověka neupadajícího do stereotypu a rutiny s osobností flexibilního, schopného, tvořivého, nevyčerpatelného a překvapujícího rázu, se zdravým sebevědomím, upřímností a určitými zkušenostmi ve svém oboru. Instruktor jako profese sociálního charakteru, točící se okolo lidí, by měl disponovat důležitými vlastnostmi, mezi které patří empatie, citlivost, úcta, respekt a vřelost k ostatním lidem.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> BENDL, S. a kol. *Vychovatelství – učebnice teoretických základů oboru*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 120.

<sup>32</sup> GNAD, T. a kol. *Kapitoly z lyžování*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2005.

<sup>33</sup> PELÁNEK, R. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha: Portál, 2013, s. 38-40.

## 4.4 Charakteristika učitele lyžování

*„Kdo chce zapalovat, musí sám hořet.“<sup>34</sup>*

Instruktor při výuce lyžování zaujímá, stejně jako učitel ve škole, vedoucí a řídicí pozici, jejíž činnost spočívá ve zvládnutí teoretických znalostí, v rozvíjení motorických dovedností a pohybových schopností. Svěřenec se nachází v pozici, ze které svým chováním, reagováním a pokroky (tj. zpětnou vazbou) ovlivňuje další postupy lyžařské výuky. V nejširším slova smyslu si pod pojmem učitel lyžování stále představujeme každého, kdo podle svých možností, znalostí a schopností realizuje lyžařskou výuku svých svěřenců. Může jim být rodič při víkendovém pobytu nebo na dovolené, učitel tělesné výchovy nebo jiné aprobační na lyžařském zájezdu školy, instruktor v kroužku lyžování v domě dětí a mládeže nebo v lyžařském oddíle, či profesionální učitel v lyžařské škole.

Základní požadavky na jejich práci se příliš neliší, ale trend by měl postupně směřovat ke stále častějšímu využívání profesionálních učitelů lyžování. Jak má tedy vypadat lyžařský učitel?

V první řadě má obecné znalosti a vědomosti z pedagogiky, které získal ve škole, vyčetl v knihách nebo mu k nim pomohla jeho osobní zkušenost. Lyžařská výuka je pedagogický proces, instruktor musí znát jeho průběh, poznatky s ním související a případné nástrahy, které mohou při výuce lyžování nastat. Bez alespoň minimálního vzdělání v pedagogice by příslušný člověk neměl s tímto pedagogickým procesem přijít do kontaktu, protože se zde jedná o velmi důležitou odpovědnost při práci s osobností dítěte.

Dále pak je obeznámen o informace z pedagogické didaktiky a o aplikované poznatky z metodiky lyžování, které se vlivem modernizace v posledním období vyvíjí a stále prochází významnými proměnami, jejichž důležité body i obsah by měl kvalitní instruktor ovládat. Dokáže naplánovat výuku lyžování s přihlédnutím k věku a k dovednostem dítěte a k aktuálním podmínkám na horách. Zvládne vést výuku správným způsobem zajímavě i zábavně a se správnou motivací naučí děti lyžařským dovednostem. Vedle zvládnutí jednotlivých prvků z metodiky také zdůrazňuje kladné prožitky při pobytu na horách v zimním prostředí.

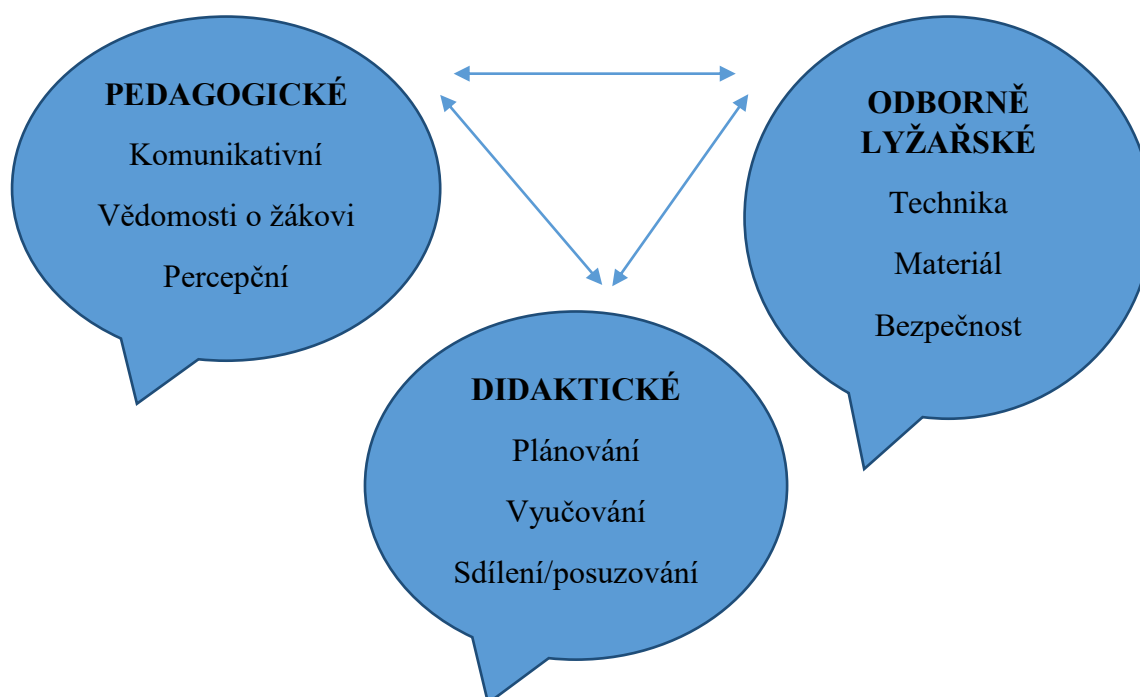
Neumí-li instruktor dobře lyžovat, jeho svěřenci ho brzy přestanou akceptovat a vnímat ho jako autoritu. Odborně lyžařské dovednosti představují poslední a stejně důležitý požadavek jako předchozí dva body. Skvělá technika lyžování se projeví na základě tvrdé práce a péle, může trvat i roky, než přijdeme na správný způsob provedení určitých pohybů.

---

<sup>34</sup> Přísloví od V. I. Lenina.

Tato dovednost se stupňuje s rostoucí jezdeckou úrovní a přibývajícím věkem žáků, nicméně samozřejmostí je i fakt, že instruktor dokáže přiměřeným způsobem předvádět i nejjednodušší cvičení pro malé děti. Stejně významnou roli hrají odborné vědomosti instruktora o lyžařském názvosloví, poznacích o mazání lyží, volbě a údržbě výzbroje, zásadách pobytu na horách, které konfrontuje s vlastní výukovou praxí.

**Schéma 1:** Vědomosti a dovednosti učitele lyžování.<sup>35</sup>



V profesionálních instruktorech většinou vidíme mladé lidi, kteří v období celé zimní sezóny pracují v lyžařské škole, kterou díky standardním podmínkám a kvalitou své výuky povyšují na nejvyšší úroveň. Příslušnou kvalifikaci získávají v institucích majících příslušnou akreditaci.

<sup>35</sup> STROBL, K., BEDŘICH, L. *Učíme lyžovat*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000, s. 85.

## 4.5 Povzbuzování svěřence

Každá další činnost a její posunutí na další a lepší úroveň se koriguje zpětnou vazbou, která je při výuce lyžování nezbytným momentem pro zlepšování lyžařských dovedností svěřence. Z pedagogiky víme, že posilování můžeme postavit na dvou principech – pozitivní *posilování* (odměna) a *negativní posilování* (trest). Z hlediska lyžařského se zaměřujeme na pozitivní posilování formou odměny, do které zahrnujeme: *pochvalu* (slovní, gestikulace), *sledování a ocenění lyžařského pokroku* (každým malým krokem dosahujeme lepších výsledků), *nekritické zhodnocení dosavadního postupu* (zhodnotit pouze věci, okamžiky, které svěřenec zvládl), *nenucené opakování nezvládnutého prvku* (nerozvine se negativní vztah k lyžování), *správné povzbuzování* (důležitým prvkem je zájem o svěřence, osobní vztah k němu, pozitivní hodnocení a povzbuzení).<sup>36</sup>

## 4.6 Slovní hodnocení

Slovní hodnocení je obsažnější a výstižnější verbální, kvalitativní, informační a motivující forma hodnocení, která umožňuje vyzdvihnout hlavní přednosti žáka a zároveň popsat jeho nedostatky, na jejichž odstranění by měl žák pracovat. Slovní hodnocení intervenuje, hledá příčiny, vysvětluje, dělá prognózy, naznačuje řešení a strategie ke zlepšení. Obsahuje v sobě nejen výpovědi o činnosti, o výsledcích učení či o chování žáka, ale také postoje žáků, jejich úsilí i snahu. Chybu považuje za pozitivní jev v procesu učení, za prostředek k porozumění psychických procesů žáka.<sup>37</sup>

Na konec této podkapitoly uvádím výčet pár rad, čeho se při slovním hodnocení vyvarovat:

- Nepoužívat nekonstruktivní výrazy (neumíš, nedovedeš, nemáš, nemůžeš),
- nekritizovat nedostatky,
- nezaměňovat hodnocení žáka s hodnocením jeho práce,
- nepřehánět, nezveličovat, aby hodnocení bylo důvěryhodné,
- nepoužívat formulace, které nedávají naději na zlepšení.<sup>38</sup>

---

<sup>36</sup> TREML, J. *Lyžování dětí*. Praha: Grada publishing, 2004, s. 23-24.

<sup>37</sup> KALHOUS, Z., OBST O. a kol. *Školní didaktika*. Praha: Portál, s.r.o., 2009, s. 410.

<sup>38</sup> ČAPEK, R. *Moderní didaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 504.



Závěrem bych chtěla podotknout, že práce instruktora lyžování se zdá být lidem navenek jednoduchým a pohodovým zaměstnáním, jednodušeji řečeno „nicneděláním“. Opak je ale pravdou. Být celý den v nepohodlných botách, střídat formy výuky, setkávat se s různými osobnostmi dětí, pracovat s každým individuálně podle jeho potřeb a závěrem každé hodiny shrnout rodičům celý průběh výuky a říci jim informace o lyžařských dovednostech jejich dětí do budoucna, je mnohokrát únavné a vyčerpávající. Nicméně v instruktorech vždycky najdeme komunikativní jedince, kteří stále hýří dobrou náladou a nadšením pro další výuku lyžování.

## 5 Didaktika lyžování

Didaktika lyžování vychází z teorie motorického učení a navazuje na obecné didaktické principy, jež jsou základem vyučování a učení. V didaktickém procesu považujeme žáka za objekt výuky, proto cíle přizpůsobujeme jeho předpokladům.

### 5.1 Podmínky vyučovacího procesu

Pro potřeby lyžařského výcviku vybíráme určité principy, které nezbytně korespondují s podmínkami vyučovacího procesu i s individuálními potřebami žáků. Principy jsou následující:

- od obtížného ke složitějšímu,
- od známého k neznámému,
- od příčiny k účinku,
- od pohybového vnímání k pohybovému vědomí,
- od pochopení pohybu k jeho procítěné realizaci,
- od pohybového prožitku k pohybovému projevu.<sup>39</sup>

#### 5.1.1 Individuální a typové zvláštnosti

Lidská osobnost se vyznačuje svými svébytnými věkovými, a hlavně individuálními a typovými zvláštnostmi. Učitelé lyžování jsou dennodenně vystaveni vůdčí roli se schopnostmi a znalostmi odhadnout jednotlivé typové a individuální zvláštnosti jedinců, a to z důvodu vyvarování se nepříjemných konfliktů a situací, které mohou nastat během výuky lyžování.

Níže uvádím výčet všech podstatných individuálních i typových zvláštností, jež ovlivňují průběh celé individuální i jiné formy výuky.

#### Věk

Věk spadá do důležitých ukazatelů pro charakteristické a specifické potřeby výuky z hlediska jejího obsahu a formy.

- *2–5 let:* Hlavním cílem je adaptace na zimní prostředí a nácvik rovnováhy a skluzu na lyžích individuální formou výuky.

---

<sup>39</sup> STROBL, K., BEDŘICH, L. *Učíme lyžovat*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000, s. 83.

- *6–9 let:* Hlavním cílem je zvládnutí základního pohybového úkolu na základě kvalitní pohybové ukázky a prostřednictvím her v kolektivu. Zde se skvěle uplatní jiná než individuální forma výuky.
- *10–12 let:* Hlavním cílem je pestrý a atraktivní nácvik jednoduché techniky spojené s fantazií, dobrodružstvím a soutěžením ve formě individuální i jiné lyžařské výuky.
- *13–15 let:* Hlavním cílem je zvládnutí složitější techniky s odpovídajícím přístupem jako k dospělému a plynulá jízda na lyžích s překonáním různých překážek (terén, malé skoky, boule).<sup>40</sup> Nácvik složitější techniky se doporučuje vyučovat individuálně, avšak záleží na typových vlastnostech dítěte.

### Typy žáků v přístupu k učení

Níže uvedené typy nám uvádí, jaký přístup daný žák zastává k výuce lyžování. Tyto typy se většinou nevyskytují v čisté formě, ale v kombinaci s dominantním znakem.

- *Myslitel (badatelský, hloubavý typ):* Učitel musí teoreticky, výstižně, přiměřeně k žákovu věku, jeho znalostem a zkušenostem zdůvodnit a vysvětlit příslušné motorické pochody. Při jiné formě výuky může nastat problém se zastavením se nad banálním problémem, jehož detailní vysvětlení zdrží celou skupinu žáků, mohou nastat prostoje, žáci se začnou nudit a přestanou se soustředit na výuku.
- *Pozorovatel (vizuální typ):* Žák má chtíč vše prokouknout, učitel tedy volí precizní ukázku se zdůrazněním uzlových bodů. Tomuto typu žáka by byla nápomocná ukázka jednotlivých dětí v celé lyžařské skupině, kdy vizuálně vidí všechny dokonalosti i nedokonalosti jízdy.
- *Pracant (aktivní typ):* Učitel zadává žákovi pohybové úkoly, jejíž účinnost si sám ověřuje, žák cvičí a lyžuje samostatně, hledá si pohybová řešení. Výborný typ pro jinou formu výuky, žák se postará sám o sebe, popřípadě i o ostatní žáky.
- *Citlivka (senzibilní typ):* Žák vnímá účinky pohybů, sněhu, rychlosti i terénu, učitel je nucen střídat tempo výuky i terén a používat stručné slovní pokyny. Nevhodný typ pro jinou formu výuky, žák potřebuje individuální přístup a pozornost od instruktora, individuální průběh celé výuky, která by při výuce celé skupiny nebyla možná.<sup>41</sup>

<sup>40</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 22.

<sup>41</sup> CAMPPELLA, 1986. Převzato z STROBL, K., BEDŘICH, L. *Učíme lyžovat*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000, s. 83-84.

## Výkonnost žáka

Všeobecně vzato je výkonnost žáka dána úrovní jeho lyžařských dovedností. APUL rozeznává čtyři úrovně výkonnosti jedince, avšak pro naše účely nám poslouží první tři.

- *Začátečníci:* Jejich pohyby jsou neúsporné, nekoordinované a nepřehledné. Začátečníci potřebují individuální přístup a názornou ukázkou.
- *Pokročilí:* Jejich jízda ještě neznázorňuje dokonalé provedení, zvládnou základní pohyby a rychle si osvojují nové prvky. Pokročilí lyžaři jsou již schopni zdokonalovat své lyžařské dovednosti ve skupině s ostatními lyžaři.
- *Vyspělí:* Mají úsporné a elegantní pohyby odpovídající nárokům terénu. Lyžaři na této úrovni se mohou zlepšovat individuálně nebo ve skupině lidí, kteří se staví na stejnou lyžařskou úroveň jako oni, popř. pomáhat instruktorovi s výukou začátečníků.<sup>42</sup>

## Úroveň fyzické připravenosti (kondice)

Kondice, jakožto individuální psychický a fyzický stav jedince, rozhoduje o délce a náročnosti výcviku s ohledem na jeho biologický věk.<sup>43</sup>

## Motorické nadání (tzv. motorická docilita)

Motorické nadání představuje důležitou schopnost naučit se koordinačně daný cvik, jejíž role je nepostradatelná pro stanování dalších cílů výuky. Rychlost a kvalita pohybových dovedností se řadí na přední příčky, jež rozhodují o pokroku každého lyžaře. Díky tomu zde dochází k působení silného motivačního efektu na další činnost, k posilování kladného vztahu k lyžování a k pobytu na horách.<sup>44</sup>

## Schopnosti

Schopnost definujeme jako potencialitu, jakousi možnost a učenlivost pro určitou činnost, se kterou se člověk rodí. Tato naučená výbava nebo jinak získaná dispozice k určitým druhům činnosti úzce souvisí s naším osobním stropem, tj. úrovní, které lze ještě dosáhnout společně s rozvojem našeho zájmu, optimálních podmínek a vytrvalostí k dalšímu zdokonalování.<sup>45</sup>

---

<sup>42</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 23.

<sup>43</sup> *Ottova všeobecná encyklopedie ve dvou svazcích*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2003, s. 631.

<sup>44</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 23.

<sup>45</sup> ŘIČAN, P. *Psychologie osobnosti – Obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 73.

Lidé často říkají, že na určité věci, sporty, kreativní činnosti nemají vlohy, nadání nebo talent. Vlohy jako vrozené morfologické nebo funkcionální diference, uplatňující se v určitém výkonu, se pod vlivem zkušeností a s jistým omezením mohou dále rozvíjet v předpoklady k výkonovým systémům. Jako mimořádně velkou vlohou chápeme již zmíněné nadání, které považujeme za vrozený předpoklad k našemu výkonu. Nejednotným významem vyniká i poslední pojem, talent, který je v publikacích popisován buď jako mimořádné nadání, nebo jako mimořádná schopnost.

Pojem schopnost lze také chápat jako komplex určitých elementů psychomotorických úkonů – dispozic. V lyžařském odvětví nás zajímají dispozice, kterými jsou:

- *dovednost* (způsobilost praktického využití již získaných vědomostí),
- *obratnost* (dispozice k pohybům celého těla),
- *zvláštní schopnosti* (uplatňující se v činnostech určitého druhu),
- *senzomotorická koordinace* (sladění smyslových dojmů a pohybů v přesný a rychlý úkon).<sup>46</sup>

## Emoce

Emoce, jinými slovy též afekty, znamenají širokou škálu citových prožitků hodnotící kladně či záporně naše poznání, reakce na podnět a subjektivní zážitky na základě emocionálních stavů (nálad) nebo vlastností. Emoce ovlivňují plynulost celé výuky, mobilizují nebo naopak utlumují síly k tomu, aby jedinec dosáhl vynikajících výkonů.<sup>47</sup>

- *Strach*: Nejčastější forma nelibé emoce vyskytující se obzvlášť u začínajících lyžařů, doprovázená pocitem ztráty kontroly, reakcí na nebezpečí a ohrožení či hrozbou před nepřekonatelnou překážkou. Strach u jedinců poznáme na základě některých doprovodných stavů, např. *zblednutí, chvění, zrychlené dýchání, bušení srdce, zvýšení krevního tlaku*.<sup>48</sup> Tito ukazatelé nám dávají najevo, že není dobré přeceňovat schopnosti svých klientů, obzvlášť při výuce skupiny žáků. Musíme důkladně zvážit všechny situace, než je zrealizujeme a dobře znát okolní prostředí a jeho nástrahy.
- *Úzkost*: S úzkostlivými dětmi se můžeme setkat v důsledku odloučení se na krátkou chvíli od rodičů. Jedná se o nepříjemný emoční stav odpovídající strachu, jedinec ale netuší, z čeho má strach a cítí se být ohrožen. Objevují se u něj určité tělesné a

---

<sup>46</sup> NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1995, s. 95-96.

<sup>47</sup> HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2015, s. 138.

<sup>48</sup> HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2015, s. 566-567.

psychické příznaky, které nejsou navenek až tak patrné.<sup>49</sup> Při takové situaci by měl instruktor zachovat klidnou hlavu a mluvit s dítětem klidným a sebevědomým hlasem. Úzkostlivé děti potřebují individuální přístup, protože nesnadno zapadnou do kolektivu dětí a jejich výuka se pak potýká s těžkostmi, kterými lze jen těžko zabránit.

- *Zlost*: Přirozená emoce, obranný mechanismus nebo reakce na konkrétní překážku bránící nám v dosažení určitého cíle. Jde o projev vnitřního rozpoložení jedince, který nemá dlouhého trvání.<sup>50</sup> Úkolem instruktora v této zlostné situaci je individuální péče představující nastavení určitých pravidel a hranic, vyzdvižení určitých pozitivních aspektů, zachování vnitřního i vnějšího klidu, jednodušeji dát jedinci jasně najevo, kdo je tu autorita.
- *Negativismus*: Při nevýrazném pokroku začnou jedinci propadat pocitům, že nejsou dobří a že sami lyžovat neovládají. U takto naladěných dětí se začne objevovat negativismus jako odmítavý postoj na přání, pokyny nebo příkazy s tendencí až návykem dělat opak toho, co je požadováno. Normální reakce negativismu ve vývoji dětí spadá do věku tří let (tzv. období vzdoru) a do období puberty (vzpouza proti autoritě dospělých osob).<sup>51</sup> Pro tento jev se jako vhodnou alternativou nabízí výuka v kolektivu, kdy žák vidí u ostatních snaživost a nadšenost pro výuku daného pohybu.

## Motivace

Vedle emocí má vliv na dynamiku výuky jednotlivců i skupin vnitřní řídicí síla – motivace, odpovědná za zahájení, usměrňování, udržování a energetizaci cíleného chování.<sup>52</sup> Motivy vysvětlují, proč se naše chování ubírá určitým směrem a proč probíhá s určitou silou. Tyto síly námi silně hýbou, uvádějí nás do pohybu a motivují nás k jisté aktivitě.<sup>53</sup> Motivace jako dynamický činitel a základní předpoklad v procesu učení vychází z organických potřeb, kdy nejvýznamnější je potřeba pohybu, odpočinku, změny a opakování činností.<sup>54</sup>

Lyžařská výuka by měla šířit svou dynamičností a pestrostí vědomých či nevědomých pohnutek neboli motivů, úkolů a výzev zaměřených na určitý cíl, s různou intenzitou i trvalostí, splnitelných pro všechny účastníky lyžování. Individuální motivové systémy jsou

---

<sup>49</sup> MATOUŠEK, O. *Kontexty neuróz*. Praha: Avicenum, Zdravotnické nakladatelství, 1986, s. 14.

<sup>50</sup> CHÁBA, Karel. *Zlost* [online]. [cit. 2016-12-5]. Dostupné z <<http://www.eftpsychologie.cz/clanky/zlost/>>.

<sup>51</sup> ŠMORANCOVÁ ŠRAIBOVÁ, Nikola. *Otrava negativismem* [online]. [cit. 2016-12-13]. Dostupné z <<https://psychologie.cz/otrava-negativismem/>>.

<sup>52</sup> HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2015, s. 328.

<sup>53</sup> ŘIČAN, P. *Psychologie osobnosti – Obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 91-92.

<sup>54</sup> RYCHETSKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 2002, s. 73.

během svého vývoje poznamenány buď tendencí *pozitivní* (očekávání úspěchu), nebo *negativní* (obavou z neúspěchu). Pozitivní motivace podle Strobla a Bedřicha vede k uspokojení potřeby uznání, k rozvoji seberealizace, ke zvýšení zájmu o učení a potvrzuje optimistické hodnocení a pozitivní chování. Naopak negativní motivace vede k neuspokojení potřeby pro uznání, blokuje rozvoj seberealizace, vede k poklesu zájmu o učení a potvrzuje negativní hodnocení a negativní chování.<sup>55</sup>

Metodika výuky sjezdového lyžování rozlišuje čtyři skupiny žáků podle toho, jak se dokáží namotivovat na daný úkol. Do těchto skupin patří:

- *Perfekcionista*: Jedinec snažící se splnit úkol co nejlépe a přesně podle instrukcí. Vyžaduje ale osobní pozornost, pokud ji nemá, zdržuje skupinu, protože se dlouho věnuje maličkostem.
- *Jedinec, jenž chce kontrolu*: Typ dítěte, které chce splnit úkol za každou cenu a víc než na formě, mu záleží na výsledku. Následkem toho se snaží prosadit svůj vlastní názor, který souvisí s tempem a změnou směru celé výuky.
- *Jedinec, jenž vyžaduje pozornost*: Typ žáka nevhodný pro jinou formu výuky, protože se soustředí na svou vlastní osobu, domáhá se osobní pozornosti, předvádí se. Dosažení úkolu pro něj není prioritou, když to od něj instruktor požaduje, objeví se u něho agresivita až našťvanost.
- *Jedinec, jenž se rád obětuje*: Tichý až nevýrazný jedinec nevyhledávající žádné konflikty ve skupině. Snaží se vyjít každému vstříc a obětuje se ve prospěch celé skupiny nebo na úkor svého zlepšení.<sup>56</sup>

## Temperament

Zařadit jedince do přesně definované a vymezené škály kategorií osobnosti podle jeho charakteru není jednoduché, jelikož zde dochází k prolínání některých vlastností jednotlivých typů temperamentu a tím se lidská osobnost stává ojedinělou. Temperament neboli „temperamentní“ povaha (letora), kterou má člověk v určité míře, definují ve vědecké literatuře synonymy jako „živý“, „čilý“, „prudký“, „vznetlivý“.<sup>57</sup> V psychologii však odborníci užívají pojmu „temperament“ pro označení souboru psychických vlastností jednotlivce, které představují typický způsob jeho citových, resp. emocionálních reakcí.<sup>58</sup> Tento relativně trvalý

<sup>55</sup> STROBL, K., BEDŘICH, L. *Učíme lyžovat*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000, s. 42-44.

<sup>56</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 17-18.

<sup>57</sup> ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2007, s. 62-63.

<sup>58</sup> *Ottova všeobecná encyklopedie ve dvou svazcích*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2003, s. 504.

soubor dispozic ovlivňuje vznik a průběh emocí, rychlost (tempo) průběhu psychických aktivit a reakci individua vůbec.<sup>59</sup>

Teorie řeckého filosofa a lékaře Hippokrata nám dala za vznik čtyř základních typů temperamentu se směsí čtyř tělesných šťáv čili hormonů (melancholik – černá žluč, choleric – žluč, flegmatik – sliz, hlen, sangvinik – krev). Každý temperamentový typ se projevuje a na určité věci a okolnosti reaguje určitým způsobem typickým právě pro něj.

- *Sangvinik (sanguine)*: Typ vzrušivý, silný, pohyblivý, živý (vhodný pro obě formy výuky).
  - **Pozitivní vlastnosti:** Jeho činnost je vrozená, intenzivně se zajímá o okolí, ale ovládá své reflexy vůči požadavkům společenského prostředí. Má živý a společenský temperament s nevelkými obtížemi, je oblíbený, zábavný, komunikativní, otevřený, bezprostřední a snadno navazuje kontakty.
  - **Negativní vlastnosti:** Neuvědomuje si své chyby, příliš se zaobírá sám sebou a ne výukou. Bývá egocentrický vůči ostatním, neumí naslouchat, skáče lidem do řeči a nepromýšlí důsledky svého jednání.
- *Flegmatik (phlegmatic)*: Typ klidný, silný, vyrovnaný, pomalý (vhodný pro obě formy výuky).
  - **Pozitivní vlastnosti:** Flegmatik se snadno podřizuje okolnímu prostředí a překonává obtíže, které se mu postaví do cesty. Je mírný, klidný, uvážlivý, bývá pečlivý, spolehlivý a soustředěný. Představuje stabilní oporu při řešení konfliktů, s každým vyjde dobře, umí naslouchat.
  - **Negativní vlastnosti:** O věcech nerad rozhoduje, nesnadno se nadchne pro věci, nemá rád změny a nedává najevo své city.
- *Choleric (choleric)*: Typ vzrušivý, silný, nevyrovnaný (vhodný pro individuální formu výuky).
  - **Pozitivní vlastnosti:** Dynamická a ctižádostivá osobnost, která směřuje za svým cílem a má sklon k improvizaci, organizaci a vůdcovství. Je spontánní, činorodý, odvážný, samostatný a rozhodný.
  - **Negativní vlastnosti:** Choleric se těžko podrobuje pedagogickému vlivu, proto vyžaduje velkou pedagogickou péči. Převládají u něj vrozené reakce a afekty. Bývá přesvědčen, že má pravdu, nejedná dobře s lidmi, je netrpělivý a netolerantní.

---

<sup>59</sup> LINHART a kol. *Základy obecné psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981, s. 596.



- *Melancholik (melancholic)*: Typ méně vzrušivý, pomalý, slabý (vhodný pro individuální formu výuky).
  - **Pozitivní vlastnosti**: Jedinec s nenáročnou, talentovanou, tichou, soucitnou a starostlivou povahou, která si stanovuje dlouhodobé cíle a snaží se předcházet problémům.
  - **Negativní vlastnosti**: Dítě je bojácné, pokorné, přecitlivělé a zranitelné, chybí mu živost a emocionalita. Všude vidí překážky a problémy.<sup>60</sup>

Teorie typického introverta a extroverta známého psychologa H. J. Eysenecka, nám potvrzuje určité typové náležitosti u jedinců, se kterými se můžeme při výuce setkat. Oba tyto typy jsou vhodné pro obě formy výuky sjezdového lyžování.

- *Typický extrovert*: Jedinec s impulzivní, optimistickou, pohyblivou a aktivní povahou, který se rád druží, miluje společnost a pociťuje potřebu mít kolem sebe lidi, se kterými může hovořit. Touží po vzrušení, po změnách ve společnosti, rád riskuje a vystavuje se nebezpečí.
- *Typický introvert*: Spolehlivý, ale nesmělý, zdrženlivý a uzavřený člověk, jež nemá rád vzrušení, náhlá rozhodnutí ani neplánované věci. Nechová se agresivně, nerozčiluje se a své city kontroluje.<sup>61</sup>

## 5.2 Hlavní didaktické zásady výuky

Na základě dlouhodobých výzkumů a zkušeností dospěla pedagogika k závěru, že za určitých okolností probíhá výukový proces efektivněji a tím i úspěšněji. Shrnutím nejdůležitějších zákonitostí a zobecněných poznatků nabyly své povahy tzv. zásady (principy), které vytváří předpoklad efektivního výukového procesu.<sup>62</sup> Užíváme pojmu „předpoklad“, poněvadž se výuka lyžování definuje jako složitý a variabilní proces, jednoznačně a neomylně nezaručující celkovou úspěšnost jedince. V užším slova smyslu zde hovoříme o respektování nejobecnějších pravidlech didaktického procesu, jenž v souladu s cíli a zákonitostmi výuky určují její charakter a ovlivňují její efektivitu. Nacházejí uplatnění

<sup>60</sup> HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2015, s. 522, 166, 209, 308.

<sup>61</sup> MIGLIERINI, B., VONKOMER, J. *Eysenckov osobnostný dotazník – příručka*. Bratislava: n. p. Psychodiagnostické a didaktické testy, 1979, s. 13.

<sup>62</sup> KALHOUS, Z., OBST O. a kol. *Školní didaktika*. Praha: Portál, 2009, s. 268.

při přípravě výuky, vytýčení cílů, stylů, metod, prostředků a forem, a hlavně v interakci se svěřenci a podmínkami výukového procesu.<sup>63</sup>

### **5.2.1 Zásada uvědomělosti a aktivity**

Tato zásada znamená ztotožnění se dítěte s výukovým záměrem, který mu instruktor předkládá. U většiny dětí platí, že dobře se učí ten, který je povzbuzován a špatně ten, kdo je haněn. Instruktor má za úkol za všech okolností žáky vhodně motivovat, povzbuzovat a oceňovat všechny jejich dílčí pokroky.

### **5.2.2 Zásada přiměřenosti a individuálního přístupu**

Učitel by měl respektovat stupeň psychického a fyzického rozvoje žáka, věkové zvláštnosti, jeho zdravotní stav, výšku, váhu, rozdíly v úrovni myšlení, chápání, ve vyjadřovacích schopnostech, v úrovni citových a volních procesů, v charakterových vlastnostech, osobních zkušenostech a v neposlední řadě i úrovni v lyžařských dovednostech. Tím pádem je schopen řídit výuku tak, aby každý jedinec pocíťoval radost z úspěchu.

### **5.2.3 Zásada všestrannosti**

Zásada s požadavkem neustále se měnících prvků lyžařské techniky a prostředí, ve kterém výuka probíhá. Důležitým znakem je zde fyzická připravenost žáka (neprovádět s žáky náročné cviky, na které nemají sílu, rovnováhu ani koordinaci).

### **5.2.4 Zásada postupnosti**

Instruktor je povinen postupovat od hrubého provedení cviku k jemnému, od známého jevu k neznámému, od jednoduchého cvičení ke složitějšímu, od konkrétního znaku k abstraktnímu, od části k celku.

### **5.2.5 Zásada soustavnosti a přiměřenosti**

Zásada požadující logické řazení učiva, postup podle metodického řádu. Jedinec pak pohyb lépe chápe a dobře si ho zapamatuje. V lyžování zásada soustavnosti a přiměřenosti znamená procvičování oblouků na obě strany, upevňování a zdokonalování oblouků na obě strany, vysvětlování a oprava podstatných chyb.<sup>64</sup>

---

<sup>63</sup> MASARYK UNIVERSITY [CZ]. *Didaktické zásady (principy)* [online]. [cit. 2016-12-14]. Dostupné z <[http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps07/teortren/pdf/3.3\\_Didakticke\\_zasady.pdf](http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps07/teortren/pdf/3.3_Didakticke_zasady.pdf)>.

<sup>64</sup> KALHOUS, Z., OBST O. a kol. *Školní didaktika*. Praha: Portál, 2009, s. 270-271.

### **5.2.6 Zásada názornosti**

Tato zásada byla zdůrazňována již v minulosti J. A. Komenským a vyslovuje potřebu vytvoření představy pohybu, názorné a bezchybné ukázkou instruktora.

### **5.2.7 Zásada trvalosti**

Pochopení učiva a předpoklady pro aplikaci v aktuálních podmínkách.

### **5.2.8 Zásada spojení teorie s praxí**

Propojení teoretických informací s praktickým cvičením.<sup>65</sup>

## **5.3 Metody lyžařské výuky**

Metodu (řecky *methodos*) všeobecně chápeme jako cestu k cíli. Výuková metoda pak znamená cestu k dosažení stanovených výukových cílů neboli koordinovaný systém vyučovacích činností učitele a učebních aktivit žáka, který je zaměřen na dosažení učitelem stanovených a žáky akceptovaných výukových cílů. Výukové metody odborně zařazujeme mezi základní kategorie školní didaktiky, prostřednictvím kterých je ve vzájemné spolupráci realizována interakce učitel – žák (instruktor – svěřenec), v níž oba společně pracují na naplnění určitého cíle s ohledem na akceptování psychologických, sociálních a individuálních zvláštností žáka (svěřence).<sup>66</sup>

V dnešní době se inovační didaktické teorie a koncepce soustřeďují nejen na metodickou koncepci vyučujícího, ale i na aktivní spoluúčast žáků. Pomocí těchto alternativních metod by se měli žáci podílet na formulaci cílů a plánování procesu učení, bude se vytvářet prostor pro iniciativní a tvořivé činnosti žáků, pro jejich seberealizaci, získají osobní zkušenosti z individuální i kolektivní strategie učení.<sup>67</sup>

---

<sup>65</sup> KALHOUS, Z., OBST O. a kol. *Školní didaktika*. Praha: Portál, 2009, s. 270-271.

<sup>66</sup> KALHOUS, Z., OBST O. a kol. *Školní didaktika*. Praha: Portál, 2009, s. 307.

<sup>67</sup> SKALKOVÁ, J. *Obecná didaktika*. Praha: ISV nakladatelství, 1999, s. 166-167.

### 5.3.1 Metody seznamování s učivem

Cílem počáteční metody je vytvoření vztah žáka k lyžování a naučit jej vybrané dovednosti, které může později určitým způsobem zlepšovat.

- *Metoda ukázky:* Předvedení nacvičované dovednosti instruktorem. Metodu považujeme za nejvhodnější metodu při výuce všech věkových skupin a všech forem výuky.
- *Metoda slovní instrukce:* Počáteční stádium výcviku, kdy na základě srozumitelného výkladu podá instruktor nové a okamžité informace – **hlasové vstupy** („pokrč kolena“) a **akustické signály** („dolů-nahoru, aáá-řed“). Rozbor jízdy vždy začíná povzbuzením (jel jsi dobře) a následuje rozbohem chyb. Dětem do 10 let poskytneme obrazný výklad a krátkou ukádku, děti od 11 do 14 let již chápou základní pojmy lyžařského názvosloví.

### 5.3.2 Metody nácviku

Důležité metody pro nácvik nových lyžařských dovedností při obou formách výuky.

- *Metoda napodobení (imitace):* Napodobování známých pohybů, které doprovázejí různé příběhy, pohádky, představy známého.
- *Metoda opakování:* Nácvik a opakování nových dovedností do doby, kdy dítě pohyb zvládne. Jedná se o vhodnou metodu pro nácvik hrubé koordinace.
- *Metoda pasivního pohybu:* Přímo na těle upravená správná poloha jednotlivých segmentů těla učitelem.
- *Metoda pohybového úkolu (úkolová):* Bezděčné plnění daného úkolu a tím i lyžařského záměru. Svěřenec dostane úkol bez instrukcí, který je sám povinen splnit („při sjezdu opakovaně sáhni na sníh“, „sjezděj, a přitom skrč a napni nohy“).
- *Metoda problémová:* „Jed' tento úsek svahu.“ Je na svěřenci, jak tento úsek sjede, sám rozhoduje o způsobu řešení úkolu.
- *Metoda soutěžní:* Soutěžení, které má vliv na výkon, další motivaci svěřence, a především růst lyžařské úrovně. Metoda porovnává výkony s ostatními, jedinec se snaží podat co nejlepší výkon, má chuť k práci i trénování.
- *Metoda herní:* Nejpřirozenější způsob nácviku, dítě se učí formou hry, která se podobá pohybovému úkolu.

- *Metoda pohybového kontrastu*: Provedení chybné a poté správné pohybové ukázky instruktorem s výrazným zdůrazněním správného provedení a vymezením klíčových míst.<sup>68</sup>

### 5.3.3 Metody výcviku

K metodám rozvíjející jednotlivé složky zdatnosti patří, např. *metoda souvislá, střídavá, intervalová, rychlostní, metoda přirozeného posilování*.<sup>69</sup>

### 5.3.4 Metody diagnostické

Diagnostiku jakožto nedílnou součást výchovně-vzdělávacího procesu i výuky lyžování dělíme na diagnostiku *vstupní* (posouzení úrovně dovedností sloužící pro stanovení přiměřených cílů výuky), diagnostiku *v průběhu výuky* (odhalení a korigování chyb) a diagnostiku *výstupní* (zhodnocení výsledku našeho pedagogického úsilí).

- *Metoda pozorování*: Sledování žáka a zapisování výsledků do předem připravených formulářů nebo rozbor videozáznamu pořízeného přímo na svahu.
- *Testy*: Výsledek úrovně testované dovednosti (obří slalom – standardizovaný ISIA test).<sup>70</sup>

## 5.4 Vyučovací (didaktické) postupy

V oblasti tělesné výchovy a sportu existují tři určující aspekty při výběru jednotlivých výukových metod a didaktických postupů patřící k základním strategiím ve výuce.

### 5.4.1 Komplexní postup

Komplexní postup se využívá při nácviku jednoduchého cvičení, dovednosti, jež se vyučuje v konečné podobě (celku). Cvik s přirozeným charakterem opakujeme do doby, kdy dojde k jeho upevnění a provedení ve finální podobě. Tento základní postup se používá u předškolních dětí a začátečníků při nácviku jednoduchých dovedností.

<sup>68</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 24-25.

<sup>69</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 25.

<sup>70</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 26.

#### **5.4.2 Analyticko-syntetický postup**

Tento postup se zaobírá složitějšími a obtížnějšími pohybovými strukturami, v nichž postupuje od nácviku dílčích pohybů k cílovému pohybu. Postup aplikujeme pouze při zdokonalování techniky u vyspělejších žáků a při výuce dospělých pokročilých lyžařů.

#### **5.4.3 Synteticko-analytický postup**

Jedná se o rovnocennost a o kombinaci obou předchozích struktur, jež se užívá především při výuce sportovních her.<sup>71</sup>

### **5.5 Didaktické řídicí styly využívané ve výuce lyžování**

Vzájemně se doplňující přesné uspořádání činností učitele a žáka během výuky, které nachází své uplatnění v konkrétní didaktické situaci.<sup>72</sup>

#### **5.5.1 Didaktický styl příkazový**

Direktivní a při výuce lyžování asi nejpoužívanější řídicí styl přesně vymezující činnosti, pokyny a úkoly, které se žák snaží provést dle pokynů jeho učitele.

#### **5.5.2 Didaktický styl se vzájemným hodnocením (reciproční)**

Vzájemné pozorování, hodnocení a korekce chyb jednotlivých žáků, díky kterému se naučí vnímat své chyby.

#### **5.5.3 Didaktický styl se sebehodnocením**

Zhodnocení jízdy samotným žákem, uvědomění si vlastních chyb i zdařilosti pohybu. Styl nelze použít u dětí mladšího školního věku ani u začátečníků.

#### **5.5.4 Didaktický styl s nabídkou**

Nabídka z několika různě obtížných pohybových variací, které si žák zvolí a tím samostatně rozhoduje o své výkonnosti úrovní.

---

<sup>71</sup> RYCHETSKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 2002, s. 123.

<sup>72</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 30.

### **5.5.5 Didaktický styl a autonomním rozhodováním žáka o učivu**

Individuální program výuky lyžování, v němž je autorem samotný žák a učitel pouze objasňuje stanovený problém.

## **5.6 Organizační formy výuky**

Kalhous a Obst považují organizační formy za uspořádání vyučovacího procesu, za vnější stránku vyučovacích metod, tedy vytvoření prostředí a způsob organizace činnosti učitele (instruktora) i žáků (svěřenců) při vyučování (výuce).<sup>73</sup> V oblasti lyžování se jedná o určitý vztah mezi učitelem a žáky nebo mezi žáky samotnými právě v organizovaném prostředí výuky.

### **5.6.1 Individuální výuka**

Výuka individuálního rázu se považuje za nejstarší organizační formu používanou již ve starověku a středověku. V současnosti je tato výuka také hojně vyhledávaná, zejména při tréninku vrcholových sportovců, ale také v nižších úrovních sportovního odvětví. Individuální výuku chápeme jako práci individualizovanou, samostatnou, svobodnou, volnou a nezávislou, která znamená vyčlenění určitého časového prostoru pro aktivní myšlenkovou nebo motorickou činnost jednotlivého žáka.<sup>74</sup> Jedná se o trvalý kontakt učitele (instruktora) se žákem (svěřencem) za využití individuální formy výuky. Návuk pohybových dovedností probíhá na bázi individuálního kontaktu, individuální práce, kdy učitel (instruktor) svoji pozornost zaměřuje pouze na jednoho či dva žáky.

### **5.6.2 Skupinová a kooperativní výuka**

Rozdělení žáků na základě určitých hledisek do skupin, v nichž spolupracují při řešení obvykle náročného problému. Sdílejí si své názory, zkušenosti, prožitky, vzájemně si pomáhají a jsou zodpovědní za výsledky společné práce.

Vedle pojmu skupinová výuka se v několika posledních letech objevuje pojem kooperativní výuka jakožto komplexní výuková metoda, která se zakládá na kooperaci (spolupráci) žáků mezi sebou při řešení různě náročných problémů, ale i na spolupráci třídy s učitelem. Proto se dá považovat za formu skupinové výuky. Za hlavní znaky kooperativní

---

<sup>73</sup> KALHOUS, Z., OBST O. a kol. *Školní didaktika*. Praha: Portál, 2009, s. 293.

<sup>74</sup> MAŇÁK, J., ŠVEC, V. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003, s. 152.

výuky považuje E. G. Cohen (1994) tyto dva fenomény: *ocenění výsledků práce skupiny jako celku, individuální odpovědnost žáků za jejich přínos pro skupinovou součinnost.*

Za hlavní přednost kooperativní (a tedy skupinové) výuky pokládají autoři její sociální aspekty, jež se spojují se spoluprací žáků při řešení problému a tím přispívají k rozvoji dynamiky skupiny, jež závisí na jejím složení, vzájemných vztazích mezi žáky, na jejich motivaci a dovednostech spolupracovat.

### 5.6.3 Hromadná a frontální výuka

Za tvůrce hromadného vyučování pokládáme J. A. Komenského, jehož hlavní požadavek na univerzální pojetí vzdělávání „učit všechny všemu“ dal za vznik didaktickému systému založeného právě na hromadném vyučování. Smyslem hromadného vyučování je vytvoření skupiny žáků stejné věkové a mentální úrovně, plnící ve stejném čase stejné úkoly a postupující hromadně stejným způsobem. Všechnu společnou činnost krok za krokem v jakési pomyslné řadě jeden vedle druhého řídí učitel. Takový společný postup žáků pod vedením učitele nese označení frontální výuka.<sup>75</sup>

### 5.6.4 Specifické formy při výuce lyžování

- *Kruhový provoz:* Forma výuky užívaná pouze v rámci sportovního tréninku lyžování z důvodu zaměření se na primární cíl rozvoje pohybových dovedností (rychlostní, silové atd.).
- *Cvičení na stanovištích:* Variabilní provoz sloužící k rozvoji pohybových dovedností, který lze aplikovat i při výuce lyžování.
- *Doplňková cvičení:* Jednoduchá cvičení, která žáci uskutečňují samostatně mezi nácvikem dovedností řízených učitelem.<sup>76</sup>

---

<sup>75</sup> MAŇÁK, J., ŠVEC, V. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003, s. 138-139.

<sup>76</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 28.



### 5.6.5 Individuální versus jiná forma výuky (skupinová a hromadná)

Na tyto dva typy formy výuky sjezdového lyžování dětí se nahlíží z více úhlů a jejich problematika je čím dál tím více diskutabilní. Z jednoho pohledu se individuální výuka zdá být lepší a kvalitnější, jelikož zastává potřebu individuálního přístupu k dítěti, stoprocentní pozornosti a péče od instruktora. Na druhou stranu se zde staví síla a moc kolektivu neboli tzv. lavinový efekt, kdy dítě vidí správné splnění všech úkolů a tím zvládnutí techniky jízdy na lyžích u ostatních dětí a chce být stejně dobré jako ony.

Individuální forma je efektivní způsob výuky pro všechny úrovně lyžařů od začátečníků až po pokročilé lyžaře, kterým se instruktor věnuje individuálně a výuku přizpůsobuje jejich dovednostem. Zpravidla čítá 1-2 osoby mající své specifické požadavky na proces výuky a potřebující individuální jednání, pozornost, bližší kontakt a péči ze strany instruktora, což se nejčastěji týká výuky malých dětí (2–5 let). Podle jejich potřeb může instruktor měnit průběh výuky, její náročnost, cvičení a také tempo, aniž by se ohlížel na ostatní děti, které již svou práci odvedly. Cvičení mohou opakovat a trénovat do doby, kdy si dítě pohyb zafixuje a provádí ho dostatečně dobře na to, aby se mohli věnovat cvičení dalšímu. Instruktor vidí sebemenší chybičku a tím pádem dokáže dítě okamžitě opravit a názorně mu předvést, jak se daný pohyb správně provádí. Tyto podmínky shledávají rodiče jako hodnotné, a proto tento typ výuky hojně upřednostňují. Ovšem když se podíváme na ceník jednotlivých lyžařských škol za individuální výuku, zjistíme, že tato forma výuky je finančně náročnější.

Hovoříme-li o jiné formě výuky, myslíme tím skupinovou nebo též hromadnou formu výuky o počtu dětí v rozmezí 3–15. Na rozdíl od individuální formy výuky se nedoporučuje umisťovat dítě mladší pěti let do výukové skupinky, protože není zvyklé pohybovat se v kolektivu svých vrstevníků. Důležitou součástí výuky většího počtu dětí jsou jejich lyžařské dovednosti na stejné nebo alespoň podobné úrovni z důvodu zabránění zdržování či vyřazení slabšího člena z výuky. Tato forma klade na instruktora vysoké nároky, co se týče příprav výuky, organizace výuky, pozornosti i jeho fyzické zdatnosti. Na druhou stranu nám tato forma umožňuje zařazení herních, soutěžních i závodních prvků do procesu výuky, které se jeví nejenom jako atraktivní zpestření normálního průběhu výuky, ale i občas jako zábavná metoda nácviku lyžařských dovedností.

## **Družstvo jako sociální skupina**

Značná část života člověka se odehrává v sociálních skupinách, tedy ve svazku s jinými osobami, s nimiž vyvíjí společnou činnost, má s nimi trvalé kontakty i společné cíle. Jednou ze skupin, jež se podílí na společném vyžití některých lidí, můžeme obecně nazývat sportovní družstva.

Skupinou neboli družstvem označujeme sdružení dvou nebo více osob se společnými cíli, které vytvářejí společné normy a vzájemnou závislost sociálních rolí. Družstvo se kvantitativně považuje za tzv. malou sociální skupinu, která v sobě zahrnuje určité podstatné znaky: *skupina je integrované sdružení dvou či více osob se společným cílem, členové skupiny se vzájemně znají, jsou spojeni trvalejšími svazky, komunikují tváří v tvář, vytvářejí společné normy závazné pro chování všech členů skupiny a vzájemnou závislost sociálních rolí, která podmiňuje organizaci skupinového života, dělbu úkolů a činností.*

Cíle, názory a hodnoty skupiny se na základě společné práce členů do určité míry vyvíjejí a stávají se pro ně typickými a odlišnými od jiných skupin. Takové skupiny, ve kterých existuje výrazná podobná idea, ve kterých se vytříbí poměrně výrazně vzájemné vztahy jednotlivých členů vůči sobě v kladném slova smyslu, ve kterých je poměrně vysoký stupeň soudržnosti a ve kterých se setkáváme s jednáním zaměřeným ke společnému vytyčenému cíli, nazýváme kolektivem.

Každá skupina se skládá z individuí, která jsou ve vzájemné sociální interakci (kontaktu) a dochází u nich k víceméně složitým vztahům. Každý jedinec ve skupině zastává určitou pozici, hraje určitou roli podle charakteru a potřeb skupiny.<sup>77</sup>

### **5.6.6 Výhody a nevýhody individuální a jiné formy výuky sjezdového lyžování dětí**

Každá forma výuky, ať už se jedná o formy v prostředí školní nebo lyžařské vyučovací jednotky, si s sebou nese určité výhody i nevýhody (silné i slabé stránky) týkající se jejího komplexního posuzování z řad odborníků.

Ve schématu č. 2 můžeme vidět výčet hlavních výhod a nevýhod individuální i jiné formy sjezdového lyžování dětí.

---

<sup>77</sup> VANĚK, M., HOŠEK, V., RYCHTECKÝ, A., SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980, s. 117-118.

**Schéma 2:** Výhody a nevýhody individuální a jiné formy výuky:<sup>78</sup>

VÝUKA	VÝHODY	NEVÝHODY
<b>INDIVIDUÁLNÍ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intenzivnější péče a pozornost</li> <li>- Efektivnější výuka</li> <li>- Lepší vztah instruktor-svěřenec</li> <li>- Prostor pro speciální a individuální jednání</li> <li>- Tempo výuky řízeno podle dítěte</li> <li>- Dříve viditelné výsledky</li> <li>- Vhodná i pro nejmenší děti</li> <li>- Možnost okamžitého opravení dítěte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Výuka je nákladnější</li> <li>- Náročnější na přípravu</li> <li>- Obměňování cviků</li> <li>- Velká zásoba cvičení</li> <li>- Větší nasazení</li> <li>- Dítě nemá srovnání s ostatními členy</li> <li>- Malá nebo žádná komunikace a spolupráce</li> <li>- Častý nezájem</li> <li>- Dítě nemá vzor a snahu se něco naučit</li> <li>- Nepodporují se sociální vztahy</li> </ul>
<b>SKUPINOVÁ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Možnost her, soutěží, závodů a úkolů</li> <li>- Dítě odpočívá v momentu, kdy není na řadě</li> <li>- Dítě chce dosáhnout výsledků ostatních</li> <li>- Skupinová kooperace a lavinový efekt</li> <li>- Větší sociálně, zábava</li> <li>- Možnost utváření přátelských vztahů</li> <li>- Porovnávání dětí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nevhodná pro děti do 5 let</li> <li>- Děti se musí pohybovat na stejné lyžařské úrovni</li> <li>- Zdržování výuky</li> <li>- Čekání, nuda</li> <li>- Lavinový efekt v negativním slova smyslu</li> <li>- Nároky na fyzickou zdatnost instruktora</li> </ul>

<sup>78</sup> MŠMT, *Metodika lyžování Ski and Board School Loap*, 2006.

Tato tabulka popisuje silné i slabé stránky z objektivního pohledu výukového materiálu. Je patrné, že odborníky oblíbená individuální forma výuky má více výhod, ale i nevýhod jako jiná forma výuky. Ale co subjektivní pohled z řad učitelů lyžování? Je také tak důležitý jako pohled objektivní? Podle mého názoru ano, a proto se jedna otázka v empirické části mé práce věnuje právě výhodám a nevýhodám obou forem sjezdového lyžování dětí.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 6 Metodika výuky sjezdového lyžování a její všeobecné informace

Dříve než objasním osnovu metodického postupu obou forem výuky, považuji za nezbytné vyzdvihnout všeobecné poznatky týkající se základního vědění o průběhu výuky lyžování. Tyto informace pojednávají o obecných věcech (jak probíhá setkání s dítětem, jaké prostředí je vhodné pro výuku apod.) i o věcech konkrétních (zásady bezpečnosti a možnosti vedení výuky v družstvu, schéma výuky, struktura programu lyžování a příklad typického výukového programu).

### 6.1 První setkání

První setkání považujeme za jednu z důležitých aspektů výuky lyžování, jelikož se jedná o první dojem pro dítě i rodiče. Instruktor by měl působit mile, udržovat s rodiči oční kontakt, mít dobrou náladu a usmívat se. V první řadě se instruktor představí rodičům a dítěti, se kterým naváže kontakt tím, že se ho zeptá na jeho jméno, věk, popřípadě jeho zájmy. Zeptá se rodičů na jeho lyžařské dovednosti a podá jim informace o průběhu a místu výuky. Domluví si s nimi místo převzetí dítěte po skončení výuky (většinou na svahu). Poté zkontroluje lyžařskou výzbroj, lyžařské oblečení a lístek na vlek, které by dítě mělo mít u sebe.

### 6.2 Výběr místa setkání

Výběr místa setkání vyžaduje zvýšenou pozornost, jelikož zdoluhavé hledání rodiče brzy omrzí nebo rozzuří tak, že přijdou na místo špatně naladěni. Místo setkání by mělo být identifikovatelné podle zřetelných objektů, které rodiče lehce rozpoznají. Nejčastějším místem pro setkání s nimi je na svahu lyžařské školičky, před kanceláří lyžařské školy nebo u konkrétního vleku.

### 6.3 Vhodné prostředí pro výuku

V dnešní době nabízí každá kvalitní lyžařská škola prostor (lyžařskou školičku) vyhrazený pouze pro výuku úplných začátečníků. Lyžařskou školou myslíme krátký a upravený svah vybavený slalomem a různými pomůckami potřebných k lepšímu a rychlejšímu naučení dětí lyžařským dovednostem. Terén těchto lyžařských školek patří k nejdůležitějším znakům kvalitní výuky, měl by být mírný, široký, přehledný s dojezdem do roviny nebo protisvahu. Lyžařská školička by se měla nacházet mimo hlavní provoz lyžařského areálu, ale na druhou stranu být snadně dostupná pro děti i rodiče. Pro jakýkoliv případ (čůraní, chladné počasí, únava) by měla být školka položena poblíž restaurace či chaty.

### 6.4 Možnosti vedení výuky v družstvu

Metodika výuky sjezdového lyžování uvádí dvě možnosti vedení výuky v družstvu, jejich výhody i nevýhody.

- *Jízda v hadu:* Instruktor jede jako první a ostatní žáci jedou za ním v „hadu“. Při tomto způsobu vedení družstva je nezbytnou součástí volba optimálního terénu a vhodného místa pro zastavení.
  - Výhody – výběr terénu, volba tempa a optimální stopy, volba poloměru oblouku, žáci kopírují jízdu instruktora.
  - Nevýhody – instruktor nevidí žáky, nemožnost opravy chyb žáků, žáci imitují chyby předchozího jezdce (nutnost pravidelného střídání žáků za instruktorem).
- *Jízda po jednom:* Instruktor stojí dole (instruktor sjede vymezený úsek, demonstruje vyučovanou dovednost a po jeho zastavení sjíždí žáci po sjezdovce za ním).
  - Výhody – žáci vidí správnou ukázkou bezprostředně po výkladu, instruktor může individuálně opravovat chyby každého žáka
  - Nevýhody – časové prostoje.
- *Jízda po jednom:* Instruktor stojí nahoře (instruktor pouští žáky z družstva, kteří sjíždí vymezený úsek).
  - Výhody – diagnostika chyb žáku navzájem.
  - Nevýhody – žáci nevidí po výkladu správnou ukázkou, časové prostoje.<sup>79</sup>

---

<sup>79</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 29, 30.

## 6.5 Zásady bezpečnosti při výuce družstva

Znát zásady bezpečnosti je při výuce družstva nepostradatelným a daleko potřebnějším jevem než při výuce jednoho nebo dvou žáků. Výukový materiál lyžařské školy Ski and Board school upozorňuje na tyto zásady bezpečné výuky.

- *S družstvem zastavujeme pouze na přehledném, dobře viditelném místě na okraji sjezdovky.*
- *Při přeježdění k družstvu zastavujeme vždy pod ním.*
- *Instruktor stojí čelem ke slunci nebo proti větru, členové družstva stojí zády ke slunci či větru, aby mohli sledovat pokyny instruktora.*
- *Necvičíme v úzkých a nepřehledných úsecích tratě.*
- *Bezprostředně za sebou („v hadu“) jezdíme pouze na širokých a přehledných místech.*
- *Do fronty před jízdou na vleku či lanovce se děti řadí v takovém pořadí, v jakém přijely.*
- *Po vyjetí nahoru opustí děti výstupní prostor a čekají na stanoveném místě.<sup>80</sup>*

## 6.6 Struktura vyučovací jednotky v lyžování

Struktura odpovídá běžnému členění vyučovacích jednotek v tělesné výchově.

### 6.6.1 Úvodní část

Hlavním cílem úvodní části je připravit žáky po tělesné i psychické stránce na vyučovací jednotku.

1. *Úvod*
  - *Kontrola výzbroje a výstroje žáků.*
  - *Seznámení žáků s obsahem vyučovací jednotky.*
2. *Průpravná část*
  - *Zahřátí organismu rozcvičením.*

### 6.6.2 Hlavní část

Nejdůležitější a nejdelsí část vyučovací jednotky.

1. *Opakování dovedností z předešlé hodiny.*
2. *Nácvik nových pohybových dovedností.*

---

<sup>80</sup> SKI AND BOARD SCHOOL LAP. *Výukový materiál*. 2006.

3. *Procvičování nově určených dovedností (v proměnlivých podmínkách).*

### 6.6.3 Závěrečná část

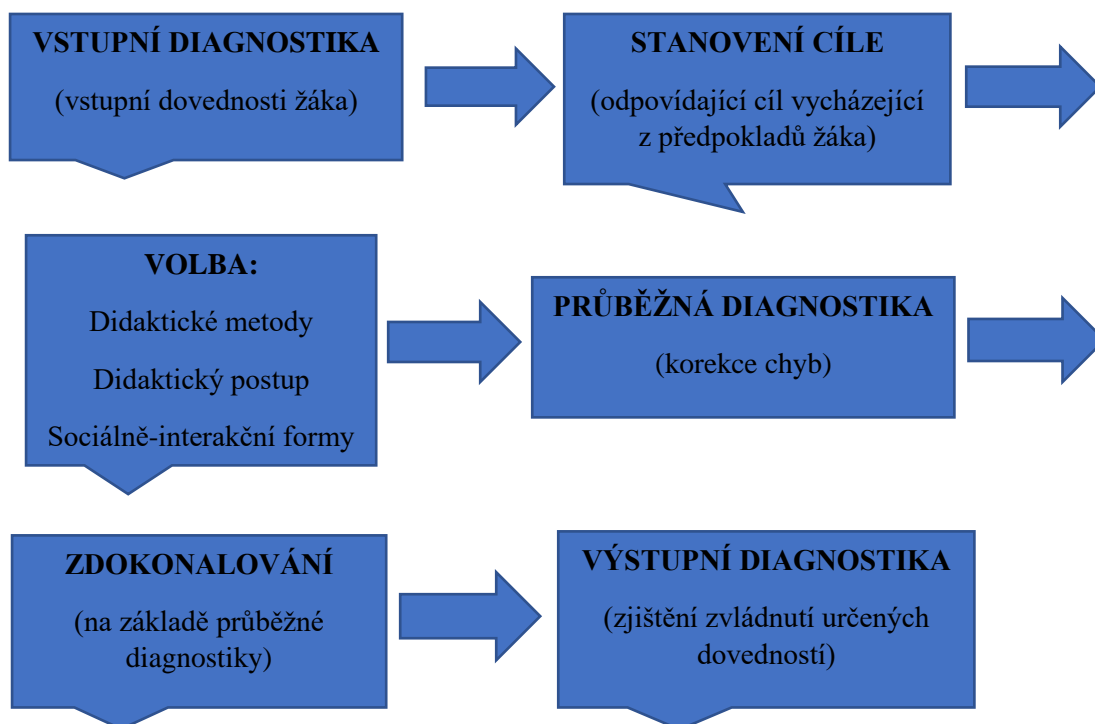
Tato část uzavírá uplynulou výuku.

1. *Uklidnění organismu.*
2. *Zhodnocení výcviku.*
3. *Informace o dalším programu.*<sup>81</sup>

## 6.7 Jednotlivá schémata výuky sjezdového lyžování dětí

Každý učitel sjezdového lyžování dětí pracuje na bázi těchto schémat nezbytných pro účinný průběh jeho výuky.

**Schéma č. 3:** Schéma výuky lyžování.<sup>82</sup>



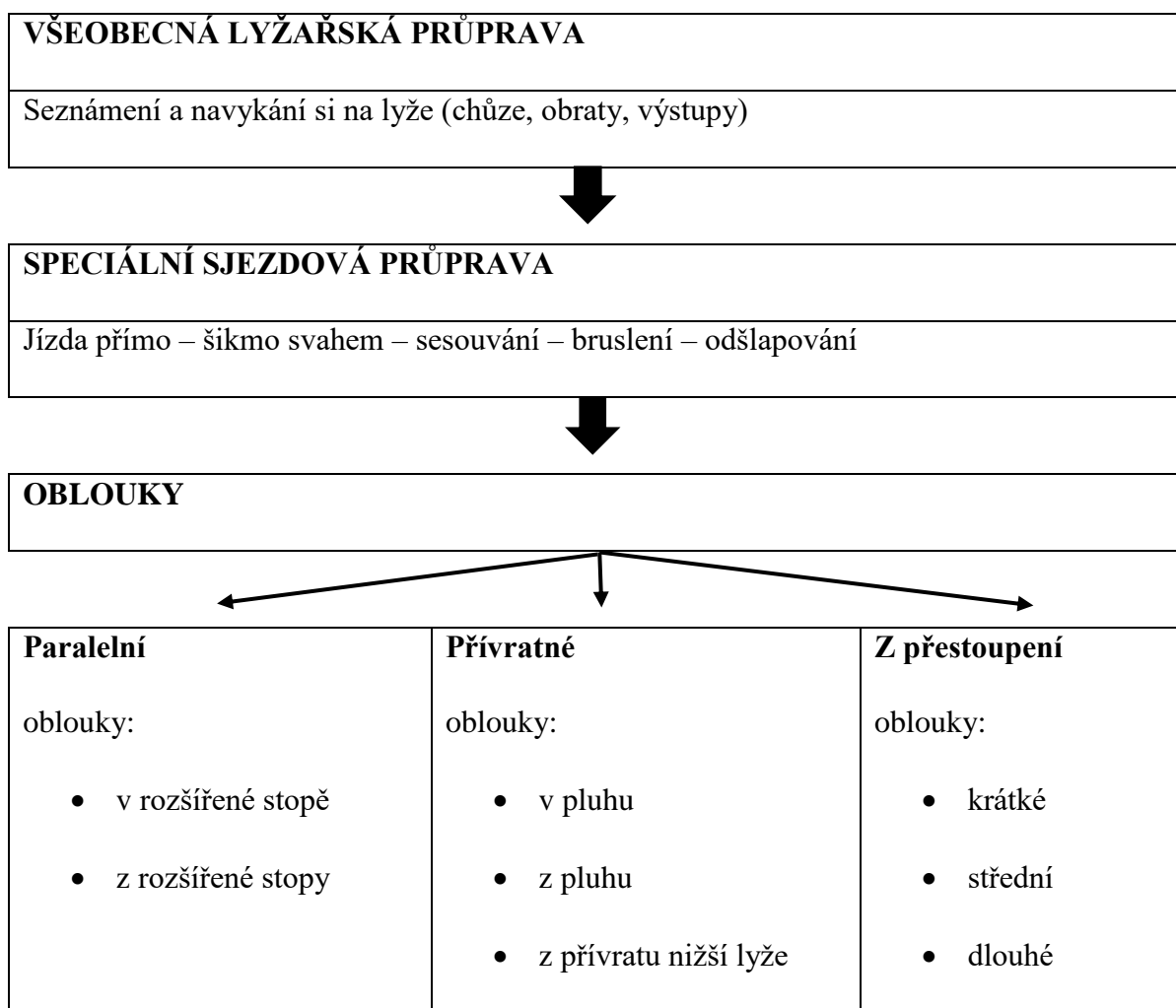
<sup>81</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 33-34.

<sup>82</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 31.



- *Vstupní diagnostika:* Na základě vstupní diagnostiky zjistíme určité lyžařské dovednosti žáka, které jsou potřebné pro další vývoj výuky. Na dovednosti se ptáme rodičů, popřípadě samotného žáka. Zjištěné informace vyhodnotíme a pracujeme s nimi při stanovení našeho společného cíle.
- *Stanovení cíle:* Cíl stanoví instruktor ze zjištěných lyžařských dovedností žáka. Ovšem je důležité dbát jeho individuálních předpokladů pro výuku lyžování. Všeobecným cílem zpravidla bývá naučit žáka sjet sjezdovku určitým způsobem odpovídající jeho věkovému období.
- *Volba:* Na základě svého rozhodnutí volí instruktor didaktické metody a didaktické postupy, kterými bude svého svěřence vyučovat. Tyto metody a postupy jsou detailně popsány v 7. kapitole pod názvem „Metody lyžařské výuky“ a „Vyučovací (didaktické) postupy“. Sociálně-interakční formy mají svůj základ v „Organizačních formách výuky“, jež se také nachází v kapitole č. 7.
- *Průběžná diagnostika:* V průběhu výuky kontrolujeme a opravujeme chyby, které se u žáka při snaze o daný pohyb objevují. Korekce chyb je důležitá obzvláště při prvním či dvou setkáních, aby si dítě nezafixovalo špatný způsob provedení pohybu. Poté už jen probíhá kontrola, popřípadě rady, jak pohyb lépe provést.
- *Zdokonalování:* V této fázi už jen zdokonalujeme menší nedostatky a nedokonalosti již naučeného pohybu. Instruktor dává žákovi cenné rady pro zdokonalení lyžařského stylu a informace do budoucna, aby žák věděl, na co se má při sjíždění soustředit.
- *Výstupní diagnostika:* V poslední fázi lyžařské výuky zjišťujeme, co všechno se žák naučil. Můžeme využít závodů, předem připraveného slalomu, popřípadě jeho samostatné jízdy.

**Schéma č. 4:** Struktura základního programu výuky sjíždění a zatáčení.<sup>83</sup>



Struktura základního programu výuky sjíždění a zatáčení podle Strobla a Bedřicha pojednává o obloucích sjezdového lyžování, ke kterým se dostaneme na základě nácviku všeobecné lyžařské průpravy, do které spadá první pocit lyží důležitý pro následnou výuku, a speciální sjezdové průpravě, ve které naučíme žáky sjet svah v paralelním postavení lyží jak přímo, tak i šikmo svahem. Následné sesouvání, bruslení a odšlapování jsou spíše zpestřením ve výuce lyžování, jejich nácvik je zdokonalením se v lyžařských dovednostech. Oblouky, které jsou stěžejním tohoto schématu, rozdělují autoři do třech skupin podle postavení jedincových lyží od nejjednodušších – paralelních, přes středně těžké – přivratné, až po nejtěžší – oblouky z přestoupení. Následné užší rozřazení těchto tří oblouků je blíže specifikuje podle možnosti jejich provedení.

<sup>83</sup> STROBL, K., BEDŘICH, L. *Učíme lyžovat*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000, s. 35.

Schéma č. 5: Příklad výukového programu.<sup>84</sup>

<b>ZAČÁTEČNÍCI I</b>	<b>ZAČÁTEČNÍCI II</b>	<b>ZAČÁTEČNÍCI III</b>
<i>Zvládnutí:</i> - pluh	<i>Zvládnutí:</i> - oblouky v pluhu	<i>Zvládnutí:</i> - oblouky ke svahu - oblouky z pluhu - přívrát vyšší lyží
<b>Cíl:</b> - seznámení s výzbrojí a výstrojí - nácvik základů chůze, sjezdu přímo, brzdivého a klouzavého pluhu, odšlapování ke svahu - nácvik rychlosti jízdy a zastavení	<b>Cíl:</b> - sesouvání, bruslení, odšlapování od svahu - navazované oblouky v pluhu (smýkání) - dynamické oblouky v pluhu (řezání) - jízda na vleku - kontrola rychlosti a směru jízdy oblouků v pluhu	<b>Cíl:</b> - napojované oblouky v pluhu - rytmizace - regulace rychlosti tvarem oblouku a velikostí pluhu - oblouky z pluhu, ke svahu a z přívratu - použití uvedených oblouků v různém terénu
<b>POKROČILÍ I</b>	<b>POKROČILÍ II</b>	<b>POKROČILÍ III</b>
<i>Zvládnutí:</i> - dokonalé provedení všech oblouků	<i>Zvládnutí:</i> - základní paralelní oblouky	<i>Zvládnutí:</i> - krátké, střední a dlouhé paralelní oblouky v základním provedení
<b>Cíl:</b> - zmenšení přívratu u oblouků	<b>Cíl:</b> - základné paralelní oblouky - základy jízdy v bouličích a	<b>Cíl:</b> - rozdílnost v provedení středních a dlouhých

<sup>84</sup> STROBL, K., BEDŘICH, L. *Učíme lyžovat*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000, s. 89.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- zdokonalení paralelního vedení lyží před spádnicí</li> <li>- přizpůsobení tvaru oblouků terénním podmínkám</li> <li>- opora o hůl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>v různých sněhových podmínkách</li> <li>- bezpečnostní oblouk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>oblouků</li> <li>- krátké oblouky a jejich uplatnění na strmém svahu (regulace rychlosti)</li> <li>- oblouky z odvratu</li> </ul>
---	---	--

Kromě základního programu výuky sjíždění a zatáčení vypracovali autoři Strobl a Bedřich také příklad výukového programu lyžování týkající očekávání a cílů jednotlivých úseků výuky lyžování. Tyto aspekty závisí na samotné úrovni lyžařských dovedností jedinců, jednodušeji řečeno, zda je učící se jedinec začátečník či pokročilý. Na základě toho rozčlenili autoři výukový program na tři kategorie začátečníků a tři kategorie pokročilých. Zvládnutí znamená představa o výsledném osvojení si požadované dovednosti a cíl můžeme chápat jako na sebe navazující kroky, pomocí kterých se dopídíme naší předem vymezené představy.

## 6.8 Metodika individuální formy výuky sjezdového lyžování dětí

S přispěním svých vlastních zkušeností za tři roky praxe v oboru jsem vypracovala metodiku pro individuální formu lyžování, ve které instruktor vyučuje jednoho až dva žáky. Metodika se soustředí nejen na po sobě jdoucí kroky samotné výuky, ale je rozšířena i o informace týkající se vhodného terénu, na kterém by měla výuka probíhat, pomůcky, jejichž potřeba je mnohdy žádoucí, organizaci samotné výuky, bez které by výuka probíhala chaoticky, a nakonec i o bezpečnost a pravidla chování se na svahu.

### 6.8.1 Přivítání a první pokyny

- *Terén:* Mírný svah (školička).
- *Pomůcky:* Žádné.
- *Organizace:* Přivítáme se svým žákem (žáky), navzájem si řekneme své jméno a jdeme spolu ke svahu (Kidpark neboli školička). Dáme žákovi (žákům) pokyny, jak si má (mají) nasadit lyže, většinou s lyžemi pomůže, poté si lyže nasadíme sami a jdeme společně k vleku.
- *Bezpečnost:* Nazouvání do lyží probíhá na kraji svahu, abychom nebránili v dojezdu ostatních instruktorů se žáky.

### 6.8.2 Jízda na vleku

Zlomový faktor v procesu výuky lyžování, který šetří fyzické síly žáků a napomáhá nám motivovat žáky k dalšímu učení. Je nutné obeznámit žáky se základními pravidly chování na vleku a zachování klidné hlavy v případě pádu. Upozorníme na nutnost vzpřímeného postoje, natažených nohou, na lyže v paralelním postavení na šířku pánve, a hlavně varujeme před sedáním.<sup>85</sup>

- *Terén:* Mírný svah (školička).
- *Pomůcky:* Žádné.
- *Organizace:* Jízdu na vleku zařazujeme hned po zvládnutí bezpečného zastavení v pluhu, do té doby jezdí žák na vleku společně s instruktorem.
- *Bezpečnost:* Při společné jízdě dbáme na pravidla jízdy na vleku ve dvou (nebráníme si navzájem v jízdě), při samostatné jízdě seznámíme žáky s pravidly chování na vleku (nevybočovat z dráhy) a s pravidly nástupu i výstupu.

---

<sup>85</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 55.

### 6.8.3 Rozcvička

Rozcvička slouží k zahřátí organismu před každým začátkem výuky. U individuální formy výuky volíme spíše cviky na protažení celého těla než her, soutěží apod.

- *Terén:* Rovina.
- *Pomůcky:* Žádné.
- *Organizace:* Předvádíme jednotlivé cviky a žáci dělají to, co my.
- *Bezpečnost:* Důležité při rozcvičení je stát tak, abychom nesjeli ze svahu dolů (bokem ke svahu).
- *Příklady cvičení:*
  - „Kroužíme hlavou, rukama, trupem, nohama“.
  - „Dotkneme se rukama nebe“.
  - „Dotkneme se rukama špiček nebo patek bot“.
  - „Dotkneme se špiček a patek lyží“.
  - „Střídavě zvedáme jednu a druhou nohu“.

### 6.8.4 Jízda v pluhu (oboustranný přívrat)

Oboustranným přívratem rozumíme nejzákladnější pohybovou dovednost sloužící k regulaci rychlosti a také jako příprava pro další nácvik lyžařských dovedností (oblouky v pluhu).<sup>86</sup>

- *Terén:* Mírný svah s bezpečným dojezdem do roviny.
- *Pomůcky:* Slalomová zvířátka, koště, žížaly, sněhové koule.
- *Organizace:* Pro lepší kontrolu rychlosti při prvních pokusech jezdí instruktor před žákem pozpátku a drží špičky jeho lyží (rukama, pomocí koštěte nebo pěnové žížaly).
- *Bezpečnost:* Soustředíme se především na správný a bezpečný rozjezd a dojezd, volíme vhodné místo pro nácvik, abychom nepřekáželi v jízdě rychlejším žákům.
- *Popis pohybu:* Lyže jsou v oboustranném přívratu, tzn. že špičky jsou u sebe (cca 5–10 cm) a patky od sebe. Na základě tohoto postavení lyží a pokrčení kolen vpřed a mírně dovnitř stojíme na vnitřních hranách a naše hmotnost je rovnoměrně rozložena na obou lyžích. Díky většímu zahranění lyží, zvětšení přívratného postavení a

---

<sup>86</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 53.

vertikálnímu pohybu dochází k většímu brzdnému efektu a tím i zastavení. Obě ruce jsou na kolenou (na stehnech), při učení větších dětí se ruce dají v bok.<sup>87</sup>

### **Metodický postup:**

- *Příklady nácviku na místě:*
  - Vysvětlení – „uděláme stříšku nebo šipku“, „upečeme spolu pizzu“.
  - Ukázka – instruktor názorně ukáže žákovi správné pluhové postavení lyží
  - Kroky do pluhového postavení – rotační pohyb dolní končetiny (na obě strany).
  - Vysouvání patek do pluhového postavení – vysunutí patek ven a zpět dovnitř (obě nohy).
- *Příklady nácviku v pohybu:*
  - Jízda v pluhu – instruktor jedoucí před žákem zády ke svahu drží špičky jeho lyží a dává mu pokyny potřebné k vykonání správné techniky oboustranného přívratu, poté jede žák bez držení lyží.
  - Pluh v dojezdu – žák se soustředí na techniku konečného dojezdu v pluhovém postavení lyží.
  - Pluh po celou dobu jízdy – pokus o oboustranný přívrat po celou dobu jízdy bez držení špiček lyží.
  - Střídání malého a velkého pluhu – žák střídá „malý“ (důležitý pro rozjezd) a „velký“ (potřebný pro brždění a zastavení) pluh.
  - Brždění v pluhu – důležitá součást nácviku oboustranného přívratu, žák se na základě regulace pluhu snaží zpomalit a tím dojde k brzdícímu efektu.
  - Zastavení na svahu – po zvládnutí brzdícího efektu je žák schopen úplného zastavení na sjezdovce.
  - Vícenásobné zastavení na svahu – žák je schopen zastavit kdekoliv na sjezdovce.
- *Příklady cvičení:*
  - Nácvik na místě – „krájíme čokoládový dort“, „stavíme malou loďku a velkou loď“, „stavíme velkou střechu domu“, „pečeme a krájíme pizzu“.
  - Vysunutí patek do pluhového postavení – „odrazíme míč“.
  - Nácvik koordinace a podřepů v kolenou – „ruce dáme na kolena, na stehna, a v bok“, „jsme jako trpaslík a obr“.

---

<sup>87</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 53.

- Návčik stability a koordinace – „fotíme a filmujeme“, „střílíme z pistole“, máváme všem zvířátkům ve školičce“, „děláme indiána“.
- Jízda v pluhu – „řídíme rolbu, auto nebo loď“.
- Návčik malého a velkého pluhu – „střídáme malou loďku a velkou loď“, uděláme malou stříšku a velkou střechu“.
- Brždění v pluhu – „máváme na zvířátka ve školičce“.
- Zastavení na svahu – „parkujeme autem v garáži“, „kontrolujeme doklady“.
- Vícenásobné zastavení na svahu – „koulujeme zvířátka ve školičce“, „dáváme zvířátkům jména“.

### 6.8.5 Jízda přímo

Jízdu přímo trénujeme na bázi základního sjezdového postoje, jehož správné provedení má za následek osvojení si dalších pohybových dovedností.<sup>88</sup>

- *Terén:* Velmi mírný a krátký svah s dojezdem do roviny nebo mírného protisvahu.
- *Pomůcky:* Žádné.
- *Organizace:* Návčik jízdy přímo (rozjezd) a jízdy v oboustranném přívratu (zastavení).
- *Bezpečnost:* Bezpečný nájezd, a především dojezd je v tomto případě nejdůležitějším prvkem a ideální kontrolou rychlosti.
- *Popis základního postoje:* Obě lyže, vzdáleny od sebe na šířku pánve, jsou v paralelním postavení a naše váha je rozložena rovnoměrně na obou lyžích. Stojíme na celých plochách lyží, hlezenní klouby (kotníky), kolenní a kyčelní klouby jsou mírně pokrčené, trup je v mírném předklonu.<sup>89</sup>

### Metodický postup:

- *Příklady návčiku na místě:*
  - Vysvětlení – popis celého průběhu následující jízdy.
- *Příklady návčiku v pohybu:*
  - Ukázka – samotná ukázka jízdy se střídáním paralelního postavení lyží a pluhu.
  - Jízda po spádnicí.
  - Rovnovážná cvičení ve vertikálním směru.

<sup>88</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 52.

<sup>89</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 52.



- Rovnovážná cvičení v horizontálním směru.
- Jízda ze svahu se střídáním paralelního a pluhového postavení lyží.
- *Příklady cvičení:*
  - Jízda po spádnici – „jedeme jako trpaslík a obr“.
  - Rovnovážná cvičení ve vertikálním směru – „podřepneme si v kolenou“, „mírně si během jízdy poskočíme“, „houpeme se na vlnách“, „projíždíme brankou nebo tunelem“.
  - Rovnovážná cvičení v horizontálním směru – „jedeme jako cyklista“, „pozor – krteček!“ (střídavě zvedáme paty lyží), „překračujeme spícího hada“ (střídavě přestupujeme do nové stopy – doprava, doleva).
  - Střídání pluhu a paralelního postavení – „ski aerobic“ (ruce dáme na hlavu, na břicho, v bok, na kolena), „špagety – rozjezd, pizza – zastavení“.

### 6.8.6 Oblouky v pluhu

Tento prvek má své pevné místo v metodice výuky lyžování jako nejjednodušší způsob zatáčení. Další výuka lyžování, především náročnější způsoby zatáčení, se rapidně zpomalí, jestliže se oblouky v pluhu dostatečně neprocvičí.<sup>90</sup>

- *Terén:* Mírný a širší svah.
- *Pomůcky:* Slalomová zvířátka, volanty, sněhové koule.
- *Organizace:* Po samostatném vyjetí na vleku a zvládnutí pluhového postavení navazujeme na oblouky v pluhu, které popisujeme jako stěžejní bod celé výuky lyžování. Ukázkou provedeme čelem ke svahu, jízdu se žákem již provádíme zády ke svahu.
- *Bezpečnost:* Výběrem vhodného místa (mírný svah určený pouze pro výuku začátečníků) eliminujeme případné zranění hrozící od ostatních lyžařů.
- *Popis pohybu:* Oblouk v pluhu začínáme šikmo svahem z pluhového postavení lyží se současným vertikálním pohybem těla nahoru a dopředu ve směru naší jízdy. Následuje natočení lyží směrem ke spádnici, které je iniciováno mírnou extenzí dolních končetin a tím dojde k návratu těžiště zpět nad lyže a k jejich rovnoměrnému zatížení a natočení až do spádnice. Na spádnici zatěžujeme více vnější lyži jak lyži vnitřní. Pohybem bérce vpřed a dovnitř zvětšujeme úhel zahranění lyže a tím jsou lyže vedeny do oblouku pomocí rotace dolních končetin a otáčení chodidel. Trup se naklání mírně

<sup>90</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 54.

vpřed a směrem dolů ze svahu, pánev směřuje ke svahu (dovnitř oblouku). Oblouk je po celou dobu uskutečněn na vnitřních hranách a obě lyže jsou v neustálém kontaktu se sněhem. Ruce jsou položeny na kolenech (stehnech), u větších dětí je poloha rukou v bok.<sup>91</sup>

### **Metodický postup:**

- *Příklady nácviku na místě:*
  - Vysvětlení – výklad techniky oblouků v pluhu.
  - Přenášení váhy – na jednu a na druhou stranu.
  - Střídavé zatěžování obou lyží pomocí rukou.
- *Příklady nácviku v pohybu:*
  - Ukázka – ukázka minimálně dvou oblouků na každou stranu.
  - Oblouk ke svahu v pluhu doleva/doprava – pokus se o jeden oblouk na každou stranu.
  - Navazované oblouky v pluhu – sjíždění celého svahu.
  - Navazované oblouky v pluhu se změnou poloměru, rychlosti a sklonu svahu – minimálně jednu hodinu probíhá trénink oblouků, aby dítě získalo stabilitu, potřebnou rychlost a popřípadě se odboural strach ze zatáčení.
- *Příklady cvičení:*
  - Oblouk ke svahu v pluhu – „při jízdě šikmo svahem dáme ruce na kolena, při zatáčení dáme ruce na jedno a druhé koleno“.
  - Navazované oblouky v pluhu – „Střídavě tlačíme na červenou a modrou barvu, Elsu a Annu, Toma a Jerryho“ (podle toho, co mají žáci rádi), „ruce v bok a střídavě se nakláníme na jednu a na druhou stranu“, „při jízdě šikmo dáme ruce nahoru, do zatáček dáme ruce na kolena nebo v bok“, „upažíme ruce a letíme jako letadýlko“, „při zatáčení se dotýkáme slalomových zvířátek“, „plujeme na loďce a pádlujeme“, „hrajeme basketbal – driblujeme a do zatáček házíme na koš“, „plaveme – kraul nebo prsa“, „letíme jako superman – do zatáček natáhneme ruku dopředu“, „jedeme a hrajeme na kytaru“, „jedeme na koni a děláme indiána“, „máváme všem zvířátkům ve slalomu“, „posíláme zvířátkům pusinky“, „sbíráme jablíčka a dáváme je do košíku“, „hrajeme tenis a při zatáčkách míček odpalujeme“.

---

<sup>91</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 54.

### 6.8.7 Jízda šikmo svahem (škola hranění)

Při jízdě šikmo svahem se nacvičuje již zmíněný základní sjezdový postoj, který je stěžejní pro vlastní sjíždění a nezbytný pro osvojení dalších pohybových dovedností. Samotná dovednost vedení lyží na hranách patří k důležité složce efektivní výuky lyžování.<sup>92</sup>

- *Terén:* Středně skloněný, krátký a dostatečně široký svah.
- *Pomůcky:* Slalomová zvířátka.
- *Organizace:* Jízdu šikmo svahem zahájíme na kraji sjezdovky s přihlédnutím na provoz lyžařů na trati a s bezpečným dojezdem na druhé straně sjezdovky.
- *Bezpečnost:* Pokud je tato dovednost vyučována na prudkém svahu, dbá se pravidel provozu na sjezdovce.
- *Popis pohybu:* Jízdu šikmo svahem zahájíme zahraněním obou lyží, přikloněním pánve ke svahu a mírným odkloněním trupu (angulací). Jedná se o přechod z ploch na hrany, předsunutí vyšší lyže, zatížení nižší lyže a přiklonění kotníků, kolen a pánve ke svahu. Osy v rovnoběžném postavení protínají špačky lyží, kotníků, kolen, boků, ramen a rukou.<sup>93</sup>

#### Metodický postup:

- *Příklady nácviku na místě:*
  - Ukázka.
  - Hranění a zatížení nižší lyže.
- *Příklady nácviku v pohybu:*
  - Jízda šikmo svahem na obě strany – zvedat patu vyšší lyže, odšlapování ke svahu.
  - Střídání pluh – traverz při jízdě a zatáčení.
- *Příklady cvičení:*
  - Jízda šikmo svahem – „při jízdě šikmo ruce předpažíme, vzpažíme nebo dáme ruce v bok“, „uděláme dřep nebo vyskočíme“, „zašlapáváme mravence tím, že zvedáme patky horních lyží“, „zvedáme celou horní lyži“.
  - Střídání pluh – traverz – „jíme pizzu a špagety“, „letíme jako letadlo“, „děláme supermana“.

---

<sup>92</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 55.

<sup>93</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 55.

### 6.8.8 Sesouvání šikmo svahem

Sesouvání šikmo svahem je důležité pro ovlivňování intenzity hranění (větší či menší postavení lyže na hranu), regulaci rychlosti jízdy a získání pocitu jistoty, kterého využijeme při pozdějších přívratných a paralelních obloucích, kdy budou žáci schopni i při menší rychlosti zachovat správnou techniku „základního sjezdového postoje“.<sup>94</sup>

- *Terén:* Mírný sklon svahu.
- *Pomůcky:* Žádné.
- *Bezpečnost:* Platí stejná pravidla jako pro jízdu šikmo svahem.
- *Organizace:* Nacvičujeme na kraji sjezdovky, abychom neovlivňovali průběh jízdy na svahu.
- *Popis pohybu:* Stojíme v základním sjezdovém postoji a do svahu najíždíme na horních hranách uvolněním hranění pohybem kotníků a kolen směrem ze svahu a mírným posunutím těžiště směrem dopředu. Pohyb zahájíme sesouvání šikmo svahem, zakončíme větším hraněním.<sup>95</sup>

#### Metodický postup:

- *Příklady nácviku na místě:*
  - Vysvětlení.
  - Mírné podřepy v kolenou – na obě strany.
- *Příklady nácviku v pohybu:*
  - Ukázka – pohybová ukázky dané dovednosti.
  - První pokusy – necvičujeme zdlouhavě ani intenzívně.

### 6.8.9 Oblouk z přívratu vyšší lyží (přechodový oblouk)

Oblouk z přívratu vyšší lyží představuje závěrečný prvek základní metodiky výuky lyžování před samotným nácvikem paralelních oblouků. Při výuce dětí se ale tímto obloukem nezabýváme příliš do hloubky z důvodu samostatného a přirozeného přechodu od pluhových oblouků do oblouků v paralelním postavení. Pro přechod k paralelním obloukům se snažíme využít kombinaci již známých dovedností, které jsme doposud použily.<sup>96</sup>

---

<sup>94</sup> MOŽNÁ, T. *Metodika lyžování dětí předškolního věku*. Bakalářská práce. Brno: 2009, s. 43.

<sup>95</sup> MOŽNÁ, T. *Metodika lyžování dětí předškolního věku*. Bakalářská práce. Brno: 2009, s. 43.

<sup>96</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 56.

- *Terén:* Mírný až středně strmý svah s dostatečnou šíří.
- *Pomůcky:* Slalomové tyče, lyžařské hůlky.
- *Organizace:* Oblouky z přivrátu vyšší lyží provádíme při kraji sjezdovky a s pomocí lyžařských holí.
- *Bezpečnost:* Vzhledem k tomu, že trénujeme mezi lyžaři, je třeba dbát všech pravidel chování na sjezdovce.
- *Popis pohybu:* Přechodový oblouk zahajujeme pohybem těla nahoru a dopředu se současným vysunutím vyšší lyže do přívratného postavení, jehož impulsem je mírná extenze (pokrčení) dolních končetin a rovnoměrné zatížení lyží. Lyže natočíme do spádnice, kde přeneseme hmotnost více na vnější lyži a pomocí mírného pohybu v kotníku, koleni a kyčli vnější končetiny dovnitř oblouku zvětšíme úhel zahranění. Pohyb doprovázíme plynulým přísouváním a vedením vnitřní lyže až do paralelního postavení lyží. Obě lyže jsou po dobu oblouků v kontaktu se sněhem. Paže jsou mírně pokrčené v loktech před tělem a svírají pravý úhel. V ruku držíme hůlky, jejichž konce směřují za patky našich bot.<sup>97</sup>

### **Metodický postup:**

- *Příklady nácviku na místě:*
  - Vysvětlení daného pohybu s hůlkami.
  - Zatížení nižší lyže, přikrčení vyšší nohy a přísunutí vyšší lyže.
  - Vysunutí vyšší lyže do přívratného postavení a pohyb těla nahoru a vpřed.
- *Příklady nácviku v pohybu:*
  - Ukázka daného pohybu.
  - Oblouk ke svahu – z pluhového postavení lyží až do paralelního postavení lyží.
  - Jeden a půl oblouku – s rozjezdem ze spádnice.
  - Navazované oblouky.
- *Příklady cvičení:*
  - Oblouk ke svahu – „vnější ruku dáme na koleno vnější nohy, vnitřní ruku dáme před tělo“, „vnější ruku dáme v bok, vnitřní ruku dáme před tělo“.
  - Jeden a půl oblouku – „girlandy na obě strany“ (jízda šikmo svahem, vysunutí vyšší lyže do přívratného postavení – pluhu, mírné natočení do spádnice – drifting a přísunutí vyšší lyže zpět do paralelního postavení lyží).

<sup>97</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 56.

- Navazované oblouky – „ze slalomových tyčí nebo hůlek postavíme slalom“, „při paralelním postavení lyží děláme trpaslíka, v oblouku v přívratu vyšší lyže obra“ (pohyb těla nahoru a dolů), „při oblouku zašlapáváme vnitřní lyží mravence“, „hole držíme podhmatem před tělem“, „uděláme živý slalom, který neprojedeme v pluhu“, „v oblouku nadzvedáváme vnitřní lyži“.

#### 6.8.10 Paralelní oblouk (smýkaný oblouk)

Smýkaný oblouk znamená paralelní vedení lyží v navazovaných obloucích, současné přehranění a otočení obou lyží. Tento pohyb je cílem nácviku této části lyžařské výuky.<sup>98</sup>

- *Terén:* Mírný až středně strmý svah.
- *Pomůcky:* Lyžařské hůlky, slalomové tyče.
- *Organizace:* Jedeme při kraji sjezdovky (první jede instruktor, později žák).
- *Bezpečnost:* Dodržování pravidel chování se na sjezdovce.
- *Popis pohybu:* Přes oblouk z přívratu vyšší lyží, zvýrazněním vertikálního pohybu, natočením lyží ke spádnici a mírným pohybem v kotnících, kolenou a kyčlích směrem dovnitř oblouku postupně odbouráváme přívrat a plynule přejdeme k paralelnímu vedení lyží. Obě lyže jsou v kontaktu se sněhem a jsou vedeny paralelně v oblouku v šířce pánve.<sup>99</sup>

#### Metodický postup:

- *Příklady nácviku na místě:*
  - Vysvětlení – popis pohybového úkolu.
- *Příklady nácviku v pohybu:*
  - Ukázka – snaha o perfektní ukázkou z důvodu viditelného rozdílu mezi obloukem z přívratu vyšší lyže a obloukem smýkaným.
  - Zmenšování přívratného postavení – při každém oblouku dbáme na zmenšování přívratného postavení, abychom docílili paralelních oblouků.
  - Oblouk ke svahu – s rozjezdem šikmo svahem nebo ze spádnice.
  - Jeden oblouk přes spádnici.
  - Jeden a půl oblouku.

<sup>98</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 57.

<sup>99</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 57.

- Navazované oblouky – paralelní.
- *Příklady cvičení:*
  - Zmenšování přivrátného postavení – „postupně na tři, dva a jedna vyskáčeme oblouk s lyžemi u sebe“, „hockey stop“ (žáci se rozjedou rovně a zkusí prudce zastavit), „zastavíme před hůlkou“.
  - Oblouk ke svahu – „vnější ruku dáme v bok, vnitřní ruku dáme před tělo“.
  - Jeden a půl oblouku – „girlandy na obě strany“.
  - Navazované oblouky – „do oblouků odlehčíme horní lyži“, „hůlky dáme nahoru a dolů“, „držíme se ve dvojici za hůlku a přetahujeme se do oblouků“, „hůlky držíme před tělem“.

## 6.9 Metodika jiné formy výuky sjezdového lyžování dětí

Jiná, než individuální forma výuky je u řady instruktorů též oblíbeným způsobem výuky sjezdového lyžování. Opět s přispěním svých vlastních zkušeností za tři roky praxe v oboru jsem vypracovala metodiku lyžování pro jinou formu výuky (hromadnou nebo skupinovou) než formu individuální. Tato metodika se také soustředí nejen na po sobě jdoucí kroky samotné výuky, ale je rozšířena i o informace týkající se vhodného terénu, na kterém by měla výuka probíhat, pomůcky, jejichž potřebnost je mnohdy žádoucí, organizaci samotné výuky, bez které by výuka probíhala chaoticky, a nakonec i o bezpečnost a pravidla chování se na svahu.

### 6.9.1 Rozcvička

K rozcvičení využíváme spíše soutěží (štafety apod.) a pohybových her bez lyží, u pokročilých dětí pak můžeme provádět i rozcvičku na lyžích.

- *Terén:* Rovina.
- *Pomůcky:* Slalomové tyče, lyžařské hole.
- *Organizace:* Žáci stojí v kruhu, v řadě vedle sebe nebo v řadě za sebou.
- *Bezpečnost:* K rozcvičení dochází na rovině na začátku sjezdovky tak, abychom neovlivňovali dojezd všech lyžařů.
- *Příklady cvičení:*
  - „Kdo doskočí nejdál nebo nejvýš“.
  - „Chodíme jako čáp, kačenka, skřítek, obr, skáčeme jako žába“.
  - „Hlava, ramena, kolena, palce“.
  - „Rozcvičení jednotlivých částí těla (předcvičuje instruktor nebo žáci)“.
  - „Dostihy“.
  - Hry – „Na babu“, „Mrazík“, „Koulovačka“.
  - Soutěže – štafety.

### 6.9.2 Návik s jednou lyží

Tato cvičení slouží k náviku později potřebné koordinace a stability.

- *Terén:* Rovina.
- *Pomůcky:* Kužely, slalomové tyče, hůlky.
- *Organizace:* Děti jsou v kruhu, při soutěži jsou v řadě za sebou.



- *Bezpečnost:* Návčik provádíme na rovině na začátku sjezdovky tak, abychom neovlivňovali dojezd všech lyžařů.
- *Příklady cvičení na místě:*
  - „Obujeme si lyži“.
  - „Zvedáme lyži“.
  - „Kloužeme se do kruhu“.
  - „Otáčíme se“.
- *Příklady cvičení v pohybu:*
  - Rovnovážná cvičení – „holubička“.
  - „Střídavě zvedáme lyži“ (patky, špičky, celou lyži, otáčíme chodidlem).
  - „Ukročíme do strany“.
  - „Obrátíme se přívratem i odvratem“.
  - „Chodíme“.
  - „Děláme koloběžku“.
  - „Vystupujeme stranou a odvratem“.
  - Hry.
  - Štafety.

### 6.9.3 Návčik na obou lyžích

Prvotní pocit lyží na sněhu je důvodem této skupiny cvičení.

- *Terén:* Rovina.
- *Pomůcky:* Kužely, slalomové tyče, lyžařské hůlky.
- *Organizace:* Žáci jsou v kruhu nebo v řadě vedle sebe, při soutěži jsou v řadě za sebou.
- *Bezpečnost:* Návčik provádíme na rovině na začátku sjezdovky tak, abychom neovlivňovali dojezd všech lyžařů.
- *Příklady cvičení na místě:*
  - „Podřepneme“.
  - „Ukloníme se vpřed a vzad“.
  - „Ukloníme se do stran“.
  - „Dotkneme se špiček a patek lyží“.
  - „Střídavě zvedáme lyže“.
  - „Ukročíme do stran“.

- „Otočíme se na místě“.
- *Příklady cvičení v pohybu:*
  - „Chodíme dopředu“.
  - „Chodíme ve sníženém a zvýšeném postoji“.
  - „Střídáme dlouhé a krátké kroky“.
  - „Vystupujeme stranou a odvratem“.
  - Soutěže.

#### 6.9.4 Pády a vstávání

Žáci se učí padat a vstávat, aby v budoucnu dokázali sami bez pomoci druhých vstát.

- *Terén:* Rovina až mírný svah.
- *Pomůcky:* Lyžařské hole.
- *Organizace:* Žáci mohou trénovat pády a vstávání v kruhu nebo v řadě vedle sebe.
- *Bezpečnost:* Nácvik provádíme na začátku sjezdovky tak, abychom neovlivňovali dojezd všech lyžařů.
- *Příklady cvičení na místě:*
  - „Zvedneme se za pomoci druhé osoby“.
  - „Zvedneme se pomocí rukou“.
  - „Zvedneme se pomocí jedné hole“.
  - „Zvedneme se pomocí obou holí“.

#### 6.9.5 Jízda v pluhu (oboustranný přívrat)

Jízda po spádnici v pluhu neboli oboustranný přívrat má v lyžování úlohu nejzákladnější pohybové dovednosti sloužící k regulaci rychlosti a také k přípravě pro další nácvik lyžařských dovedností (oblouky v pluhu).<sup>100</sup>

- *Terén:* Mírný sklon svahu s bezpečným dojezdem do roviny.
- *Pomůcky:* Slalomová zvířátka, koště, žížaly.
- *Organizace:* Žáci pomocí výstupů (bokem) vystoupají nebo pomocí jezdícího lana vyjedou na mírný kopec, kde se seřadí do řady a jeden po druhém sjíždějí svah v oboustranném přívratu. Při prvních pokusech jezdí instruktor před žákem pozpátku a drží špičky jeho lyží (rukama, koštětem, pěnovou žížalou), aby reguloval jeho jízdu.

<sup>100</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 53.

- *Bezpečnost:* Soustředíme se především na správný a bezpečný rozjezd a dojezd, volíme vhodné místo pro nácvik, které ohrančíme páskou, aby nikdo nenajel do žáků.
- *Popis pohybu:* Lyže jsou v oboustranném přivrátu, tzn. že špičky jsou u sebe (cca 5–10 cm) a patky od sebe. Na základě tohoto postavení lyží a pokrčení kolen vpřed a mírně dovnitř stojíme na vnitřních hranách a naše hmotnost je rovnoměrně rozložena na obou lyžích. Díky většímu zahranění lyží, zvětšení přivrátého postavení a vertikálnímu pohybu dochází k většímu brzdnému efektu a tím i k zastavení. Obě ruce jsou na kolenou (na stehnech), při učení větších žáků se ruce dají v bok.<sup>101</sup>

### **Metodický postup:**

- *Příklady nácviku na místě:*
  - Vysvětlení - „uděláme stříšku nebo šipku“, „upečeme spolu pizzu“.
  - Ukázka – instruktor názorně ukáže žákovi techniku správného pluhového postavení lyží.
  - Kroky do pluhového postavení – rotační pohyb dolní končetiny (na obě strany).
  - Vysouvání patek do pluhového postavení – vysunutí patek nohou ven a zpět dovnitř (obě nohy).
- *Příklady nácviku v pohybu:*
  - Jízda v pluhu – instruktor jedoucí před žákem zády ke svahu drží špičky jeho lyží a dává mu pokyny potřebné k vykonání správného postavení lyží.
  - Pluh v rozjezdu – žák se soustředí na počáteční jízdu v pluhovém postavení lyží.
  - Pluh v dojezdu – žák se soustředí na závěrečnou jízdu v pluhovém postavení lyží.
  - Pluh po celou dobu jízdy – pokus o oboustranný přivrát po celou dobu jízdy bez držení špiček žákových lyží.
  - Střídání malého a velkého pluhu – žák střídá „malý“ (důležitý pro rozjezd) a „velký“ (potřebný pro brždění a zastavení) pluh.
  - Brždění v pluhu – důležitá součást nácviku oboustranného přivrátu, žák se snaží brzdit, aby později dokázal zastavit.
  - Zastavení v pluhu – po zvládnutí brzdícího efektu je žák schopen úplného zastavení na sjezdovce.

<sup>101</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 53.

- Vícenásobné zastavení na svahu – žák je schopen zastavit kdekoliv na sjezdovce.
- *Příklady cvičení:*
  - Nácvič na místě – „krájíme čokoládový dort“, „stavíme malou loďku a velký parník“, „stavíme velkou stříšku domu“, „pečeme a krájíme pizzu“.
  - Vysunutí patek do pluhového postavení – „odrazíme míč.“
  - Nácvič koordinace a podřepů v kolenou – „ruce na kolena, na stehna a v bok“, „jsme malý jako trpaslík a velký jako obr“.
  - Nácvič stability a koordinace – „fotíme a filmujeme“, „střílíme z pistole“, „máváme zvířátkům“, „děláme indiána.“
  - Nácvič malého a velkého pluhu – „střídáme malou loďku a velkou loď“, „střídáme malou stříšku a velkou střechu“.
  - Jízda v pluhu – „řídíme rolbu, auto nebo loď.“
  - Brždění v pluhu – „zabrzdíme a zamáváme na zvířátka“.
  - Zastavení na svahu – „parkujeme autem v garáži“, „kontrolujeme doklady“.
  - Vícenásobné zastavení na svahu – „koulujeme zvířátka“, „pohladíme si zvířátka“, „říkáme názvy zvířátek a dáváme jim jména“.

### 6.9.6 Jízda na vleku (poma)

Pokud využíváme vlek, klademe velký důraz na bezpečnost při nastupování a vystupování všech žáků.

- *Terén:* Mírný svah.
- *Pomůcky:* Žádné.
- *Organizace:* U nástupu vždy stojí vlekař, kterému řekneme, že žáci jedou poprvé na vleku a poprosíme ho o pomoc při jejich rozjezdu. Instruktor vyjede jako první nahoru a postupně pomáhá žákům s vystupováním.
- *Bezpečnost:* Instruktor organizuje vystupování tak, aby eliminoval srážku nebo narušení jízdy na vleku méně pokročilých dětí.
- *Popis pohybu:* Žák stojí na nástupu na vlek, lyže má v paralelním postavení na šířku pánve (lyže u sebe) a špičky jeho lyží směřují nahoru. Vlekař mu dá mezi nohy pomu, které se chytne rukama, ale v žádném případě na ni neseďá. Nechá se pouze táhnout, nohy má natažené a lyže má v kontaktu se sněhem.

### 6.9.7 Oblouky v pluhu

Oblouky v pluhu řadíme k prvním obloukům jízdy na lyžích, protože představují pro žáky nejjednodušší způsob zatáčení. Tyto oblouky je potřeba pořádně procvičit, jinak se náročnější způsob zatáčení v budoucnu rapidně zpomalí.

- *Terén:* Mírný a širší svah (školka).
- *Pomůcky:* Slalomová zvirátka, volanty, hrad, sněhové koule.
- *Organizace:* Žáci jedou v „hadu“ za sebou, nepředjíždí se a nenaráží do sebe. Instruktor jede pozadu, aby měl celou skupinu pod kontrolou, až je přesvědčen, že žáci sjedou svah bez problému, obrátí se čelem ke svahu a zády k žákům. Je důležité střídat pořadí žáků v hadu, aby měl každý možnost jet přímo za instruktorem a vidět jeho styl jízdy.
- *Bezpečnost:* Jelikož projíždíme slalomem, který je postaven uprostřed „učícího“ svahu (školičky), je nutné brát ohled na ostatní instruktory se žáky, popřípadě zabrzdit, počkat až projedou anebo bezpečně pomalejší skupinu předjet.
- *Popis pohybu:* Oblouk v pluhu začínáme šikmo svahem z pluhového postavení lyží se současným vertikálním pohybem těla nahoru a dopředu ve směru naší jízdy. Následuje natočení lyží směrem ke spádnicí, které je iniciováno mírnou extenzí dolních končetin a tím dojde k návratu těžiště zpět nad lyže a k jejich rovnoměrnému zatížení a natočení až do spádnice. Na spádnicí zatěžujeme více vnější lyži jak lyži vnitřní. Pohybem bérce vpřed a dovnitř zvětšujeme úhel zahranění lyže a tím jsou lyže vedeny do oblouku pomocí rotace dolních končetin a otáčení chodidel. Trup se naklání mírně vpřed a směrem dolů ze svahu, pánev směřuje ke svahu (dovnitř oblouku). Oblouk je po celou dobu uskutečněn na vnitřních hranách a obě lyže jsou v neustálém kontaktu se sněhem. Ruce jsou položeny na kolenech (stehnech), u větších dětí je poloha rukou v bok.<sup>102</sup>

#### Metodický postup:

- *Příklady nácviku na místě:*
  - Vysvětlení techniky oblouků v pluhu.
  - Přenášení váhy na jednu a druhou nohu, pomocí rukou střídavé zatížení jedné a druhé lyže.

---

<sup>102</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 54.

- *Příklady nácviku v pohybu:*
  - Ukázka – názorná ukázka oblouku doleva i doprava.
  - Oblouk ke svahu v pluhu doleva/doprava – pokoušíme se o jeden oblouk na každou stranu.
  - Navazované oblouky v pluhu – pomocí oblouků sjíždíme celý svah.
  - Navazované oblouky v pluhu se změnou poloměru, rychlosti a sklonu svahu – minimálně dvě hodiny probíhá trénink pluhových oblouků z důvodů získání důvěry pro danou dovednost, odbourání strachu z pádů a získání potřebné stability a rychlosti pro nácvik dalších lyžařských dovedností.
- *Příklady cvičení:*
  - Oblouk ke svahu v pluhu – „při jízdě šikmo svahem dáme ruce na kolena, při zatačení dáme ruce na jedno a druhé koleno“.
  - Navazované oblouky v pluhu – „střídavě tlačíme na červenou a modrou barvu, Elsu a Annu, Toma a Jerryho“ (podle toho, co mají žáci rádi), „ruce v bok a střídavě se nakláníme na jednu a na druhou stranu“, „při jízdě šikmo dáme ruce nahoru, do zataček dáme ruce na kolena nebo v bok“, „upažíme ruce a letíme jako letadýlko“, „při zatačení se dotýkáme slalomových zvířátek“, „plujeme na loďce a pádlujeme“, „hrajeme basketbal – driblujeme a do zataček házíme na koš“, „plaveme – kraul nebo prsa“, „letíme jako superman – do zataček natáhneme ruku dopředu“, „jedeme a hrajeme na kytaru“, „jedeme na koni a děláme indiána“, „máváme všem zvířátkám ve slalomu“, „posíláme zvířátkám pusinky“, „sbíráme jablíčka a dáváme je do košíku“, „hrajeme tenis a při zatačkách míček odpalujeme“.

### 6.9.8 Jízda šikmo svahem (škola hranění)

Při jízdě šikmo svahem nacvičujeme „základní sjezdový postoj“, který je stěžejní pro vlastní sjíždění a nezbytný pro osvojení dalších pohybových dovedností. Lyže máme v paralelním postavení na šířku pánve a hmotnost rozloženou na celých chodidlech. Kotníky, kolenní a kyčelní klouby máme ve fázi mírného pokrčení a náš trup se nachází v mírném předklonu.<sup>103</sup>

<sup>103</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 55.

- *Terén:* Středně skloněný a dostatečně široký svah s výjezdem do roviny.
- *Organizace:* Jízdu šikmo svahem zahájíme na kraji „učícího“ svahu (školky) s přihlédnutím na jízdu ostatních žáků. Opět jedeme v „hadu“ za sebou nebo pouštíme žáky „po jednom“. Tento úkol lze trénovat i na prudším svahu.
- *Bezpečnost:* Stejná jako u oblouků v pluhu, na prudším svahu je nutné sjíždět svah při jeho okraji.
- *Pomůcky:* Slalomová zvířátka.
- *Popis pohybu:* Při jízdě šikmo svahem jsou naše lyže jsou v již zmíněném paralelním postavení na šířku naší pánve, ale jsou překlopené na horních hranách. Horní lyže je mírně předsunutá, dolní lyže je zatížena o něco více než lyže horní. Hlezenní klouby, kolenní klouby a boky jsou mírně pokrčeny a přikloněny ke svahu, trup a ramena jsou mírně natočeny směrem ze svahu dolů. Dovednost vedení lyží na hranách patří k důležité složce efektivní výuky lyžování. Jízdu šikmo svahem zahájíme zahraněním obou lyží, přikloněním pánve ke svahu a mírným odkloněním trupu (angulací). Jedná se o přechod z ploch na hrany, předsunutí vyšší lyže, zatížení nižší lyže a přiklonění kotníků, kolen a pánve ke svahu. Osy v rovnoběžném postavení protínají špačky lyží, kotníků, kolen, boků, ramen a rukou.<sup>104</sup>

### **Metodický postup:**

- *Příklady nácviku na místě:*
  - Vysvětlení pohybu.
  - Hranění lyží a zatížení nižší lyže na obě strany.
- *Příklady nácviku v pohybu:*
  - Ukázka – ukázka správné jízdy s paralelním postavení lyží společně s následným obloukem v pluhu.
  - Jízda šikmo svahem na obě strany – zvedat patu vyšší lyže, odšlapovat ke svahu.
  - Střídání pluh – traverz při jízdě a zatáčení – jízda šikmo svahem s navazovanými oblouky v pluhu.

---

<sup>104</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 55.

- *Příklady cvičení:*
  - Jízda šikmo svahem – „při jízdě šikmo ruce předpažíme, vzpažíme nebo dáme ruce v bok“, „uděláme dřep nebo vyskočíme“, „zašlapáváme mravence tím, že zvedáme patky horních lyží“, „zvedáme celou horní lyži“.
  - Střídání pluh – traverz – „jíme pizzu a špagety“, „letíme jako letadlo“, „děláme supermana“.

### 6.9.9 Sesouvání šikmo svahem

Sesouvání šikmo svahem je důležité pro ovlivňování intenzity hranění (větší či menší postavení lyže na hranu), regulaci rychlosti jízdy a získání pocitu jistoty, kterého využijeme při pozdějších přívratných a paralelních obloucích, kdy budou žáci schopni i při menší rychlosti zachovat správnou techniku „základního sjezdového postoje“.<sup>105</sup>

- *Terén:* Mírný svah.
- *Bezpečnost:* Platí stejná pravidla jako pro jízdu šikmo svahem.
- *Pomůcky:* Žádné.
- *Organizace:* Sesouvání šikmo svahem trénujeme po jednom na kraji sjezdovky, abychom neovlivňovali průběh jízdy na svahu.
- *Popis pohybu:* Stojíme v základním sjezdovém postoji a do svahu najíždíme na horních hranách uvolněním hranění pohybem kotníků a kolen směrem ze svahu a mírným posunutím těžiště směrem dopředu. Pohyb zahájíme sesouvání šikmo svahem a zakončíme větším hraněním.<sup>106</sup>

#### Metodický postup:

- *Příklady nácviku na místě:*
  - Vysvětlení pohybového úkolu.
  - Mírné podřepy v kolenou na obě strany.
- *Příklady nácviku v pohybu:*
  - Ukázka – ukázka správné techniky sesouvání šikmo svahem.
  - První pokusy – procvičování na obě strany na svahu nebo ve frontě na vlek (nakreslíme na sněhu čáru a čekáme, kdo ji celou smaže).

<sup>105</sup> MOŽNÁ, T. *Metodika lyžování dětí předškolního věku*. Bakalářská práce. Brno, 2009, s. 43.

<sup>106</sup> MOŽNÁ, T. *Metodika lyžování dětí předškolního věku*. Bakalářská práce. Brno, 2009, s. 43.



### 6.9.10 Oblouk z přívratu vyšší lyží (přechodový oblouk)

Oblouk z přívratu vyšší lyží označujeme též přechodový oblouk, protože představuje přechodný prvek mezi pluhovými a paralelními oblouky. Při výuce dětí se ale tímto obloukem nezabýváme příliš do hloubky z důvodu samostatného a přirozeného přechodu od pluhových oblouků do oblouků v paralelním postavení.

- *Terén:* Mírný až středně strmý svah s dostatečnou šíří.
- *Pomůcky:* Slalomové tyče, hůlky.
- *Organizace:* Oblouky z přívratu vyšší lyží provádíme při kraji sjezdovky v „hadu“, později při jízdě „po jednom“.
- *Bezpečnost:* Vzhledem k tomu, že oblouky procvičujeme na sjezdovce mezi lyžaři, je třeba dbát všech pravidel chování na sjezdovce.
- *Popis pohybu:* Přechodový oblouk zahajujeme pohybem těla nahoru a dopředu se současným vysunutím vyšší lyže do přívratného postavení, jehož impulsem je mírná extenze (pokrčení) dolních končetin a rovnoměrné zatížení lyží. Lyže natočíme do spádnice, kde přeneseme hmotnost více na vnější lyži a pomocí mírného pohybu v kotníku, koleni a kyčli vnější končetiny dovnitř oblouku zvětšíme úhel zahranění. Pohyb doprovázíme plynulým přisouváním a vedením vnitřní lyže až do paralelního postavení lyží. Obě lyže jsou po dobu oblouků v kontaktu se sněhem. Paže jsou mírně pokrčené v loktech před tělem a svírají pravý úhel. V ruku držíme hůlky, jejichž konce směřují za patky našich bot.<sup>107</sup>

#### Metodický postup:

- *Příklady nácviku na místě:*
  - Vysvětlení daného pohybu s hůlkami.
  - Zatížení nižší lyže, přikrčení vyšší nohy a přisunutí vyšší lyže.
  - Vysunutí vyšší lyže do přívratného postavení a pohyb těla nahoru a vpřed.
- *Příklady nácviku v pohybu:*
  - Ukázka.
  - Oblouk ke svahu – z pluhového postavení lyží až do paralelního postavení lyží.
  - Jeden a půl oblouku – s rozjezdem ze spádnice.
  - Navazované oblouky.

---

<sup>107</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 56.

- *Příklady cvičení:*
  - Oblouk ke svahu – „vnější ruku dáme na koleno vnější nohy, vnitřní ruku dáme před tělo“, „vnější ruku dáme v bok, vnitřní ruku dáme před tělo“.
  - Jeden a půl oblouku – „girlandy na obě strany“ (jízda šikmo svahem, vysunutí vyšší lyže do přívratného postavení – pluhu, mírné natočení do spádnice – drifting a přisunutí vyšší lyže zpět do paralelního postavení lyží).
  - Navazované oblouky – „ze slalomových tyčí nebo hůlek postavíme slalom“, „při paralelním postavení lyží děláme trpaslíka, v oblouku v přívratu vyšší lyže obra“ (pohyb těla nahoru a dolů), „při oblouku zašlapáváme vnitřní lyží mravence“, „hole držíme podhmatem před tělem“, „uděláme živý slalom, který neprojedeme v pluhu“, „v oblouku nadzvedáváme vnitřní lyži“.

### 6.9.11 Paralelní oblouk (smýkaný oblouk)

Paralelní vedení lyží v navazovaných obloucích, současné přehranění a točení obou lyží je cílem nácviku této části lyžařského učení.<sup>108</sup>

- *Terén:* Mírný až středně strmý svah.
- *Pomůcky:* Lyžařské hůlky, slalomové tyče.
- *Organizace:* Jedeme při kraji sjezdovky v „hadu“ za sebou nebo „po jednom“.
- *Bezpečnost:* Dodržování všech pravidel chování se na sjezdovce.
- *Popis pohybu:* Přes oblouk z přívratu vyšší lyží, zvýrazněním vertikálního pohybu, natočením lyží ke spádnici a mírným pohybem v kotnicích, kolenou a kyčlích směrem dovnitř oblouku postupně odbouráváme přívrat a plynule přejdeme k paralelnímu vedení lyží. Obě lyže jsou v kontaktu se sněhem a jsou vedeny paralelně v oblouku v šířce pánve.

### Metodický postup:

- *Příklady nácviku na místě:*
  - Vysvětlení – popis a rozbor pohybového úkolu.
- *Příklady nácviku v pohybu:*
  - Ukázka.
  - Zmenšování přívratného postavení – při každém oblouku dbáme na zmenšování přívratného postavení, abychom docílili paralelních oblouků.

<sup>108</sup> ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, s. 57.

- Oblouk ke svahu – s rozjezdem šikmo svahem nebo ze spádnice.
  - Jeden oblouk přes spádnici.
  - Jeden a půl oblouku.
  - Navazované oblouky – paralelní.
- *Příklady cvičení:*
    - Zmenšování přivrátého postavení – „postupně na tři, dva a jedna vyskáčeme oblouk s lyžemi u sebe“, „hockey stop“ (žáci se rozjedou rovně a zkusí prudce zastavit), „zastavíme před hůlkou“.
    - Oblouk ke svahu – „vnější ruku dáme v bok, vnitřní ruku dáme před tělo“.
    - Jeden a půl oblouku – „girlandy na obě strany“.
    - Navazované oblouky – „do oblouků odlehčíme horní lyži“, „hůlky dáme nahoru a dolů“, „držíme se ve dvojici za hůlku a přetahujeme se do oblouků“, „hůlky držíme před tělem“.

Metodikou rozumíme pracovní postup, který nám určuje jednotlivé a správné jdoucí po sobě kroky a tím nám napomáhá k vedení výuky lyžování tím správným směrem. Metodika představuje důležitý chod informací usnadňující začátek, průběh i konec lyžařské výuky a ulehčující výběr metod použitelných v jednotlivých krocích. Když srovnám výše popsané metodiky individuální i jiné formy výuky, je na první pohled zřetelná jistá odlišnost v prvních začátcích obou těchto forem, kdy jiná forma výuky využívá kolektivu žáků k celkovému a většímu nácviku pocitu lyži prostřednictvím různých her a soutěží. Rozdíl tkví i v jízdě na vleku, kterou při individuální výuce zařazujeme ihned po přivítání a prvních pokynech, kdežto při jiné formě výuky vyjíždíme s dětmi na vleku až po zvládnutí jízdy v pluhovém postavení lyží. Ostatní části lyžařské výuky se jeví jako stejné, ovšem musíme brát v potaz organizaci i bezpečnost při výuce, která bude jiná při výuce kolektivu, než při výuce jednoho či dvou jedinců.

# EMPIRICKÁ ČÁST

## 7 Výzkum

Výzkumnou část jsem věnovala srovnání výše zmíněných forem výuky sjezdového lyžování dětí. Tyto formy výuky se u nás provozují po celou zimní sezónu skoro ve všech lyžařských školách, aniž bychom byli obeznámeni s výhodami i nevýhodami těchto způsobů výuky. Různé bakalářské i diplomové práce se již zabývaly výzkumem sjezdového lyžování dětí, ovšem s tím rozdílem, že se jejich pozornost zaměřovala pouze na jednu formu výuky, nikoli na celkovou a hloubkovou komparaci lyžařské výuky více forem, která je v této výzkumné části práce stěžejním problémem.

Celý výzkum vystihuje komplexní postoje instruktorů lyžování k formám výuky, proto považuji za nezbytné tento pojem blíže definovat. Slovem postoje, patřící do odvětví sociální psychologie, v širším slova smyslu rozumíme hodnotící vztahy, které nám pomáhají zaujmout hodnotící stanovisko vůči nějakému objektu.<sup>109</sup> V užším slova smyslu chápeme postoje jako trvalé soustavy pozitivních nebo negativních hodnocení, emocionálního cítění a tendencí jednání pro nebo proti společenským objektům.<sup>110</sup>

### 7.1 Výzkumné cíle

Hlavním cílem mého výzkumu bylo oslovit učitele (instruktory) lyžování a prostřednictvím dotazníkového šetření charakterizovat jejich zkušenosti, názory a postoje k individuální a jiné formě lyžařské výuky, získané poznatky porovnat a zhodnotit, která z forem výuky se dotázaným instruktorům jeví jako lepší a efektivnější pro naučení dětí rekreačnímu lyžařskému sportu.

Dílčím cílem bylo realizovat dotazníkové šetření tak, aby instruktoři lyžování mohli porovnat individuální a jinou formu výuky sjezdového lyžování ve všech aspektech, které hrají důležitou roli při výuce lyžování a ovlivňují její celkový průběh. Do dotazníku jsem proto zařadila položky vztahující se k výhodám či nevýhodám zmíněných forem lyžařské výuky, k jejich procentuálnímu zastoupení v náplni práce oslovených instruktorů, ke shodě či odlišnosti v používaných metodách při jednotlivých formách výuky, zaměřila jsem se také na

---

<sup>109</sup> NAKONEČNÝ, M., 1970 převzato z NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 2009, s. 240.

<sup>110</sup> KRECH, D., CRUTCHFIELD, R. S., BALLACHEY, E. L., 1968, převzato z NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 2009, s. 240.

aspekt zábavnosti, náročnosti či motivace pro učení se lyžování a rovněž na to, jak jsou zkoumané formy preferovány ze strany rodičů dětí, samotných instruktorů i lyžařských škol, ve kterých tito instruktoři pracují.

## 7.2 Metodologie

Jak již bylo zmíněno, celý výzkum byl vytvořen na základě dotazníkového šetření, který je hojně vyhledávanou metodou z důvodu jeho obsáhlosti a možnosti oslovit velký okruh respondentů.

Dotazník se definuje jako specifická metoda používaná ve společenských vědách, kde slouží k shromažďování dat a údajů za pomoci dotazování osob široké veřejnosti.<sup>111</sup> Tato kvantitativní metoda výzkumu se hojně využívá v sociologii, ale i v dalších oborech jako např. v psychologii, kulturní a sociální antropologii, managementu, marketingu, prognostice, demografii a v poradenství.<sup>112</sup>

Položky v dotazníku byly sestaveny prostřednictvím škálování, které jsem využila k přesné míře vyjádření jednotlivých výpovědí. Škálování se uskutečňuje za pomoci různých druhů posuzovacích škál, které mají obvykle 3, 5, 7, případně 9 stupňů. Posuzovací škálu vnímáme jako nástroj zjišťující míru vlastnosti jevu nebo jeho intenzity.<sup>113</sup>

Otevřené otázky, objevující se v dotazníku v menší míře než předešlé položky, více rozvádějí a popisují jednotlivé výpovědi, které instruktoři v dotazníku zvolili.

Dotazník byl vyvěšen na internetové stránce [www.survio.com](http://www.survio.com), aby byl dostupný pro široký okruh učitelů lyžování ze všech koutů České republiky.

## 7.3 Výzkumný vzorek

Cílová skupina informantů pro dotazníkové šetření byla zaměřena na učitele lyžování (instruktory) rozdílného věku a rozdílné délky praxe působících v různých střediscích České republiky. Podmínkou pro vyplnění dotazníku byla zkušenost instruktorů s oběma formami výuky sjezdového lyžování dětí. Celkem mi dotazník vyplnilo 50 respondentů.

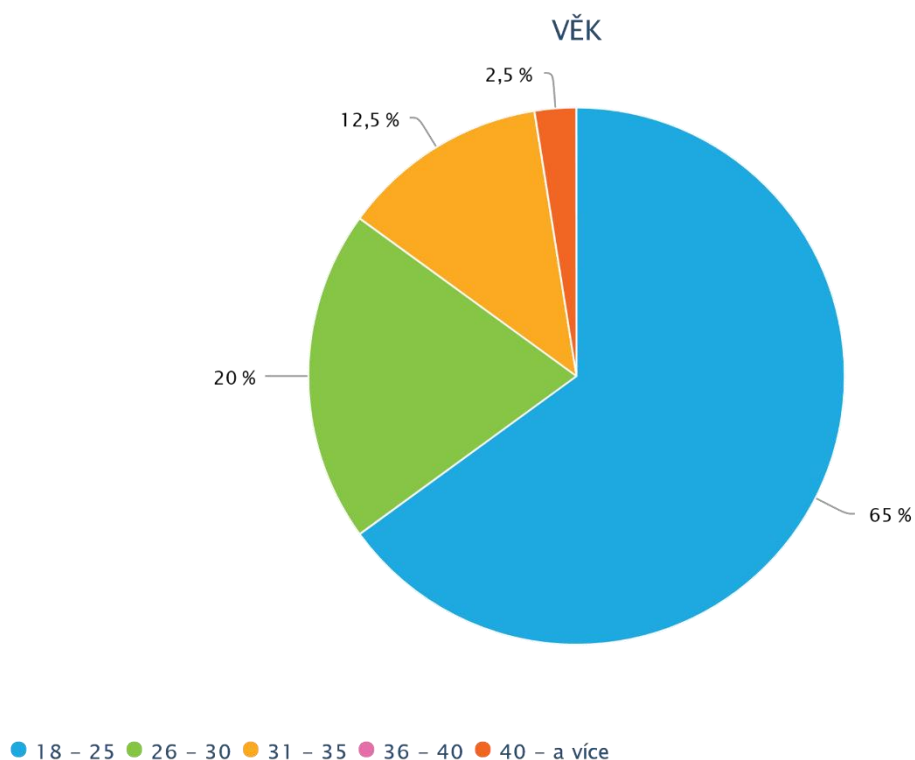
---

<sup>111</sup> SKALKOVÁ, J. a kol. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 86.

<sup>112</sup> *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996, s. 222-223.

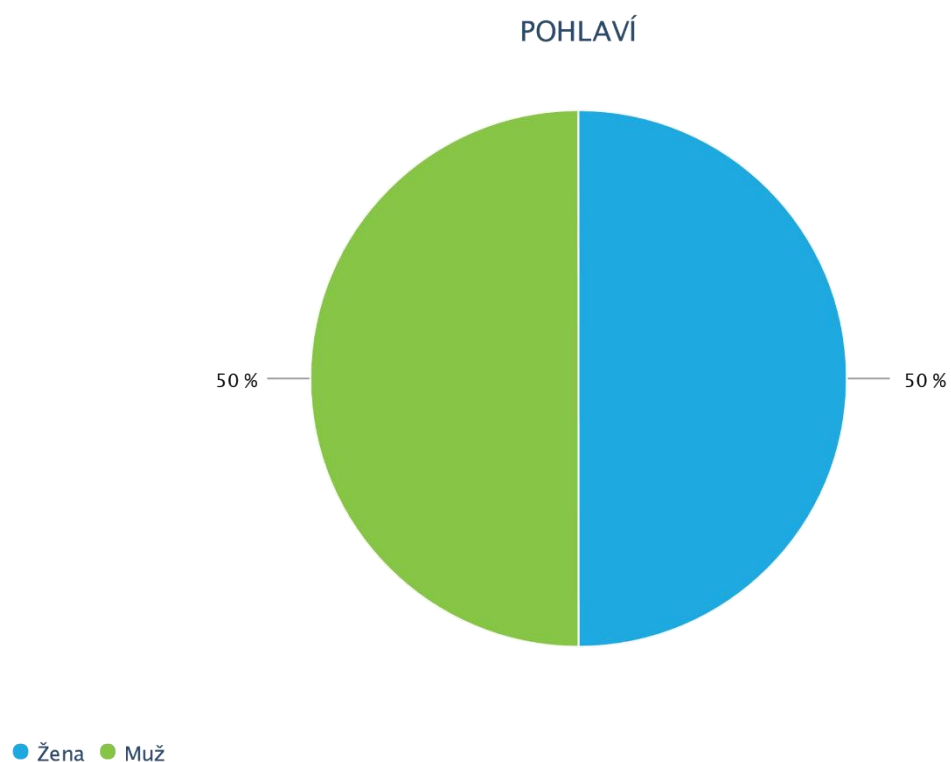
<sup>113</sup> GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: 2000, s. 88-92.

**Graf 1: Věk instruktorů**



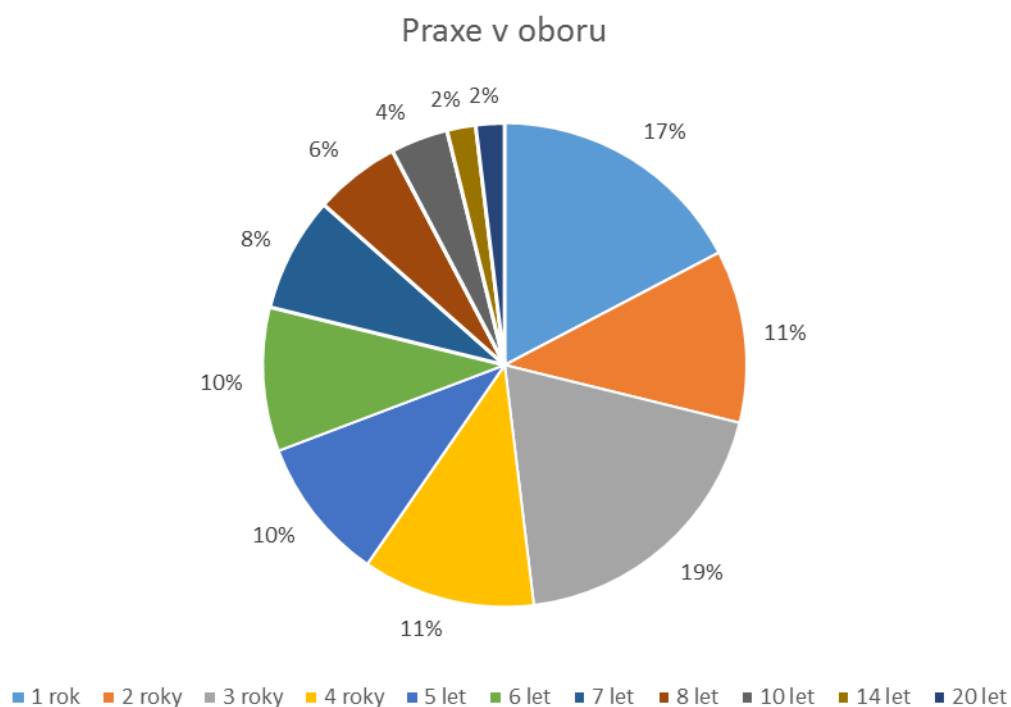
Jak ukazuje první položka zjišťující věk instruktorů působících v našich lyžařských střediscích, jedná se z 65 % hlavně o mladé lidi v rozmezí věku 18-25 let. Ve věkovém období 26-30 let a dále pak 31-35 let tu nalezneme také velké zastoupení jedinců, u prvního případu konkrétně 20 % a u druhého 12,5 %. Celkem 2,5 % náleží lidem s věkovou hranicí 40 a více let, kteří si učením spíše jen přivydělávají. Do věkového rozhraní 36-40 let nespadá nikdo z dotazovaných. V ČR je situace týkající se vyškolených učitelů lyžování poněkud jiná nežli ve světě (např. v Itálii), podmínky zkoušek jsou přijatelnější, rychlejší a jednodušší a licenci instruktora lyžování získá skoro každý uchazeč. Proto není divu, že tuto práci nebo i brigádu vykonává mladá generace ve věku 18-30 let. Proč ne, děti mají všeobecně rády mladé lidi, ať už učitele ve škole, v zájmovém kroužku nebo na svahu. Ovšem mohou mít tito jedinci zkušenosti s výukou dětí na takové úrovni jako jedinci ve věku 30 a výše?

**Graf 2: Pohlaví instruktorů**



Druhá položka v dotazníku se týkala pohlaví samotných instruktorů. Zajímalo mě, zdali tuto práci vyhledávají spíše muži nebo ženy. Jak můžeme z tohoto grafu vyčíst, práce instruktora lyžování je pro obě pohlaví stejně lákavým zaměstnáním.

**Graf 3: Praxe v oboru**

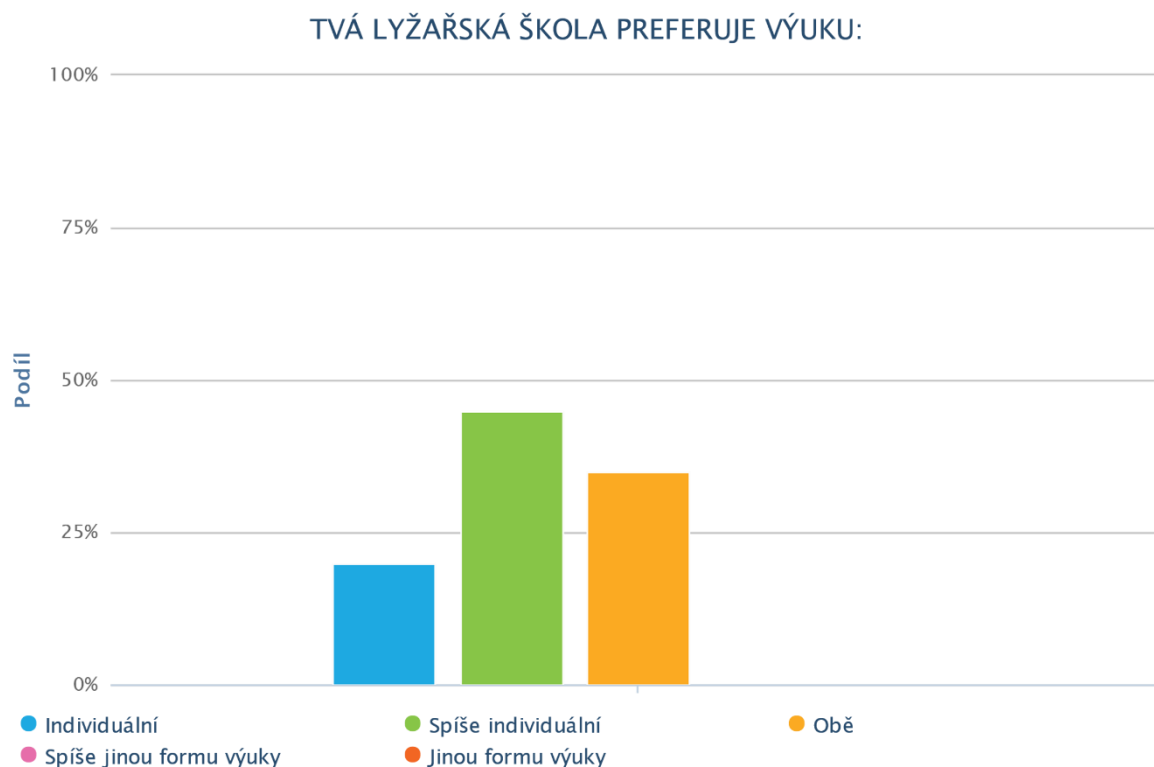


Ve třetí otázce mě zajímala délka praxe jednotlivých instruktorů v oboru lyžování. Převážná část respondentů, přesně 19 %, má praxi s výukou sjezdového lyžování dětí 3 roky. Ať už jako znepokojující nebo prospěšný pro budoucnost lyžařských školek se jeví fakt, že 17 % instruktorů nemá zkušenosti s výukou delší jak 1 rok. Působnost v oboru 2 a 4 roky se dělí o třetí příčku se svými 11 % a působnost v oboru 5 a 6 let se dělí o čtvrtou příčku se svými 10 %. Sedmiletou praxi tu má 8 % instruktorů a 6 % instruktorů odpovědělo, že učí lyžování 8 let a 4 % instruktorů odpovědělo, že vyučuje lyžování 10 let. Co se týče zbylých dvou odpovědí, jsou spíše jen zpestřením a skutečností, že učit lyžování lze pořád, v každém věku.



## 7.4 Vyhodnocení výzkumu

Graf 4: Preferovaná výuka v lyžařských školách



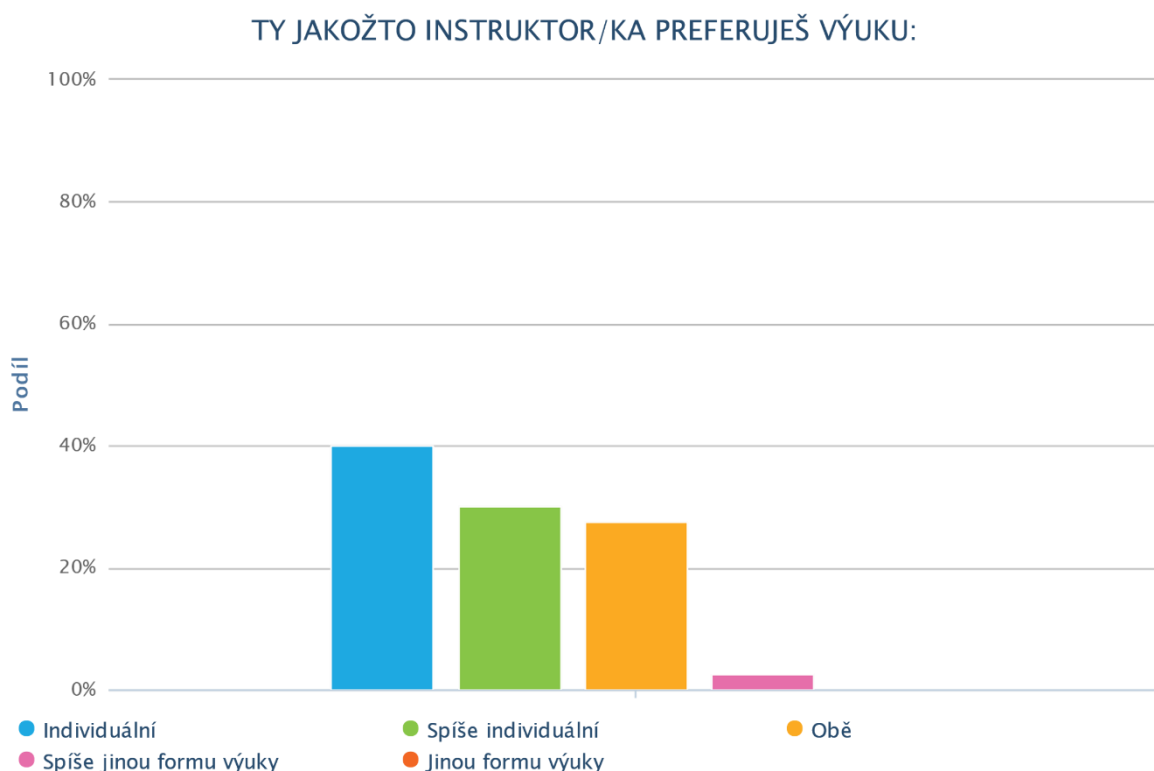
Ve čtvrté otázce jsem se snažila zjistit, jakou formu výuky preferují v lyžařských školách v České republice již prostřednictvím posuzovacích škál.

- *Individuální: 20 %*
- *Spíše individuální: 45 %*
- *Obě: 35 %*
- *Spíše jinou formu výuky: 0 %*
- *Jinou formu výuky: 0 %*

V lyžařských střediscích, kde vyučuje skoro polovina dotazovaných instruktorů (45 %), preferují spíše individuální formu výuky, což znamená převahu individuálního způsobu nad jiným způsobem výuky lyžování dětí. Více jak čtvrtina instruktorů (35 %) vyučuje ve své lyžařské škole oběma formami výuky, což vypovídá o faktu, že v jejich lyžařských školách podporují oba způsoby lyžařské výuky. Nadvláda individuální formy sjezdového lyžování dětí je též patrná z modrého sloupečku, kdy 20 % instruktorů učí pouze individuálně. Nevýznamnou hodnotou je pro 0 % respondentů „spíše jiná forma výuky“ a „jiná forma

výuky“, podle které lze zjistit, že výuka jen jinou formou výuky nemá v lyžařských střediscích žádné zastání.

## Graf 5: Preferovaná výuka u instruktorů lyžování



Pomocí této škálovací položky jsem chtěla zjistit, jakou formu výuky sjezdového lyžování děti preferují samotní instruktoři.

- **Individuální: 40 %**
- *Spíše individuální: 30 %*
- *Obě: 27,5 %*
- *Spíše jinou formu výuky: 2,5 %*
- *Jinou formu výuky: 0 %*

Instruktoři lyžování nejvíce upřednostňují individuální formu výuky, a to z důvodu výpovědí pro možnost „*individuální*“ (40 %) a „*spíše individuální*“ (30 %) formu výuky. Obě formy výuky favorizuje 27,5 % instruktorů, kteří by byli pro střídání individuální i jiné formy. Pouze jiná forma výuky nemá u instruktorů takovou hodnotu, aby předčila podporovanou individuální formu výuky sjezdového lyžování dětí. Jestliže tuto položku porovnám s položkou předchozí, tak se dopracuji k faktu, že lyžařské školy dávají přednost spíše individuální výuce, ale nejsou ani proti jiné formě výuky, kdežto dotazovaní instruktoři preferují pouze individuální formu výuky.

## Proč preferuješ právě tento typ výuky?

Na tuto otázku reagovali dotazovaní obvykle celými větami, ve kterých vyjadřovali svůj názor na předchozí vybranou odpověď. Tato otázka s možností otevřené odpovědi měla za účel více přiblížit a zdůvodnit jim preferovaný typ lyžařské výuky. Níže uvádím ukázkou jednotlivých odpovědí ke každé z nabízených možností.

### 1. *Individuální a spíše individuální výuka:*

- „Dítě má instruktora jenom pro sebe, lepší pokrokové výsledky, rychlejší učení.“
- „Svěřencec má plnou pozornost, a proto jsou u něj pokroky vidět rychleji než při skupinové výuce. Skupinová výuka se navíc zpravidla podřizuje tomu nejhoršímu a tím zbytek strádá. Proto ve skupinové výuce vzniká pro instruktora více problémových situací.“
- „Instruktor věnuje 100 % všeho do jednoho člověka, kdežto ve skupině se tento celek musí dělit. A hlavně skupina se musí řídit dle nejslabšího článku, proto se např. to nejsikovnější dítě může nudit a nemůže se naučit nové věci.“
- „Protože u nás na kopečku je to stavěné víceméně pro naprosté začátečníky (často malinké děti), kterým je třeba se plně věnovat a trpělivě stále dokola nacvičovat základní pohyby.“
- „Efektivní, rychlejší pokrok, přizpůsobení dávných cvičení na daného klienta, rychlejší řešení při problému (strach dítěte, pád, fyzická zdatnost jedince).“

Lepší pokrokové výsledky, rychlejší učení, plná pozornost, stoprocentní věnování se jednomu žákovi, stále nacvičování a přizpůsobení daných cvičení jedinci a rychlejší řešení problémů, to jsou ty hlavní důvody, proč učitelé lyžování preferují individuální formu výuky.

### 2. *Obě:*

- „Protože by se dítě nemělo učit jen individuální, ale také jinou formou výuky. Mělo by se rozvíjet samostatně, ale i ve skupině.“
- „Preferuji obě, záleží na okolnostech a jednotlivých případech.“
- „Pro začátky preferuji výuku individuální z důvodu lepších možností – osobnějšího přístupu, lepší komunikace, pozornosti. Později je ale možno

kombinovat s výukou skupinovou – motivace dětí, soutěživost. Děti se snaží mezi sebou dohánět a lépe pracovat.“

- „Při hromadné výuce nelze sjednotit dovednosti žáků, a proto kvalita výuky z pohledu samostatného žáka není taková, jako při individuální výuce, ale děti může být naopak skupinová výuka zábavnější a u některých dětí i efektivnější.“
- „Oba typy výuky mají rozdílné vlastnosti. Více dětí znamená větší zábavu, děti více baví být ve skupinách, ale méně se toho naučí. Individuální výuka má rychlejší pokrok ve výuce.“

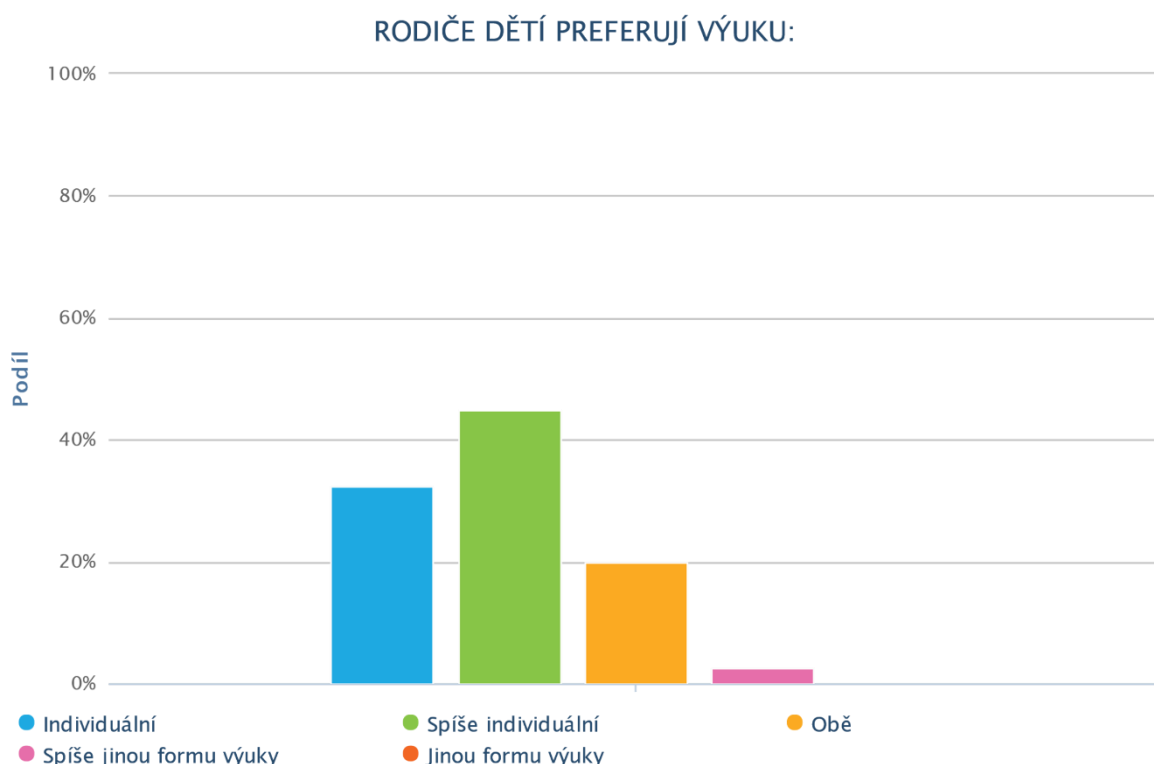
Každý respondent vidí v obou formách silné i slabé stránky, podle kterých tyto typy výuky hodnotí. Nejvíce souhlasím s výpovědí, že by se dítě mělo rozvíjet jak individuálně, tak i ve skupině. Tuto odpověď rozšiřuje další vhodně napsaná reakce, podle které je nejvhodnější učit začátečníky individuální formou a pokročilé jinou formou výuky.

### 3. *Spíše jiná a jiná forma výuky:*

- „Záleží na možnostech, na velikosti skupiny, na zastoupení ve skupině, jak věkovém, tak i co se týká dovedností, takže těžko detailně popsat. Obecně rozhodně skupinová – je větší sranda, kooperace, svěřenci se učí navzájem od sebe, další cviky apod.“

Tato odezva podporuje jinou formu výuky obzvlášť v oblastech týkající se vzájemné skupinové kooperace a učení, větší zábavnosti a rozšiřujících cviků, které můžeme použít pouze při skupinové nebo hromadné výuce. Ovšem jedinec naráží na velikost skupiny, na její zastoupení i na věkové zvláštnosti. Tyto komponenty je nutno při jiné formě výuky brát v potaz.

**Graf 6: Preferovaný typ výuky u rodičů dětí**



Zajímal mě preferovaný typ výuky u rodičů jednotlivých dětí, jinými slovy řečeno, která forma výuky sjezdového lyžování dětí je podle instruktorů rodiči tou nejvyhledávanější.

- *Individuální: 32,5 %*
- *Spíše individuální: 45 %*
- *Obě: 20 %*
- *Spíše jiná forma výuky: 2,5 %*
- *Jiná forma výuky: 0 %*

Tady zvítězilo vyjádření instruktorů pro možnost „*spíše individuální výuka*“ se svými 45 %. Poté následuje 32,5 % reakce na možnost „*individuální*“ forma výuky, což má za následek již druhé potvrzení tohoto upřednostňovaného typu lyžařské výuky. Občasné vyhledávání obou forem výuky vyčteme z 20 % výpovědí, ovšem, jak je z grafu patrné, pouze jiná forma výuky není u rodičů vůbec vyhledávanou záležitostí (pouze 2,5 %).

## **Proč rodiče preferují právě tento typ výuky?**

Tato otázka s možností otevřené odpovědi měla za cíl více přiblížit a zdůvodnit rodiči preferovaný typ lyžařské výuky. Níže opět uvádím ukázkou jednotlivých odpovědí ke každé z nabízených možností.

### *1. Individuální a spíše individuální výuka:*

- „Mají především zájem o co nejlepší zdokonalení dítěte, kdy se domnívají, že individuální výuka má být v tomto ohledu přínosnější.“
- „Protože u naprostých začátečníků vidí po individuální výuce okamžitý progres a děti často i navážou vztah s instruktorem, se kterým pak mohou pokračovat a zdokonalovat se.“
- „Protože si zaplatí instruktora pouze pro své dítě a mají tak záruku, že se instruktor bude věnovat jen jemu.“
- „Učitel má na jedince více času, více se mu může věnovat a předat mu své znalosti.“
- „Chtějí své děti naučit dovednosti co nejrychleji.“

Jednotlivé reakce instruktorů na tuto otázku se spíše rozcházejí a každá z nich narážela na jinou oblast rodiči preferovaného typu výuky. Když všechny reakce shrneme, rodiče vyhledávají individuální formu výuky převážně z důvodu jejího většího přínosu pro dítě, viditelného a rychlejšího progresu, navázání přátelského vztahu s instruktorem, se kterým může později své dovednosti zdokonalovat a z důvodu záruky, že se instruktor bude věnovat jen jejich dítěti.

### *2. Obě:*

- „V jediné chvíli, kdy rodiče preferují spíše skupinovou výuku, je nižší cena než individuální výuka. Podle mě kvůli přístupu 1 instruktor + 1 dítě preferují rodiče individuální výuku.“
- „Někteří rodiče preferují individuální způsob výuky – klidně zaplatí více, protože vidí výhody. Ostatní ale preferují pouze skupinovou z důvodu nižších cen.“
- „Někteří preferují individuální z důvodu dosažení lepších výsledků. Ti, co preferují skupinovou metodu, tuto metodu preferují z důvodu lepší finanční

stránky, tak i odevzdání dětí do školky v tentýž čas, či kvůli vidiny toho, že to děti bude více bavit.“

- „Individuální při začátkách, jelikož se rychleji rozjezdí, skupinovou, když už jezdí, kvůli tomu, že jsou v kontaktu s ostatními dětmi.“

Instruktoři si myslí, že individuální formu výuky volí ti rodiče, kterým nevadí zaplacení určité částky peněz, a rodiče, kteří jsou v tomto směru ambiciózní a chtějí u svého dítěte vidět nějaké pokroky a výsledky. Jinou formu výuky volí ta skupina rodičů, která za tuto formu chce zaplatit menší částku peněz než za formu individuální a která chce své dítě zařadit do kolektivu vrstevníků.

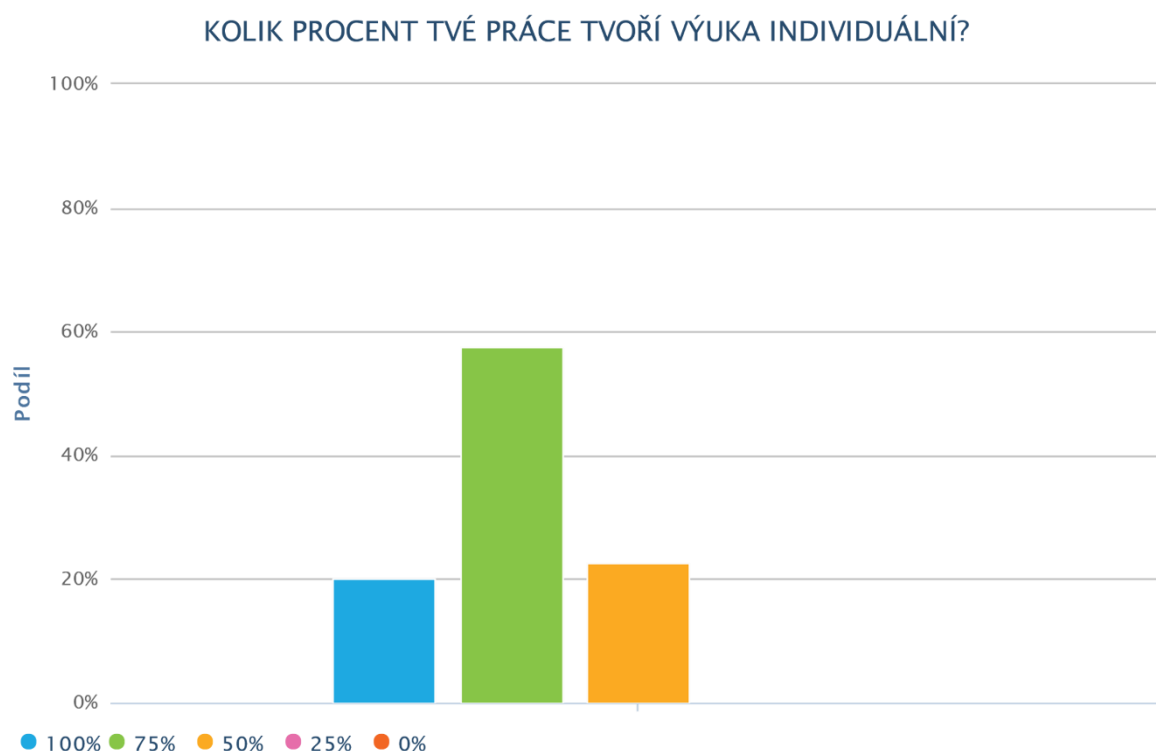
### 3. *Jiná a spíše jiná forma výuky:*

- „Domnívám se, že někteří rodiče preferují skupinovou výuku, protože začlení dítě do kolektivu.“

Začlenění dítěte do kolektivu je ten pravý důvod, proč, podle této odpovědi, rodiče preferují jinou formu výuky.



**Graf 7: Procentuální náplň individuální výuky v práci instruktora lyžování**

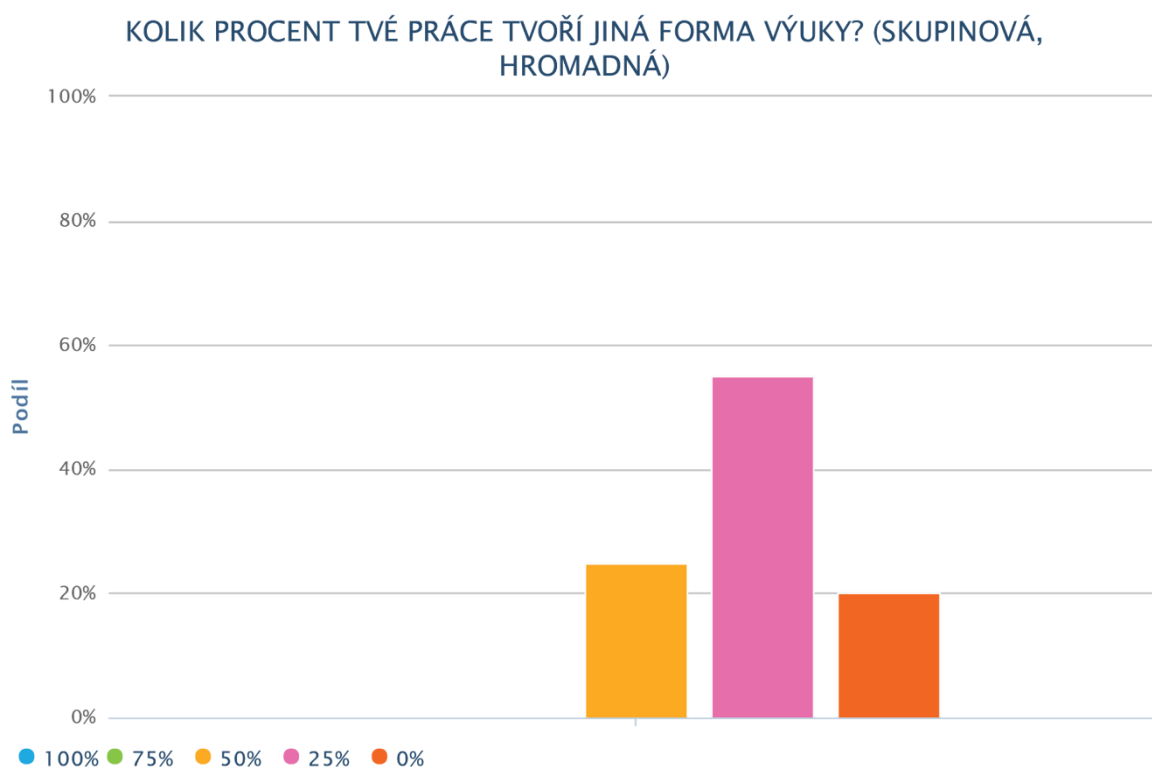


V aktuálním grafu vidíme procentuální náplň v práci dotazovaných instruktorů ve formě individuální výuky sjezdového lyžování dětí.

- 100 %: 20 %
- 75 %: 57,5 %
- 50 %: 22,5 %
- 25 %: 0%
- 0 %: 0 %

Přes polovinu instruktorů (přesně 57,5 %) má individuální výuku v 75 % náplni práce. Dalších 22,5 % jedinců vypovědělo, že tato výuka tvoří 50 % jejich práce, tudíž pro výuku lyžování využívají obou forem ve stejné rovině (50 % výuka individuální, 50 % jiná forma výuky). Stoprocentní zastoupení výuky individuální je pouze u 20 % jedinců zabývajících se tímto oborem. Závěrem lze říci, že se tato forma výuky nachází kolem 75 % celkové náplně práce učitelů lyžování a že má v lyžařských školách své stálé a pevné místo.

**Graf 8: Procentuální náplň jiné formy výuky v práci instruktorů lyžování**

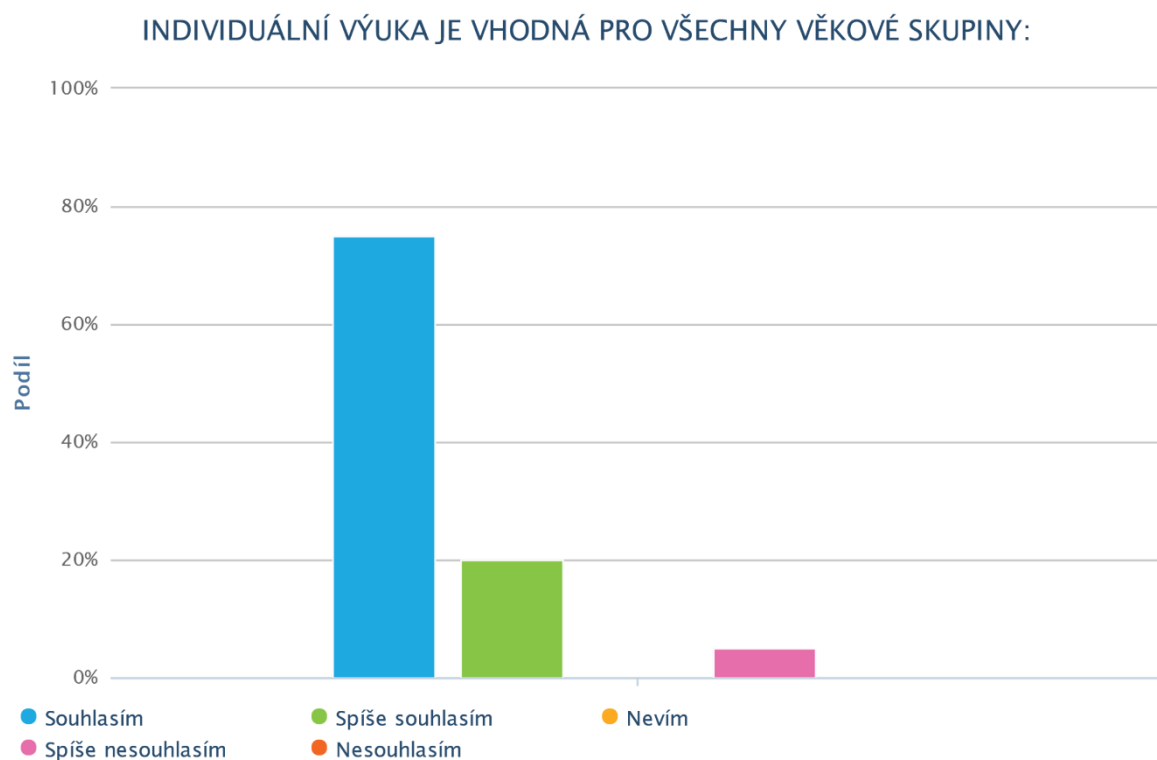


Stejně, jako předchozí graf, i tento zjišťuje procentuální náplň práce instruktorů, ovšem s tím rozdílem, že se zde nejedná o individuální, nýbrž o jinou formu výuky sjezdového lyžování dětí.

- 100 %: 0 %
- 75 %: 0%
- 50 %: 25 %
- 25 %: 55 %
- 0 %: 20 %

Zde je viditelný přesný opak procentuálního stavu jiné formy výuky, který se vyskytuje v rozmezí mezi 25 % až 50 % než předchozí procentuální stav výuky individuální, která se pohybovala v rozmezí mezi 75 % až 100 %. Tyto údaje nám potvrzují, že jiná forma zastupuje podle 55 % respondentů výuku sjezdového lyžování dětí z pouhých 25 %. Na rozdíl od výuky individuální, která z určité části tvoří náplň práce všech instruktorů lyžování, jinou formou výuky nevyučuje 20 % dotazovaných. Tím se opět potvrzuje převaha individuální formy nad jinou formou výuky sjezdového lyžování dětí.

**Graf 9: Použití individuální formy výuky v rámci věkového období dětí**

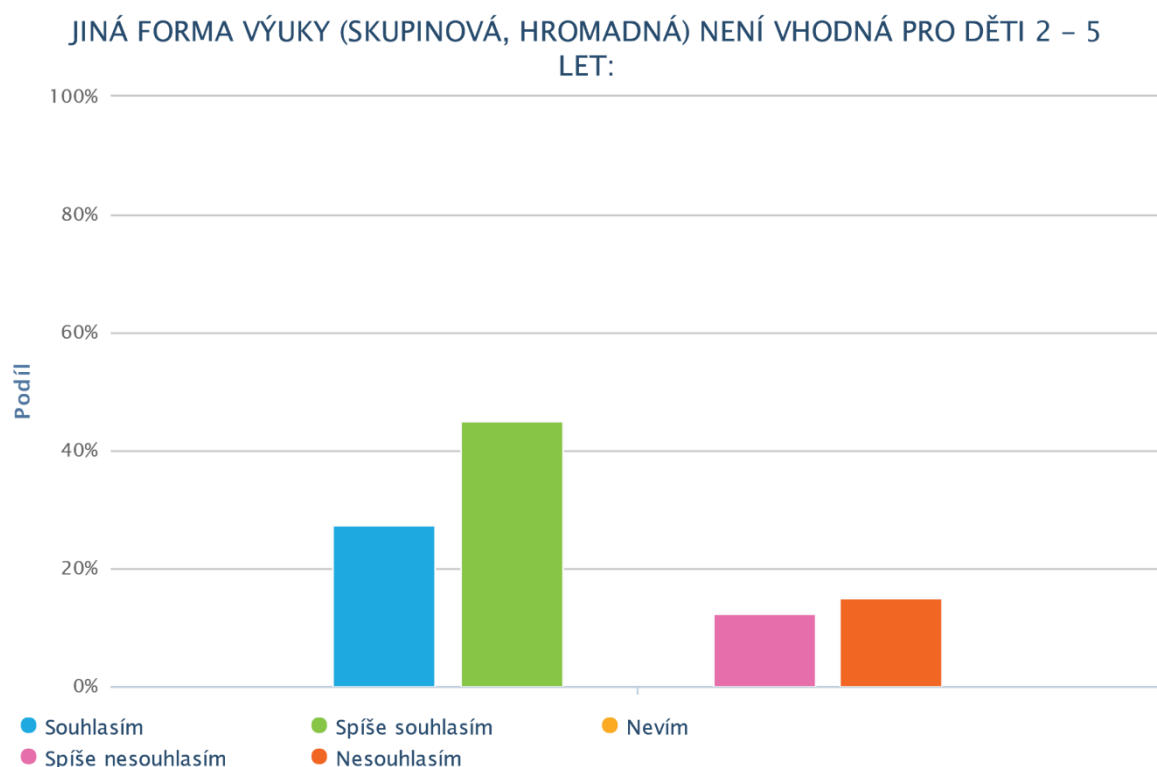


Tato položka vypovídá o vhodnosti použití individuální formy výuky lyžování u žáků různého věkového období.

- **Souhlasím: 75 %**
- *Spíše souhlasím: 20 %*
- *Nevím: 0 %*
- *Spíše nesouhlasím: 5 %*
- *Nesouhlasím: 0 %*

S touto sestavenou položkou se ztotožnilo 95 % instruktorů, 75 % zaškrtili možnost „*souhlasím*“ a 20 % možnost „*spíše souhlasím*“. Odpovědi vypovídají zcela jednoznačně o tom, že individuální forma je vhodná pro výuku všech věkových skupin.

**Graf 10: Použití jiné formy výuky v rámci věkového období dětí**

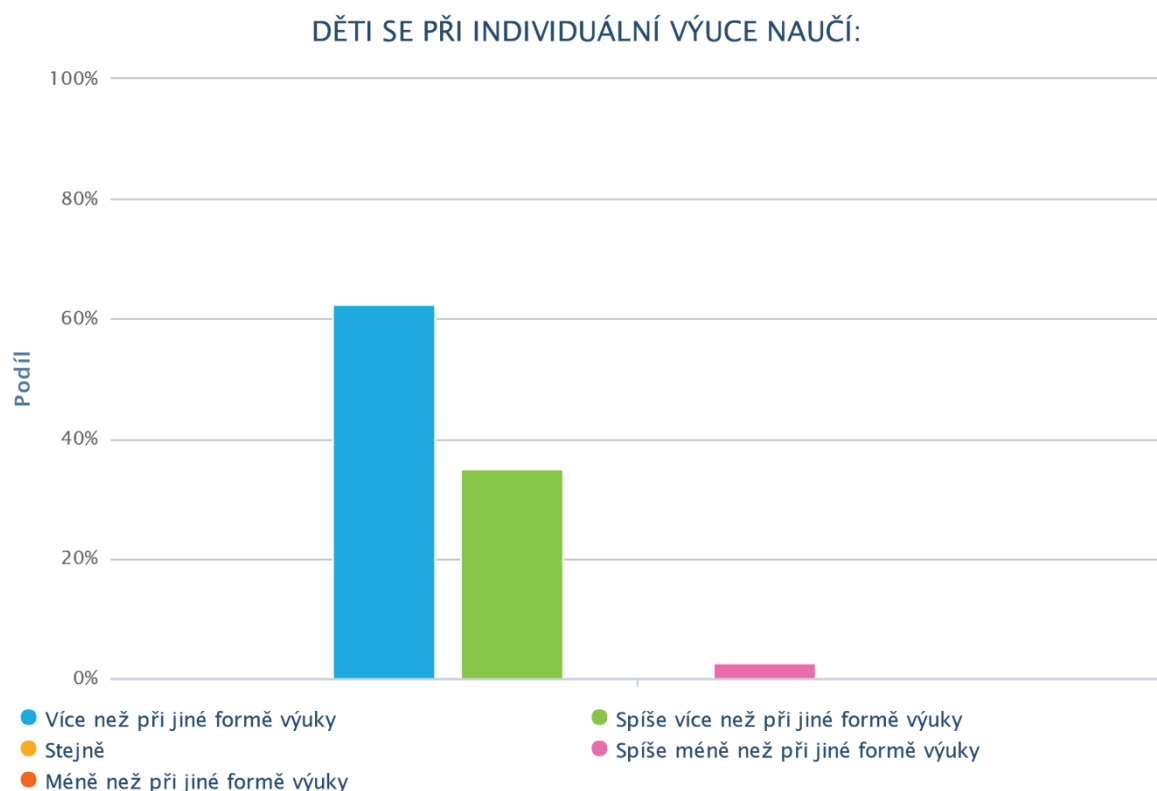


Aktuální položka se sdělením, zda je jiná forma nevhodná pro výuku dětí v rozmezí věku 2–5 let, mě zajímala převážně na základě informací vyčtených z veřejných listů.

- *Souhlasím: 27,5 %*
- *Spíše souhlasím: 45 %*
- *Nevím: 0 %*
- *Spíše nesouhlasím: 12,5 %*
- *Nesouhlasím: 15 %*

Podle více jak poloviny odpovědí od instruktorů, celkem 45 % v projevu „*spíše souhlasím*“ a 27,5 % v projevu „*souhlasím*“, bylo potvrzeno, že jiná forma (skupinová i hromadná) není vhodná pro výuku lyžování dětí ve věkovém období 2–5 let. Zbýlých 27,5 % respondentů s tímto tvrzením spíše nebo vůbec nesouhlasili. Nicméně to nemění nic na faktu, že pokud chceme naučit své dítě předškolního věku lyžařským dovednostem, vyhledáme spíše individuální typ výuky.

**Graf 11: Učení se lyžařským dovednostem při individuální formě výuky**

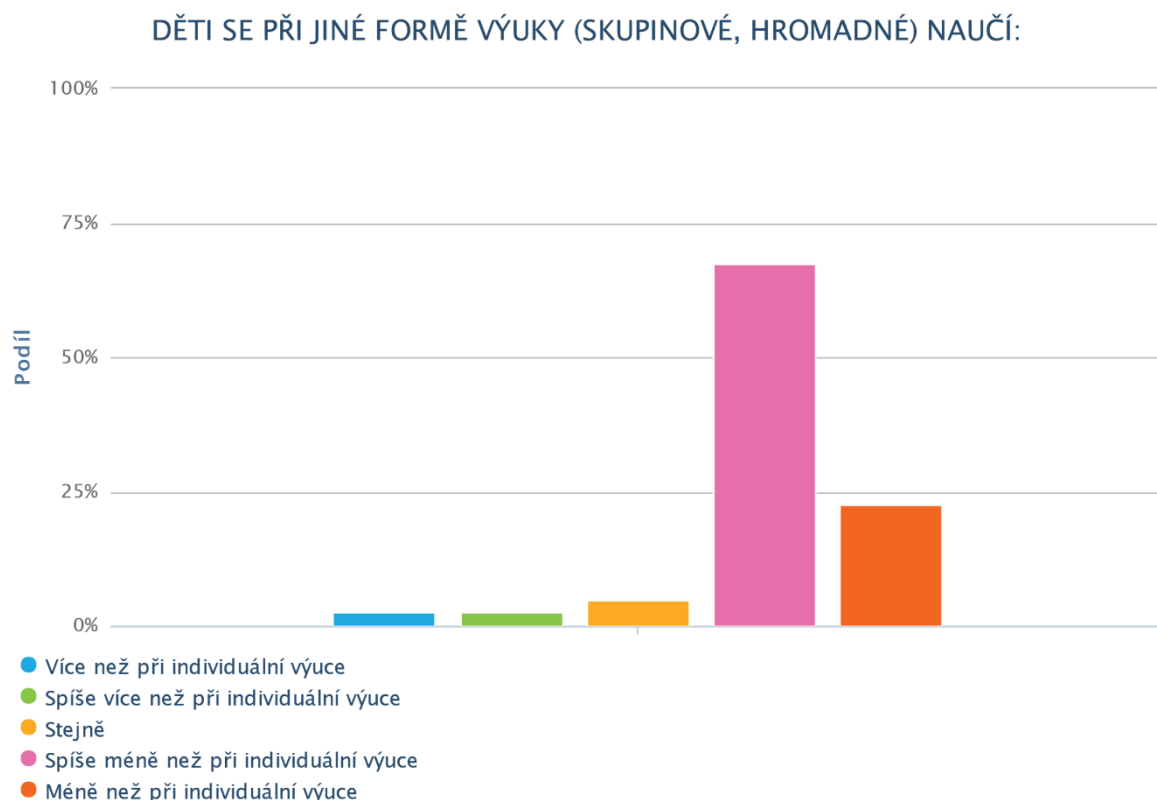


Tato část dotazníku se opírá o hledisko samotného učení se lyžařským dovednostem, blíže řečeno z toho pohledu, zda se děti při individuální výuce naučí více, stejně nebo méně než při jiné formě výuky.

- ***Více než při jiné formě výuky: 62,5 %***
- *Spíše více než při jiné formě výuky: 35 %*
- *Stejně: 0 %*
- *Spíše méně než při jiné formě: 2,5 %*
- *Méně než při jiné formě výuky: 0 %*

Vcelku 62,5 % instruktorů shledali skutečnost, že se děti při individuální výuce naučí lyžařským dovednostem více než při jiné formě výuky. Tuto skutečnost potvrdila i druhá možnost, kdy 35 % instruktorů prohlásilo, že lyžařské dovednosti se získají spíše více při výuce individuální než při jiné formě výuky. Zbylé odpovědi jsou jen zajímavým znakem toho, že se podle subjektivního pohledu instruktorů nenaučí žáci při jiné formě výuky tolik jak při výuce individuální. Jelikož sama vyučuji děti těmito pohybovým dovednostem oběma formami, mohu potvrdit správnost zaškrtnutých odpovědí.

**Graf 12: Učení se lyžařským dovednostem při jiné formě výuky**

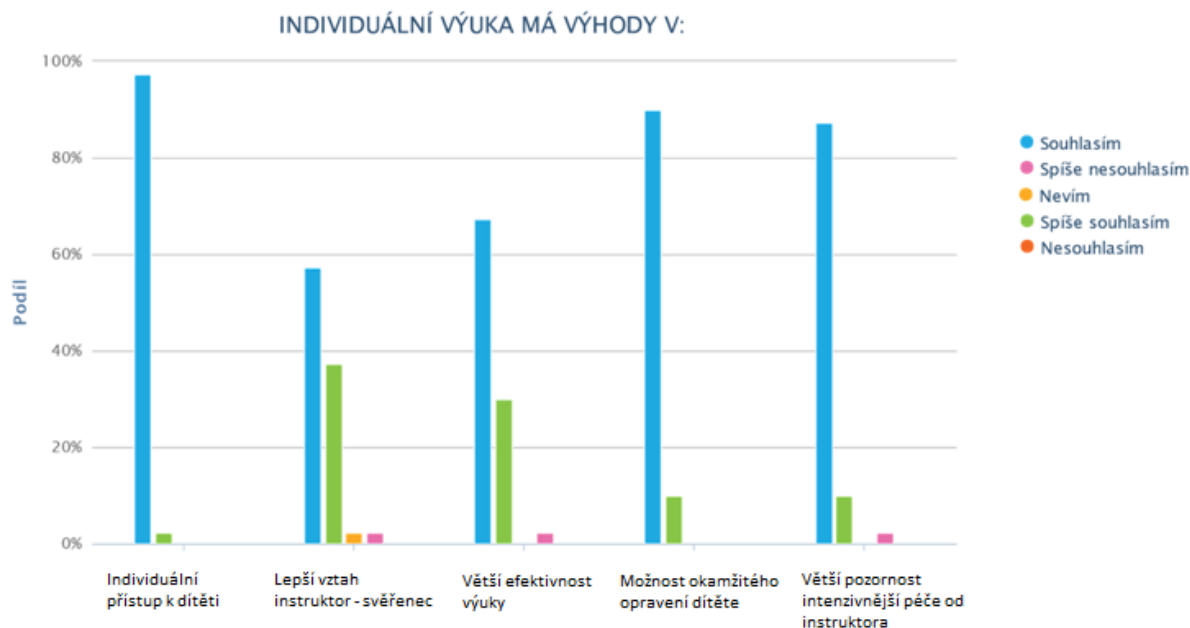


I tato část v dotazníku, stejně jako ta předchozí, zjišťovala, zda se děti při jiné formě výuky naučí více, stejně nebo méně než při individuální formě výuky.

- *Více než při individuální výuce: 2,5 %*
- *Spíše více než při individuální výuce: 2,5 %*
- *Stejně: 5 %*
- ***Spíše méně než při individuální výuce: 67,5 %***
- *Méně než při individuální výuce: 22,5 %*

Jak si můžeme povšimnout, i tento graf stvrzuje lepší efektivitu učení se lyžařským dovednostem při výuce individuální formou. To je patrné již při prvním pohledu na vzniklý graf, kdy 67,5 % odpovědí na danou otázku náleží formulaci, že se děti při jiné formě výuky naučí „*spíše méně než při individuální výuce*“ a 22,5 % odpovědí vztahují se k formulaci, že se děti touto formou naučí „*méně než při druhé formě výuky*“. Ostatní četnosti jsou opět velmi nízké a tím prokazují a zároveň potvrzují lepší učenlivost lyžování dětí při výuce individuální formou.

**Graf 13: Výhody individuální formy výuky sjezdového lyžování dětí**



Tento systém škálování jsem vytvořila na bázi výčtu výhod individuální výuky popsaných v teoretické části práce. Zajímalo mě souhlas či nesouhlas dotazovaných s tímto teoretickým tvrzením v rámci jejich praktických zkušeností.

#### A. INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP K DÍTĚTI:

- *Souhlasím: 97,5 %*
- *Spíše souhlasím: 2,5 %*

#### B. LEPŠÍ VZTAH INSTRUKTOR – SVĚŘENEC:

- *Souhlasím: 57,5 %*
- *Spíše souhlasím: 37,5 %*
- *Nevím: 2,5 %*
- *Spíše nesouhlasím: 2,5 %*

#### C. VĚTŠÍ EFEKTIVNOST VÝUKY:

- *Souhlasím: 67,5 %*
- *Spíše souhlasím: 30 %*
- *Spíše nesouhlasím: 2,5 %*

#### D. MOŽNOST OKAMŽITÉHO OPRAVENÍ DÍTĚTE:

- *Souhlasím: 90 %*
- *Spíše souhlasím: 10 %*

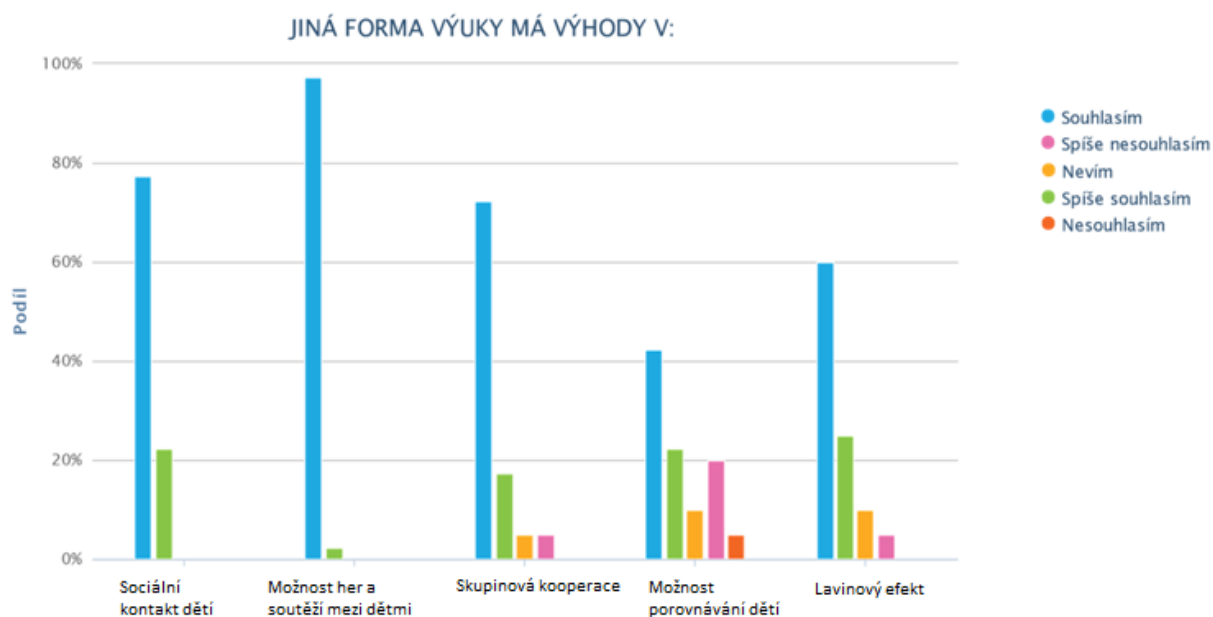
#### E. VĚTŠÍ POZORNOST A INTENZIVNĚJŠÍ PÉČE OD INSTRUKTORA:

- *Souhlasím: 87,5 %*
- *Spíše souhlasím: 10 %*
- *Spíše nesouhlasím: 2,5 %*

Po nastudování jednotlivých částí všech výpovědí vidíme určitou provázanost teorie s praxí, kdy převážná část instruktorů, kteří tuto problematiku vidí z toho nejbližšího pohledu, s výše zmiňovanými výhodami souhlasili nebo spíše souhlasili, jen ve dvou případech („*lepší vztah instruktor – svěřenec*“, „*větší pozornost a intenzivnější péče od instruktora*“) 2,5 % jedinců s těmito výhodami spíše nesouhlasili, anebo nevěděli. Po všeobecném shrnutí je patrné, že největší výhodou při individuální výuce je, podle instruktorů lyžování, se svými 97,5 % „*individuální přístup k dítěti*“, který při výuce více žáků můžeme postrádat.



**Graf 14: Výhody jiné formy výuky sjezdového lyžování dětí**



I tento systém škálování jsem vytvořila na bázi výčtu výhod, ale ne individuální, nýbrž jiné formy výuky popsaných v teoretické části práce. Opět mě zajímal souhlas či nesouhlas dotazovaných s tímto teoretickým tvrzením v rámci jejich praktických zkušeností.

**A. SOCIÁLNÍ KONTAKT DĚTÍ:**

- *Souhlasím: 77,5 %*
- *Spíše souhlasím: 22,5 %*

**B. MOŽNOST HER A SOUTĚŽÍ MEZI DĚTMI:**

- *Souhlasím: 97,5 %*
- *Spíše souhlasím: 2,5 %*

**C. SKUPINOVÁ KOOPERACE (SPOLUPRÁCE):**

- *Souhlasím: 72,5 %*
- *Spíše souhlasím: 17,5 %*
- *Nevím: 5 %*
- *Spíše nesouhlasím: 5 %*

**D. MOŽNOST POROVNÁVÁNÍ DĚTÍ:**

- *Souhlasím: 42,5 %*
- *Spíše souhlasím: 22,5 %*
- *Nevím: 10 %*

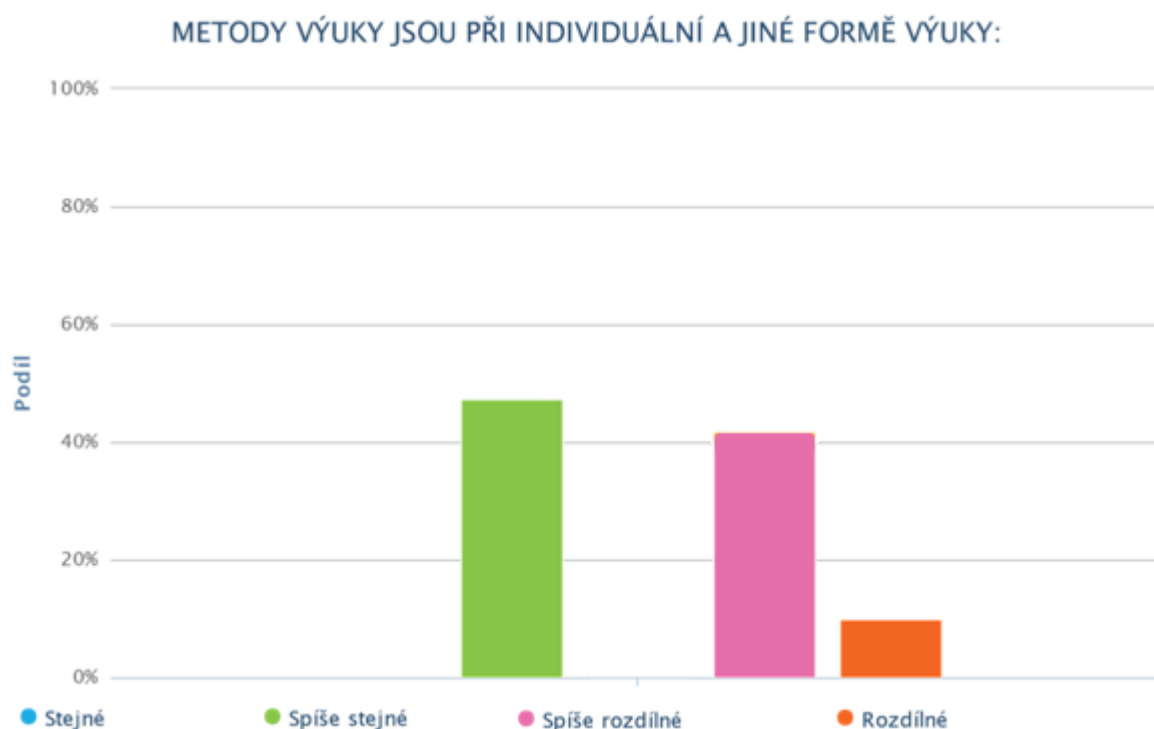
- *Spíše nesouhlasím: 20 %*
- *Nesouhlasím: 5 %*

E. LAVINOVÝ EFEKT (DÍTĚ CHCE DOSÁHNOUT VÝSLEDKŮ OSTATNÍCH):

- *Souhlasím: 60 %*
- *Spíše nesouhlasím: 25 %*
- *Nevím: 10 %*
- *Spíše nesouhlasím: 5 %*

Zde již můžeme vidět určité kolísání v reakcích na seznam výhod u jiné formy výuky. Sice tu mají všechny výhody převahu souhlasů od dotazovaných instruktorů, ale je zde možné postřehnout i nesouhlas nebo úplnou nevědomost s předepsanými výhodami. Úplný souhlas (77,5 % a 97,5 %) nebo spíše souhlas (22,5 % a 2,5 %) patří „*sociálnímu kontaktu dětí*“ a „*možnostem her a soutěží mezi dětmi*“. Z ostatních třech výhod bych vyzvedla „*možnost porovnávání dětí*“, se kterou spíše nesouhlasí 20 % instruktorů. Podle mého názoru tito jedinci nepodporují porovnávání mezi dětmi z příčiny odlišnosti jejich osobností a rozdílnosti jejich dovedností. Nejlepší výhodou jiné formy výuky sjezdového lyžování dětí shledalo 97,5 % respondentů „*možnost her a soutěží mezi dětmi*“, což při výuce jednoho žáka nikdy podniknout nemůžeme.

**Graf 15: Rozdílnost metod používaných při individuální a jiné formě výuky**

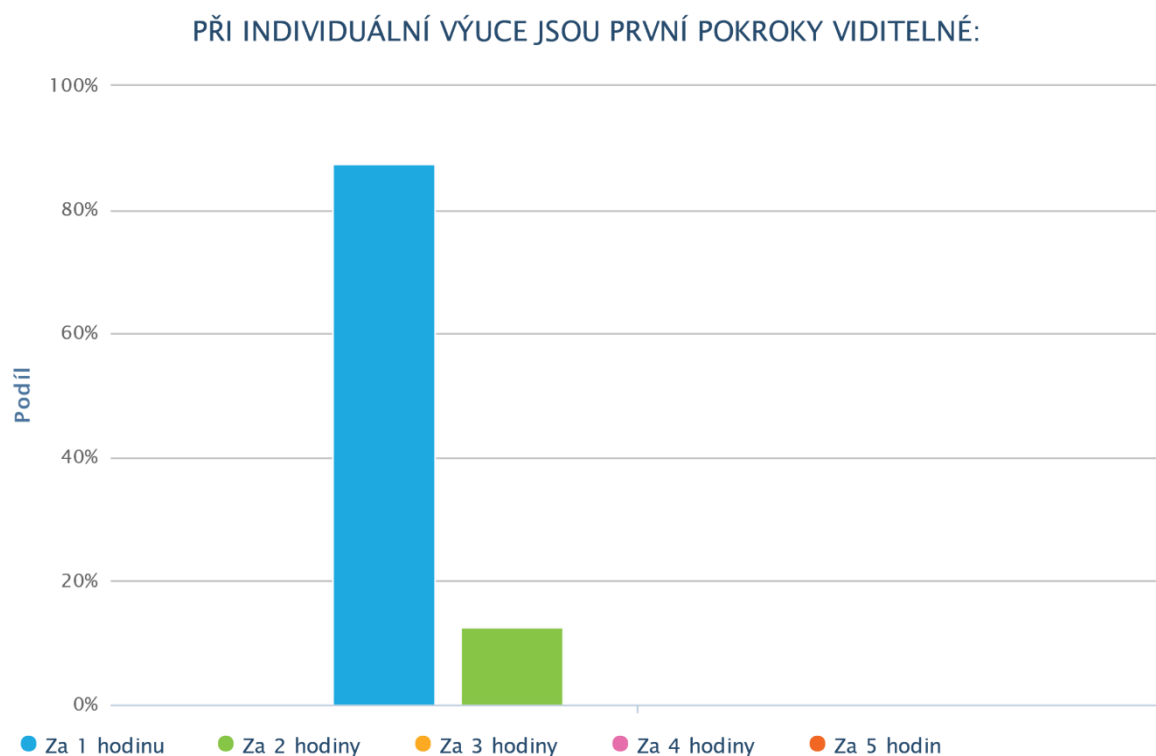


Velice zásadní položka, která je založena na metodách používaných při obou formách výuky. Ve školství je všeobecně známo, že každý pedagog vyučuje při každé formě výuky spíše jinou cestou, postupem nebo návodem. Je tomu tak i při výuce lyžování? Vyučují instruktoři jinými metodami? Tento graf nám ukazuje, zda jsou metody individuální a jiné formy výuky stejné nebo rozdílné.

- *Stejně: 0 %*
- *Spíše stejné: 47,5 %*
- *Spíše rozdílné: 42,5 %*
- *Rozdílné: 10 %*

Podle 47,5 % tvrzení jsou metody v oblasti lyžařské výuky spíše stejné, tedy učitelé vyučují žáky lyžařským dovednostem spíše stejnou cestou. Úplnou shodu metod ale výpovědi vůbec nepotvrdily. Na druhou stranu 42,5 % instruktorů vidí spíše rozdílnost a 10 % instruktorů kompletní rozdílnost v metodách používaných při individuální a jiné formě výuky. Podle toho se rozdílnost v metodách v lyžařském odvětví spíše nepotvrdila, metody jsou si v určitých částech výuk podobné.

**Graf 16: První viditelné pokroky dětí při individuální formě výuky**

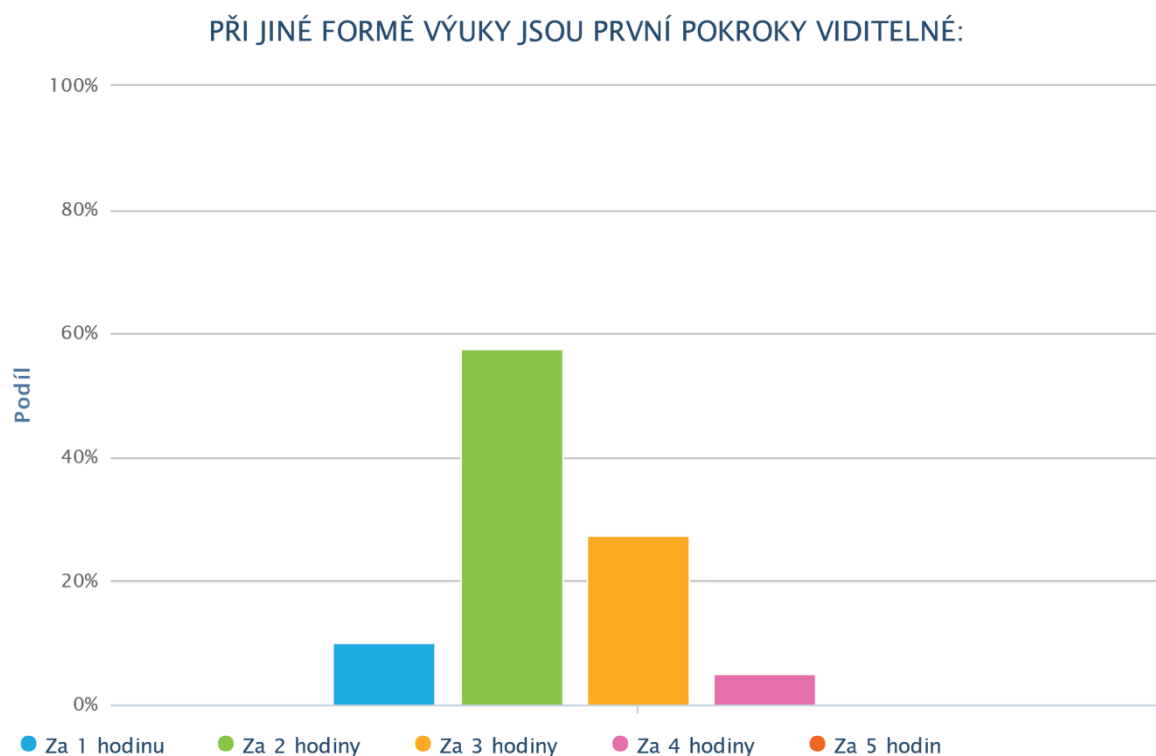


Tento výsledný graf bude zajímat spíše okruh rodičů, kteří jsou mnohdy netrpěliví a chtějí vidět první pokroky u svého dítěte co nejrychleji.

- **Za 1 hodinu: 87,5 %**
- **Za 2 hodiny: 12,5 %**
- **Za 3 hodiny: 0 %**
- **Za 4 hodiny: 0 %**
- **Za 5 hodin: 0 %**

Individuální forma výuky potěší všechny tyto typy rodičů, protože podle 87,5 % dotazovaných instruktorů uvidí první pokroky u svého dítěte již za 1 hodinu. Pouhých 12,5 % instruktorů si myslí, že první pokroky jsou viditelné až za 2 hodiny výuky s instruktorem.

**Graf 17: První viditelné pokroky dětí při jiné formě výuky**

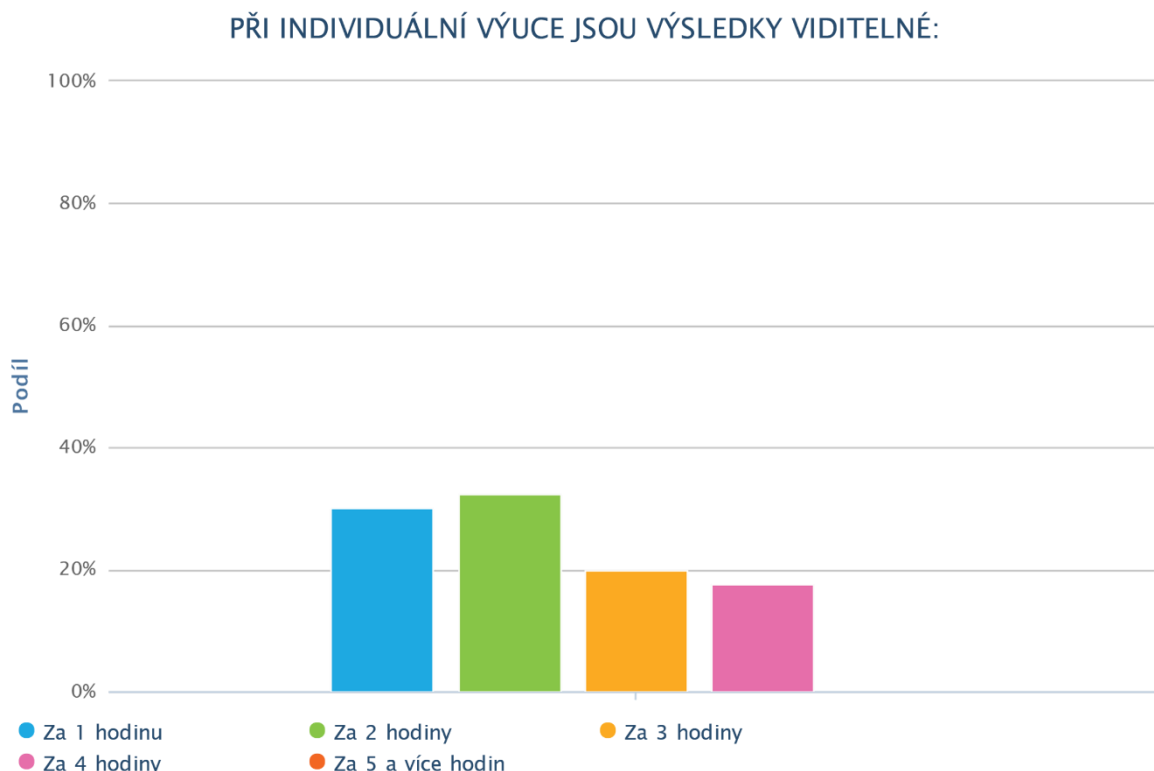


Tento výsledný graf bude též zajímat spíše okruh netrpělivých a ambiciózních rodičů. Individuální forma by je potěšila, ale za jak dlouho jsou první pokroky u dětí viditelné při jiné formě výuky?

- *Za 1 hodinu: 10 %*
- *Za 2 hodiny: 57,5 %*
- *Za 3 hodiny: 27,5 %*
- *Za 4 hodiny: 5 %*
- *Za 5 hodin: 0 %*

Jiná forma výuky taktéž nedopadla vůbec špatně, první pokroky dětí v lyžování vidí 57,5 % respondentů za 2 hodiny. Ovšem za 1 hodinu pokročí děti s lyžováním pouze podle 10 % výpovědí, ale za 3 hodiny až podle 27,5 % odpovědí. Když to celé shrneme, tak podle subjektivního pohledu instruktorů přinese jiná forma výuky první pokroky za 2–3 hodiny.

## Graf 18: Schopnost sjet svah pomocí oblouků v oboustranném přivrátu při výuce individuální formou



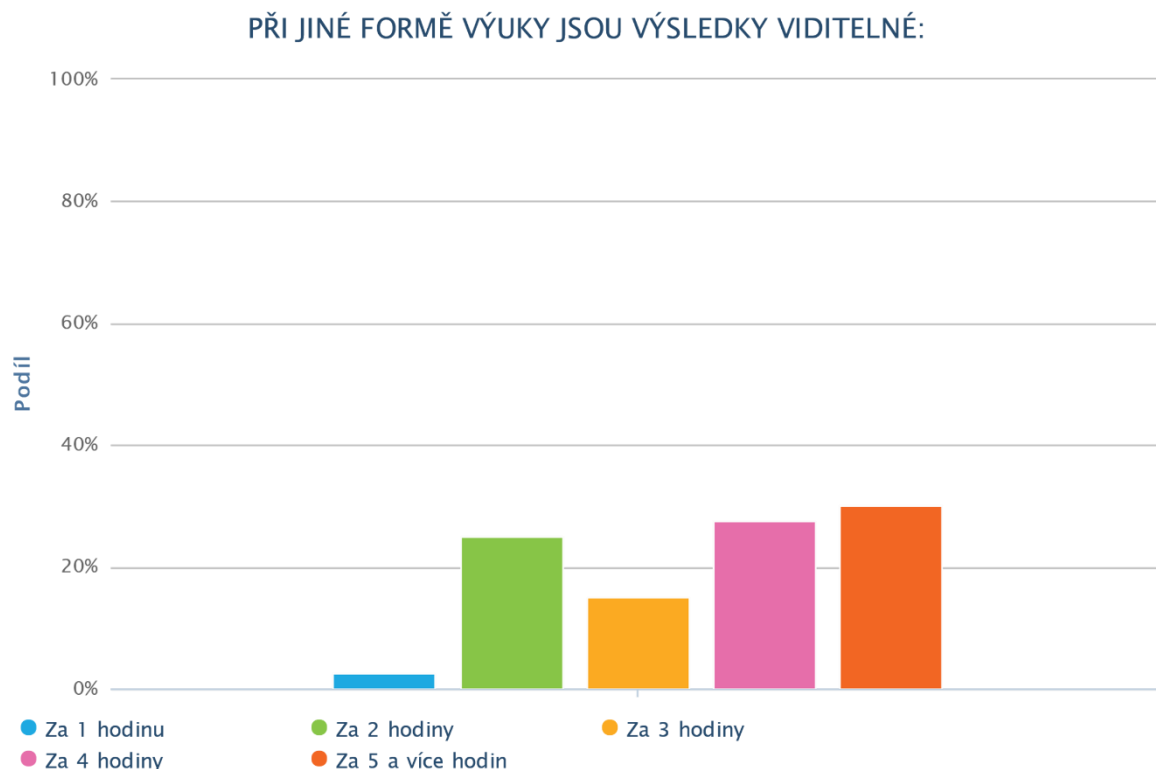
Výsledek v lyžování je širší pojem, který každý jedinec chápe trochu z jiného úhlu. Já jako výsledek navrhla dotazovaným „*sjetí svahu pomocí oblouků v pluhovém postavení lyží (oboustranném přivrátu)*“. Na základě toho vybírali z níže nabízených možností.

- *Za 1 hodinu: 30 %*
- ***Za 2 hodiny: 32,5 %***
- *Za 3 hodiny: 20 %*
- *Za 4 hodiny: 17,5 %*
- *Za 5 a více hodin: 0 %*

Tento výsledek je podle zaškrtnutých odpovědí nejčastěji viditelný za 2 hodiny. Pro tento čas bylo nejvíce instruktorů, a to celkem 32,5 %. Celých 30 % učitelů lyžování má zkušenosti s dětmi, které se pod jejich vedením naučily sjet svah již za 1 lyžařskou hodinu. O 10 % méně, tedy 20 % jedinců se rozhodlo pro třetí možnost, kdy dovednost sjet svah v oboustranném přivrátu se naučí žáci až za 3 hodiny. Pro odpověď viditelného výsledku za 4 hodiny je zbylých 17,5 % instruktorů. Podle mého názoru, první viditelné výsledky hodně

záleží na individuálních a typologických zvláštnostech žáků popsaných v teoretické části práce v 5. kapitole.

## Graf 19: Schopnost sjet svah pomocí oblouků v oboustranném přivrátu při výuce jinou formou



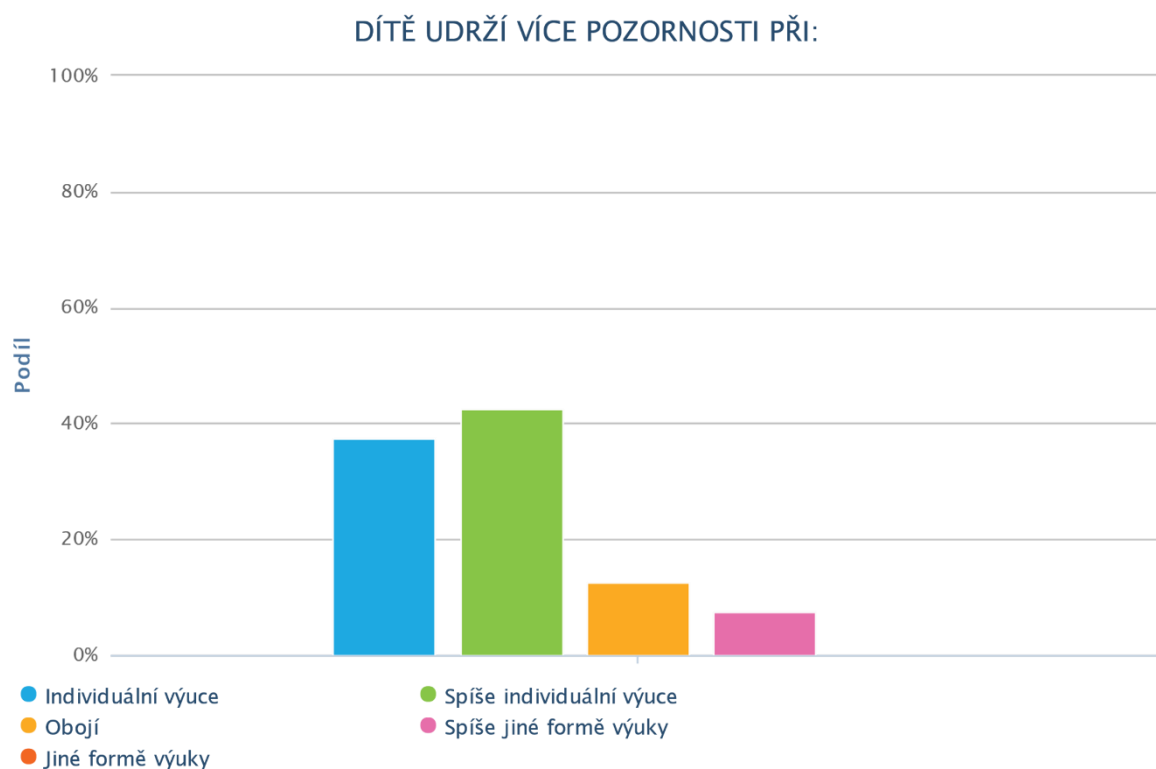
I tento první viditelný výsledek byl situovaný na lyžařskou dovednost „oblouky v pluhu (oboustranném přivrátu)“, na jehož podstatě vzešly níže popsané skutečnosti.

- Za 1 hodinu: 2,5 %
- Za 2 hodiny: 25 %
- Za 3 hodiny: 15 %
- Za 4 hodiny: 27,5 %
- **Za 5 a více hodin: 30 %**

Z výsledného grafu se zrodila pro mě až neuvěřitelná, ale bohužel občas i pravdivá skutečnost, že svah pomocí oblouků v pluhu sjede celá skupina žáků až po 5 a více hodinách nácviku. Tuto odpověď zastává nejvíce dotazovaných, a to 30 %. Skutečnost, že k výuce této dovednosti potřebujeme 5 a více hodin trošku odlehčují další dvě možnosti – „4 hodiny“ (27,5 % odpovědí) a „2 hodiny“ (25 % odpovědí). Nicméně to nemění nic na faktu, že první výsledky v lyžování jsou při této formě výuky viditelné až kolem 4 nebo 5 hodin.



**Graf 20: Pozornost dítěte**

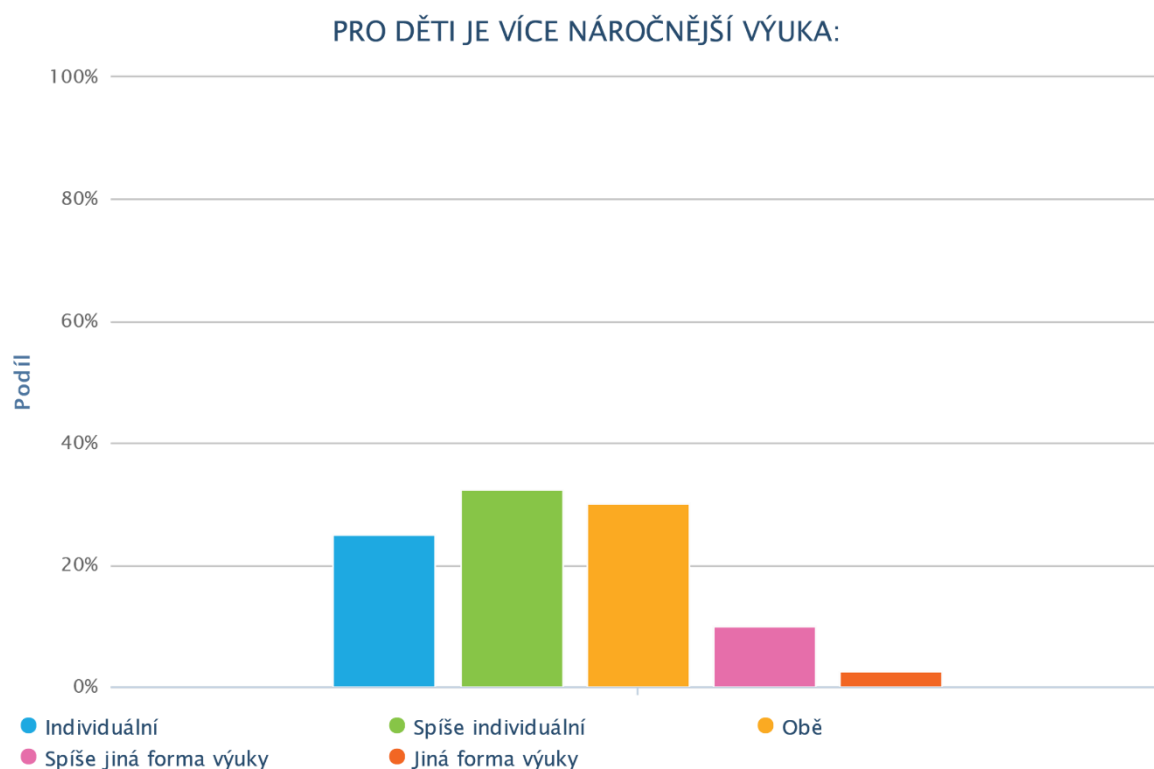


Pozornost dítěte při výuce lyžování ovlivňuje celá řada faktorů od rušivého prostředí, přes osobnost žáka (žáků) až po správnou motivaci a vhodný výběr aktivit. Jelikož tato práce srovnává individuální a jinou formu výuky sjezdového lyžování, zajímalo mě u dotazovaných instruktorů, při které z těchto dvou forem udrží žák pozornost více a lépe.

- *Individuální výuka: 37,5 %*
- *Spíše individuální výuka: 42,5 %*
- *Obě: 12,5 %*
- *Spíše jiná forma výuky: 7,5 %*
- *Jiná forma výuky: 0 %*

Instruktoři tu opět shledali individuální formu jako vhodný způsob výuky udržující pozornost žáka více než jiná forma výuky. Pro tuto formu bylo 42,5 % respondentů s odpovědí pro možnost „*spíše individuální výuka*“ a 37,5 % respondentů pro možnost „*individuální výuka*“. Udržovanou pozornost žáka při obou formách výuky potvrdilo pouhých 12,5 % instruktorů a při spíše jiné formě výuky nepatrných 7,5 % instruktorů.

**Graf 21: Náročnost výuk sjezdového lyžování dětí**



Náročnost výuky se odvíjí hlavně od požadavků na fyzický, psychický a sociální stav jedince. V ideálním případě by žáci po fyzické stránce měli být schopni osvojit si všechny pohybové dovednosti, které po nich vyžadujeme, po psychické stránce by měli zvládnout všechny stresové situace, které mohou nastat a po stránce sociální by měli umět navázat vztahy v kolektivu, spolupracovat s ostatními a respektovat autoritu učitele lyžování. Ovšem přiznejme si, že tento dokonalý stav jedince málokdy nadejde. V této položce instruktoři rozhodovali, zda je pro žáka náročnější individuální či jiná forma výuky.

- *Individuální: 25 %*
- *Spíše individuální: 32,5 %*
- *Obě: 30 %*
- *Spíše jiná forma výuky: 10 %*
- *Jiná forma výuky: 2,5 %*

Za jako tu náročnější výuku na základě výše popsaného fyzického, psychického a sociálního stavu jedince považuje 32,5 % instruktorů spíše individuální formu výuky. Individuální i jinou formu výuky nalézá stejně náročnou 30 % respondentů. Čistě individuální

výuku pokládá za náročnou formu 25 % instruktorů. Proč jednotliví instruktoři mají za náročný právě jím daný typ výuky vysvětluje níže otevřená a rozšiřující otázka.

### **Proč je právě tento typ výuky pro děti náročnější?**

#### *1. Individuální a spíše individuální výuka:*

- „Věnujeme se pouze jednomu dítěti, takže to dítě musí být neustále ve střehu a udržovat pozornost, nemá pauzu, jede celou hodinu bez přestávky, náročnější psychicky i fyzicky“.
- „Veškerý čas je upřen zrovna na toto dítě, činnost je více intenzivní než u skupinové výuky, kde si může při čekání na ostatní členy skupiny odpočinout“.
- „Protože se pozornost soustředí pouze na jedno dítě, které musí plnit úkoly hned a do detailu, trénuje celou hodinu a nemá možnost pauz“.
- „Instruktor se věnuje celou hodinu pouze jednomu dítěti, a proto je více fyzicky zatěžováno“.
- „Na dítě je kladeno více požadavků a soustředění, nemá moc času na odpočinek a na děláni a zkoušení si vlastních věcí a není to pro dítě tak přirozené“.

Učitelé lyžování kladou důraz na zatěžování fyzické i psychické stránky jedince při výuce individuální formou. Zdůrazňují intenzivnější činnosti výuky, věnování se pouze jednomu žákovi, který trénuje celou hodinu, je na něj kladeno více požadavků a nemá možnost pauz a odpočinku. Proto se někdy stane, že dítě tuto zátěž nezvládne, rozberečí se a odmítá dále trénovat.

#### *2. Obě:*

- „Myslím si, že náročnostně jsou stejné, individuál je jednodušší pouze pokud instruktor pomáhá, a tedy příliš neučí“.
- „Pokud je dítě začátečník, je jedno, zda má výuku individuální či skupinovou“.
- „Správný instruktor by měl více vytižít individuální chyby a tím pádem vytižít jedince. Chyby ve skupině se mohou více ztratit a objevit později“.
- „Pro děti jsou náročné obě, každá ale trochu jinak“.
- „Jsou stejně náročné“.

Tyto odpovědi nám příliš nevysvětlily podstatu náročnosti obou výuk, každopádně podle mých zkušeností je individuální forma náročnější pro samotného žáka (viz výše popsané důvody) a jiná forma výuky pro samotného instruktora (má na starosti více dětí).

### 3. *Jiná a spíše jiná výuka:*

- „V mnoha případech si dítě musí poradit samo, instruktor není chobotnice“.
- „Jedno se dívá, co kde lítá a podruhé vymyslí různé věci s kamarády“.
- „Děti se musí kromě spolupráce s instruktorem naučit spolupráci s kolektivem, tedy vzájemně kooperovat, což může být pro některé děti problém“.
- „Menší koncentrace“.
- „Nemyslím si, že náročnost výuky pro dítě je ovlivněna individuální nebo skupinovou formou. Náročnější je skupinová forma, ale pro instruktora, nikoliv pro svěřence“.

Zařazení dítěte do kolektivu s sebou občas nese určitá rizika i nepříjemnosti, které by nás později mohly zatěžovat a bránit nám ve výuce (problémy ve spolupráci s kolektivem, vyrušování v podobě povídání si s kamarády, vymýšlení různých věcí, žáci se pak nesoustředí na výuku a instruktor se snaží zbytečně, musí vše vysvětlovat vícekrát apod.).

**Graf 22: Zábavnost výuk sjezdového lyžování dětí**



Výkon a zábava jsou v oblasti lyžování dva protichůdné pojmy mající svá pozitiva i negativa. Na jednu stranu se od instruktora očekává, že danému žákovi předá co nejvíce informací a naučí ho co nejlépe všechny lyžařské dovednosti. Na druhou stranu předpokládáme nadšení a zápal pro tento rekreační sport, který bude žáky bavit a budou se těšit z každé hodiny s instruktorem i z pozdějšího samostatného sjíždění svahu. Výkon a zábavu nelze mnohdy skloubit dohromady, a jelikož otázka na výkon již byla vyhodnocena, je zapotřebí věnovat předposlední otázku právě aspektu zábavnosti obou způsobů výuky lyžování.

- *Individuální: 2,5 %*
- *Spíše individuální: 2,5 %*
- ***Obě: 45 %***
- *Spíše jiná forma výuky: 37,5 %*
- *Jiná forma výuky: 12,5 %*

Pro děti jsou, podle výpovědí všech dotazovaných (celkem 45 %), více zábavnější obě formy výuky sjezdového lyžování dětí. Více jak čtvrtina instruktorů, přesně 37,5 %, vidí zábavnost spíše v jiné formě výuky a 12,5 % instruktorů pozoruje aspekt zábavnosti jen v jiné

formě výuky. Odpovědi nám opět více přiblíží otevřená otázka, ve které mohli instruktoři vyjádřit, proč zaškrtnli právě tento typ výuky. Sečteno a podtrženo, pokud námi definovaný cíl bude směřovat hlavně k zábavnosti a pestrosti výuky, vyhledáme jinou formu výuky (skupinovou či hromadnou).

### **Proč je právě tato forma výuky pro děti zábavnější?**

#### *1. Individuální a spíše individuální výuka:*

- „Instruktor dokáže dítě zaujmout ve stejné míře jako při výuce skupinové“.

Z pouhých 5 % výpovědí je patrné, že pouze individuální forma výuky není v rámci zábavnosti tou nejvhodnější. Instruktor, jeli sám o sobě zábavný a má smysl pro humor, dokáže zabavit děti při každém způsobu výuky. Při této formě závisí zábava spíše na osobnosti instruktora než na samotném typu výuky.

#### *2. Obě:*

- „Zábavná může i nemusí být v obou případech“.
- „Záleží velmi na typu jedince. Jedinec, který se dokáže adaptovat rychleji a nevadí mu práce s kolektivem – jiná forma. Jedinec, který se nerad zařazuje do společnosti, nechce a odmítá se zapojit mezi kolektiv nebo vyžaduje vyšší pozornost – forma individuální“.
- „Záleží na instruktorovi. Dítě zabaví i sám, ale ve skupině se dá hrát více her“.
- „Záleží na podání instruktora“.
- „Pokud je skupinovka formou her, určitě to většinu dětí bude bavit a také se dá vymyslet více různých her, pro které je třeba více účastníků. Na druhou stranu se dokážu s dítětem pořádně vyblbnout i při individuální výuce“.

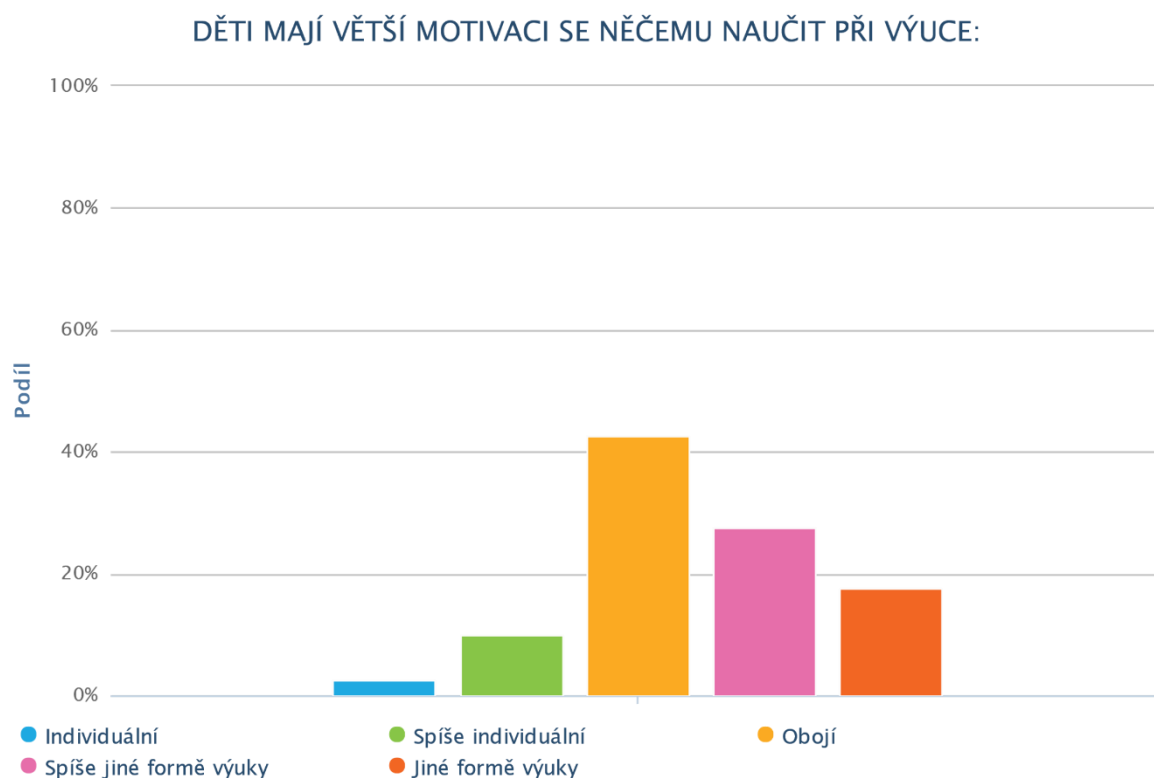
Z těchto odpovědí lze opět vyčíst, že pobavení, legrace a potěšení z každé výuky tkví v osobnosti instruktora, v jeho podání a způsobu vyučování. Zábava při výuce závisí také na tom, jaký typ dítěte vyučujeme, jestli je upovídané nebo naopak tiché, jestli je přátelské, či má problémy navázat vztahy v kolektivu a jestli sjede bez problému všechny úseky sjezdovky, anebo je bojácné a prudší části svahu mu dělají potíže. Instruktoři tu vyzdvihují účinnost různých her, které můžeme podniknout jen při výuce prostřednictvím jiné formy.

### 3. *Jiná a spíše jiná forma:*

- Skupinová forma výuky je pro děti zábavnější, mají kolem sebe kamarády (vrstevníky), se kterými se více baví a berou výuku jako zábavu, než když jsou pouze s instruktorem a berou to jako formu učení.
- Ve skupinové výuce jsou děti většinou pohromadě se svými kamarády, takže dochází k lavinovému efektu a je to pro ně zábavnější.
- Může soutěžit s ostatními a snažit se jim vyrovnat.
- V kolektivu je vždy větší sranda. Dá se dělat více her a soutěží, které rozhodně děti více baví.
- Protože má dítě kolem sebe partu dalších učenců, se kterými se může bavit a dítě nejedí samo, jezdí ve skupině vrstevníků.

V této otevřené otázce popisují instruktoři sílu a moc kolektivu, skupiny žáků, která sama o sobě dokáže děti zabavit už z principu hromadného se učení lyžařským dovednostem. Při této volnočasové aktivitě se děti zabaví lépe ve skupině dětí, protože nelyžují samy, mají kolem sebe partu dalších dětí, nadšenců pro tento sport, mluví spolu, sdílejí si své pocity, zážitky, poznatky, navzájem se povzbuzují a pomáhají si. Hry a soutěže, nejčastější formy předškolního věku, tu nabírají na intenzitě a jsou hlavními metodami při jiné formě výuky.

### Graf 23: Motivace dětí se něčemu naučit



Poslední položka se věnuje motivaci dětí při výuce lyžování. Motivace a motivující prostředí je důležitou součástí všech volnočasových aktivit. Každý žák reaguje na výuku lyžování jinak, tudíž učitel lyžování musí mít v zásobě určité množství motivujících prostředků, které umí ovládat a vhodně je používat. Je ale žák více namotivovaný při individuální, obojí či jiné formě výuky? Tuto otázku nám zodpoví poslední vyhodnocený graf.

- *Individuální: 2,5 %*
- *Spíše individuální: 10 %*
- ***Obě: 42,5 %***
- *Spíše jiná forma výuky: 27,5 %*
- *Jiná forma výuky: 17,5 %*

Z posledního grafu je čitelná opětovná shoda mezi individuální i jinou formou výuky, jednodušeji řečeno, nejvíce, a to 42,5 % instruktorů, nalézá motivující prostředí u obou forem výuky sjezdového lyžování. Vhodnou motivaci mají také žáci, podle 27,5 % rozhodnutí pro možnost „*spíše jiná forma výuky*“ a podle 17,5 % výpovědí pro možnost „*jiná forma výuky*“,



u výuky skupinové či hromadné, tedy jiné než u individuální. Tyto výsledky vyzdvihují jinou formu výuky jako typ výuky, při které je dítě více motivované hlavně kolektivem vrstevníků.

### **Proč mají děti větší motivaci právě při tomto typu výuky?**

Tato otázka má opět za úkol rozšířit a více definovat jednotlivé odpovědi z grafu.

#### *1. Individuální a spíše individuální výuka:*

- „Nejsou tolik rozptylovány“.
- „Motivace pochvaly“.
- „Když se dítěti při individuální výuce plně věnuje instruktor a často je sledováno i rodiči, určitě cítí, že se od nich něco očekává a tedy se (snad) i více snaží. Ale do hlavy dětem nevidím“.
- „Je jednodušší motivovat jednoho jedince či dva než celou skupinu. Chce se naučit lyžovat, je na něj kladena větší pozornost, kterou očekává“.

Pouze 12,5 % výpovědí patří této formě výuky, které, jak můžeme vidět, jsou spíše obecnějšího charakteru a většinou naráží na instruktora jako hlavního motivátora a na žáka jako jedince, který se prostřednictvím vhodné motivace od instruktora (pochvala) více snaží. Jedinec není v kolektivu dětí, není příliš rozptylován jeho děním, je na něj kladena větší pozornost a tím pádem může mít pocit, že se od něj očekává větší výkon než při jiné formě výuky.

#### *2. Obě:*

- „Individuální výuka – když je dítě snaživé a má vhodnou motivaci. Jiná forma výuky – lavinový efekt“.
- „Motivace je v základu dána rodiči, dále rozvíjena instruktorem, v obou případech stejné“.
- „Vždy na ně čeká pochvala od instruktora i od rodičů, ať při individuální nebo při jiné formě výuky“.
- „Záleží na typu dítěte, jak je vychované a dalších aspektech (únava, hlad apod.). Také hraje velkou roli, zda samo chce, zda to dělá z nějakého donucení. Proto se takto nedá jednoznačně odpovědět“.

- „Při hromadné se snaží vyrovnat mezi sebou, při individuální se snaží napodobit instruktora“.

Instruktoři se zmiňují o obou formách jako o výukách, ve kterých je motivace dětí na stejné úrovni. Jejich odpovědi staví na lavinovém efektu a snaze se vyrovnat ostatním žákům (jiná forma výuky) a na vhodné motivaci od rodičů a instruktorů, na napodobení jízdy instruktora, na pochvale, která by měla přijít po každém správném kroku a na typu dítěte, na jeho osobnosti a dalších aspektech.

### 3. *Jiná a spíše jiná výuka:*

- Podle mě zde funguje lavinový efekt, kdy se snaží být jeden lepší a druhý, a tak je zde stále přítomen faktor soutěživosti.
- Více kamarádů, více zábavy, více motivace se předhánět, zlepšovat, vyhrávat.
- Snaha vyrovnat se nebo vyniknout v kolektivu.
- Lavinový efekt – dítě vidí vrstevníky, že danou činnost umí a chce to umět taky, více se pak snaží.
- Pokud vidí zlepšení u svého kamaráda ve skupině, chce dosáhnout stejného, spíše lepšího výsledku.

My, jako učitelé lyžování, vidíme přínos jiné formy výuky především v lavinovém efektu, kdy se chce žák výkonnostně vyrovnat ostatním, v kolektivní spolupráci a v možnosti hrát hry, soutěžit nebo závodit. Žáci tak mají větší motivaci naučit se lyžařské dovednosti a mohou svou, již získanou, zkušenost porovnat s ostatními žáky ve své skupině. Efekt zlepšování se, předhánění se a vyrovnání se je pro každé dítě ve skupině tou hlavní motivací, proč být ten nejlepší.

## 7.5 Závěr výzkumu

Než se v závěru výzkumu pokusím shrnout a zhodnotit výsledky dotazníkového šetření, s příjemným překvapením mohu podotknout, že výuka lyžování dosáhla za dobu své existence náležitých kvalit díky svým propracovaným metodám a v neposlední řadě také na základě skvělého a širokého okruhu spolupracujících a nadaných učitelů lyžování, kteří si vysloužili můj obdiv už z důvodu vlastních zkušeností při práci s dětmi v oblasti lyžování.

Skoro ze všech vyhodnocených grafů vyplývá, že individuálnost dítěte se projevuje při všech činnostech, které dítě vykonává, tudíž i při výuce lyžování. Tuto skutečnost opírají instruktoři na výpovědích, ve kterých převážně zastávali individuální než jinou formu výuky. Ovšem to potvrzovaly další faktory, které tento typ výuky podporovaly, zvláště preferování této výuky v lyžařských školách, u rodičů i procentuální náplň práce instruktorů. Dále spatřují stejnou sílu jak v individuální, tak i v jiné formy výuky, což je patrné z grafů, ve kterých instruktoři volí oba způsoby výuky (motivace dětí a zábavnost výuky). Dále upozorňují i na pozitivní působení skupinové či hromadné výuky, kde se všichni shodují v psychické i fyzické nenáročnosti této formy výuky. Oslovení instruktoři se též shodují v odpovědích v otevřených otázkách, jejichž účelem bylo rozšířit a popřípadě i doplnit svá rozhodnutí v předešlých položkách.

Celkově hodnotím, že ve výzkumu byly zodpovězeny všechny výzkumné škálovací položky i otevřené otázky, které přispívaly ke komparaci individuální a jiné formy výuky sjezdového lyžování dětí a na základě kterých bylo zjištěno, že individuální forma výuky se v očích učitelů lyžování stala tím nejvhodnějším způsobem, kterým lze děti učit lyžařským dovednostem. Výsledky výzkumu by se mohly stát základem pro další sestavení dotazníku zabývající se těmito formami více do hloubky.

## Závěr

Cílem této práce bylo je vymezení všech pojmů týkajících se sjezdové lyžování dětí, popsání vhodné lyžařskou výstroj i výzbroj, informování o vývoji dětí v rámci jejich připravenosti na výuku lyžování z hlediska jejich psychického, fyzického i sociálního vývoje, charakterizování osobnosti učitele lyžování a didaktiky lyžování z pohledu metod, forem, postupů i zásad, vytvoření metodiky individuální i jiné formy výuky sjezdového lyžování dětí na základě vlastních zkušeností a poznatků z praxe a zjištění zkušeností, názorů a postojů instruktorů sjezdového lyžování k individuální a jiné formě lyžařské výuky. Při práci jsem používala především odbornou literaturu doplněnou o vlastní zkušenosti a poznatky z praxe ze Skiresortu Buková hora. Mojí snahou byla srozumitelnost zpracování této práce za účelem přiblížení problematiky i jedincům, kteří v této oblasti nemají mnoho zkušeností.

Na základě toho doufám, že se v budoucnu pokusím o tvorbu dalších podobných prací, nebo že se moje práce stala dobrým námětem pro práce dalších studentů se zájmem o tuto problematiku. Věřím v to, že i realizovaný výzkum bude jistým impulzem pro pokračování a vypracování dalších výzkumných šetření nebo alespoň napomůže při hodnocení celkové působnosti lyžařské výuky. Také doufám v lepší a obsáhlejší rozpracování obou metodik o metody a postupy vyučování lyžařskému sportu. Osobně si myslím, že jsem všechny výše popsané cíle splnila ve všech směrech a budu ráda, když se problematika komparace individuální a jiné formy výuky stane příručkou nebo informačním zdrojem pro rodiče všech dětí či pro začínající instruktory lyžování.

## Seznam použitých zdrojů

### • Monografie

ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ ČR. *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu, 2011, 83 s.

BENDL, S. a kol. *Vychovatelství – učebnice teoretických základů oboru*. Praha: Grada Publishing, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-9763-2.

BRTNÍK, J., NEUMAN, J., ĐOUBALÍK, P. *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Praha: Portál, 2008, 275 s. ISBN 978-80-736-7399-4.

ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Univerzita Karlova, 1993. 415 s. ISBN 80-706-6534-3.

ČAPEK, R. *Moderní didaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015, 604 s. ISBN 978-80-9935-3.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: 2000, 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.

GNAD, Tomáš a kol. *Kapitoly z lyžování*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Nakladatelství Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0241-5.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2015, 776 s. ISBN 978-80-262-0873-0.

KALHOUS, Z., OBST, O. *Školní didaktika*. Praha: Portál, 2009, 447 s. ISBN 978-80-7367-571-4.

KULHÁNEK, O. *Zlatá kniha lyžování: z dějin československého a světového lyžařství*. Praha: Olympia, 1989, 574 s. ISBN 27-083-89.

KURIC, J. a kol. *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986, 264 s. ISBN 14-409-86.

LINHART a kol. *Základy obecné psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981, 656 s. ISBN 14-545-87.

MAŇÁK, J., ŠVEC, V. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003, 219 s. ISBN 80-7315-039-5.

MATOUŠEK, O. *Kontexty neuróz*. Praha: Avicenum, 1986, 198 s. ISBN 08-037-86.

MUSIL, D., REICHTER, J. *Lyžování od základů po Freestyle*. Praha: Grada, 2008, 120 s. ISBN 978-80-247-2134-4.

NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1995, 336 s. ISBN 80-200-0525-0.

- NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 2009, 498 s. ISBN 978-80-200-1679-9.
- PACUT, M. *Dějiny vybraných individuálních sportů*. Ostrava: Repronis, 2010, 208 s. ISBN 978-80-7329-4.
- PELÁNEK, R. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha: Portál, 2013, 208 s. ISBN 978-80-262-0454-1.
- PŘÍBRAMSKÝ, M. *Lyžování*. Praha: Grada Publishing, 1999, 120 s. ISBN 80-7169-786-9.
- REICHERT, J, MUSIL, D. *Lyžování: od začátků k dokonalosti*. Praha: Grada, 2007, 188 s. ISBN 978-80-247-1724-1.
- RYCHETSKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, 2002, 171 s. ISBN 80-7184-659-7.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti – Obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing, 2007, 196 s. ISBN 978-80-247-1174-4.
- SKALKOVÁ, J. *Obecná didaktika*. Praha: ISV nakladatelství, 1999, 292 s. ISBN 80-85866-33-1.
- SKALKOVÁ, J. a kol. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 209 s. ISBN 14-275-85.
- SPOUSTA, V. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 1996, 37 s. ISBN 80-210-1247-9.
- STROBL, K., BEDŘICH, L. *Učíme lyžovat*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000, 109 s. ISBN 80-7067-990-5.
- ŠTANCL, P., STROBL, K. *Lyžování s úsměvem*. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2004, 64 s.
- ŠTUMBAUER, J. VOBR, R. *Moderní lyžování*. Praha: KOOP nakladatelství, 2005, 125 s. ISBN 80-7232-266-4.
- TREML, Josef. *Lyžování dětí*. Praha: Grada publishing, 2004. ISBN 80-247-0682-2.
- VANĚK, M., HOŠEK, V., RYCHTECKÝ, A., SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980, 180 s. ISBN 14-242-80.

- **Slovníky**

*Ottova všeobecná encyklopedie ve dvou svazcích*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2003, 735 s. ISBN 80-7181-938.

*Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184164-1.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1998, 336 s. ISBN 80-7178-252-1.

- **Webové stránky**

APUL.CZ. *Historie* [online]. [cit. 2016-11-24]. Dostupné z <<http://www.apul.cz/onas/historie/>>.

ČESKÝ SVAZ LYŽAŘSKÝCH ŠKOL. *Kdo jsme* [online]. [cit. 2016-11-24]. Dostupné z <<https://www.csls.cz/o-csls/kdo-jsme/>>.

CHÁBA, Karel. *Zlost* [online]. [cit. 2016-12-5]. Dostupné z <<http://www.eftpsychologie.cz/clanky/zlost/>>.

MASARYK UNIVERSITY [CZ]. *Didaktické zásady (principy)* [online]. [cit. 2016-12-14]. Dostupné z <[http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps07/teortren/pdf/3.3.\\_Didakticke\\_zasady.pdf](http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps07/teortren/pdf/3.3._Didakticke_zasady.pdf)>.

NOSEK, Martin. *Slovník lyžařských pojmů*. [online]. [cit. 2017-4-10]. Dostupné z <[http://pf.ujep.cz/~nosek/nosek\\_web/slovník.html](http://pf.ujep.cz/~nosek/nosek_web/slovník.html)>.

INTERSKI ČR – SDRUŽENÍ PRO VÝUKU LYŽOVÁNÍ. *Úvod* [online]. [cit. 2016-11-20]. Dostupné z <<http://www.interski.cz/>>.

SLOVNÍK.SK. *Význam slova „výstroj“* [online]. [cit. 2016-12-10]. Dostupné z <<http://slovník.azet.sk/pravopis/slovník-sj/?q=v%C3%BDstroj>>.

SVAZ LYŽAŘŮ ČESKÉ REPUBLIKY. *O SLČR* [online]. [cit. 2016-11-25]. Dostupné z <<http://www.czech-ski.com/o-nas/o-slcr>>.

ŠMORANCOVÁ ŠRAIBOVÁ, Nikola. *Otrava negativismem* [online]. [cit. 2016-12-13]. Dostupné z <<https://psychologie.cz/otrava-negativismem/>>.

WIKIPEDIE – OTEVŘENÁ ENCYKLOPEDIÉ. *Výzbroj* [online]. [cit. 2016-12-11]. Dostupné z <<https://cs.wikipedia.org/wiki/V%C3%BDzbroj>>.

- **Časopisy**

DVOŘÁK, F. INTERSKI České republiky. *Lyžařství*, roč. 79, 1993, č. 6, s. 13.

- **Ostatní**

BUCHTOVÁ, G. *Začátky lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku*. Diplomová práce, Brno, 2011.

MIGLIERINI, B., VONKOMER, J. *Eysenckov osobnostný dotazník – příručka*. Bratislava: n. p. Psychodiagnostické a didaktické testy, 1979.

MOŽNÁ, T. *Metodika lyžování dětí předškolního věku*. Bakalářská práce. Brno, 2009.

MŠMT. *Metodika lyžování Ski and Board School Loap*, 2006.

MŠMT. *Osobnost a její utváření*. Výukový materiál, 2011.

*Stanovy Českého svazu lyžařských škol o. s. ze dne 2. 12. 2013, pod č. j. VSP/1-1495/90-R, IČO 00548448.*



## Seznam klíčových slov

Pro snadnější pochopení jednotlivých prvků lyžařské problematiky je nutné si objasnit několik základních terminologických pojmů.<sup>114</sup>

<b>Lyže</b>	Běžecské lyže („běžky“ – klasické, bruslařské, sjezdové lyže), sjezdové lyže („sjezdovky“ – „slalomky“, „obračky“, „skokanské“, snowblade).
<b>Ski</b>	Původní název pro lyže, později zaveden pojem lyže.
<b>Lyžař</b>	Osoba pohybující se na lyžích (běžec, sjezdař, skokan).
<b>Lyžování</b>	Pohybová činnost člověka (běh na lyžích, sjezdové disciplíny, skoky na lyžích, akrobatické lyžování).
<b>Technika</b>	Optimální řešení pohybového úkolu.
<b>Styl</b>	Individuální využití techniky lyžařem.
<b>Pohybové dovednosti</b>	Učením získané předpoklady, jak rychle, správně a úsporně řešit pohybové úkoly.
<b>Těžiště těla</b>	Bod, ve kterém se promítá soustředěná hmotnost hmotné soustavy běžce.
<b>Oporná plocha</b>	Místo, kam se za klidu promítá těžiště těla.
<b>Spádnice</b>	Myšlená čára, která probíhá přímo ze svahu dolů.
<b>Vrstevnice</b>	Myšlená čára, která na svahu spojuje místa o stejné výšce.
<b>Lyže vyšší</b>	Lyže, která je v rovnoběžném postavení na svahu blíže vrcholu.
<b>Lyže nižší</b>	Lyže, která je v rovnoběžném postavení na svahu blíže do údolí.
<b>Lyže vnitřní</b>	Lyže bližší středu otáčení ve směru pohybu.
<b>Lyže vnější</b>	Lyže vzdálenější od středu otáčení nebo směru pohybu.
<b>Skluž</b>	Pohyb lyže po sněhu ve směru její podélné osy způsobené setrvačnou silou a vnitřními silami jedince.
<b>Obrat</b>	Změna směru postoje běžce, při níž se mění směr podélné osy lyží.
<b>Oblouk</b>	Plynulá změna směru po křivce.
<b>Přívrat</b>	Špičky lyží u sebe (jednostranný, oboustranný).
<b>Pluh</b>	Oboustranný přívrat.
<b>Odvrát</b>	Špičky lyží od sebe, patky lyží u sebe.

<sup>114</sup> NOSEK, Martin. *Slovník lyžařských pojmů*. online. Pf-ujep.cz. Dostupné na [http://pf.ujep.cz/~nosek/nosek\\_web/slovník.html](http://pf.ujep.cz/~nosek/nosek_web/slovník.html)

- Stromeček** Pohyb do svahu oboustranným odvratem.
- Paralelní postavení lyží** Lyže vedle sebe, podélné osy lyží jsou vedle sebe.
- Široká stopa** Lyže rovnoběžné ve vzdálenosti na šířku pánve od sebe.
- Zatížení lyží** Pohyb, jímž se zvětšuje tlak těla na lyže.
- Odlehčení lyží** Pohyb, jímž se zmenšuje tlak těla na lyže.
- Přenesení váhy** Pohyb trupu nebo jiné části těla, který má za následek změnu zatížení lyže (lyží).
- Odras** Pohyb nohy proti sněhové podložce, který má za následek posun těžiště lyžaře. Odras se může uskutečnit ve směru pohybu nebo šikmo, z plochy nebo hrany lyže.

## Keyword list

For easier understanding of the individual elements of the ski issues it is necessary to clarify some basic terminology concepts

<b>Ski</b>	Cross-country skis ("cross-country" - classic, skating, downhill skiing), alpine skis ("slopes" - "Slalomka", "obřáčky", "ski" snowblade).
<b>Ski</b>	The original name for skis, later introduced the concept of skis.
<b>Skier</b>	Person moving on skis (runner, downhill, jumper).
<b>Skiing</b>	Motion human activity (cross-country skiing, downhill discipline, ski jumping, acrobatic skiing).
<b>Technique</b>	The optimum solution motor task.
<b>Style</b>	Individual use of technology skier.
<b>Motor skills</b>	Learning acquired conditions as quickly, correctly and efficiently deal with physical challenges.
<b>Center of gravity</b>	The point at which the screened material lumped mass system of runners.
<b>Supporting surface</b>	A place to rest for the projected center of gravity.
<b>Fall line</b>	An imaginary line which runs straight down the slope.
<b>Contour line</b>	Imaginary line that connects the site on the slope of the same height.
<b>Higher ski</b>	Ski, which is parallel to the slope position closer to the top.
<b>Lower ski</b>	Ski, which is parallel to the slope position closer to the valley.
<b>Internal ski</b>	Ski closer to the center of rotation in the direction of movement.
<b>External ski</b>	Skis away from the center of rotation or movement direction.
<b>Chute</b>	Movement of the ski over the snow in the direction of its longitudinal axis caused by the inertial force and the internal forces of the individual.
<b>Turnover</b>	Changing the direction of the runner positions at which changes the direction of the longitudinal axis of the ski.
<b>Arc</b>	The continuous change of the direction of the curve.
<b>Lying</b>	Ski tips together (single, double).
<b>Plow</b>	Lying two-sided.

<b>Abandonment</b>	Ski tips apart, foot skis together.
<b>Sapling</b>	The movement of the slope-sided abandonment.
<b>Parallel position</b>	<b>ski</b> Skis side by side, the longitudinal axis of the ski side by side.
<b>Wide track</b>	Skis parallel away pelvis width apart.
<b>Load skis</b>	The movement, which increases the pressure on the body of the ski.
<b>Relief skis</b>	Movement, which lowers the pressure on the body of the ski.
<b>Weight shift</b>	The movement of the torso and other body parts, which results in a change of load skis (skis).
<b>Rebound</b>	Movement of the leg against the snow base, which results in shifts the skier. The reflection can take place in the moving direction or obliquely from the face or edge of the ski.

## Přílohy

### Příloha č. 1: Dotazník

#### KOMPARACE INDIVIDUÁLNÍ A JINÉ FORMY VÝUKY SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ DĚTÍ

Dobrý den.

Tento dotazník je určen pro instruktory s praxí s individuální i jinou formou výuky sjezdového lyžování dětí. Zaměřuje se na problematiku individuální a jiné formy výuky sjezdového lyžování dětí, která je v dnešní době stále více populárnější. Význam individuální a jiné formy výuky je popsán v textu níže. Mým cílem je komparace (srovnání) těchto typů výuky za pomoci níže vypracovaných škál, u kterých je vyžadována vaše jedna jasná a pravdivá odpověď. U některých otázek se objevují i otázky otevřené, kde vás prosím o rozvedení vaší zodpovězené otázky. Předem děkuji za vaše odpovědi.

Individuální výuku chápeme jako práci **individualizovanou, samostatnou, svobodnou, volnou a nezávislou**. Jedná se o trvalý kontakt učitele (instruktora) se žákem (svěřencem) za využití individuální formy výuky. Návěst pohybových dovedností probíhá na bázi individuálního kontaktu, individuální práce, kdy učitel (instruktor) svoji pozornost zaměřuje pouze na jednoho žáka (svěřence).

Individuální výuka = 1 - (2) děti

Naopak jinou formou výuky rozumíme práci **společnou, vzájemnou a kooperativní**. Učitel (instruktor) se zaměřuje na více žáků (svěřenců), vzájemně spolupracují při řešení obvykle náročného problému a tím přispívají k rozvoji dynamiky skupiny, jež závisí na jejich motivaci a dovednostech spolupracovat. Sdílejí si své názory, zkušenosti, prožitky, vzájemně si pomáhají a jsou zodpovědní za výsledky společné práce. **V lyžařské terminologii můžeme tuto formu nalézt pod pojmem skupinová nebo hromadná lyžařská výuka sjezdového lyžování dětí.**

Skupinová výuka = 2 více dětí

## 1. VĚK

- 18–25
- 26–30
- 31–35
- 36–40
- 40–a více

## 2. POHLAVÍ

- Žena
- Muž

## 3. PRAXE V OBORU:

## 4. TVÁ LYŽAŘSKÁ ŠKOLA PREFERUJE VÝUKU:

- Individuální
- Spíše individuální
- Obě
- Spíše jinou formu výuky
- Jinou formu výuky

## 5. TY JAKOŽTO INSTRUKTOR/KA PREFERUJEŠ VÝUKU:

- Individuální
- Spíše individuální
- Obě
- Spíše jinou formu výuky
- Jinou formu výuky

## 6. Proč preferuješ právě tento typ výuky?

7. RODIČE DĚTÍ PREFERUJÍ VÝUKU:

- Individuální
- Spíše individuální
- Obě
- Spíše jinou formu výuky
- Jinou formu výuky

8. Proč si myslíš, že rodiče preferují právě tento typ výuky?

9. KOLIK PROCENT TVÉ PRÁCE TVOŘÍ VÝUKA INDIVIDUÁLNÍ?

- 100%
- 75%
- 50%
- 25%
- 0%

10. KOLIK PROCENT TVÉ PRÁCE TVOŘÍ JINÁ FORMA VÝUKY? (SKUPINOVÁ, HROMADNÁ)

- 100%
- 75%
- 50%
- 25%
- 0%

11. INDIVIDUÁLNÍ VÝUKA JE VHODNÁ PRO VŠECHNY VĚKOVÉ SKUPINY:

- Souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nevím
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím

12. JINÁ FORMA VÝUKY (SKUPINOVÁ, HROMADNÁ) NENÍ VHODNÁ PRO DĚTI 2–5 LET:

- Souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nevím
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím

13. DĚTI SE PŘI INDIVIDUÁLNÍ VÝUCE NAUČÍ:

- Více než při jiné formě výuky
- Spíše více než při jiné formě výuky
- Stejně
- Spíše méně než při jiné formě výuky
- Méně než při jiné formě výuky

14. DĚTI SE PŘI JINÉ FORMĚ VÝUKY (SKUPINOVÉ, HROMADNÉ) NAUČÍ:

- Více než při individuální výuce
- Spíše více než při individuální výuce
- Stejně
- Spíše méně než při individuální výuce
- Méně než při individuální výuce

15. INDIVIDUÁLNÍ VÝUKA MÁ VÝHODY V:

- a) Individuálním přístupem k dítěti
  - b) Lepším vztahem instruktor-svěřenec
  - c) Ve větší efektivnosti výuky
  - d) Možnosti okamžitého opravení dítěte
  - e) Ve větší pozornosti a intenzivnější péči od instruktora
- Souhlasím
  - Spíše souhlasím



- Nevím
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím

16. JINÁ FORMA VÝUKY MÁ VÝHODY V:

- a) Sociálním kontaktu dětí
  - b) Možnostech her a soutěží mezi dětmi
  - c) Ve skupinové kooperaci (spolupráci)
  - d) Možnosti porovnávání dětí
  - e) Lavinovém efektu (dítě chce dosáhnout výsledků ostatních)
- Souhlasím
  - Spíše souhlasím
  - Nevím
  - Spíše nesouhlasím
  - Nesouhlasím

17. METODY VÝUKY JSOU PŘI INDIVIDUÁLNÍ A JINÉ FORMĚ VÝUKY:

- Stejně
- Spíše stejné
- Spíše rozdílné
- Rozdílné

18. PŘI INDIVIDUÁLNÍ VÝUCE JSOU PRVNÍ POKROKY VIDITELNÉ:

- Za 1 hodinu
- Za 2 hodiny
- Za 3 hodiny
- Za 4 hodiny
- Za 5 hodin

19. PŘI JINÉ FORMĚ VÝUKY JSOU PRVNÍ POKROKY VIDITELNÉ:

- Za 1 hodinu
- Za 2 hodiny
- Za 3 hodiny
- Za 4 hodiny
- Za 5 hodin

20. PŘI INDIVIDUÁLNÍ VÝUCE JSOU VÝSLEDKY VIDITELNÉ:

- Za 1 hodinu
- Za 2 hodiny
- Za 3 hodiny
- Za 4 hodiny
- Za 5 a více hodin

21. PŘI JINÉ FORMĚ VÝUKY JSOU VÝSLEDKY VIDITELNÉ:

- Za 1 hodinu
- Za 2 hodiny
- Za 3 hodiny
- Za 4 hodiny
- Za 5 a více hodin

22. DÍTĚ UDRŽÍ VÍCE POZORNOSTI PŘI:

- Individuální výuce
- Spíše individuální výuce
- Obojí
- Spíše jiné formě výuky
- Jiné formě výuky

23. PRO DĚTI JE VÍCE NÁROČNĚJŠÍ VÝUKA:

- Individuální
- Spíše individuální
- Obě
- Spíše jiná forma výuky
- Jiná forma výuky

24. Proč si myslíš, že je náročnější právě tato forma výuky?

25. PRO DĚTI JE VÍCE ZÁBAVNĚJŠÍ VÝUKA:

- Individuální
- Spíše individuální
- Obě
- Spíše jiná forma výuky
- Jiná forma výuky

26. Proč si myslíš, že je právě tato forma výuky pro děti zábavnější?

27. DĚTI MAJÍ VĚTŠÍ MOTIVACI SE NĚČEMU NAUČIT PŘI VÝUCE:

- Individuální
- Spíše individuální
- Obojí
- Spíše jiné formě výuky
- Jiné formě výuky

28. Proč si myslíš, že mají děti větší motivaci právě při této formě výuky?

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. Veronika Šabrňáková
<b>Katedra:</b>	Ústav pedagogiky a sociálních studií
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2017

<b>Název práce:</b>	Komparace individuální a jiné formy výuky sjezdového lyžování dětí
<b>Název v angličtině:</b>	Comparison of individual and other forms teaching of downhill skiing children
<b>Anotace práce:</b>	<p>Diplomová práce „<i>Komparace individuální a jiné formy výuky sjezdového lyžování dětí</i>“ se zaměřuje na detailní porovnání těchto forem, jejich výhod i nevýhod při výuce sjezdového lyžování dětí. Cílem teoretické části je vymezit pojem sjezdové lyžování, popsat vhodnou lyžařskou výstroj i výzbroj, informovat o vývoji dětí v rámci jejich připravenosti na výuku lyžování z hlediska jejich psychického, fyzického i sociálního vývoje, charakterizovat osobnost učitele a didaktiku lyžování z pohledu metod, forem, postupů i zásad. Cílem praktické části práce je vytvořit metodiky individuální i jiné formy výuky sjezdového lyžování dětí na základě vlastních zkušeností a poznatků. Cílem empirické části je zjistit zkušenosti, názory a postoje instruktorů sjezdového lyžování k individuální a jiné formě lyžařské výuky, získané poznatky vyhodnotit, jejich výsledky porovnat a celkově zhodnotit, která z forem výuky se dotázaným instruktorům jeví jako lepší a efektivnější pro naučení dětí rekreačnímu lyžařskému sportu.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	Individuální forma výuky, jiná forma výuky, lyžování, instruktor, žák, metodika.

<b>Anotace v angličtině:</b>	The thesis " <i>Comparison of individual and other forms of teaching downhill skiing Children</i> " focuses on a detailed comparison of these forms, their advantages and disadvantages in teaching alpine skiing children. The theoretical part is to define the concept of downhill skiing, describe the appropriate ski equipment and armament, inform the development of children within their readiness for skiing lessons in terms of their psychological, physical and social development, characterize the personality of the teacher and didactics of skiing in terms of methods, forms, procedures and principles. The aim of the practical part is to create a methodology for individual and other forms of teaching alpine skiing children based on their own experience and knowledge. The aim of the empirical part is to determine experiences, opinions and attitudes as alpine ski instructors for individual or other form of ski lessons, lessons learned to evaluate their results to compare and generally assess which form of teaching respondents instructors appear to be better and more effective to teach children recreational ski sport.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Individual form of teaching, another form of teaching, skiing instructor, student, methodology.
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Dotazník
<b>Rozsah práce:</b>	132 stran textu, 7 stran přílohy
<b>Jazyk práce:</b>	Čeština