

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

METODIKA LYŽOVÁNÍ DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Bakalářská práce

Autor: Nikola Humplíková

Studijní program: Tělesná výchova a sport pro vzdělávání se
specializacemi

Vedoucí práce: Mgr. Taťána Bank Navrátková

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Nikola Humplíková

Název práce: Metodika lyžování dětí mladšího školního věku

Vedoucí práce: Mgr. Taťána Bank Navrátková

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2022

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá metodikou lyžování dětí mladšího školního věku. Hlavním cílem práce je charakterizovat výuku lyžování dětí mladšího školního věku. V teoretické části se bakalářská práce zabývá vývojem dětí mladšího školního věku a představuje didaktické zákonitosti, které jsou zásadní při výuce lyžování. Dále práce popisuje formy lyžařské výuky, faktory ovlivňující kvalitu výuky a bezpečnost při výuce lyžování. Praktická část je věnována metodice výuky lyžování a návrhu pěti sestavených námětů výukových lekcí určených pro individuální formu výuky lyžování.

Klíčová slova:

Lyžování, mladší školní věk, metodika lyžování, výuková lekce, individuální výuka, instruktor lyžování

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Nikola Humplíková
Title: Methodology of skiing of younger school age children

Supervisor: Mgr. Taťána Bank Navrátková
Department: Department of Sport
Year: 2022

Abstract:

The bachelor thesis deals with the methodology of skiing for younger school age children. The main goal of this work is to characterize the teaching of skiing for children of this age. In the theoretical part, the bachelor's thesis pays attention to the development of younger school age children and presents the didactic essential for teaching skiing. Furthermore, the work describes the forms of ski teaching, factors affecting the quality of teaching and safety in teaching skiing. The empirical part is devoted to the methodology of teaching skiing and the design of five compiled topics of teaching lessons designed for individual form of skiing instruction.

Keywords:

Skiing, young school age, skiing methodology, tutorial lesson, individual lesson, skiing instructor

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Taťány Bank Navrátkové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Hranicích dne 28. dubna 2022

.....

Ráda bych poděkovala své vedoucí bakalářské práce, paní Mgr. Taťaně Bank Navrátkové, za odborné vedení a poskytnuté cenné rady při zpracování práce.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	11
2.1 Charakteristika dětí mladšího školního věku	11
2.1.1 Tělesný vývoj	12
2.1.2 Psychický vývoj	12
2.1.3 Sociální vývoj	13
2.2 Lyžování dětí	14
2.2.1 Didaktické zásady	15
2.2.2 Didaktické postupy	16
2.2.3 Vyučovací metody	16
2.2.4 Vyučovací jednotka	18
3 Cíle	20
3.1 Hlavní cíl	20
3.2 Dílčí cíle	20
4 Metodika	21
4.1 Analýza dokumentů	21
4.2 Harmonogram práce	21
4.3 Fotodokumentace	21
4.4 Lyžařské středisko HEIPARK Tošovice	21
5 Výsledky a diskuse	23
5.1 Formy lyžařské výuky dětí	23
5.1.1 Hromadná výuka	23
5.1.2 Skupinová výuka	23
5.1.3 Individuální výuka	24
5.2 Faktory ovlivňující kvalitu výuky lyžování	24
5.2.1 Lyžařská výzbroj	24
5.2.2 Lyžařská výstroj	26
5.2.3 Prostředí výuky	28

5.2.4	Instruktor lyžování.....	28
5.3	Bezpečnost při výuce lyžování	29
5.3.1	Bezpečnostní pravidla FIS.....	30
5.4	Metodika lyžování dětí.....	32
5.4.1	Rozcvičení	33
5.4.2	Cvičení na rovině.....	33
5.4.3	Jízda na vleku	34
5.4.4	Jízda přímo.....	35
5.4.5	Jízda v pluhu	35
5.4.6	Jízda šikmo svahem	36
5.4.7	Oblouky v pluhu.....	36
5.4.8	Oblouky z pluhu	37
5.4.9	Oblouky z přívratu vyšší lyží.....	37
5.5	Návrh výukového programu lyžování	39
5.5.1	První výuková lekce	40
5.5.2	Druhá výuková lekce.....	44
5.5.3	Třetí výuková lekce	47
5.5.4	Čtvrtá výuková lekce.....	50
5.5.5	Pátá výuková lekce	53
5.5.6	Celkové hodnocení výukového programu.....	56
6	Závěry	57
7	Souhrn	59
8	Summary.....	60
9	Referenční seznam	61

1 ÚVOD

Lyžování je v současné době velmi populárním zimním sportem. Ve Spojených státech amerických dokonce patří lyžování a snowboarding k nejoblíbenějším zimním sportům. Americká studie „Snowsports Industries America Participation study“ poukazuje na pozitivní nárůst počtu účastníků v zimních sportech z roku 2019–2020. Ve zmíněné zimní sezóně absolvovalo zimní sporty 25,1 milionů Američanů ve věku šesti let a starších. Jedná se tedy o nárůst o 1,9 % z 24,6 milionů účastníků zaznamenaných v zimní sezóně 2018–2019. Studie zároveň poukazuje na vzrůst zájmu o zimní sporty také u dětí (Weaver, 2020).

Největší počet aktivních lyžařů žije v Americe a západní Evropě, kdy ve Spojených státech amerických se nachází více než 450 lyžařských středisek, což vypovídá o tom, že lyžařská populace nadále stoupá a vyžaduje velké nároky na kvalitu a délku sjezdových tratí (Lange, 2022).

Jak je známo, také obyvatelé České republiky jsou velkými nadšenci a fanoušky zimních sportů, což se odráží také na výrobě a exportu zimního sportovního vybavení. Zimních sjezdových tratí si v České republice užívá 21 % české populace, avšak mezi nejvyhledávanější destinace pro lyžování patří především Alpy, kam každoročně míří vysoký počet lyžařů (Mikel, 2020).

Lyžování je hodně sledovaným zimním sportem v rámci mezinárodních událostí, a to především Zimních olympijských her, kde je zastoupeno ve velkém počtu disciplín. Jelikož se jedná o sport, kterému se věnuje velká část dospělé populace, je vhodné s výukou lyžování začít již u dětí.

Většina rodičů využívá pro výuku svých dětí lyžařské školy nebo individuální výukové lekce. Důvodem je často malá trpělivost a velká zaneprázdněnost. Pro děti mladšího školního věku se musí stát výuka především zábavou a hrou, aby děti byly dostatečně motivovány ke zlepšování svých lyžařských dovedností a chtěly se lyžování i nadále věnovat v průběhu svého života. Zároveň fyzická a psychická připravenost dětí je základním předpokladem pro samotnou výuku lyžování.

Autorka bakalářské práce má jako instruktorka lyžování zkušenosti s individuální i hromadnou formou výuky lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku. Sama už ve svých čtyřech letech absolvovala první hromadnou výuku lyžování v lyžařské škole. Hromadnou výuku autorka práce jako dítě negativně vnímala a začlenění se do většího kolektivu v tak nízkém věku bylo pro ni stresujícím zážitkem. Hromadná výuka tedy není úplně vhodnou formou výuky lyžování pro předškolní děti a začínající lyžaře mladšího školního věku.

Obecně je doporučována pro menší děti individuální forma výuky, kdy součástí bakalářské práce je zpracována metodika výuky lyžování a zároveň je vytvořen návrh výukového programu lyžování. Návrh jednotlivých pěti výukových lekcí je zaměřen na individuální výuku pro začínajícího lyžaře. Výukové lekce je dále možné upravit podle schopností konkrétního dítěte.

Bakalářská práce může být inspirací při výuce prvních kroků lyžování pro rodiče nebo začínající učitele.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Charakteristika dětí mladšího školního věku

Jako mladší školní věk je možné charakterizovat období nástupu do základní školy, kdy dítě získává svou novou roli a stává se tedy školákem. Zahájením povinné školní docházky je ovlivněn další rozvoj dětské osobnosti. Škola se pro dítě stává významným místem pro socializaci, kde dítě získává a rozvíjí nové dovednosti, schopnosti a také zkušenosti. Určitým způsobem může pro každého žáka předurčovat jeho budoucí sociální pozici, a co je především podstatné je míra úspěšnosti, která je důležitá při volbě nadcházejícího životního směřování (Vágnerová, 2012).

Langmeier a Krejčířová (2006) uvádějí, že se jedná o období věku 6–7 let do doby pohlavního dospívání, tedy 11 – 12 let. Je možné se domnívat, že se s osobností dítěte v této životní etapě toho moc neděje, avšak dítě dosahuje v mnoha směrech velkých pokroků. Zmínění autoři tuto fázi života označují jako věk střízlivého realismu, kdy se školák plně koncentruje pouze na to, co je a jak to je. Snaží se chápat okolní svět a jeho reálné věci. To vše lze zjistit z jeho kresby, mluvy, písemných projevů, čtenářských zájmů a také ze hry. Ze začátku je realismus školáka závislý na informacích, které získává od svých autorit a jedná se tedy o realismus naivní. V pozdějším období, v blízkosti dospívání je již dítě kritičtější, a také jeho přístup ke světu je kriticky realistický.

Matějček (2015) uvedené období dále rozděluje na mladší a střední školní věk. Mladší školní věk označuje jako tzv. přechodné období, kdy se žáci adaptují na školu. Pomoc od rodičů a učitelů je v této vývojové etapě zásadní. Předpokládá se také větší trpělivost, protože děti v tomto věku jsou ještě hravé, dokáží se soustředit pouze krátkou dobu na jednu konkrétní činnost, a především jsou zranitelnější. Ve středním školním věku jsou již děti zcela adaptovány na prostředí školy a jedná se o stabilnější období.

Aby dítě zvládlo všechny školní požadavky a roli školáka musí dosáhnout určité úrovně zralosti. Školní zralost neboli zralost centrální nervové soustavy, se projevuje odolností vůči zátěži, schopností se soustředit a zvýšenou emoční stabilitou. Dostatečná zralost je důležitá při učení a dosažení lepšího výkonu. Dítě, které je nezralé, bývá často nesamostatné, nesoustředěné, dráždivé, emočně labilnější a unavitelnější. Pro tyto děti je obtížné se adaptovat na školu a plnit všechny školní požadavky (Vágnerová, 2012).

Při výkonu práce s dětmi je velice důležité znát dětská specifika, která zahrnují tělesný, psychický a sociální vývoj. Podstatné je vědět, co je pro děti v tomto věku vhodné a co naopak jim může ublížit. Zásadní je především snaha o vytváření kladného vztahu ke sportu a aby u dětí

převládala radost a nadšení k pohybové aktivitě. Děti v tomto věku se zpravidla zvládnou rychle naučit novou pohybovou činnost, ovšem pokud tyto dovednosti nejsou často opakovány, mohou být po čase zapomenuty (Perič, 2008).

2.1.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj u dětí mladšího školního věku je závislý na tělesném růstu, který je relativně plynulý a rovnoměrný. Na začátku a na konci tohoto období můžeme registrovat výraznější změny (Langmeier & Krejčířová, 2006). Především mezi dívkami a chlapci jsou v tělesném vývoji značné rozdíly. U chlapců již od narození převažuje tělesná hmotnost a výška. Změna však nastává v deseti letech, kdy dívky předstihnou chlapce jak v hmotnostních, tak i výškových průměrech (Kuric, 2001).

V tomto období je významné věnovat pozornost správnému držení těla. Kostra, a především zakřivení páteře ještě nejsou ustálené, proto by špatné návyky mohly způsobit nevratné následky (Vránová, Dovalil, & Bunc, 2009). Dochází také k vývoji orgánů v těle a ke změnám tvaru těla. Plíce, vitální kapacita a krevní oběh se postupně zvětšují. Rychlým tempem také pokračuje osifikace kostí, avšak kloubní spojení jsou velice měkká a pružná (Perič, 2008).

Jak je již známo, tak děti v tomto věku mají potřebu se stále přirozeně hýbat. Za nejlepší období pro motorický vývoj jedince je považován „zlatý věk motoriky“. Je charakteristický věkem 8–10 let, kdy se děti učí velice rychle novým dovednostem a obvykle jim stačí pouze pohybová ukázka. Ta by měla být naprosto přesně a dokonale předvedena (Perič, 2020). Je důležité si uvědomit, že pro děti tohoto věku je jakákoliv autorita vzorem, tudíž je zapotřebí si dávat pozor na to, jak daný pohybový prvek je dětem předveden.

V období zlatého věku motoriky také dochází k intenzivnímu rozvoji pohybových center v mozku. Jedná se tedy o vhodný okamžik pro vznik nových podmíněných reflexů. Dítě začíná využívat složitější koordinačně náročné pohyby, jelikož jeho nervový systém je k tomu natolik zralý a připravený. Jsou rozvíjeny nejen schopnosti koordinační, ale také rychlostní (Perič, 2004).

U dětí je nezbytné dbát také na dostatečný odpočinek. Dohlížet by na to měli obzvláště rodiče, učitelé, trenéři, případně jiné osoby, které přijdou do kontaktu s dětmi. Pro regeneraci organismu je doporučen mimo odpočinku i dostatečný spánek (Trpišovská, 1998).

2.1.2 Psychický vývoj

S nástupem do školy u dětí dochází k rozvoji paměti, představivosti a získávání nových vědomostí. U dítěte se především projevuje jeho individuální přístup, dokáže se soustředit pouze na konkrétní činnost, souvislosti mu unikají. Jelikož v tomto věku nejsou ještě ustáleny rysy

osobnosti, často se můžeme setkávat s impulzivností, tedy se střídáním emocí radosti a smutku. V tomto období ještě není rozvinuta dostatečná vůle se soustředit na cíl z dlouhodobějšího hlediska (Dovalil et al., 2002).

Je důležité si uvědomit, že pozornost dětí lze udržet pouze krátkou dobu, poté jsou již děti roztržité a nesoustředěné. Na počátku tohoto období se setkáváme s nízkou úrovní schopnosti chápat abstraktní pojmy. Jedná se o stádium tzv. konkrétního nazírání, což znamená, že dítě ještě nedokáže pochopit, že pokud se bude ve zvoleném sportu zdokonalovat, tak jednou může dosáhnout úspěchu. Rozumí pouze pojmům a situacím, kterých se může dotknout (Perič, 2008).

V rámci sebepojetí se děti orientují pouze na postoje a názory lidí v jejich okolí. Individualitu a vlastní schopnosti si začínají uvědomovat až okolo věku deseti let. Významnou složkou je pro ně rodinné zázemí, školní prostředí a přijetí spolužáky (Kučera, 2013).

2.1.3 Sociální vývoj

Dítě v rámci socializace je ovlivněno různými sociálními skupinami, ve kterých získává různé role a postavení. Ve školním věku jsou důležité tři oblasti pro rozvoj osobnosti dítěte, jimiž je rodina, škola a vrstevnická skupina (Vágnerová, 2012).

V životě dítěte je velmi důležitá rodina. Zahrnuje rodiče, dítě, případně i další členy, jako jsou sourozenci či prarodiče. Všichni společně tvoří velmi významnou složku dětského světa. S dítětem sdílejí život a společně se podílí na vytváření zážitků, které se stávají rodinnou historií. Rodiče jsou určitým vzorem a ideálem, ke kterému se snaží dítě přiblížit (Vágnerová, 2012).

V období mladšího školního věku dítě přestává být pouze členem rodiny, ale je již začleněno do nového kolektivu a stává se tak žákem školy. Dítě přijetím této role prožívá různé emoce a obavy. Je nuceno se podřídit autoritám a začíná se také setkávat s hodnocením svého chování nebo projevů, což vede k sebereflexi a úsudkům o sobě samém (Jedlička, 2017).

Žáci si navzájem k sobě vytváří nové vztahy, dochází také k budování vztahů mezi žáky a učitelem. Jsou začleněni do nového sociálního, především školního prostředí a vztah mezi dítětem a rodičem se uvolňuje. Na základní škole začíná první přátelství a navození nových vztahů se spolužáky, avšak žáci ještě nejsou schopni vytvořit skutečný třídní kolektiv. Na počátku dítě vnímá učitele nebo vychovatele jako určitou autoritu, postupně se však objevuje kritičnost vůči těmto osobám (Hájek & Pávková et al., 2011).

2.2 Lyžování dětí

V současné době je lyžování velice atraktivním sportem nejen pro dospělé osoby, ale také zájem se jeví již u dětí předškolního a mladšího školního věku.

Každý, kdo se věnuje výuce lyžování dětí by měl vnímat a znát veškerá specifika vývoje dětského organismu, protože je důležité, aby výuka odpovídala zákonitostem motorického učení. Naprosto nezbytné a zásadní je předcházet nebezpečí dětského vývoje z důvodu velkého zatížení či nesprávných pohybových návyků. Proces zdokonalování vývoje dětí mohou totiž špatné návyky zpomalit. Proto je nutné dodržovat zásady posloupnosti a především přiměřenosti (Gnad, 2001). Ve výuce lyžování je nezbytné k dětem přistupovat individuálně, jelikož každé dítě se učí jinou rychlostí novým pohybovým dovednostem. Důležité je postupovat po malých krocích, tak aby v dítěti byla stále probouzena radost z pohybu, nikoli strach či jiný negativní postoj.

Podle Žídka (2004) je ve výuce lyžování důležitá trpělivost a také přiměřenost hlasu ze strany instruktora. Dítě musí být vhodně motivováno, a především chváleno za jakýkoliv nepatrný pokrok. V průběhu výuky jsou dítěti předvedeny pouze takové prvky, které je schopno zopakovat a v žádném případě nelze trvat na naprosto stejné imitaci.

Do výuky lyžování je vhodné zakomponovat tzv. volné chvílky, při kterých nedochází k zásahu do výuky, ale děti mají prostor lyžovat podle svého vlastního rozhodnutí. Ve výuce dochází k zaměření především na komplexní činnosti a kvůli krátkodobé koncentraci dětí je zásadní, aby výuka byla pestrá a měla rychlý průběh s dostatečnou intenzitou. Mladší školní věk je období, pro které je typické učení se novým dovednostem formou hry, je tedy vhodné, aby děti nové výzvy, a především lyžování tímto způsobem přijímaly (Tremel, 2004).

Gnad (2001) rozděluje výuku lyžování dětí podle čtyř věkových kategorií, u kterých je zároveň rozhodující jejich psychické, fyzické a mentální rozpoložení. Jedná se o tyto kategorie:

- Období seznamování a navykání (3–5 let)
- Výuka hrou (6–10 let)
- Učení (11–14 let)
- Zdokonalování (14–16 let)

S lyžařskou výukou je možné začít již ve věku 4–5 let, u pohybově nadaných dětí už kolem věku 3 let. Avšak velká část dětí teprve s nácvikem základů lyžování začíná mezi 6–7 rokem (Tremel, 2004).

Podle Vilíma (2009) děti upřednostňují při výuce lyžování především vizuální učení, ucelený pohyb, učení formou „pokus omyl“, malý poloměr zatáčení, otevřené oblouky, nácvik jízdy bez holí, rychlejší jízdu a jízdu více po hranách.

Cílem ve výuce lyžování je zejména získání kladného vztahu k tomuto sportu, a také k prostředí, ve kterém lyžování probíhá. Zásadní je osvojení si správné techniky a zvládnutí bezpečné jízdy na lyžích. Kromě toho se děti na lyžích učí reagovat na nepředvídatelné situace (Vodičková & Příbramský, 2005).

2.2.1 Didaktické zásady

Respektováním didaktických zásad, které spolu úzce souvisí a navzájem se prolínají, docílí učitel nebo instruktor úspěšného procesu vzdělávání (Drahoňovský, Novák et al., 2011).

Podle Tremla (2004) je využíváno následujících didaktických zásad při výuce lyžování dětí:

- Zásada uvědomělosti a aktivity
- Zásada přiměřenosti a individuálního přístupu
- Zásada všestrannosti

Cílem zásady uvědomělosti a aktivity je, aby samotné dítě vykazovalo zájem o výuku a dokázalo se ztotožnit se záměrem prováděných činností, které mu jsou předkládány a měl by jim porozumět. Zájem o výuku se projevuje pozitivním přístupem k činnostem a zvědavostí dítěte. Rozhodujícím aspektem ve zmíněné zásadě je motivace ze strany instruktora (Drahoňovský, Novák et al., 2011). Důležitou součástí zásady uvědomělosti a aktivity je přátelský vztah mezi dítětem a instruktorem, a také znalost jména každého dítěte. Velmi stresující a demotivující pro dítě je nucení do lyžování prostřednictvím svých rodičů, což je nelehkým úkolem pro lyžařského instruktora. Dítě často bez zájmu pouze plní zadané úkoly a nemá zájem o výuku, a také ho nezajímají vlastní výsledky (Treml, 2004).

Při zásadě přiměřenosti a individuálního přístupu musí instruktor zohlednit určité předpoklady žáka. Jedná se o stupeň tělesného a duševního rozvoje, pohlaví, věk, zkušenosti s lyžováním a také zdravotní stav dítěte. Při výuce lyžování se postupuje od hrubé podoby realizace cviku k jemnější, což u začátečníků znamená zvládnutí úplně základní formy pohybu. Preciznější provedení častěji opakovaných prvků je možné požadovat u dětí ve věku 6–10 let. Dále se postupuje od nenáročného k namáhavému, kdy se volí vhodné vyučovací cviky, správný sklon svahu a terénu a přechází se od upraveného svahu po méně upravený. Důležité je postupovat také od známého k neznámému, přičemž se využívá prvků, které dítě dobře zná a následuje navázání prvků nových. Postupuje se také od lehčího k těžšímu, kdy se dítě nejprve

učí jednoduché pohyby a postupně podle zvládnutí se přechází ke složitějším. Důležité je výuku přizpůsobit vždy konkrétnímu dítěti a jeho šikovnosti. Při výuce se dbá na individuální přístup, přihlíží se k možnostem zvládnutí úkolu dítěte a pokud to lze, je vhodné do výuky zařadit volné jízdy (Tremel, 2004).

Zásada všestrannosti je další velmi důležitou didaktickou zásadou využívanou při vyučovacím procesu. Při výuce lyžování se musí brát v úvahu aspekty, jako jsou tělesná připravenost nebo všestrannost. Spoustu prvků, které jsou využívány při lyžování vyžadují určitý stupeň fyzické zdatnosti, proto instruktor nacvičuje s dítětem pouze takové lyžařské dovednosti, které jsou pro dítě zvládnutelné. V rámci výuky je vhodné měnit také terén, pro dítě se tak stejný výukový svah nestane stereotypním (Tremel, 2004).

2.2.2 Didaktické postupy

Výběr odpovídajícího didaktického postupu je zásadní pro dosažení stanoveného cíle ve výuce. Ohled je nutné brát na věkové a individuální zvláštnosti dětí (Kutáč, 2009). Postupy, které jsou při výuce využívány se navzájem kombinují. Při lyžařské výuce se využívá především postup výkladu, ukázky nebo nácviku. Pro výuku lyžování vybíráme mezi postupem komplexním a postupem dílčím neboli analyticko-syntetickým (Vilím, 2009).

Pro výuku dětí a začátečníků je vhodné využít postupu komplexního. Zde je pohybový prvek nacvičován jako celek. Instruktor lyžování se zaměřuje buď na samotné provedení nebo na vytvoření si určité představy. Na začátku instruktor předvede správnou ukázkou s vysvětlením pohybu dítětem, tak aby měly možnost si daný pohybový prvek představit. Důraz není kladen na preciznost a detaily, ale pouze na správnost provedení. Dítě si postupně vytváří přesné vizuální a pohybové představy, proto by prováděné cvičení později mělo být preciznější (Vilím, 2009).

Analyticko-syntetický (dílčí) postup je vhodné použít pro výuku pokročilých, dospělých a pro zdokonalování techniky. Pohybový prvek probíhá nácvikem od dílčího pohybu k celku (Kutáč, 2009).

2.2.3 Vyučovací metody

Gnad (2008) uvádí, že při výuce lyžování se vyučovací metody využívají pro sdělení informací a názornost určitých dovedností. U vyučovacích metod je nezbytné brát ohled, jak na věk dítěte, tak na jeho pohybové a mentální předpoklady, prostředí a organizaci výuky. V rámci výuky lyžování se využívá více metod současně, nejvíce je využíváno těchto metod:

- Metoda slovní instrukce

- Metoda zrakové instrukce
- Metoda úkolová
- Metoda problémová
- Metoda herní
- Metoda soutěžní

Zásadní význam ve výuce, především v úvodní části má metoda slovní instrukce. Vysvětlení musí být stručné, pro dítě pochopitelné, obsahující jednu, případně dvě nové informace. V období mladšího školního věku se ještě nevyužívá lyžařského názvosloví, spíše se využívá obrazného vysvětlení. Důležitá je snaha především dítě povzbudit, připomínky pozitivně formulovat a individuálně opravovat pouze hrubé chyby (Tremel, 2004).

Metoda zrakové instrukce je založena na předvedení lyžařské dovednosti instruktorem, popřípadě zvoleným dítětem. U dětí je tato metoda pokládána za nejvýznamnější zdroj sdělení. Dítě se snaží imitovat pohybovou činnost prováděnou instruktorem nebo zvoleným dítětem a předvedení se tak pro něj stává pochopitelnější. Mezi ukázkou a imitací by měla být co nejmenší časová prodleva, jelikož si dítě dlouho nezapamatuje, co bylo obsahem ukázky. Metoda zrakové instrukce může být doprovázena o slovní instrukci (Gnad, 2008).

Dítě v rámci metody úkolové musí vykonat zadanou pohybovou úlohu a tím zdárně zvládnout nacvičovaný pohybový prvek (Gnad, 2008). Podle Tremela (2004) je pro dítě nevýhodou, že neví smysl prováděné činnosti, ani ideální postup provedení, a tedy řešení zadaného úkolu není dokonalé.

Rozhodnosti o postupu řešení pohybové úlohy využívá problémová metoda. Tato metoda se využívá po úspěšném osvojení jednotlivých pohybových úloh častým procvičováním činnosti (Gnad, 2008).

Herní metoda je velice vhodná u malých dětí, kdy při nácviku instruktor využívá vlastní fantazie. Především u dětí mladšího školního věku převládá při učení se novým dovednostem hra. Pozornost u dětí této věkové kategorie lze udržet pouze při hrách, kdy si dítě ještě neuvědomuje instruktorův záměr, a tedy dominuje herní prožitek (Tremel, 2004).

Zejména u dětí staršího školního věku se prosazuje soutěžní metoda. Tato věková kategorie již usiluje o co nejlepší výkon a své lyžařské dovednosti chce srovnávat s ostatními dětmi. Soutěžní metoda má motivující funkci pro méně zdatné děti a zároveň vede k dalšímu rozvoji a zlepšování se v lyžařských dovednostech (Gnad, 2008).

2.2.4 Vyučovací jednotka

Poměrně stabilně uspořádaná struktura nejdůležitějších faktorů výchovně vzdělávacího procesu je označována jako vyučovací jednotka. Je vymezena cílem a obsahem učební látky, prostředím, kde v případě lyžování výuka probíhá a dalšími faktory (Drahoňovský, Novák et al., 2011).

U dětí mladšího školního věku je doporučována délka vyučovací jednotky lyžování 2,5 – 3 hodiny. Jedná-li se o celodenní výuku, zde je důležité členění na dvě samostatné vyučovací jednotky, které jsou dlouhé nanejvýš dvě hodiny. Vyučovací jednotky určené pro děti musí být atraktivní, pestré, poutavé, realizovány především formou her s častým obměňováním aktivit (Tremel, 2004). Pokud je dítě správně motivováno a nadchne se pro výuku lyžování, je větší pravděpodobnost, že bude mít o tento sport zájem, a také se bude chtít v lyžařských dovednostech dále zlepšovat.

Vyučovací jednotka lyžování dětí je rozdělena na tři části:

- Úvodní část
- Hlavní část
- Závěrečná část

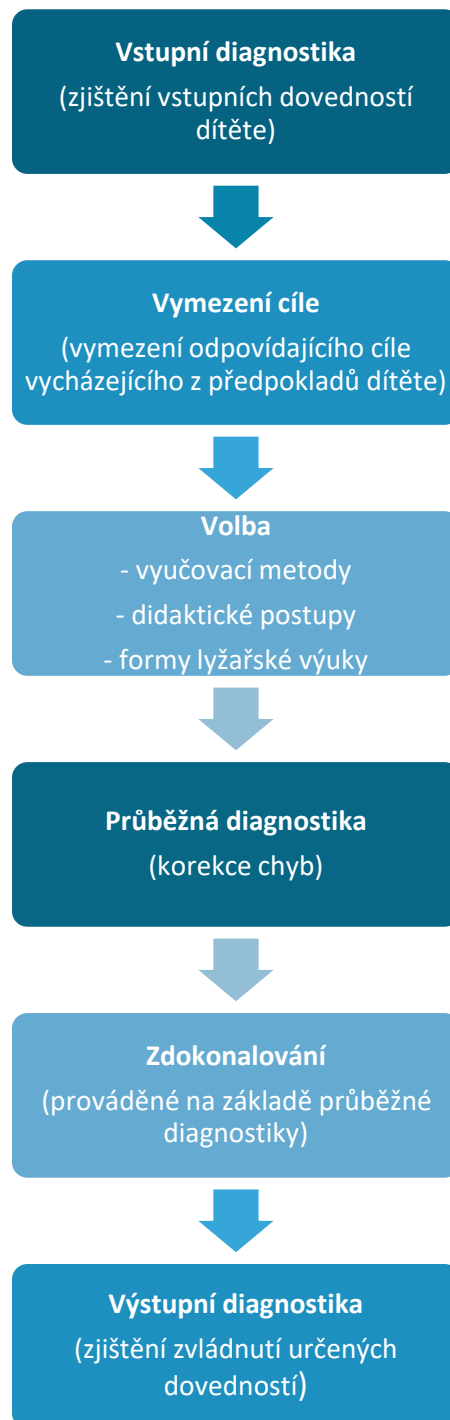
V úvodní části instruktor dítě seznámí s obsahem a cílem vyučovací jednotky, využívá vhodné motivace a navození atmosféry pro výuku, zároveň sdělí strukturu vyučovací jednotky a kontroluje výstroj a výzbroj každého dítěte. Součástí úvodní části je průpravná část, která slouží k rozcvičení a zahřátí organismu. U dětí se využívá rozehřátí formou hry, případně jiných zábavných pohybových aktivit, následné protažení může probíhat bez lyží i s lyžemi (Tremel, 2004).

Nejdelší a nejvíce podstatnou částí lyžařské vyučovací jednotky je hlavní část. Tato část slouží k zopakování lyžařských prvků z předešlého dne nebo výuky. Následně dochází k nácvičku nových dovedností, které jsou dále procvičovány v proměnlivých podmínkách. Dětem mladšího školního věku v případě vysoké únavy hrozí vyšší riziko úrazu, proto musí být zařazeny v každé vyučovací jednotce přestávky pro odpočinek (Drahoňovský, Novák et al., 2011). Tremel (2004) uvádí, že v průběhu vyučovací jednotky musí docházet k častým obměnám cvičení, což napomáhá ke zvýšení zájmu dětí o výuku. Pokud to lze, doporučuje také zařazování volných jízd, které jsou u dětí velmi populární, avšak je důležité zajistit jejich bezpečnost a kontrolu.

Poslední částí vyučovací jednotky je část závěrečná, která obsahuje nenáročné hry nebo cvičení vhodná pro zklidnění organismu. Podstatnou součástí je zhodnocení celé výuky, přičemž hodnocení musí být pro děti pozitivního rázu a motivující pro další lyžařské zdokonalování.

Pokud výuka pokračuje hned další den, instruktor sdělí informace o následujícím programu (Trembl, 2004).

Následující schéma vymezuje proces výuky lyžování, kde je poukázán postup výuky od vstupní až po výstupní diagnostiku (Drahoňovský, Novák et al., 2011).



Obrázek 1 - Zjednodušené schéma výuky lyžování (Drahoňovský, Novák et al., 2011)

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je charakterizovat výuku lyžování dětí mladšího školního věku.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Charakterizovat hlavní rozdíly mezi individuální a hromadnou formou výuky lyžování.
- 2) Charakterizovat základní faktory ovlivňující výuku lyžování dětí mladšího školního věku.
- 3) Navrhnout pět lyžařských lekcí a vytvořit výukové karty pro začínajícího lyžaře.
- 4) Realizace pěti výukových lekcí lyžování v praxi v lyžařském středisku HEIPARK Tošovice.

4 METODIKA

4.1 Analýza dokumentů

Informace k bakalářské práci byly čerpány především z české odborné literatury zaměřené na lyžování. Pro získání zdroje informací a poznatků bylo využito knihovny Univerzity Palackého. Kromě knižních zdrojů jsou v práci využity také internetové a zahraniční zdroje. Velice podrobně se lyžování dětí věnuje Josef Tremel, jehož publikace je v práci výrazně zastoupena. Práce obsahuje rovněž vlastní zkušenosti autorky, která se v zimním období věnuje výuce lyžování dětí, především mladšího školního věku.

4.2 Harmonogram práce

Proces zpracování bakalářské práce probíhal v těchto krocích:

- Volba tématu a obsahu práce: říjen 2021
- Sběr dokumentů: listopad–prosinec 2021
- Třídění dat: leden–únor 2022
- Vytvoření námětů výukových lekcí a fotodokumentace: únor–březen 2022
- Finální úpravy a publikace: duben 2022

4.3 Fotodokumentace

Bakalářská práce obsahuje vlastní fotodokumentaci jednotlivých lyžařských dovedností. Na fotografiích kromě samotné autorky práce vystupuje probandka Jana, se kterou proběhlo pět výukových lekcí lyžování. Zákonní zástupci probandky souhlasili s použitím fotodokumentace v rámci bakalářské práce. Celá fotodokumentace byla pořízena na mobilní telefon značky Realme 6i.

4.4 Lyžařské středisko HEIPARK Tošovice

Návrh výukového programu lyžování je v bakalářské práci zaměřen na individuální formu výuky. V období od 28. února – 4. března 2022, tedy od pondělí do pátku, byl návrh výukového programu aplikován a realizován na sedmileté probandce Janě. Výuka všech pěti dní probíhala v lyžařském areálu HEIPARK Tošovice.

Lyžařské středisko HEIPARK Tošovice se nachází nedaleko města Oder a jedná se o středisko, které disponuje větším počtem sjezdových tratí. Nachází se zde dva sjezdové svahy

s nízkým vedením lana, jeden svah s jednomístným vlekem a dva svahy s dvoumístnými vleky. Vleky s nízkým vedením lana jsou ve zmíněném lyžařském areálu označeny jako „dětské vleky“ a jsou se svým velmi mírným sklonem sjezdového svahu velice vhodné pro výuku začínajících lyžařů a především dětí. V lyžařském středisku je tedy možné v rámci výuky lyžování využít více sjezdových tratí, a proto v zimním období je zde pořádáno velké množství lyžařských kurzů.

Výuky se zúčastnila probandka, která se setkala poprvé s lyžařským prostředím a s lyžováním neměla žádné předešlé zkušenosti, avšak jedná se o velice sportovně nadanou dívku, která se ve svém volném čase věnuje gymnastice a tanci. Probandka je svými rodiči vedena k všestranným pohybovým aktivitám, a proto se velmi rychle dokázala adaptovat na lyžařské prostředí a proces celé výuky lyžování.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Formy lyžařské výuky dětí

Základní formy lyžařské výuky obsahují formu hromadnou, skupinovou a individuální. Rozdělení těchto forem vychází z organizačních aspektů, tedy z počtu dětí, které se účastní výukového procesu (Drahoňovský, Novák et al., 2011).

5.1.1 Hromadná výuka

Hromadná výuka je velmi používanou formou při výuce lyžování, kdy všechny děti plní shodný úkol a vykonávají stejnou činnost. Ve výuce lyžování je využívána pro snadnou kontrolu skupiny systematičnost a také bezpečnost. Předpokladem použití této formy, nejedná-li se o začátečníky je, že jsou děti na stejné výkonnostní úrovni (Drahoňovský, Novák et al., 2011).

Podle Tremly (2004) je vhodné, aby v družstvu bylo maximálně 15 dětí. Jde-li o začátečníky nebo děti v rozmezí věku 6–10 let, je doporučováno, aby družstvo bylo zastoupeno maximálním počtem 10 dětí. V případě dětí předškolního věku, tedy ve věku 3–5 let, tento počet nesmí být větší než šest. Důležité je, aby všechny děti v družstvu disponovaly podobnými fyzickými, a také mentálními předpoklady a měly srovnatelné předchozí lyžařské zkušenosti. Doporučuje se také, aby u všech dětských věkových kategorií byla družstva koedukovaná.

Za výhody hromadné formy výuky je považováno společné zadávání úkolů, společná kontrola a opravování, dobrý přehled o dětech a také prostoru, ve kterém výuka probíhá. Dále větší možnost využití skupinových her a soutěží, což v případě individuální formy výuky není možné. Nevýhodou je, že instruktor nemá možnost se individuálně věnovat každému dítěti a náročnost výuky je určena pouze podle průměrných členů v družstvu (Tremly, 2004).

5.1.2 Skupinová výuka

Pro skupinovou formu výuky je charakteristické rozdělení dětí do jednotlivých skupin. Členové dané skupiny společně vykonávají zadané úkoly a z výkonnostního hlediska mohou být skupiny rozděleny na výkonnostně homogenní nebo heterogenní. Instruktor nebo učitel se u jednotlivých skupin střídá a následně poskytuje zpětnou vazbu, střídavě tedy pracuje se všemi skupinami. Každá skupina realizuje jinou pohybovou činnost nebo úkol, avšak všechny jednotlivé skupiny musí být řízeny instruktorem nebo učitelem (Drahoňovský, Novák et al., 2011).

Výuka ve skupinách je velice náročná na kvalitní přípravu ze strany instruktora či učitele. Při skupinové výuce je považována výhoda v diferenciaci výukového programu, na základě

stupně výkonnosti dětí. Naopak mezi nevýhody jsou řazeny chyby, které děti mohou opakovat až do příchodu instruktora nebo učitele. Dále mají menší možnost individuálního přístupu, opakovaného vysvětlení a společné ukázky. Z důvodu bezpečnosti a kontroly dětí je žádoucí vybírat pouze malé vleky (Tremel, 2004).

5.1.3 Individuální výuka

Pro individuální formu výuky je typické, že učitel pracuje s každým žákem samostatně. Dochází tedy k přizpůsobení výběru postupu, který dítěti vyhovuje, a také doba učení jednotlivých dovedností závisí na potřebách konkrétního dítěte (Drahoňovský, Novák et al., 2011).

Tremel (2004) uvádí, že se jedná o ekonomicky nejnáročnější formu výuky, která je ovšem považována za nejučinnější formu organizace. Individuální výuka je preferována nejen u rodičů při výuce svých dětí, ale stále častěji je využívána také v lyžařských školách. Individuální výuka je charakteristická až do počtu tří dětí. Výhodou této formy výuky je především okamžitá korekce chyb a trvalá kontrola nad prováděním nacvičovaného pohybu. Při správném vedení výuky je docíleno rychlých výsledků. Za nevýhodné je považována nemožnost srovnání s ostatními dětmi, oboustranné mimořádné nasazení, doprovázené značnou únavou dítěte, a pouze ukázka dospělé osoby se slovním výkladem.

Pro předškolní děti a děti mladšího školního věku, které začínají s lyžováním je doporučována individuální výuka, kterou instruktor může jednoduše přizpůsobit konkrétnímu dítěti a zároveň má možnost se mu neustále věnovat. Hromadná výuka je vhodnější pro starší děti, které jsou rozumově vyspělejší a lépe se dokáží začlenit do kolektivu. Do této formy výuky může instruktor zahrnout spoustu zábavných skupinových her, které lyžování obohatí a pro děti jsou motivací k dalšímu zdokonalování a učení se novým lyžařským dovednostem.

5.2 Faktory ovlivňující kvalitu výuky lyžování

5.2.1 Lyžařská výzbroj

Lyže

V současné době se na trhu vyskytuje velké množství lyží různých značek, typů a velmi designových modelů, tudíž každý rodič má možnost rozsáhlého výběru ze sortimentu. Při výběru lyží je důležité zohlednit tři parametry. Jedná se o rádius, tvrdost lyže a správnou délku. U dětí mladšího školního věku se většinou vybírají lyže, které odpovídají délce 120–150 cm. U začátečníků je doporučováno zakoupení lyží, které končí asi 10 cm pod výškou ramen

dítěte. V případě mírně pokročilých či více pohybově nadaných dětí tohoto věku je maximální délka lyží vhodná k nosu. Přednost se dává lyžím, které jsou měkčí, a ještě není potřebná extrémně široká špička, jelikož dítě tvar carvingových lyží nedokáže kvůli svým tělesným předpokladům využít (Tremel, 2004).

Vázání

U sjezdového vázání je podstatné pevné upínání boty k lyži, díky čemuž je umožněn přenos řídicích sil lyžaře na lyži. V případě potřeby vázání z bezpečnostních důvodů umožňuje uvolnit botu z lyže, a to v libovolném směru. Důležitost zde hraje nastavení vypínací síly podle tzv. normy DIN. Rozsah stupnice, který je doporučován pro vypínací síly na vázání musí odpovídat určité cílové skupině. Doporučuje se u dětí do 10 let stupnice do 3 DIN a mládeže, tedy dětí od 10–15 let, stupnice do 6 DIN. Pro bezpečnost je žádoucí, aby vázání bylo dobře seřízeno, proto je vhodné ponechat nastavení vypínacích sil odborníkům v lyžařských servisech (Reichert, Musil, & Najman, 2007).

Podle Tremela (2004) je významné, aby si dítě i v obtížnějších podmínkách dokázalo vázání i bez pomoci zapnout. Odborný servis lyží by měl probíhat minimálně před začátkem zimní sezóny, avšak vhodnější je realizace kontrol také v průběhu zimní sezóny.

Boty

Lyžařské boty jsou značně významným článkem mezi lyžařem a lyžemi. Důraz je kladen především na pohodlnost, kvalitu a splnění technických podmínek pro lyžování (Příbramský, 1999). Botám svých dětí je důležité věnovat maximální pozornost, jelikož děti v nich tráví část svého dne a při výuce nemají prostor pro přezutí. Velikostně by u dětí měla bota odpovídat pouze jednomu páru kvalitních lyžařských ponožek, proto není vhodným řešením vícero vrstev. Děti od šesti let už mají možnost mít boty přezkové. Při koupi nových bot je přínosné, aby si dítě doma mohlo lyžařské boty obout a vyzkoušet. Kvůli tvrdosti nových lyžařských bot mohou být pro dítě nepohodlné a chvíli bude trvat, než si zvykne (Tremel, 2004).

Hole

Sjezdové hole jsou využívány k udržení rovnováhy, pro odpichy, při zatáčení a vstávání po pádu (Vilím, 2009). Při výuce lyžování dětí, především u začátečníků nejsou lyžařské hole nutností. Až bude dítě umět své lyže ovládat, je možné hole do výuky zapojit. Pokud tedy dojde k výběru holí pro děti, je žádoucí, aby měly nahoře široce ukončenou rukojeť, při pádu u nich nedošlo ke zlomení, ale pouze k ohnutí, a zároveň aby měly dostatečně široký talíř, čímž nebude docházet k boření se do sněhu. Délkově mohou sahat až do podpaží, což dává možnost snadnější opory při sjíždění, a tím získání lepší stability (Tremel, 2004).

Ochranné pomůcky

Mezi ochranné pomůcky se řadí především **lyžařská helma**. V České republice povinnost nošení lyžařské helmy není uzákoněna, ale je značně doporučována. Především lyžařské školy na nošení helem trvají.

V současné době je lyžování populárním sportem a na sjezdových tratích je zastoupeno velké množství lyžařů, čímž dochází k přeplňování sjezdových tratí. Z tohoto důvodu a také způsobu rychlé jízdy většiny dospělých lyžařů je u dětí naprosto nutné používání lyžařské helmy. Nebezpečí často není způsobeno samotným pádem dítěte, ale srážkou s dospělou osobou. Je důležité si uvědomit, že v případě helmy nelze šetřit na ceně a pořízení kvalitní a odpovídající helmy dítě chrání. Vhodné je, aby si dítě před koupením helmu vyzkoušelo. Pod helmu nepatří čepice, pouze v případech extrémní zimy děti mohou využívat kuklu. Je tedy žádoucí, aby dítě netlačila, a tedy odpovídala velikostně, dále aby naprosto perfektně seděla a při prudkém pohybu hlavou nebyla volná. Každé dítě by mělo mít svou vlastní lyžařskou helmu, která odpovídá individuálním požadavkům (Tremel, 2004).

Ochrannou funkcí kromě lyžařské helmy mají také **lyžařské brýle**, které slouží k ochraně očí před sněžením, povětrnostními podmínkami nebo sluncem. Výběr brýlí je nutné přizpůsobit lyžařské helmě. Proto by jejich pořízení mělo následovat až po koupení helmy. Kvalita brýlí se ve většině případů odvíjí od cenové relace (Tremel, 2004). V nabídce se nachází spousta typů barevností, různých úprav skel a tvarů, proto je vhodné vybírat brýle přímo s lyžařskou helmou.

K další ochraně slouží **chrániče**, které jsou často nazývány jako „páteřáky“. Slouží k ochraně páteře a jsou nabízeny s různou délkou, proto jsou vhodné i pro děti. Kopírují záda, nebrání v žádném pohybu a nijak dítěti nepřekáží. „Páteřák“ se obléká pod lyžařskou bundu a může mít pro dítě také zahřívací funkci (Reichert, Musil, & Najman, 2007). I když děti prochází velkými změnami v tělesné výšce a velice rychle z něj vyrostou, tak se rozhodně vyplatí zainvestovat do této ochranné pomůcky před nebezpečným zraněním.

5.2.2 Lyžařská výstroj

Při výběru správného oblečení na lyžování je podstatné využívat více tenkých vrstev, které v případě potřeby je možné odložit. Lyžařské oblečení by mělo být odolné proti větru, teplé, nepromokavé a vyrobeno z prodyšného materiálu (Příbramský, 1999). Při výběru dětského oblečení je důležité dbát na vysokou odolnost proti vlhkosti a na dostatečnou prodyšnost, která zabraňuje pocení. Základem je první vrstva, která je určena k nošení přímo na kůži. Jedná se o termo oblečení, které je vyrobeno z materiálu, který odvádí pot a zajišťuje pocit neustálého sucha a tepla. Střední vrstvu zpravidla tvoří fleecová mikina a následuje lyžařská

bunda. Ta by měla být nepromokavá a větruvzdorná. Lyžařská bunda je vhodná taková, která disponuje kapucí, lyžařským pásem, dostatečným počtem větracích otvorů a kapes (Tremel, 2004).

Pro děti jsou vhodné lyžařské kalhoty se zvýšeným pásem na zádech a s popruhy. V nohavicích by měly být návleky, které chrání před vniknutím sněhu do lyžařských bot. Nezbytnou součástí lyžařské výstroje jsou rukavice. Dětské rukavice by měly zajistit dostatečné teplo a ochranu před vlhkostí, a také před možným zraněním se o hrany lyží (Tremel, 2004).

Rozvržení lyžařské výstroje je schématicky poukázáno na probandce bakalářské práce se kterou proběhla lyžařská výuka.



Obrázek 2 - Lyžařská výbroj (archiv Nikoly Humplíkové)

5.2.3 Prostředí výuky

Zásadním faktorem, který ovlivňuje celý proces lyžování je prostředí, ve kterém výuka probíhá. V současné době se často setkáváme, především ve větších skiareálech, s lyžařskou školou určenou pro děti. Ta obvykle bývá oddělena od ostatních svahů a je pro děti bezpečná a naprosto vyhovující. V některých větších lyžařských školách se nachází početnější množství svahů, které podle lyžařských dovedností dítěte je možné využít.

Tremel (2004) nazývá vhodný prostor pro výuku dětí jako dětské lyžařské hřiště. Ve velkých lyžařských střediscích se často budují komplexy, nazývané jako dětský svět nebo země. Při výběru je nejdůležitější podmínkou volba mírného svahu, který je zakončen rovinou. Takový sklon není pro dítě nebezpečný a dítě tak nemá strach z rychlého rozjetí a případných pádů. Pokud ve vybraném lyžařském středisku není k dispozici svah zakončený rovinou, musí být dojezd s velmi mírným sklonem.

Dětská lyžařská hřiště zahrnují různá přepravní zařízení, ať už se jedná o pohyblivé koberce nebo jiné vleký. Dále se zde nachází početné množství zajímavých doplňků pro výuku a sociální zázemí. Při výběru je vhodné zohlednit také vzdálenost od hlavního lyžařského střediska (Tremel, 2004).

Dětské lyžařské hřiště by mělo obsahovat zejména barevné prvky a pro děti nápadité pomůcky. Vhodné jsou pohádkové či zvířecí postavičky a různě barevné branky na podjíždění.

5.2.4 Instruktor lyžování

Děti mladšího školního věku se nejlépe učí novým dovednostem prostřednictvím hry, z tohoto důvodu se od instruktora lyžování očekává především zábavná forma vedení výukového procesu. Instruktor lyžování by měl disponovat optimismem, velice pozitivní náladou a zároveň by měl po celou dobu výuky dětem přesně, a především správně ukazovat jednotlivé prvky lyžařské techniky (Tremel, 2004).

Gnad (2008) rozděluje požadavky na instruktora lyžování do tří oblastí:

- 1) Zvládnutí přiměřené kvalitní lyžařské techniky – Instruktor ovládá lyžařskou techniku a při výuce využívá názorných ukázek, které pomáhají dětem k lepšímu pochopení a představení si pohybové činnosti.
- 2) Teoretické a metodické znalosti, praktické pedagogické dovednosti – Při výuce instruktor využívá správné terminologie, umí zvolit vhodné metodické postupy, dokáže dítěti jednoduše vysvětlit činnost, kterou bude realizovat, umí analyzovat výskyt chyb a hledat postupy pro jejich odstranění.

- 3) Požadovaný způsob chování a jednání – Kladný vztah mezi instruktorem a dítětem při výuce lyžování je hodně důležitý. Instruktor se stává pro dítě vzorem a určitou autoritou, proto je důležité, aby dítě dokázal motivovat, byl empatický, kreativní, projevoval zájem a uměl reagovat na vzniklé situace.

Každý instruktor lyžování by měl mít svou úroveň lyžařských dovedností podloženou instruktorskou licenci, kterou uděluje akreditované zařízení. Vhodné z hlediska jejího členství v mezinárodní organizaci International Ski Instructors Association (ISIC) je udělení licence v rámci Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol (APUL). Instruktor lyžování musí svou licenci postupně obnovovat prostřednictvím doplňujících kurzů, případně workshopů (Drahoňovský, Novák et al., 2011).

5.3 Bezpečnost při výuce lyžování

Vilím (2009) zdůrazňuje, že lyžařský instruktor musí kromě samotného lyžování učit děti teoretickým znalostem bezpečnosti pohybu na sjezdových tratích. Naprosto zásadní je děti seznámit s jednotlivými pravidly FIS, která jsou určena pro pohyb na sjezdových tratích. Na bezpečnost při výuce lyžování musí dbát především sám instruktor, který je povinen dodržovat tyto zásady:

- Kontrola výzbroje a výstroje
- Organizace výuky
- Chování na sjezdovce

V rámci kontroly výzbroje a výstroje, musí být začínajícímu lyžaři vysvětleno, proč je nutné používat vhodné lyžařské oblečení a jiné ochranné pomůcky. Instruktor musí také ukázat správný postup zapínání lyžařských bot, a rovněž postup při zapínání a vypínání bot z lyžařského vázání (Vilím, 2009).

Rozcvičení musí předcházet samotnému lyžování a délka výuky musí odpovídat fyzické a věkové úrovni dětí. Instruktor při organizaci výuky musí brát ohled na terén, sněhové podmínky, počasí a úroveň lyžařských dovedností. Pokud má na starosti družstvo, volí cvičení podle nejslabšího dítěte (Vilím, 2009).

Na sjezdových tratích je možné zastavit pouze na okraji nebo na místě s velice dobrou viditelností. Vždy před rozjezdem instruktor kontroluje, zda je trať volná (Vilím, 2009).

5.3.1 Bezpečnostní pravidla FIS

Na sjezdových tratích platí všeobecně známá pravidla chování, která se nazývají Bílý kodex a sestavila je Mezinárodní lyžařská federace FIS. Tyto pravidla platí nejen pro lyžaře, ale také snowboardisty a ostatní účastníky lyžařského provozu. Dodržování pravidel bezpečnosti je zásadní nejen pro vlastní bezpečnost, ale také pro bezpečnost ostatních účastníků, kteří se na sjezdových tratích pohybují (Reichert, Musil, & Najman, 2007). Vilím (2009) uvádí těchto 10 pravidel bezpečného chování na sjezdových tratích:

Ohleduplnost – Každý účastník sjezdové tratě musí být ohleduplný vůči ostatním účastníkům. Svou rychlostí, stylem jízdy, nevhodným vybavením, špatným položením svého vybavení nebo sníženou schopností reakce nesmí ohrozit bezpečnost ostatních uživatelů sjezdových tratí.

Kontrola rychlosti a způsobu jízdy – Podstatnou součástí v rámci bezpečnosti pohybu na sjezdových tratích je přizpůsobení jízdy a rychlosti vlastním dovednostem, schopnostem, terénu či sněhovým podmínkám.

Volba stopy – Lyžař, který jede ze shora sjezdové tratě je povinen zvolit takovou stopu, kterou neohrozí ostatní účastníky sjezdových tratí. Pro bezpečnost svou i ostatních účastníků je nutností, aby udržoval dostatečný odstup a tím dokázal zareagovat na jakoukoli nepředvídatelnou situaci lyžaře jedoucího před sebou.

Předjíždění – Při předjíždění si účastník sjezdové tratě může zvolit libovolnou stopu, nesmí však ohrozit lyžaře, kterého předjíždí. Nutností je dodržovat stále dostatečný odstup.

Vjíždění na trať, rozjíždění se na trati – Pokud lyžař vjíždí na trať nebo po zastavení chce znovu zahájit svou jízdu musí vždy dát přednost lyžařům, kteří jedou shora. Důležitou součástí tohoto pravidla je přesvědčení, že zvolená stopa je volná a nemůže tak dojít k ohrožení ostatních účastníků tratě.

Zastavení – Přípustné místo pro zastavení je pouze na přehledném místě, především na okraji sjezdové tratě. V případě pádu je nutné ihned místo opustit. Rozhodně se nedoporučuje, zejména snowboardistům přerušovat svou jízdu na sjezdové trati za terénními nerovnostmi.

Výstup a sestup – Výstup a sestup účastníka, který jde pěšky musí probíhat pouze po okraji sjezdové tratě. V současné době se často na sjezdových tratích pohybují také nadšenci skialpinismu.

Respektování značek – Značení na tratích slouží k upozornění na křížení sjezdových tratí, případně signalizuje zpomalení jízdy z důvodů např. terénních nesrovnalostí nebo dojezdu k vleku.

Chování při nehodách – Povinností každého účastníka sjezdových tratí je v případě nutnosti poskytnout první pomoc, dle vlastních schopností. Současně je nezbytné ihned zavolat odbornou pomoc a zajistit místo nehody.

Identifikace – Povinností všech účastníků nehody je prokázání totožnosti. Informace poskytuje svědek, poškozený nebo viník.

Přehledné uspořádání jednotlivých bezpečnostních pravidel chování na sjezdových tratích je znázorněno níže uvedeným schématem.



Obrázek 3 - Bezpečnostní pravidla FIS
(Humplíková, 2022)

5.4 Metodika lyžování dětí

Metodika lyžování nejprve začíná všeobecnou lyžařskou přípravou a po jejím zvládnutí se přechází na přípravu specializovanou. Osvojení si základních lyžařských dovedností, které jsou dále využity v rámci následující výuky je považováno za cíl všeobecné lyžařské přípravy. Většina dětí a začátečníků velice rychle zvládne potřebné dovednosti, které jsou dále využívány při nácviku sjíždění a zatáčení na lyžích (Gnad, 2008). Podle Kutáče (2009) jsou nacvičovány v rámci všeobecné lyžařské přípravy tyto dovednosti:

- Manipulace s lyžařskou výzbrojí
- Pohyby a postoje na lyžích na místě
- Chůze na lyžích
- Jednoduché obraty
- Pády a vstávání
- Výstupy na lyžích
- Jízda na vleku

Při specializované lyžařské přípravě dochází ke zdokonalování a rozvoji již naučených dovedností z předchozí všeobecné přípravy. Dochází k převaze dovedností směřujících ke sjíždění a zatáčení na lyžích (Gnad, 2008). Podle Kutáče (2009) do specializované lyžařské přípravy patří nácvik těchto dovedností:

- Jízda přímo
- Sesouvání
- Jízda šikmo svahem
- Odšlapování
- Bruslení
- Korekce rychlosti, brždění a zastavení

Metodika dále zahrnuje paralelní oblouky, u kterých jsou lyže v paralelním postavení a také oblouky přívrtné, u kterých jsou špičky lyží u sebe a zároveň patky od sebe a jedná se tedy o oblouk v pluhu, oblouk z pluhu a oblouk z přívratu vyšší lyží (Kutáč, 2009). U začátečníků a dětí je vždy žádoucí navázat další lyžařskou dovednost až po perfektním zvládnutí dovednosti předchozí. Pokroky u dětí jsou individuální proto je nutné přizpůsobit metodiku výuky konkrétnímu dítěti. V případě obtíží je nezbytné, aby nácvik lyžařské dovednosti byl poupraven a nutností instruktora je mít v zásobě dostatečné množství připravených přípravných cvičení.

5.4.1 Rozcvičení

Rozcvičení je zařazováno do úvodní části výuky a před samotným lyžováním. Hraje velice významnou roli při jakýchkoliv pohybových aktivitách a je tedy nezbytné ho začlenit i do výuky lyžování. Slouží k zahřátí lidského organismu, a především jako prevence zranění. Celé tělo je důležité rozehtát a připravit na výkon. Rozcvičení může probíhat jak na lyžích, tak i bez lyží. (Reichert, Musil, & Najman, 2007). Jak již bylo zmíněno, děti mladšího školního věku se nejlépe učí formou hry, a proto je vhodné, pokud to lze zakomponovat hry také do rozcvičky. Pro bezpečnost je podstatné vymezit hrací pole, které by mělo být situováno na rovném terénu. Velké množství her, které se děti naučí ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy lze využít pro rozcvičení v rámci výuky lyžování. Může se jednat o různé podoby jednoduchých „honiček“.

Pokud se jedná o individuální výuku, zde je možné zařadit spoustu jednoduchých tanců, kdy dítě bude imitovat pohyby svého instruktora a může jít o velice zábavnou formu rozcvičení.

5.4.2 Cvičení na rovině

Na rovině probíhá seznámení s prostředím, ve kterém se lyžařská výuka bude odehrávat. Před úplným začátkem dochází k vysvětlení principu a následnému nácviku odepínání a zapínání lyží. Důležitou součástí je také přivyknutí si na lyžařské vybavení, ve kterém výuka probíhá. Vhodné je začít výuku pouze s jednou zapnutou lyží, vybíráme dominantní dolní končetinu, kdy dítě má možnost stále velmi dobře svůj pohyb koordinovat. Je možnost využít jednoduchého cvičení, kterým je koloběžka, kdy se dítě odráží jako při jízdě na koloběžce a dochází ke klouzání se po jedné lyži. Veškerá cvičení u začínajících lyžařů jsou prováděna bez holí. Následuje nácvik přesunu po sněhu již s oběma lyžemi, dítě se snaží o první pokusy přenášení váhy z jedné lyže na druhou, čímž dochází k rozvoji rovnováhy. Kromě přenášení váhy je důležité se zaměřit na nácvik chůze na lyžích, pádů a vstávání, skluzu a získání tak na lyžích pocitu jistoty (Tremel, 2004).

Dítě je dále obeznámeno se základním provedením obrátů a nácvikem výstupu na lyžích do svahu. Začínající lyžaři si postupně osvojují pouze dva obraty, a to obrat přešlapováním přívratem a odvratem. Diference mezi těmito obraty je ve středu otáčení. V případě obratu přešlapováním přívratem je střed otáčení u špiček lyží, naopak u obratu přešlapováním odvratem se střed nachází u patek lyží.

Časté potíže u dětí se objevují při nácviku výstupů, proto na počátku je vhodné zvolit rovný terén, případně velice mírný svah. Dítě se učí výstup chůzí po spádnicí, u kterého využívá krátké kroky a tento způsob výstupu je vhodné aplikovat na velmi mírném svahu. Malý lyžař by měl také zvládnout výstup stranou, při kterém jsou prováděny úkroky do svahu a lyže jsou postaveny na vyšších hranách. Pokud je svah prudší lze využít výstup oboustranným odvratem, často

nazývaným jako „stromeček“. Zde jsou lyže stavěny na vnitřní hrany a jedná se o chůzi vzhůru (Tremel, 2004).

Základní sjezdový a pluhový postoj je vhodné nacvičovat také na rovném terénu. Paralelní postavení lyží lze dětem označit jako „hranolky“ a pluhový postoj jako „pizza“. Lyžařská terminologie ještě u dětí není tolik podstatná, proto je vhodné využívat jednoduchých lépe pochopitelných přirovnání. Příbramský (1999) uvádí, že při základním sjezdovém postoji jsou obě lyže postaveny na plochách vedle sebe, vzdálené asi 10 až 15 centimetrů. Tělesná hmotnost je rovnoměrně rozložena na obě chodidla a postoj je doplněn o mírné pokrčení dolních končetin v kolenních, kyčelních a hlezenních kloubech. Oči lyžaře směřují dopředu a trup je v mírném předklonu. Začínající lyžaři ještě nepoužívají hole, proto je vhodné, aby si dali ruce v bok. U základního pluhového postoje jsou špičky lyží u sebe a patky od sebe. Dětem je důležité zdůrazňovat dostatečně velký úhel rozkročení, jelikož čím větší úhel rozkročení budou mít, tím pomaleji pojednou. Pluhový postoj je doprovázen mírným předklonem trupu a pokrčením dolních končetin. Zároveň je prospěšné, aby začínající lyžaři měli ruce na kolenou.

5.4.3 Jízda na vleku

Významnou součástí lyžování je zvládnutí jízdy na vleku. V současné době se ve většině lyžařských střediscích lze setkat s řadou různých lyžařských vleků, včetně vleku dětského. Pro nácvič jízdy na vleku je obvykle využíván rovný terén, na kterém je dítěti vysvětleno, jak se na vlek nasedá a vysedá. Učí se paralelnímu postavení lyží a mírnému pokrčení v kolenou. Cílem je dítě naučit jezdit na různých typech vleku. Pro začínající lyžaře je vhodné využít lyžařský pojízdný koberec, vlek s nízkým vedením lana, jednomístný anebo dvoumístný vlek. Záleží na možnostech lyžařského areálu, ve kterém výuka probíhá. Nejjednodušší možností je lyžařský pojízdný koberec, při kterém dítě pouze stojí na pojízdném pásu a dopraví se tak nahoru na svah naprosto pohodlně a bez strachu jakéhokoliv pádu. U vleku s nízkým vedením lana je důležité, aby si dítě zvyklo na pasivní tah. Principem je uchopení se mírně pokrčenýma rukama tažného lana, případně madla sloužícího pro držení a nechat se vytáhnout až nahoru sjezdového svahu. Zde je zásadní, aby se dítě v jeden moment chytilo oběma rukama lana (Tremel, 2004).

Pro nácvič jízdy na jednomístném vleku, nazývaným se poma, je vhodné využít koště nebo smeták s tyčí, za pomoci čehož dítě učíme jízdu na tomto typu lyžařského vleku. Principem jízdy na jednomístném vleku je uchopení se za tažnou pomu, kterou si dítě dá mezi nohy a oběma rukama se drží tažné tyče. Dvoumístný vlek je označován jako kotva a slouží k přepravě dvou osob. Dvojice dětí se uchopí za kotvu každý z jedné strany a následně se přidržují tažné tyče, která se nachází mezi nimi (Tremel, 2004).

Před jízdou na vleku musí být každé dítě seznámeno s určitými zásadami správného chování jízdy na vleku a také s bezpečnostními pravidly. Pokud dítě bude mít v průběhu jízdy na vleku kolizi, musí vědět, že se má ihned vleku pustit a nenechat se táhnout. Naprosto zásadní je, aby dítě předem znalo výstupní místo.

5.4.4 Jízda přímo

Jízda přímo musí být realizována na mírném svahu s dojezdem do roviny. Při přímé jízdě dítě ještě neumí zastavit, proto je důležité najít takový terén, při kterém se lyže zastaví samy. Samotné jízdě musí předcházet nácvik základního sjezdového postoje na rovině. Instruktor předvede správné provedení základního sjezdového postoje a následně u dětí opravuje případné chyby. Celý proces jízdy přímo musí být zcela uvolněný. Pokud dítě již dokonale zvládá základní sjezdový postoj může přejít na jízdu po spádnicí. Děti všech věkových kategorií jsou z této jízdy „šusem“ vždy nadšené, proto v rámci nácviku je možné využít různá cvičení, která odvádí pozornost dětí od vlastního sjíždění (Reichert, Musil, & Najman, 2007).

Treml (2004) uvádí, že při výuce přímé jízdy se u dětí často vyskytují chyby, kterými jsou jízda v dřepu, jízda s širším postavením lyží ve vysazeném postoji s napnutýma nohama v kolenou a jízda na vnitřních hranách lyží. Zmíněné chyby se často vyskytují u dětí z důvodu jejich nedokončeného tělesného vývoje a pravidelným opakováním se jich mohou zbavit.

5.4.5 Jízda v pluhu

Před samotnou jízdou v pluhu je zásadní zvládnutí správného pluhového postavení na rovině. Pluh je charakterizován jako oboustranný přívrat, kdy špičky lyží se nachází těsně u sebe ve vzdálenosti asi deseti centimetrů a patky lyží jsou v širokém postavení od sebe. Pluhové postavení je doprovázeno stojem na celých chodidlech s mírným pokrčením v kolenou (Reichert, Musil, & Najman, 2007). Pluhového postavení u dětí je využíváno především pro zastavení a upravení rychlosti jízdy. Při zastavování a brždění je nezbytné, aby dítě tlačilo kolena dovnitř a tím došlo k postavení lyží na vnitřní hrany. Brzdící účinek je silnější, pokud dítě vyvíjí větší tlak na vnitřní hrany svých lyží. Dětem postavení v pluhu lze označit jako „pizza“ (Treml, 2004).

V rámci výuky je podstatné, aby se dítě naučilo a dokázalo zastavit před jakoukoli nepředvídatelnou situací, a zároveň také na konci sjezdového svahu. Jízda v pluhu probíhá nácvikem na velmi mírném svahu s dojezdem do roviny. Rozjezd probíhá v základním sjezdovém postavení, pro děti nazývaném „hranolky“, následně prostřednictvím pluhového postavení dochází ke korigování rychlosti až k úplnému zastavení. Zatížení obou lyží musí být stejnoměrné, aby nedocházelo k nežádoucímu zatáčení. V rámci jízdy v pluhu je rozlišován klouzavý a brzdivý

pluh. Pro klouzavý pluh je typický užší postoj lyží a pouze mírné hranění, naopak brzdivý pluh slouží ke zpomalení nebo úplnému zastavení. Zde jsou lyže postaveny na hrany s širokým rozevřením patek. Z důvodu stálého tělesného vývoje dětí je vhodné procvičovat jízdu v pluhu pouze krátkou dobu. Menší děti provádí pluh s maximálním roznožením lyží, které staví na hrany pomocí napnutých nohou. Až ve věku deseti let děti zvládnou pluhového postavení lyží způsobeného pouze pohybem v kolenou (Reichert, Musil, & Najman, 2007).

5.4.6 Jízda šikmo svahem

Postavení lyží při jízdě šikmo svahem je na horních hranách s šířkou stopy shodnou s šířkou pánve. Paralelní postavení lyží je doprovázeno mírným předsunutím horní lyže, přičemž tělesná hmotnost více převládá na lyži dolní. Při jízdě šikmo svahem jsou kolena mírně pokrčená a dítě zaujímá uvolněný základní postoj. U dětí dochází k seznámení a prvnímu nácviku naklonění pánve ke svahu. V rámci nácviku jízdy šikmo svahem je žádoucí zajištění bezpečnosti dětí, jelikož dochází k jízdě přes celou šířku svahu, a proto je nutné brát ohled na lyžaře, především přijíždějícího shora (Dušek, 2002).

Větší příklonění kolen a boků ke svahu je žádoucí v případě většího sklonu svahu. Po celou dobu jízdy musí být lyže postaveny na horních hranách, aby nedocházelo k sesouvání lyží ze svahu (Reichert, Musil, & Najman, 2007). Trembl (2004) uvádí, že prostřednictvím odšlapování ke svahu má dítě možnost poprvé změnit směr své jízdy. Hmotnost těla převládá na spodní lyži, vyšší lyže je odlehčena a zvednuta nad sníh, dojde tedy k odvrácení špičky lyže více ke svahu a následnému umístění lyže v novém směru. Do výuky je možné zařadit také odšlapování přes spádnici, které je realizováno opakovaným odšlapováním.

Pro lepší představivost a orientaci na svahu je vhodné při nácviku jízdy šikmo svahem využít dítěti blízké předměty, jako jsou například plyšové hračky. Tyto předměty jsou vhodným pomocníkem při nácviku i dalších lyžařských dovedností.

5.4.7 Oblouky v pluhu

V metodice výuky lyžování je oblouk v pluhu považován jako nejjednodušší způsob zatáčení. U dětí a začínajících lyžařů se často jedná o jediný možný postup, u kterého dochází ke správnému pochopení zaujmutí polohy jednotlivých segmentů těla při zatáčení, obzvláště ramen a boků. Při nácviku je zásadní věnovat pozornost správnému postavení těla, jelikož chybné provádění může zpomalit celý proces výuky zatáčení (Dušek, 2002).

Technika provedení oblouku v pluhu spočívá jízdou v oboustranném přívratu, tzv. pluhu, kdy je tělesná hmotnost přenesena na jednu lyži, a proto dochází k zatížení této lyže. Zatáčení

doprovází tlačení kolene dovnitř oblouku a postavení lyže na hranu. Zatačení je doplněno nepřetržitým snižováním těžiště, které probíhá až do úplného zakončení oblouku. Následuje návrat těžiště zpět do základního sjezdového postoje. Oblouk doprava je realizován zatížením lyže levé, naopak při provádění oblouku doleva je zatížena lyže pravá. Děti do deseti let věku provádějí oblouk v pluhu především zatížením vnitřní nohy, která je mírně pokrčena v koleni a převládá na ní velká část hmotnosti. Vnější nohu nechávají napnutou a zatočení je provedeno zatlačením vnější nohy proti sněhu, čímž dojde k postavení lyže na hranu (Trembl, 2004).

5.4.8 Oblouky z pluhu

Rozdíl mezi obloukem v pluhu a obloukem z pluhu je v postavení lyží. Při oblouku z pluhu dochází k přechodu z pluhového postavení lyží k paralelnímu. Dochází tedy ke spojení pluhového oblouku a jízdy šikmo svahem. Oblouk z pluhu je zahájen jízdou šikmo svahem s přechodem do pluhového postavení, ve kterém dochází k zatačení a následně po dokončení oblouku se dítě plynulým sjetím obou lyží dostává do paralelního postavení. Celé zatačení musí probíhat v pluhovém postavení. Při výuce přecházíme k oblouku z pluhu po zvládnutí předchozích lyžařských dovedností, vhodné je oblouky z pluhu nacvičovat přímo ve finální podobě. Současně je nutností učit děti korigovat rychlost a poloměr prováděného oblouku (Dušek, 2002).

Trembl (2004) zmiňuje, že děti předškolního a mladšího školního věku nejsou ještě schopné pokrčením kolene a jeho tlačení do oblouku zatížit lyži. Důvodem je nedokončený tělesný vývoj.

5.4.9 Oblouky z přivrátu vyšší lyží

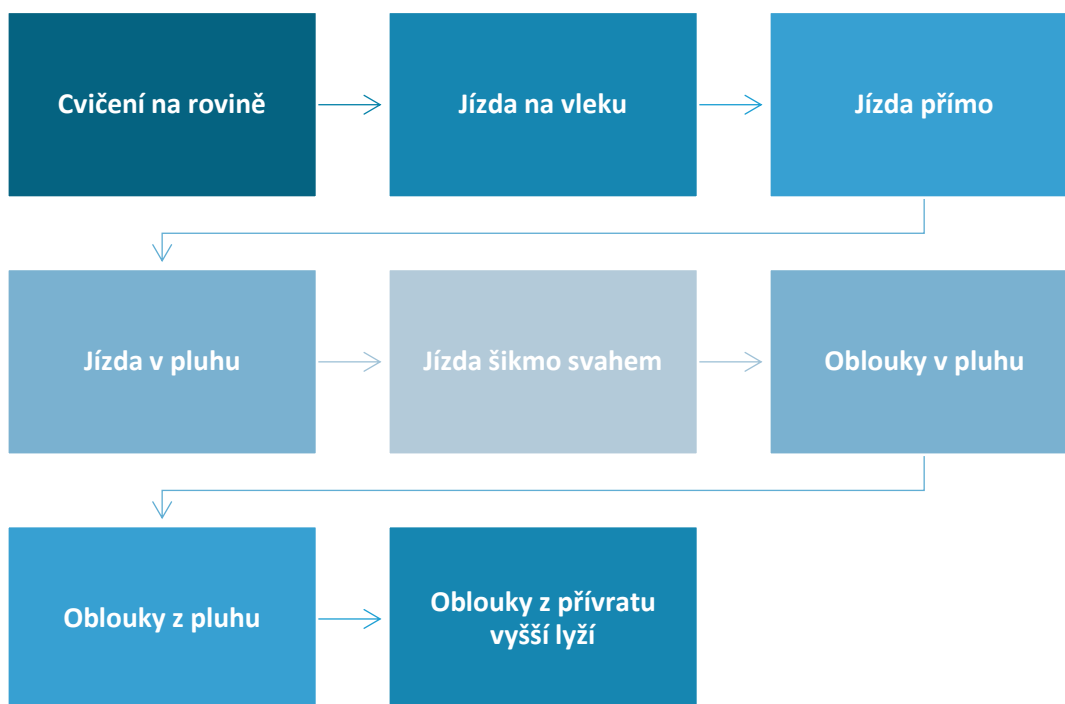
Oblouky z přivrátu vyšší lyží jsou považovány za vrcholný prvek v rámci výuky základní techniky sjíždění. Někteří lyžaři právě tímto obloukem dosáhnou svých nejvyšších lyžařských dovedností, které umožňují sjezd také těžších terénů. Lyžaři jsou tak schopni sjet sjezdovou trať za zhoršených podmínek viditelnosti, a také za nepříznivého počasí. Děti často na této úrovni zakončují svou vícedenní lyžařskou výuku (Reichert, Musil, & Najman, 2007).

Dušek (2002) uvádí, že oblouk z přivrátu vyšší lyží se skládá ze tří fází. V první fázi je oblouk zahájen jízdou šikmo svahem, kdy dochází k vysunutí vyšší lyže do přivrátého postavení a zároveň těžiště těla se zvyšuje. O druhou fázi se jedná v momentě, kdy dochází k nájezdu do spádnice, vnější lyže je postavena více na hranu a současně je plynule zatěžována. V poslední fázi je odlehčená vnitřní lyže přisunuta k vnější lyži do postavení paralelního, pánev je nakloněna ke svahu a oblouk je dokončen.

Začít s nácvičkou oblouku z přívratu vyšší lyží je možné až u dětí mladšího školního věku, které již zvládají zatáčení obloukem v pluhu a z pluhu. Nácviček začíná na mírném sklonu svahu (Tremel, 2004). Při nácvičku je vhodné oblouk rozfázovat a každou fází nacvičovat zvlášť. Po zvládnutí každé fáze dochází k nácvičku finálního provedení oblouku z přívratu vyšší lyží (Reichert, Musil, & Najman, 2007).

Metodiku výuky lyžování dětí a začínajících lyžařů je důležité zahájit vždy správnou manipulací s lyžařskou výzbrojí a jednoduchými obratnostními či rovnovážnými cvičeními, prováděnými na rovině. Dle zkušeností je pro instruktora velice výhodné, když se dítě rychle naučí jezdit na vleku, čímž dojde k velkému progresu v rámci výuky dítěte. Nejdříve dochází k nácvičku jízdy přímo, následuje jízda v pluhu, ve které se dítě učí především zastavit a regulovat svou rychlost. Před samotným nácvičkou oblouku v pluhu, z pluhu nebo z přívratu vyšší lyží je nutné, aby dítě zvládlo a upevnilo si jízdu šikmo svahem, prostřednictvím které jsou tyto oblouky zahájeny.

Zjednodušený postup při výuce jednotlivých lyžařských dovedností je znázorněn na níže uvedeném schématu.



Obrázek 4 – Schéma výuky základních lyžařských dovedností (Humplíková, 2022)

5.5 Návrh výukového programu lyžování

Návrh výukového programu lyžování je rozdělen do pěti dní, během kterých byla výuka realizována se sedmiletou probandkou. Samotné výukové lekce proběhly v časové dotaci 2,5 hodin včetně odpočinkové přestávky. Celkem s přestávkami proběhlo tedy 12,5 hodin individuální formy výuky lyžování. Výukové lekce lyžování proběhly vždy v dopoledních hodinách v týdnu jarních prázdnin probandky.

Jednotlivé lekce lyžování jsou rozděleny do tří částí, jedná se o část úvodní, která zahrnuje motivaci, sdělení průběhu a cíle lekce, a také rozcvičení. Následuje část hlavní, jejíž součástí je opakování naučených prvků a nácvik nových lyžařských dovedností a poslední částí je část závěrečná, kde dochází k rekapitulaci nově naučených dovedností včetně shrnutí, zhodnocení a odměnění probandky.

Charakteristika jednotlivých činností je více popsána v rámci každé výukové lekce a následuje vždy závěrečné hodnocení každého dne. Během realizace výukového programu lyžování byla vytvořena fotodokumentace, která je součástí všech lekcí. Pro přehlednost je dále každá výuková lekce shrnuta v níže uvedených výukových kartách. Následuje celkové hodnocení výukového programu, ve kterém jsou zmíněné okolnosti zrealizovaných výukových lekcí lyžování.

Jednotlivé náměty výukových lekcí jsou sestaveny pro začínajícího lyžaře a celý proces výuky proběhl pod vedením samotné autorky práce.

Obsah pěti výukových lekcí lyžování je znázorněn na níže uvedeném schématu.

První výuková lekce	•seznámení s lyžováním a lyžařským prostředím
Druhá výuková lekce	•jízda v pluhu, zastavení, regulace rychlosti
Třetí výuková lekce	•první nácvik oblouků, zatáčení
Čtvrtá výuková lekce	•oblouky z pluhu
Pátá výuková lekce	•upevnování naučených lyžařských dovedností

Obrázek 5 - Výukový program lyžování (Humplíková, 2022)

5.5.1 První výuková lekce

Datum: 28.2.2022

Místo: Lyžařské středisko HEIPARK Tošovice

Motivace: Pět výukových lekcí bylo realizováno pod názvem „Po stopách Yettiho“. Po úvodním seznámení s probandkou proběhla diskuse o tom, jak si představuje, že Yetti vypadá. Následně vymyšlený příběh o prvním setkání Yettiho s lyžemi byl převyprávěn probandce, čímž byla seznámena s cílem a průběhem výukové lekce.

Cíl: Cílem první výukové lekce bylo probandku seznámit s lyžařským prostředím, lyžařskou výzbrojí a také s provedením jednotlivých nácviků základních lyžařských dovedností.

Pomůcky: plyšové hračky

Manipulace s lyžařskou výzbrojí: Jelikož se jednalo o začínající lyžařku, která s lyžováním a lyžařským prostředím neměla žádné zkušenosti bylo zásadní ji seznámit s výstrojí a výzbrojí, kterou k lyžování potřebuje. Probandka mladšího školního věku na základě ukázky byla schopna zvládnout manipulaci s lyžařskou výzbrojí v podobě připínání, vypínání lyží a nošení lyží. Celý proces nácviku probíhal na rovném terénu, tak aby probandka dokázala úspěšně zvládnout tyto základní dovednosti.

Nácvik dovedností na místě: Následně po seznámení s lyžařskou výzbrojí proběhl nácvik rovnovážných cvičení na lyžích, při kterých probandka dokázala imitovat úklony stranou, zvednout jednu lyži, snížit těžiště těla a provést dřep. Byl realizován také nácvik pádu a vstávání.

Nácvik dovedností na rovině: Na rovině bylo provedeno cvičení „koloběžka“, při kterém nejprve došlo k nácviku jízdy po jedné lyži, jednalo se o první zkoušku odrazu a klouzání se po jedné lyži, poté proběhl nácvik této aktivity již na obou lyžích, a také došlo k seznámení s jednoduchou chůzí na lyžích. Rovinatý terén je ideálním místem také pro nácvik základního provedení obrátů, probandka tedy zvládla udělat obrat o 360°. Další lyžařskou dovednost, kterou se probandka učila bylo zvládnutí výstupů. Nácvik proběhl výstupem chůzí po spádnici, výstupem stranou a výstupem oboustranným odvratem. Tyto dovednosti byly prováděny nejprve na rovině, poté na velmi mírném sklonu sjezdové tratě. V rámci nácviku dovedností na rovině došlo k seznámení s pojmy „hranolky“, neboli paralelní postavení lyží a „pizza“, neboli pluhové postavení lyží. Tato dítěti přijatelnější slovní přirovnání byla používána během celého pětidenního výukového procesu.

Nácvik jízdy na vleku s nízkým vedením lana: Jelikož lyžařské středisko HEIPARK Tošovice nedisponuje lyžařským pojízdným kobercem, výuka z větší části proběhla na vleku s nízkým vedením lana. Probandka byla obeznámena s bezpečnostními pravidly správného chování se při

jízdě na vleku. Po několika nezdařilých pokusech dokázala zvládnout princip jízdy na tomto typu vleku.

Nácvik jízdy v základním postavení: Nácvik jízdy v základním postavení byl realizován na velmi mírném sklonu svahu, který byl zakončen rovinou. V této fázi nácviku probandka ještě neuměla svou jízdu zastavit. Před samotnou jízdou proběhl nácvik na rovině.

Závěrečné hodnocení: První setkání s lyžařským prostředím a samotným lyžováním je pro dítě velice náročné. Dochází k seznámení s instruktorem a začíná být formován společný vztah. V případě úplně první lekce lyžování je důležité, aby dítě bylo dostatečně motivováno k výuce lyžování a mělo zájem o další zdokonalování. Probandka v rámci nácviku nových dovedností dokázala prostřednictvím imitace zvládnout pro ni velmi náročnou první výukovou lekci. Na závěr byla výuková lekce zhodnocena, probandka odměněna a byly předány informace k následujícím lekcím.

Fotodokumentace byla pořízena autorkou bakalářské práce (archiv Nikoly Humplíkové).



Obrázek 6 - Předklon



Obrázek 7 - Dřep



Obrázek 8 – Úklon stranou



Obrázek 9 - Zvednutí jedné lyže



Obrázek 10 - Vstávání



Obrázek 11 - Koloběžka



Obrázek 12 - Výstup stranou



Obrázek 13 - Paralelní postavení lyží



Obrázek 14 - Pluhové postavení lyží



Obrázek 15 - Chůze na lyžích



Obrázek 16 - Obrat



Obrázek 17 - Nácvik jízdy na vleku s nízkým vedením lana



Obrázek 18 - Jízda na vleku s nízkým vedením lana

PRVNÍ VÝUKOVÁ LEKCE			
Úvodní část			
15 minut	<p>První setkání s probandkou – seznámení</p> <p>Motivace – „Po stopách Yettiho“ – vyprávění o prvním setkání Yettiho s lyžemi s následným seznámením s cílem a průběhem výukové lekce</p> <p>Rozcvičení – nácvik jednoduchého tance na píseň YMCA, interpret: Village People</p>		
Hlavní část			
100 minut + 15 minut přestávka	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>Manipulace s lyžařskou výbroují</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Připínání, odepínání, nošení lyží <p>Nácvik dovedností na místě</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Úklony stranou, zvednutí jedné lyže, dřep ✓ Nácvik pádu a vstávání <p>Nácvik dovedností na rovině</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cvičení „koloběžka“ ✓ Chůze na lyžích ✓ Jednoduché obraty ✓ Výstupy ✓ „hranolky“ x „pizza“ <p>Nácvik jízdy na vleku</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nácvik na vleku s nízkým vedením lana ✓ Seznámení s bezpečností a pravidly chování <p>Nácvik jízdy v základním postavení</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nácvik na rovině ✓ Jízda v základním postavení s dojezdem do roviny ✓ Seznámení s pluhovým postavením lyží </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <p>Cvičení obratnosti</p> <p>Rovnovážná cvičení</p> <p>Osvojení si skluzu</p> <p>Koordinace na lyžích</p> <p>Osvojení si pasivního tahu vleku</p> <p>Jízda v paralelním postavení lyží</p> </td> </tr> </table>	<p>Manipulace s lyžařskou výbroují</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Připínání, odepínání, nošení lyží <p>Nácvik dovedností na místě</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Úklony stranou, zvednutí jedné lyže, dřep ✓ Nácvik pádu a vstávání <p>Nácvik dovedností na rovině</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cvičení „koloběžka“ ✓ Chůze na lyžích ✓ Jednoduché obraty ✓ Výstupy ✓ „hranolky“ x „pizza“ <p>Nácvik jízdy na vleku</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nácvik na vleku s nízkým vedením lana ✓ Seznámení s bezpečností a pravidly chování <p>Nácvik jízdy v základním postavení</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nácvik na rovině ✓ Jízda v základním postavení s dojezdem do roviny ✓ Seznámení s pluhovým postavením lyží 	<p>Cvičení obratnosti</p> <p>Rovnovážná cvičení</p> <p>Osvojení si skluzu</p> <p>Koordinace na lyžích</p> <p>Osvojení si pasivního tahu vleku</p> <p>Jízda v paralelním postavení lyží</p>
<p>Manipulace s lyžařskou výbroují</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Připínání, odepínání, nošení lyží <p>Nácvik dovedností na místě</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Úklony stranou, zvednutí jedné lyže, dřep ✓ Nácvik pádu a vstávání <p>Nácvik dovedností na rovině</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cvičení „koloběžka“ ✓ Chůze na lyžích ✓ Jednoduché obraty ✓ Výstupy ✓ „hranolky“ x „pizza“ <p>Nácvik jízdy na vleku</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nácvik na vleku s nízkým vedením lana ✓ Seznámení s bezpečností a pravidly chování <p>Nácvik jízdy v základním postavení</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nácvik na rovině ✓ Jízda v základním postavení s dojezdem do roviny ✓ Seznámení s pluhovým postavením lyží 	<p>Cvičení obratnosti</p> <p>Rovnovážná cvičení</p> <p>Osvojení si skluzu</p> <p>Koordinace na lyžích</p> <p>Osvojení si pasivního tahu vleku</p> <p>Jízda v paralelním postavení lyží</p>		
Závěrečná část			
20 minut	<p>Rekapitulace naučených základních lyžařských dovedností</p> <p>Zhodnocení výukové lekce – Probandka získala první samolepku Yettiho</p>		

5.5.2 Druhá výuková lekce

Datum: 1.3.2022

Místo: Lyžařské středisko HEIPARK Tošovice

Motivace: Druhá výuková lekce pokračovala motivací prostřednictvím vyprávění dalšího příběhu z tématu „Po stopách Yettiho“. Probandka nejprve měla možnost využít vlastní fantazie a svými slovy popsat, co se asi v příběhu dál mohlo odehrát a zároveň jakým novým lyžařským dovednostem se Yetti učil. Následně byla probandka obeznámena s průběhem a cílem úterní výukové lekce.

Cíl: Cílem druhé výukové lekce bylo probandku seznámit s provedením jízdy v pluhu a zároveň ji naučit zastavit a regulovat svou rychlost.

Pomůcky: plyšové hračky, hole

Opakování lyžařských dovedností: Opakování zvládnutých lyžařských dovedností by mělo být nezbytnou součástí každé následující výukové lekce. Došlo tedy k opakování připínání lyží, obrátů a výstupů, pluhového a paralelního postavení lyží, jízdy na vleku a jízdy v základním postavení. Probandka již umí vyjet na vleku s nízkým vedením lana.

Opakování pluhového postavení lyží: Probandka již v předchozí výukové lekci byla seznámena s provedením pluhového postavení lyží, u kterého jsou špičky lyží u sebe a patky od sebe. Návčik byl zopakován na místě. Předvedena byla také ukázka rychlého přechodu z „hranolek“ do „pizzy“.

Návčik pomalé jízdy v pluhu: Na velmi mírném svahu byl realizován návčik pomalé jízdy v pluhu. Probandka pomocí výstupu stranou zdolala vždy krátký úsek svahu, který byl zakončen rovinou a postupně pomalu sjížděla přímou jízdou v pluhu dolů. Tento návčik byl několikrát zopakován, než došlo k pochopení a upevnění si správného provedení jízdy v pluhu.

Návčik zastavení v pluhu: Po zvládnutí přímé jízdy v pluhovém postavení lyží došlo k návčiku zastavení. Jak již v práci bylo zmíněno, dle Tremly (2004) se při výuce dětí pro zastavení využívá oboustranného přívratu, tedy pluhu. Probandka se v rámci výukové lekce učila postavení svých lyží na vnitřní hrany a správného provedení této lyžařské dovednosti. Při návčiku zastavení v pluhu bylo využito hole, před kterou bylo úkolem probandky zastavit, a také ji podjet v paralelním postavení lyží s následným zastavením v pluhu. Nejprve byl proces výuky zastavení prováděn skoro na rovině, následně na mírném sklonu svahu.

Návčik regulace rychlosti v pluhu: Dokázat regulovat svou rychlost je v lyžování velice zásadní. Důležité je umět včas zareagovat na nepředvídatelnou situaci, a tedy zvládnout ihned upravit svou rychlost jízdy či dokázat úplně zastavit. Probandka byla seznámena s vyvíjením tlaku v rámci

jízdy v pluhu. Byla obeznámena s tím, že pokud bude vyvíjet větší tlak na vnitřní hrany lyží, tím dosáhne pomalejší jízdy.

Závěrečné hodnocení: Jízda v pluhovém postavení lyží a nácvik zastavení je pro dítě velmi náročnou lyžařskou dovedností. Je důležité, aby jednotlivé nácviky byly často obměňovány různými cvičeními a výuka tak byla efektivnější. Během výuky byly jednotlivé dovednosti probandce ukázány, která vždy dokázala po více pokusech dosáhnout správného provedení. V závěru výukové lekce byly nově naučené dovednosti zrekapitulovány a následovalo shrnutí, zhodnocení a odměnění probandky.

Fotodokumentace byla pořízena autorkou bakalářské práce (archiv Nikoly Humplíkové).



*Obrázek 19 - Výstup
oboustranným odvratem*



Obrázek 20 - Jízda v pluhu s dopomocí



Obrázek 21 - Jízda v pluhu



Obrázek 22 - Nácvik zastavení



Obrázek 23 - Zastavení před holí



Obrázek 24 - Podjetí hole

5.5.3 Třetí výuková lekce

Datum: 2.3.2022

Místo: Lyžařské středisko HEIPARK Tošovice

Motivace: V třetí výukové lekci proběhla motivace opět pokračováním příběhu z tematiky „Po stopách Yettiho“. Probandce bylo převyprávěno další dobrodružství, které Yettiho v rámci výuky na lyžích potkalo. V průběhu vyprávění bylo probandce sděleno, jakým lyžařským dovednostem se bude učit v třetí výukové lekci a zároveň byla informována s průběhem a cílem dne.

Cíl: Cílem třetí výukové lekce bylo probandku seznámit s jízdou šikmo svahelem a s následným provedením oblouku v pluhu.

Pomůcky: plyšové hračky

Opakování lyžařských dovedností: Před samotným nácvikem nových lyžařských dovedností proběhlo opakování jednotlivých prvků z předešlé výukové lekce. Zopakována byla jízda na vleku, jízda v pluhu, zastavení a regulace rychlosti v pluhu.

Nácvik jízdy šikmo svahelem: Po zopakování předchozích dovedností byl uskutečněn nácvik jízdy šikmo svahelem, který probíhal na mírném svahu. V rámci této jízdy byly využity plyšové hračky, které probandce pomáhaly v orientaci na sjezdové trati. Samotnému nácviku předcházela ukázka a vysvětlení správného provedení jízdy. Probandka vždy přejížděla celou šířku svahu, proto zde hrála důležitou roli také bezpečnost pohybu na sjezdové trati a správné načasování jízdy. Jízda šikmo svahelem probíhala v paralelním postavení lyží s následným zastavením v pluhu u plyšové hračky. Během nácviku proběhly různé zábavné aktivity, kdy například probandka měla přesunout plyšovou hračku na druhou stranu sjezdové tratě.

Nácvik oblouku v pluhu: Nácvik oblouku v pluhu se probandka učila nejprve jízdou šikmo svahelem přes celou šířku sjezdové tratě, kdy na jejím konci se učila udělat oblouk v pluhu. V této části bylo důležité, aby probandka dokázala zatížit správnou lyži, snížit těžiště a dodržet správné postavení těla, a tedy provést oblouk. Celému nácviku předcházela ukázka správného provedení a nejprve byl nácvik realizován s pomocí samotné autorky práce, která svou jízdou pozadu jistila probandku, která oblouk v pluhu prováděla s rukama na kolenou. Po nezdařilých pokusech byl pochopen a zvládnut princip provedení oblouku v pluhu.

Nácvik navazování oblouků v pluhu: V rámci třetí výukové lekce bylo uskutečněno také seznámení s navazováním oblouků v pluhu. Nácvik proběhl na mírném svahu opět s ukázkou a pomocí samotné autorky práce. Při jízdě bylo využito plyšových hraček, které byly využity pro postavení slalomu. Probandka dokázala provést pouze náznak navazování oblouků, avšak k většímu osvojení této lyžařské dovednosti došlo až následující výukovou lekcí.

Závěrečné hodnocení: Při nácviu oblouku v pluhu je zásadní dbát na správné provedení, případné chyby ihned opravovat. Probandka prostřednictvím ukázek velice rychle dokázala imitovat správný princip provedení oblouku v pluhu. Do výuky byly zařazeny také krátké volné jízdy, které sloužily pro zpestření a zefektivnění lekce. Na závěr byly všechny naučené dovednosti zopakovány a následovalo shrnutí, zhodnocení a odměnění probandky.

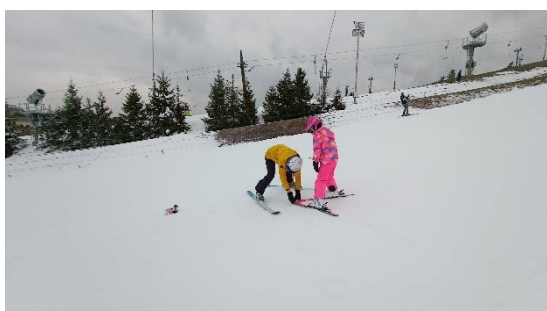
Fotodokumentace byla pořízena autorkou bakalářské práce (archiv Nikoly Humplíkové).



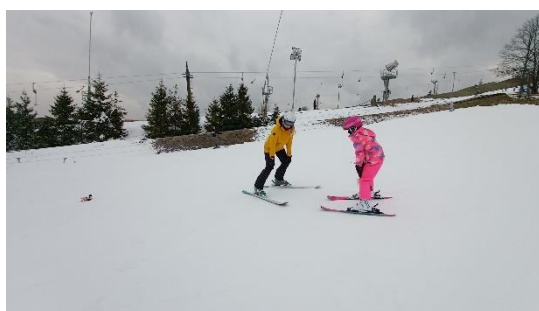
Obrázek 25 - Jízda šikmo svahem



Obrázek 26 - Zastavení u plyšové hračky



Obrázek 27 - Nácviu oblouku v pluhu



Obrázek 28 - Oblouk v pluhu



Obrázek 29 - Nácviu navazování oblouků v pluhu



Obrázek 30 - Navazování oblouků v pluhu

5.5.4 Čtvrtá výuková lekce

Datum: 3.3.2022

Místo: Lyžařské středisko HEIPARK Tošovice

Motivace: Čtvrtá výuková lekce proběhla opět motivací k tématu „Po stopách Yettiho“. Yetti už v rámci svého dobrodružství se naučil spoustu lyžařských dovedností a nyní se snaží upevnit si navazování oblouků v pluhu a také se seznamuje s oblouky z pluhu. Probandka prostřednictvím vyprávění byla informována s průběhem a cílem výukové lekce.

Cíl: Cílem čtvrté výukové lekce bylo probandku ujistit v obloucích v pluhu a následně ji seznámit se správným provedením oblouků z pluhu.

Pomůcky: plyšové hračky

Opakování lyžařských dovedností: Na začátku hlavní části výukové lekce došlo k opakování lyžařských dovedností z předchozího dne. Zopakována byla jízda šikmo svahem, a především oblouky v pluhu.

Upevnění navazování oblouků v pluhu: V předchozí výukové lekci byla probandka seznámena, jak navázat jednotlivé oblouky na sebe. V hlavní části lekce došlo tedy k upevnění této lyžařské dovednosti. Byla realizována slalomová jízda, která byla později obohacena o spoustu atraktivních cvičení, jako například provádění letadla, doteky každého „plyšáka“ apod. Po celou dobu bylo dbáno na správné postavení těla a lyží, a tedy správné provedení oblouků v pluhu.

Nácvik oblouků z pluhu: Nácvik oblouků z pluhu byl prováděn přímo ve finální podobě. Jelikož rozdíl mezi obloukem v pluhu a obloukem z pluhu je pouze v postavení lyží, celý nácvik proběhl velice rychle. Probandka zahájila jízdu šikmo svahem, tedy v paralelním postavení lyží, následně provedla oblouk v pluhovém postavení a opět došlo k návratu lyží do postavení paralelního. Proces nácviku proběhl pomocí slalomu, díky kterému došlo k upevnění této dovednosti. Opět byl nácvik zpestřen o různá jednoduchá cvičení, například provádění obra a skřítky.

Nácvik jízdy na dvoumístném vleku: Před závěrečnou rekapitulací zvládnutých jednotlivých ve výuce upevněných či nově naučených dovedností, došlo na rovině k nácviku jízdy na dvoumístném vleku, nazývaném kotva. Probandka byla informována s bezpečnostními pravidly chování se při jízdě na tomto typu vleku a také došlo k ukázce sjezdového svahu, kde proběhla poslední výuková lekce.

Závěrečné hodnocení: Jelikož se jednalo již o čtvrté dopoledne strávené na lyžích, u probandky byl velmi znatelný velký progres v rámci výuky. Probandka si nyní už byla mnohem jistější na lyžích než v předešlých výukových lekcích a zároveň už byla znát únava, která průběh výuky doprovázela. Z tohoto důvodu bylo do výuky zařazeno spoustu odpočinkových aktivit, aby

nedocházelo u probandky ke ztrátě pozornosti. V závěrečné části lekce došlo k shrnutí, zhodnocení a odměnění probandky.

Fotodokumentace byla pořízena autorkou bakalářské práce (archiv Nikoly Humplíkové).



Obrázek 31 - Jízda slalomu - letadlo



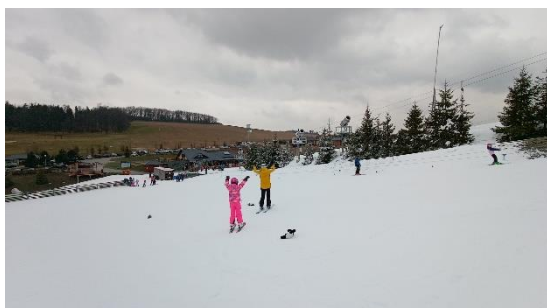
Obrázek 32 - Letadlo



Obrázek 33 - Jízda slalomu s doteky



Obrázek 34 - Oblouky z pluhu



Obrázek 35 - Cvičení obr a skřítek

ČTVRTÁ VÝUKOVÁ LEKCE			
Úvodní část			
15 minut	<p>Motivace – „Po stopách Yettiho“ – další dobrodružství Yettiho na lyžích, informování s průběhem a cílem lekce</p> <p>Rozcvičení – Velká pardubická – Probandka si na lyžích představuje, že jede na koni a postupně zdolává překážky – výskok, dřep...</p>		
Hlavní část			
100 minut + 15 minut přestávka	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%; padding: 5px;"> <p>Opakování lyžařských dovedností</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jízda šikmo svahem ✓ Oblouky v pluhu <p>Upevnění navazování oblouků v pluhu</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mírný svah ✓ Slalomová jízda ✓ Cvičení letadlo ✓ Doteky plyšových hraček <p>Nácvik oblouků z pluhu</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nácvik na mírném svahu ✓ Slalomová jízda ✓ Cvičení obr a skřítek <p>Nácvik jízdy na dvoumístném vleku</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nácvik na rovině ✓ Seznámení s bezpečnostními pravidly ✓ Seznámení s principem jízdy na vleku </td> <td style="width: 40%; padding: 5px; vertical-align: top;"> <p>Upevňování dovedností</p> <p>Pluhové postavení lyží</p> <p>Realizace ve finálním provedení</p> <p>Ukázka nového sjezdového svahu</p> </td> </tr> </table>	<p>Opakování lyžařských dovedností</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jízda šikmo svahem ✓ Oblouky v pluhu <p>Upevnění navazování oblouků v pluhu</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mírný svah ✓ Slalomová jízda ✓ Cvičení letadlo ✓ Doteky plyšových hraček <p>Nácvik oblouků z pluhu</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nácvik na mírném svahu ✓ Slalomová jízda ✓ Cvičení obr a skřítek <p>Nácvik jízdy na dvoumístném vleku</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nácvik na rovině ✓ Seznámení s bezpečnostními pravidly ✓ Seznámení s principem jízdy na vleku 	<p>Upevňování dovedností</p> <p>Pluhové postavení lyží</p> <p>Realizace ve finálním provedení</p> <p>Ukázka nového sjezdového svahu</p>
<p>Opakování lyžařských dovedností</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jízda šikmo svahem ✓ Oblouky v pluhu <p>Upevnění navazování oblouků v pluhu</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mírný svah ✓ Slalomová jízda ✓ Cvičení letadlo ✓ Doteky plyšových hraček <p>Nácvik oblouků z pluhu</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nácvik na mírném svahu ✓ Slalomová jízda ✓ Cvičení obr a skřítek <p>Nácvik jízdy na dvoumístném vleku</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nácvik na rovině ✓ Seznámení s bezpečnostními pravidly ✓ Seznámení s principem jízdy na vleku 	<p>Upevňování dovedností</p> <p>Pluhové postavení lyží</p> <p>Realizace ve finálním provedení</p> <p>Ukázka nového sjezdového svahu</p>		
Závěrečná část			
20 minut	<p>Rekapitulace naučených základních lyžařských dovedností</p> <p>Zhodnocení výukové lekce – Probandka získala další samolepku Yettiho</p>		

5.5.5 Pátá výuková lekce

Datum: 4.3.2022

Místo: Lyžařské středisko HEIPARK Tošovice

Motivace: Motivace poslední výukové lekce lyžování byla završena závěrečným příběhem z tématu „Po stopách Yettiho“. Nyní Yetti už dokáže vyjet také na dvoumístném vleku, sjet celý svah nejen oblouky v pluhu či z pluhu, ale také se seznámil s provedením oblouku z přívratu vyšší lyží. S probandkou byla tedy celotýdenní motivace o Yettim uzavřena, kdy jejím posledním úkolem v rámci této motivace bylo vymyslet dle vlastní fantazie dobrodružství, které se s Yettim odehrálo dále. Zároveň došlo ke sdělení průběhu a cíle výuky.

Cíl: Cílem páté výukové lekce bylo upevnit získané lyžařské dovednosti a seznámit probandku s jízdou na dvoumístném vleku a také s oblouky z přívratu vyšší lyží.

Pomůcky: plyšové hračky

Opakování lyžařských dovedností: V závěrečné výukové lekci došlo k opakování jednotlivých lyžařských dovedností z předešlého dne. Jednalo se především o navazování oblouků v pluhu a zároveň byly zopakovány oblouky z pluhu.

Jízda na dvoumístném vleku: Jelikož v poslední výukové lekci došlo k přesunu na jiný sjezdový svah, který disponoval pouze dvoumístným vlekem, tedy kotvou, byla již v předešlé lekci probandka pouze na rovině seznámena s bezpečnostními pravidly a principem jízdy na tomto typu vleku. Poslední výukovou lekci tedy došlo ke skutečnému nácviku jízdy na dvoumístném vleku nejprve s pomocí samotnou autorkou práce, následně samostatně. Přesun na jinou sjezdovou trať by měl být součástí každého vícedenního výcviku, neboť je velice důležité, aby dítě dokázalo zvládnout sjet i jiný svah a zároveň se naučilo vyjet na vrchol svahu nejen na jednom typu vleku. Přesun na jiný sjezdový svah je významný také především vzhledem k rodičům, kteří následně mohou se svým dítětem pokračovat v zdokonalování lyžařských dovedností.

Nácvik oblouku z přívratu vyšší lyží: V rámci poslední výukové lekce byla probandka seznámena také s provedením oblouku z přívratu vyšší lyží. Proběhlo pouze pár pokusů o zvládnutí tohoto typu oblouku a provedení bylo pouze naznačeno a nebylo nijak více procvičováno.

Závěrečné hodnocení: Poslední výukovou lekci došlo především k upevnění zvládnutých lyžařských dovedností, a jelikož probandka si byla už mnohem více jistá ve své jízdě na lyžích, byla výuka obohacena o jízdu ve dvojici nebo jízdu v hadu. V závěrečné lekci je obzvláště důležité, aby dítě mělo radost z pohybu, z lyžování a chtělo se nadále tomuto sportu věnovat a zdokonalovat se. Součástí poslední výukové lekce proběhl menší slalomový závod, který sloužil pro ukázkou rodičům probandky. Následovalo odměnění, shrnutí a zhodnocení celých pěti dní.

Fotodokumentace byla pořízena autorkou bakalářské práce (archiv Nikolý Humplíkové).



Obrázek 36 - Návčik jízdy na dvoumístném vleku



Obrázek 37 - Jízda na dvoumístném vleku

PÁTÁ VÝUKOVÁ LEKCE			
Úvodní část			
15 minut	<p>Motivace – „Po stopách Yettiho“ – poslední dobrodružství Yettiho na lyžích, informování s průběhem a cílem lekce</p> <p>Rozcvičení – Tanec s pohybem „HOKY KOKY“</p>		
Hlavní část			
100 minut + 15 minut přestávka	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 70%; padding: 5px;"> <p>Opakování lyžařských dovedností</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Oblouky v pluhu ✓ Oblouky z pluhu <p>Jízda na dvoumístném vleku</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jízda ve dvou ✓ Samostatná jízda <p>Nácvik oblouku z přivratu vyšší lyží</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nácvik na mírném svahu ✓ Seznámení s provedením ✓ Náznak správného provedení <p>Doplňková cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jízda ve dvojici ✓ Jízda v hadu ✓ Slalomový závod </td> <td style="width: 30%; padding: 5px; vertical-align: top;"> <p>Upevňování dovedností</p> <p>Zvládnutí principu jízdy</p> <p>Pokus o provedení</p> <p>Ukázka jízdy rodičům</p> </td> </tr> </table>	<p>Opakování lyžařských dovedností</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Oblouky v pluhu ✓ Oblouky z pluhu <p>Jízda na dvoumístném vleku</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jízda ve dvou ✓ Samostatná jízda <p>Nácvik oblouku z přivratu vyšší lyží</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nácvik na mírném svahu ✓ Seznámení s provedením ✓ Náznak správného provedení <p>Doplňková cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jízda ve dvojici ✓ Jízda v hadu ✓ Slalomový závod 	<p>Upevňování dovedností</p> <p>Zvládnutí principu jízdy</p> <p>Pokus o provedení</p> <p>Ukázka jízdy rodičům</p>
<p>Opakování lyžařských dovedností</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Oblouky v pluhu ✓ Oblouky z pluhu <p>Jízda na dvoumístném vleku</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jízda ve dvou ✓ Samostatná jízda <p>Nácvik oblouku z přivratu vyšší lyží</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nácvik na mírném svahu ✓ Seznámení s provedením ✓ Náznak správného provedení <p>Doplňková cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jízda ve dvojici ✓ Jízda v hadu ✓ Slalomový závod 	<p>Upevňování dovedností</p> <p>Zvládnutí principu jízdy</p> <p>Pokus o provedení</p> <p>Ukázka jízdy rodičům</p>		
Závěrečná část			
20 minut	<p>Rekapitulace naučených základních lyžařských dovedností</p> <p>Zhodnocení výukové lekce – Probandka do své sbírky získala poslední samolepku Yettiho, rozloučení a shrnutí všech pěti výukových lekcí</p>		

5.5.6 Celkové hodnocení výukového programu

Jak již bylo v bakalářské práci zmíněno, realizace výukového programu lyžování proběhla v době jarních prázdnin probandky. Jednalo se o pět dní na přelomu měsíce února a března. Před samotnou realizací výukového procesu lyžování proběhlo sestavení jednotlivých výukových lekcí. Při vytváření všech pěti lekcí bylo počítáno s dobrými sněhovými podmínkami pro uskutečnění výuky lyžování.

Očekávalo se, že všech pět výukových lekcí lyžování se uskuteční na sjezdovém svahu s vlekem s nízkým vedením lana, kde dojde nejdříve k seznámení probandky s lyžařským prostředím a uskuteční se zde první nácvik jednoduchých lyžařských dovedností. Následně měl proběhnout přesun na delší sjezdový svah s jednomístným vlekem, kde proces výuky měl pokračovat.

Avšak v týdnu, kdy došlo k samotné realizaci výukového procesu lyžování, byl z důvodu špatných sněhových podmínek uzavřen jednomístný vlek, kvůli čemuž došlo k úpravě některých výukových lekcí. Výukový proces tedy z velké části proběhl na sjezdovém svahu s nízkým vedením lana a poslední výukovou lekcí došlo k přesunu na sjezdový svah s dvoumístným vlekem.

Z předešlých zkušeností s výukou lyžování autorky bakalářské práce se předpokládalo, že probandka svůj pětidenní výukový proces lyžování zakončí lyžařskou dovedností jízdou oblouky z pluhu. Jelikož se probandka při výuce velmi snažila, byla celou dobu aktivní a rychle se učila novým lyžařským dovednostem došlo v poslední páté výukové lekcí také k nácviku oblouku z přívratu vyšší lyží. Provedení tohoto oblouku nebylo v rámci pětidenního výukového programu celkově upevněno, ale u probandky došlo pouze k náznaku správného provedení.

Celý proces výuky proběhl tedy nad očekávání a předpoklad sestavených výukových lekcí autorky bakalářské práce byl zcela naplněn.

6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem bakalářské práce bylo charakterizovat výuku lyžování dětí mladšího školního věku.

Bakalářská práce shrnuje ucelené poznatky o vývoji dítěte mladšího školního věku a také se zabývá důležitými didaktickými zákonitostmi, které jsou žádoucí pro kvalitu výuky lyžování. Pro splnění prvního dílčího cíle byly charakterizovány jednotlivé formy výuky lyžování a poukázány hlavní rozdíly především mezi individuální a hromadnou výukou. Nejpodstatnější rozdíl mezi zmíněnými formami výuky lyžování je v počtu dětí, které přísluší na jednoho instruktora lyžování. Dětem mladšího školního věku, které začínají s výukou lyžování se doporučuje individuální výuka, kterou lze velmi rychle přizpůsobit schopnostem konkrétního dítěte. Hromadná výuka je vhodnější pro starší děti, které jsou rozumově vyspělejší a dokáží se velmi rychle začlenit do kolektivu.

V rámci druhého dílčího cíle byly charakterizovány jednotlivé faktory, které ovlivňují kvalitu výuky lyžování. Byl proveden rozbor lyžařské výzbroje a výstroje, jejichž výběr je rozhodující při výuce lyžování, a také nutností pro působení lyžaře na sjezdové trati. Zároveň došlo k popisu lyžařského prostředí, ve kterém výuka probíhá, přičemž správný výběr je naprosto zásadním faktorem při realizaci výukových lekcí. Pro děti je nejvíce vyhovujícím prostorem pro výuku lyžování dětské hřiště, ve kterém se ve velké míře nachází pojízdné koberce a velmi mírné svahy s dojezdem do roviny. Pokud lyžařské středisko nedisponuje dětským hřištěm, lze první kroky při výuce lyžování uskutečnit také na sjezdovém svahu, kde se nachází vlek s nízkým vedením lana. Dalším podstatným faktorem, který ovlivňuje proces výuky je instruktor lyžování. U dětí mladšího školního věku se klade důraz na zábavnou formu výuky, jelikož se jedná o období, ve kterém se děti nejlépe učí novým dovednostem prostřednictvím hry.

Pro naplnění třetího dílčího cíle byl vytvořen návrh výukového programu lyžování, jehož součástí došlo k vytvoření pěti lyžařských lekcí zaměřených pro výuku začínajícího lyžaře mladšího školního věku. Zároveň byla ke každé lekci vytvořena výuková karta, která shrnuje jednotlivé lyžařské dovednosti, které byly procvičeny v rámci každé výukové lekce. Před samotnou tvorbou výukových lekcí byla charakterizována metodika výuky lyžování včetně popisu základních lyžařských dovedností a techniky jízdy.

Na základě vytvořených pěti výukových lekcí došlo k realizaci výuky lyžování v praxi. Individuální výuka proběhla v lyžařském středisku HEIPARK Tošovice, čímž byl splněn čtvrtý dílčí cíl bakalářské práce. Při realizaci došlo k menší úpravě některých výukových lekcí z důvodu zhoršených sněhových podmínek. Při realizaci autorka bakalářské práce předpokládala, že celý proces výuky lyžování bude zakončen jízdou oblouky z pluhu. Probandka se však velmi rychle

učila novým lyžařským dovednostem, proto v závěrečné výukové lekci byla seznámena také s nácvikem oblouku z přívratu vyšší lyží.

Bakalářská práce poskytuje metodiku výuky lyžování dětí mladšího školního věku s návrhem pěti výukových lekcí zaměřených pro začínajícího lyžaře, který může sloužit rodičům, začínajícím instruktorům nebo učitelům jako návod pro výuku lyžování.

7 SOUHRN

Bakalářská práce představuje metodiku lyžování dětí s návrhem výukového programu lyžování určeného pro dítě mladšího školního věku. Práce obsahuje úvod, přehled poznatků, cíle, metodiku, výsledky a diskusi, závěr, souhrn a referenční seznam.

V úvodní části práce je charakterizováno období mladšího školního věku a specifika spojená s tělesným, psychickým a sociálním vývojem dítěte, jejichž znalost je zásadním předpokladem pro kvalitu výuky lyžování. Důležité je především vytvářet u dětí kladný vztah ke sportu a probouzet v nich radost z pohybu. Novým pohybovým dovednostem se v tomto období děti nejlépe učí formou hry a prostřednictvím napodobování. Při výuce lyžování je také nezbytnou součástí znalost jednotlivých didaktických zásad a postupů, včetně výukových metod a správného rozdělení výukové jednotky, která se skládá z úvodní, hlavní a závěrečné části.

V hlavní části práce jsou popsány formy lyžařské výuky dětí, kdy součástí práce byla uskutečněna individuální výuka lyžování, která je vhodná především pro začínajícího lyžaře a menší děti. Následuje popis jednotlivých faktorů ovlivňujících kvalitu výuky lyžování, kterými jsou lyžařská výzbroj a výstroj, prostředí výuky a osobnost instruktora lyžování. Všechny tyto faktory hrají důležitou roli při výuce lyžování. Za vhodné prostředí pro výuku lyžování začínajících dětí je považováno především dětské lyžařské hřiště. Proces výuky lyžování také velmi ovlivňuje instruktor lyžování, u kterého je žádoucí, aby měl kladný vztah k dětem a dokázal každé dítě vhodně motivovat. Dále je v bakalářské práci zmíněna bezpečnost při výuce lyžování, která je zabezpečena prostřednictvím deseti bezpečnostních pravidel Mezinárodní lyžařské federace FIS.

Součástí bakalářské práce je popis metodiky lyžování, která nejdříve začíná všeobecnou lyžařskou průpravou a po jejím zvládnutí následuje průprava specializovaná. U začínajících lyžařů a dětí je žádoucí, aby k nácviu nové lyžařské dovednosti došlo až po osvojení si dovednosti předchozí. Metodiku výuky lyžování je nutné vždy přizpůsobit konkrétnímu dítěti, protože každé dítě se učí jinou rychlostí novým pohybovým dovednostem. Následuje popis jednotlivých základních lyžařských dovedností a techniky jízdy.

V bakalářské práci je navrženo pět výukových lekcí pro začínajícího lyžaře mladšího školního věku. Jednotlivé výukové lekce byly nejprve sestaveny a následně proběhla jejich realizace v lyžařském středisku HEIPARK Tošovice. Výukové lekce jsou zaměřeny na individuální formu výuky lyžování.

8 SUMMARY

The bachelor's thesis presents the methodology of children's skiing with a proposal for a skiing instruction program designed for a child of younger school age. The thesis contains an introduction, an overview of knowledge, goals, methodology, results and discussion, conclusion, summary, and the reference list.

The opening part of the thesis characterizes the period of younger school age and the specifics associated with the physical, mental, and social development of the child, whose knowledge is a fundamental prerequisite for the quality of skiing instruction. It is especially important to create a positive attitude towards sports for children and to awaken the joy of movement in them. During this period, children learn new movement skills in the best way through play and imitation. Knowledge of individual didactic principles and procedures, including teaching methods and the correct division of the teaching unit, which consists of an opening, main and final part, is also an essential part of skiing lessons.

The main part of the work describes the forms of skiing lessons for children, where part of the work was individual skiing lessons, which is suitable especially for beginner skiers and younger children. The description of the individual factors influencing the quality of skiing instruction is followed, which are ski equipment and gear, the teaching environment, and the personality of the ski instructor. All of these factors play an important role in teaching skiing. A children's ski playground is considered to be a suitable environment for teaching skiing for children beginning with skiing. The process of teaching skiing is also greatly influenced by the skiing instructor, who should have a positive attitude towards children and be able to motivate each child appropriately. Additionally, the bachelor's thesis mentions safety in skiing instruction, which is ensured through the ten safety rules of the International Ski Federation FIS.

Next part of the bachelor's thesis is a description of skiing methodology, which firstly begins with general ski training and after mastering it, followed by specialized training. For beginner skiers and children, it is desirable that the training of a new skiing skills takes place only after mastering the previous skill. It is always necessary to adapt the methodology of teaching skiing for a specific child because each child learns new movement skills at a different level of speed. The following is a description of each basic skiing skill and skiing technique.

The bachelor's thesis proposes five lessons for beginner skiers of younger school age. The individual lessons were first compiled and then implemented in the HEIPARK Tošovice ski resort. The lessons are focused on an individual form of skiing lessons.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Dovalil, J., & kolektiv (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Drahoňovský, R., & Novák, O. (2011). *Lyžování: metodika výuky sjezdového lyžování*. Tiskárna Kopretina Hostinné.
- Dušek, L. (2002). *Metodika výuky lyžování*. Olomouc: UP Olomouc.
- Gnad, T., & kolektiv (2001). *Kapitoly z lyžování*. Praha: Karolinum.
- Gnad, T. (2008). *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Praha: Karolinum.
- Hájek, B., & Pávková, J. a kol. (2011). *Školní družina. 3. aktual. vyd.* Praha: Portál.
- Jedlička, R. (2017). *Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím*. Grada Publishing as.
- Kučera, D. (2013). *Moderní psychologie: Hlavní obory a témata současné psychologické vědy*. Grada Publishing as.
- Kuric, J. (2001). *Ontogenetická psychologie*. Akademické nakladatelství CERM.
- Kutáč, P. (2009). *Lyžařský kurz v kostce: učební text pro studující tělesnou výchovu a pro další vzdělávání pedagogických pracovníků*. Hanex.
- Lange, D. (22. February 2022). *Winter Sports – Statistics & Facts*. Načteno z Statista: https://www.statista.com/topics/1770/winter-sports/#topicHeader__wrapper
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada publishing as.
- Matějček, Z. (2015). *Co děti nejvíc potřebují. 7. vyd.* Praha: Portál.
- Mikel, F. (17. Leden 2020). *Česko na lyžích*. Načteno z Česko v datech: <https://www.ceskovdatech.cz/clanek/145-cesko-na-lyzich/#article-content>
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Grada Publishing as.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí. 2. doplněné vyd.* Praha: Grada.
- Perič, T. (2020). *Sportovní příprava dětí I. Teoretická východiska*. Prešov: Prešovská univerzita.
- Příbramský, M. (1999). *Lyžování: základní lyžařská průprava, alpské lyžování, carving*. Grada Publishing.
- Reichert, J., Musil, D., & Najman, M. (2007). *Lyžování: od začátků k dokonalosti*. Grada Publishing as.
- Tremel, J. (2004). *Lyžování dětí*. Grada Publishing as.
- Trpišovská, D. (1998). *Vývojová psychologie pro studenty učitelství. Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, Pedagogická fakulta*.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie. 2. dopl. a přeprac. vyd.* Praha: Karolinum.
- Vilím, M. (2009). *Kapitoly ze sjezdového lyžování*. Masarykova univerzita.

Vodičková, S., & Příbramský, M. (2005). *Česká škola lyžování: sjíždění a zatáčení na lyžích dětí a mládeže*. Technická univerzita v Liberci.

Vránová, J., Dovalil, J., & Bunc, V. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

Weaver, A. (17. November 2020). *Digging into the numbers of SIA's new participation report*.

Načteno z Outside Business Journal:

<https://www.outsidebusinessjournal.com/advocacy/trade-associations/snowsports-industries-america/new-sia-report-reinforces-snowsports-pervasive-inclusion-problem/>

Žídek, J. (2004). *Lyžovanie*. 1. vyd. Bratislava: PEEM, 88 s.