

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Bakalářská práce

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Výuka snowboardingu na zimních výcvikových kurzech na vybraných středních školách

Bakalářská práce

Autor: Tereza Pavlíková
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Český jazyk a literatura se zaměřením na vzdělávání
Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání
Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph. D.
Oponent práce: Mgr. Radka Dostálová, Ph. D.



Zadání bakalářské práce

Autor: Tereza Pavlíková

Studium: P18P0273

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Český jazyk a literatura se zaměřením na vzdělávání, Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Název bakalářské práce: **Výuka snowboardingu na zimních výcvikových kurzech na vybraných středních školách**

Název bakalářské práce AJ: Methodology of teaching snowboarding and its implementation at winter training courses at selected secondary schools

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl práce: Cílem práce je zjistit, zda-li na zimních výcvikových kurzech na vybraných středních školách probíhá výuka snowboardingu, v jaké míře a jakým způsobem je zapojována. Dílčím cílem je vypracování doporučení do praxe. Metody: dotazníkové šetření, analýza dokumentů. Klíčová slova: metodika snowboardingu, lyžařský výcvikový kurz, zimní sporty.

Binter, L. (2006). *Jak dokonale zvládnout snowboarding*. Praha: Grada.

Dvořák, D. (2013). *Snowboarding: metodika výuky*. Praha: Grada.

Frischenschlager, E. (2002). *Snowboarding za 3 dny*. České Budějovice: Kopp.

Louka, O., {& Večerka, M. (2007). *Snowboarding*. Praha: Grada.

Vobr, R. (2006). *Snowboarding*. České Budějovice: Kopp.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Oponent: Mgr. Radka Dostálová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucí bakalářské práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Třeběchovicích pod Orebem dne 29. 3. 2021

Tereza Pavlíková

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:.....

Podpis studenta:.....

Anotace

PAVLÍKOVÁ, Tereza. *Výuka snowboardingu na zimních výcvikových kurzech na vybraných středních školách*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2021. 48 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zaměřuje na problematiku snowboardingu s primárním zaměřením na metodiku výuky a jeho zapojování do školních lyžařských kurzů. Teoretická část přibližuje charakteristiku snowboardingu, komparuje výukové metodiky dle vybraných autorů a zkoumá pokyny od Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy vztahující se k tomuto tématu. Výzkumná část analyzuje údaje získané od gymnázií Královehradeckého kraje, kde si bakalářská práce klade za cíl představit míru zapojování snowboardingu do programu lyžařských kurzů, úroveň jeho výuky a podporu ze stran škol.

Klíčová slova: snowboarding, metodika snowboardingu, lyžařský kurz, zimní sporty

Annotation

PAVLÍKOVÁ, Tereza. *Methodology of teaching snowboarding and its implementation at winter training courses at selected secondary schools*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2021. 48 pp. Bachelor Thesis.

The bachelor thesis concentrates on the issue of snowboarding with a primary focus on teaching methodology and its utilization in school skiing courses. The theoretical part zooms in on the characteristic of snowboarding, compares teaching methods by selected authors and examines the guidelines of the Ministry of Education, Youth and Sports concerning this topic. The research part analyzes the data from general upper secondary schools in the Hradec Králové region, where the thesis goal of presenting the extent of snowboarding during school skiing courses, the level of teaching and support from schools should be implemented.

Key words: snowboarding, methodology of snowboarding, skiing course, winter sports

Poděkování

Na tomto místě bych ráda upřímně poděkovala své vedoucí, Mgr. Ditě Culkové, Ph. D., zejména za její trpělivost, vstřícnost, konstruktivní poznámky a ochotnou, obětavou pomoc při tvorbě této práce.

Obsah

Úvod.....	10
1. Teoretická východiska	11
1.1. Historie snowboardingu	11
1.1.1. Vývoj snowboardingu ve světě.....	11
1.1.2. Vývoj snowboardingu u nás	12
1.2. Snowboardové vybavení	13
1.2.1. Snowboard	13
1.2.2. Vázání	15
1.2.3. Boty.....	15
1.3. Metodický postup výuky snowboardingu	15
1.3.1. Úvod a všeobecná příprava	16
1.3.2. Specializovaná příprava	19
1.3.3. Oblouky	22
1.3.4. Snowboarding pro pokročilé.....	24
1.4. Vývoj svazů a škol	26
1.5. RVP	27
1.5.1. RVP pro gymnázia.....	27
1.5.2. ŠVP gymnázií Královehradeckého kraje	29
1.6. Metodické pokyny pro LVVK od MŠMT	30
2. Cíl práce, výzkumné otázky a úkoly	32
3. Metodika práce	33
4. Výsledky a diskuse	34
5. Závěr	46
6. Literatura.....	48

Úvod

Práce je zaměřena na fenomén snowboardingu, na který je pohlíženo zároveň v souvislosti s pedagogickou činností. Jako vhodné propojení těchto dvou jevů se přímo nabízí lyžařské výchovně vzdělávací kurzy. Formou komparativní analýzy budeme nahlížet na publikace specializující se na metodické postupy výuky snowboardingu a vytvářet tak jakýsi posloupný model jeho výuky vhodný i pro lyžařské kurzy a tedy užitečnou pomůcku pro vyučující či instruktory jako stručnou informativní příručku s praktickými dodatky. Ve výzkumné části budeme obracet pozornost na vybrané školy, konkrétně na gymnázia Královehradeckého kraje, a jejich začleňování snowboardingu do kurzů.

Cílem práce je tedy vytvoření všeobecného přehledu o snowboardingu a rozebrání metodických postupů z pohledů několika vybraných publikací. V empirické části po-té výzkum na základě dotazníkového šetření, zdali na lyžařských kurzech na gymnáziích v Královehradeckém kraji probíhá výuka snowboardingu, jaký je důvod jeho případného nezařazování, a pokud zařazován je, jaká je mu přikládána pozornost oproti lyžování, jaká je úroveň jeho výuky a eventuálně jak je na něj nyní pohlíženo, z čehož může vyplynout i odpověď, jakou měrou je v současné době snowboarding gymnáziím podporován v porovnání s lyžemi.

Motivem pro psaní bakalářské práce s touto tematikou bylo několikaleté působení v komerční lyžařské škole a následné účastnění se školních lyžařských kurzů jako externí instruktorka snowboardingu i lyžování. Nahlédnutí do reality výchovně vzdělávacích kurzů tak vznítlo zájem zabývat se problematikou hlouběji.

Využitá literatura, ze které bude v této práci čerpáno, byla vybírána dle dostupnosti na českém trhu, přičemž byly shromážděny téměř všechny dosažitelné metodiky v českém jazyce. Zahrnuty jsou jak starší publikace vydané již v roce 1996, tak i nejnovější z let 2019 a 2021.

1. Teoretická východiska

1.1. Historie snowboardingu

1.1.1. Vývoj snowboardingu ve světě

Vobr (2006) uvádí, že zatímco rozvoj lyžování byl podmíněn především tím, že lyže byly důležitým dopravním prostředkem, tak snowboard vznikl s cílem bavit se. Dle Bintera (2006a) byl snowboarding vytvořen jako alternativa k surfingu, windsurfingu a skateboardingu, tedy že jízda v hlubokém prachovém sněhu měla imitovat jízdu po vlnách. Gibbins (1996) zase nabádá využít snowboarding jako příležitost k cestování. Převážná část autorů (Gibbins, 1996; Louka & Večerka, 2007; Větríček & Svoboda, 2019; Vobr, 2006) se shoduje v primární funkci vzniku snowboardingu – rekreace a samotný prožitek z jízdy, nebo jak uvádí i sám Binter (2006a), útěk od stereotypnosti života. „Má svou vlastní kulturu i svébytný pohled na svět. Je ztělesněním svobody ducha v dnešním rychlém, rušném světě. Snowboarding je krásný a zároveň náročný. Těm, kteří mu propadnou, poskytuje maximální vyžití a je i způsobem jejich vyjádření“ (Dvořák et al., 2014, s. 5).

Tento zimní sport stále nabývá na popularitě a díky tomu se jeho vývoj neustále posouvá dál a zvyšuje svou úroveň. Každému, kdo se o snowboarding zajímá, zajisté neunikla ikonická jména jako Poppen, Burton, nebo Sims.

Za vznikem snowboardingu stojí výše zmiňovaný američan Sherman Poppen, který roku 1965 spojil k sobě dvě lyže a vyrobil tak první prototyp snowboardu pro zpestření zábavy svých dětí. Snažil se přenést techniku letního surfingu na zimní sport a nazval zmíněný prototyp „snurfrem“. Samotný snurfer zpočátku neměl ještě pevné vázání, pouze protiskuzové plochy a provaz upevněný vpředu pro lepší udržení rovnováhy. Poppen je celosvětově znám jako „Grandfather of snowboarding“ alias dědeček snowboardingu (Větríček & Svoboda, 2019).

Nápad nešel pozornosti Jakea Burtona Capentera, také surfaři a lyžaři. Ke snurferu přidal pevné vázání a 1977 sám zakládá firmu zaměřující se na výrobu snowboardů nesoucí název Burton Snowboards. Firma stoupala na popularitě, až se stala předním celosvětovým výrobcem a Burton se stal ikonou snowboardingu.

Další američan, Tom Sims, šampion ve skateboardingu a snowboardingu (Větríček & Svoboda, 2019), také nemálo přispěl k popularitě snowboardingu. Podobně jako Burton, i Sims založil firmu na výrobu snowboardů nazývanou se Sims Snowboards. Typově došel nezávisle ke stejnému prknu jako Burton, avšak s vylepšenou technologií dřevěného jádra a hran (Vobr, 2006).

Snowboardisté to však ne vždy měli jednoduché. V osmdesátých letech měli do většiny zimních středisek zákaz vstupu a docházelo tak k poklesu zájmu o tento sport. Důvodem byly bezpečnostní normy a s tím související odmítavý postoj pojišťoven. K častým zraněním docházelo následkem uvolnění boty z vázání a ujetí snowboardu. Během desetiletí omezení vymizela a snowboarding se stal rovnocenným lyžování. Omsdesátá léta souvisí s rozvojem tohoto sportu i v Evropě, ovšem se specifickým tvrdým vázáním a botami. Zároveň vzniká první snowboardová firma v Evropě, Hooger Booger (Binter, 2006a).

První závod byl na snurferech uspořádán roku 1968, a to v přímé jízdě ze svahu. Další výraznější mezník byl až o třináct let později, 1981, kdy se v Michiganu konaly závody ve slalomu. V těchto závodech zvítězil samotný Tom Sims (Vobr, 2006). První neoficiální mistrovství světa se konalo v roce 1987 v italském Livignu a ve švýcarském St. Moritz (Louka & Večerka, 2007). Oficiální mistrovství světa proběhlo až r. 1993 v Ischglu. Na zimních olympijských hrách se snowboarding objevil 1994 v Lillehameru jako ukázkový sport, 1998 v Naganu byl již zařazen plnohodnotně s disciplínami obří slalom a U-rampa. „Na ZOH v Salt Lake City byl do programu místo obřího slalomu zařazen paralelní obří slalom a znovu se závodilo v U-rampě, která se stala ozdobou těchto Olympijských her“ (Vobr, 2006, s. 12).

1.1.2. Vývoj snowboarding u nás

Do Československa snowboarding docestoval na začátku osmdesátých let dvacátého století. Jako v celosvětovém snowboardingu jsou Poppen, Burton nebo Sims věhlasnými jmény, u nás jimi jsou například Váša, bratři Včelákové, nebo Pelikán, přičemž Luděk Váša je považován za největšího propagátora snowboardingu v našich zemích. První závody byly zorganizovány nadšenci společně s Vášou v Perninku v Krušných horách ve slalomu v roce 1984. Na

stejném místě se o rok později konalo i první neoficiální mistrovství ČSSR (Louka & Večerka, 2007).

Také u nás vznikaly firmy zaměřující se na tento zimní sport (VASA, Rook, LTB a další). Většina z nich však neustála konkurenci ze zahraničí (Větríček & Svoboda, 2019).

1.2. Snowboardové vybavení

1.2.1. Snowboard

Při studiu odborné literatury týkající se snowboardového vybavení se vám naskytne možnost seznámit se s množstvím typů dělení. Počet a způsob rozdělení není vždy jednotný, ať je to zapříčiněno starším datem vzniku publikace, jiným úhlem pohledu na problematiku či výrazná podobnost parametrů snowboardů, přičemž některé nebyly brány jako samostatný typ. Binter (2006a) člení snowboardové vybavení do tří kategorií – alpské, freestyleové a univerzální, tzv. allroundboardy. U členění do tří kategorií setrvává i Vobr (2007), ale namísto allroundboardů zmiňuje freeride boardy. Pouze o dvou typech vzhledem ke stylu jízdy, alpine a freestyle, hovoří Frischenschlager (1998). Gibbins (1996) nijak konkrétně snowboardy nečlení, zmiňuje pouze, že „Existují prkna pro U-rampu, slopestyle, jízdu volným terénem, prašan, slalom, obří slalom, jízdu v extrémním terénu, prkna pro ženy a pro děti.“ (Gibbins, 1996, s. 16), čímž dává najevo nepřeberné množství existujících druhů. Čtyři skupiny zase prosazují Louka a Večerka (2007), jsou jimi freestyle, freeride, allround a alpine snowboardy. U stejného čísla setrvávají i Větríček a Svoboda (2019), ovšem opět rozdělení není stejné. Vzhledem k užití uvádějí freestyle, freeride (powder), carving (race) a snowboardcross prkna.

Očividně již na trhu existuje nespočet druhů snowboardů, že opravdu každý má možnost pořídit si takový, který bude přesně odpovídat jeho požadavkům. Z předcházejícího výčtu lze nakonec vyvodit čtyři typy prken – freestyle, freeride, alpine a allround, přičemž by se mohlo uvažovat i o páté variantě, snowboardcrossové. Rozdíly, patrnými na první pohled, jsou tvar snowboardu a umístění inzertů pro upevnění vázání. Dalšími specifiky jsou tvrdost, délka, šířka a mj. i rádius.

Nejvyhledávanějším druhem snowboardu je freestyle board. Je určen především do snowparku, ale je hojně vyhledávaný i jako univerzální prkno. Jeho tvar se nazývá twintip, tedy úplná symetričnost jak v poloze inzertů, tak ve shodné délce a šířce špičky s patou. Jsou kratší, měkčí a s větším vykrojením, díky čemuž jsou freestylové snowboardy „hravější“ (Louka & Večerka, 2007).

Alpine styl je stavěný pro rychlou a dynamickou jízdu po sjezdovce, jak uvádí Binter (2006a), a blíží se tak carvingovému lyžování. Pro tento typ je tedy skoro až nutností mít k dispozici upravenou sjezdovku, v případě potřeby i speciální slalomové tratě. Je výrazně užší než ostatní typy, špička a patka nejsou symetrické – špička je nízká a krátká, patka téměř rovná. Snowboard je určen k vysoké rychlosti, při které na jezdce působí velkou měrou odstředivá síla. Vyhledávaný je převážně profesionálními závodníky (Louka & Večerka, 2007; Vobr, 2007).

Pro jízdu ve volném terénu v hlubokém sněhu je upraveno freeridové prkno. V porovnání s freestylovým snowboardem, se kterým může být zaměňován, je tvrdší, širší a delší, čímž je umožněn potřebný vztlak a stabilita. Inzerty, tedy body pro upevnění vázání, jsou posunuty dozadu, aby se těžiště přesunulo k patce prkna a bylo tak jednodušší udržovat špičku prkna nad sněhem. “Snowboard je zároveň méně vykrojený, má tedy větší radius, jeho točivost a ovladatelnost je tedy samozřejmě poněkud horší“ (Louka & Večerka, 2007, s. 17).

Allround snowboardy, zvané také all-mountain či freestyle/freeride, jsou skvělou volbou pro začátečníky. Často jsou vybírány pro jejich univerzálnost, se kterou se můžete vydat do jakéhokoli terénu. Počítat se samozřejmě musí s faktem, že univerzálnost postrádá výhody specializovaných prken (Louka & Večerka, 2007).

Krom základních parametrů, jako je délka, tvrdost, šířka a s ní související rozšíření zvané wide pro jezdce s větší velikostí nohou a radiusu, by nebylo od věci stručně shrnout i další, které souvisejí s daným typem snowboardu. Jedním z nich je tvar, který může být dvojí – twintip a directional. Zatímco twintipy jsou symetrické, vhodné pro jízdu na switch a tedy i na freestyle do snowparku, directional mají body pro upevnění vázání posunuty dozadu a jsou uzpůsobeny

pro jízdu dopředu. Druhým parametrem je průhyb. Ten je trojího typu, flat, rocker a camber, případně jejich kombinace. Rocker je vhodnější pro začínající jezdce díky jeho zvednuté špičce a patě, což snižuje možnost zaseknutí hrany. Vyhledávaný je také na freestyle a freeride. Naproti tomu postrádá ve vyšších rychlostech stabilitu, kterou ale můžeme očekávat od camberu. Flat je rovný snowboard bez prohnutí (Větríček & Svoboda, 2019).

1.2.2. Vázání

Spojovacím článkem snowboardu s botou je vázání. Na trhu se objevují dva druhy, měkké a tvrdé. Tvrdé (deskové, slalomové), existující ve variantách přezkového upínání a tzv. step-in, se používá v kombinaci s alpine snowboardy, tedy v alpských disciplínách, na rychlejší carving apod. Frekventovanější jsou měkká vázání, opět v několika obměnách. Krom klasického přezkového vázání vznikly i dvě rychloupínací, Flow a step-in (nášlapné), v tomto případě jimi jsou patrné komplikace u upínání v horším terénu a nemožnost upnutí v sedu. Každý podtyp má své výhody a svá úskalí, která je potřeba před koupí pečlivě zvážit (Binter, 2006a; Louka & Večerka, 2007).

1.2.3. Boty

Stejně jako existují dva druhy vázání, existují i dva druhy bot, také tvrdé a měkké. Krom toho lze rozlišit varianty zavazování u měkkých bot. Vyjma klasického tkaničkového způsobu se můžeme setkat s tzv. BOA systémem, kdy se bota stahuje pouze pomocí otáčení kolečka umístěného na vnějším jazyku. Jedná se o nejrychlejší a nejpohodlnější systém, který je ovšem náchylný k poškození. Kompromisem je utahování pomocí dvou lanek po stranách bot (Větríček & Svoboda, 2019).

1.3. Metodický postup výuky snowboardingu

Hned zpočátku je potřeba si uvědomit, že metodiky jsou sice odborným návodem, jak správně a efektivně vést výuku, nejedná se ovšem o dogma, které je za všech okolností nutné dodržovat krok po kroku. „Nelze využívat jen vytyčený vyučovací postup, instruktorovi musí být naopak ponechána možnost výběru různých metod a forem výuky“ (Dvořák et al., 2014, s. 16). Vyučující či instruktor by měl umět flexibilně reagovat na nastalé podmínky, ať jimi jsou vnější faktory, jako např. počasí, nebo profil studenta, a vhodně vše kombinovat s výukovými prostředky

(způsob vedení, výukový styl a nástroje). Patříčná kombinace vede ke smysluplné výuce a oboustranné spokojenosti. Vždy je vhodné předem si určit adekvátní cíle, ke kterým výuka bude směřovat. Ty by měly být dosažitelné pro celou skupinu, zároveň však dostatečnou výzvou, aby studenti neměli pocit stagnace. Doba strávená u konkrétního bodu metodiky se bude s největší pravděpodobností lišit u každého jedince vzhledem k jeho schopnostem. Nemusí být tedy výjimkou opakování určitého cyklu pro dokonalé zvládnutí cviku nebo pro jeho nápravu (Louka & Večerka, 2007; Větríček & Svoboda, 2019).

Samotná výuka by se měla skládat z cyklu čtyř opakujících se částí, jejichž poměr Větríček a Svoboda (2019) dokonce vyjádřili v procentech. 10 % času bychom měli věnovat prezentaci informací a popisu cviku. Na základě verbální instruktáže následuje ukázka (10 %). Nejvyšší procentuální zastoupení ve výuce zaujímá samotné ježdění, konkrétně 50 %. „Nechte studenty vyzkoušet si všechno, co jste vysvětlili a předvedli. Mějte na paměti, že děláním se naučí mnohem víc než jen posloucháním a sledováním“ (Větríček & Svoboda, 2019, s. 61). Efektivní výuka nesmí postrádat zpětnou vazbu vycházející z analýzy jízd a další procvičování. Toto celé by mělo zabrat zbylých 30 % času. Podobně, ale ve vícero bodech zmiňuje metody výuky ve své publikaci Dvořák et al. (2014), jsou jimi metody slovní instrukce, zrakové instrukce, cvičení, kontroly a opravy chyb, úkolové, problémové, herní a soutěžní.

1.3.1. Úvod a všeobecná průprava

Úvod a seznámení se snowboardem

Již při příchodu na výukový plac by měli být studenti seznámeni se správnou manipulací se snowboardem. Úplní začátečníci nemusí znát způsoby správného nošení snowboardu, aby to pro ně bylo pohodlné a zároveň neohrožovali okolí. Nosit ho lze dvěma způsoby. Buď v jedné ruce pod vázáním skluznicí k tělu, nebo v obou rukách za zády. V druhém případě je třeba upozornit na široký prostor, který je zaujímán. Pokud je potřeba snowboard odložit, musí tak být vždy učiněno vázáním k zemi (Svoboda, 2019). V případě nošení snowboardu delší časový úsek Frischenschlager (1998) doporučuje jeho zavěšení přes rameno na řemeni.

Vhodné je hned zpočátku studenty zasvětit do základní terminologie týkající se snowboardu, aby v případě použití odborných termínů věděli, o čem je řeč. Není žádoucí zahltit studenty veškerou známou terminologií, stačí představit základní názvy potřebné pro funkční komunikaci – např. špička a patka snowboardu, frontside (přední hrana), backside (zadní hrana), vrstevnice, spádnice. Tuto slovní zásobu budeme dále postupně rozšiřovat. Během tohoto zasvěcování má vyučující možnost kontroly vybavení studentů. Zda mají výzbroj správně nastavenou a zda nepostrádají něco z povinné výstroje. Důležitá je kontrola úhlu vázání, zda odpovídá postavení vzhledem k preferované přední noze. Pro postoj jsou také využívány termíny – goofy je jezdec s přední pravou nohou, regular s levou (Dvořák et al. 2014; Svoboda, 2019).

Samotné výuce by vždy mělo předcházet zahřátí pohybového aparátu a následně i jeho protažení pro připravení organismu na zátěž a snížení tak možnosti úrazů. Zahřátí je vhodné provádět formou hry. Pokud se instruktor či vyučující se svými svěřenci nezná, může zvolit formu rozcvičení, při které se zároveň navzájem seznámí (Dvořák et al. 2014).

Přivyknutí na snowboard

Pády, vstávání, upínání snowboardu

Nedílnou součástí dovedností ve snowboardingu, se kterou se potýkají nejen začátečníci, jsou pády. Aby se předešlo zraněním, je potřeba si pády nacvičit a to nejprve bez upnutého snowboardu. Obecně platí být zpevněný a držet ruce v pěst – zápěstí jsou velice náchylná ke zranění. Při pádu dopředu, tedy na frontsidovou stranu, dopadáme nejprve na kolena, po-té s pokrčením v loktech na předloktí, přičemž hlava je vytočena stranou, aby nedošlo k otlučení obličeje. Pro pád na backsidovou stranu je důležité nedávat ruce pod tělo, ale držet je v pokrčení před tělem. Dopadá se nejprve na hýždě, po-té následuje zhoupnutí se na záda. Pro rozložení váhy se snažíme dopadat na co největší plochu. Hlavu držíme v předklonu s bradou na hrudníku. Pokud dojde k pádu na sjezdovce, po kterém jezdec ihned nezastaví a sjíždí po bříše či po zádech ze svahu, důležité je snowboard zvednout do vzduchu, aby nedošlo k zaseknutí hrany, jinak může dojít k ošklivému zranění (Dvořák et al., 2014; Svoboda, 2019).

Po několikanásobném zopakování techniky pádů je řada na upevnění snowboardu k nohám. U začátečníků je preferováno upínání v sedě, nicméně je možnost upnutí i ve stoji. Jako první vždy zapínáme přední nohu. Využíván může být bezpečnostní řemen zajištěný k přední noze pro zabránění ujetí snowboardu (Frischenschlager, 1998). Posléze přichází na řadu opětovný nácvik pádů, nyní již se snowboardem na nohou. Součástí je i vstávání, které, ač se tak nemusí zdát, je pro některé fyzicky náročné. Studenty nejprve vyučující naučí přetáčet se na zemi, po-té vstávat z obou hran (Svoboda, 2019). Přetočení se ze zadní na přední hranu, jak uvádí Frischenschlager (1998), činí začátečníkům velmi často potíže.

Základní snowboardový postoj

Tento postoj „je kompaktní, stabilní, ale uvolněný postoj pouze s nezbytným minimem svalového napětí. Správný postoj je předpokladem pro aktivní jízdu a rychlé reakce na vznikající situace“ (Svoboda, 2019, s. 12). Kotníky, kolena a kyčle jsou v mírném pokrčení, kolena směřují ven, váha je rozložena rovnoměrně na obou nohách. Trup je vzpřímený, paže směřují dolů mezi vázání a špičku či patku snowboardu (Dvořák et al. 2014).

Zde se projevuje rozdílnost mezi nastavením úhlu vázání a jeho typem. Pokud je vázání nastaveno na tzv. duck stance (špičky bot míří od sebe), ramena a boky jsou v rovině s podélnou osou snowboardu. V případě, že vázání je nastaveno do směru jízdy, boky a ramena jsou rovněž vytočeny do směru jízdy a svírají pravý úhel s osou chodidla (Svoboda, 2019).

Základní snowboardový postoj pro jízdu

Postoj pro jízdu vychází ze základního postoje. Změna spočívá v přenesení váhy na přední nohu (dle Svobody et al. (2019) a Dvořáka et al. (2014) přibližně 60 % hmotnosti). Pohled míří do směru jízdy, stejně tak i přední paže.

Opět se zde setkáme s odlišnostmi spjatými s nároky na konkrétní snowboardové disciplíny. V rychlostních disciplínách, kde se využívají slalomová prkna, a při freeridu je žádoucí otevřenější postoj spočívající ve vytočení ramen do směru jízdy. Ve freestylu je naopak využíván uzavřený postoj, tedy postavení ramen a pánve souběžně se snowboardem (Svoboda, 2019). Postoj pro jízdu ve výrazně

otevřenější pozici s tvrdými botami a vázáním popisuje Frischenschlager (1998), kdy celý trup je vytočen až o 90° ke špičce a ramena tak směřují do směru jízdy.

Pohyb s přední nohou upnutou do vázání

Nyní je potřeba získat jistotu v pohybu na snowboardu s přední nohou upnutou do vázání. Vhodné je nejprve vyzkoušet si pohyby na místě – zvedání a překračování snowboardu, otočení se kolem své osy. Po zvládnutí pohybů na místě, přichází chůze kolmo na podélnou osu snowboardu jak na rovině, tak ve svahu, přičemž volná noha pohyb vždy zahajuje a následně k ní přisuneme snowboard. Při pohybu ve svahu je volná noha nad snowboardem.

Náročnějším cvičením již je tzv. koloběžka, tedy jízda po skluznici nebo hranách po odražení zadní volnou nohou. Koloběžka je využívána při jízdě na vleku, ve frontě či při výstupu z vleku. Výchozí postoj musí vycházet ze základního postoje a základního postoje pro jízdu. Zadní nohou se lze odrážet před i za snowboardem, nicméně je vhodnější využívat k pohybu nohu za snowboardem, protože „Tato pozice mnohem více odpovídá základnímu postoji, který nám zajišťuje stabilitu a komfort“ (Svoboda, 2019, s. 14). Při odrazu nohou před snowboardem může docházet k přetáčení ramen do směru jízdy a tedy k nechtěné protirotační (Dvořák et al., 2014; Svoboda, 2019).

1.3.2. Specializovaná průprava

Jízda po spádnicí s přední nohou upnutou do vázání

Ve Straight Runu, jak je tento způsob jízdy nazýván, studenti využijí základní postoj pro jízdu v klouzavém pohybu dolů ze spádnic. Návěkem je potřeba provádět na mírném svahu, který je zakončen rovinkou, nebo přechází do protisvahu. Prvně si jezdec připraví snowboard špičkou dolů, po-té zadní nohu položí na prkno mezi přední a zadní vázání a v postoji pro jízdu s váhou na přední noze sjede svah do zastavení. Vyučující zpočátku přidržuje studentův snowboard nohou tak, aby se samovolně nerozjel. Pokud student vše bez problémů zvládá, jízdu může zakončit zatočením, tzv. J-turn. Tím docílí buď povystrčením špičky či paty zadní nohy z plochy tak, aby došlo ke tření se sněhem a snowboard se stočil kolem chodidla, nebo náklonem a zatížením jedné z hran a následnou rotací tělem směrem do oblouku. Ve druhém případě se student poprvé setkává s principy zatáčení, kdy je zapotřebí zvládnout rotaci

horní polovinou těla směrem do svahu. Potřeba je dbát na zvýšenou bezpečnost, jelikož při pohybu s pouze jednou nohou upnutou do vázání hrozí nebezpečí zranění kolen (Svoboda, 2019).

Mezi často opakující se chyby patří špatné rozložení hmotnosti, tedy váha na zadní noze, špatné načasování rotace a neklidné držení těla. Tyto chyby jsou spojovány s nejistotou a strachem, proto je potřeba prvky opakovat a zahrnout doplňková cvičení (Dvořák et al. 2014; Svoboda, 2019).

Sesouvání po spádnicí

Sesouvání spočívá ve změnách hranění neboli úhlu mezi snowboardem a svahem při jízdě kolmo ke svahu. Díky této dovednosti budou jezdci schopni regulovat rychlost jízdy a zastavení. Výchozí polohou je základní snowboardový postoj s váhou rovnoměrně rozloženou na obou nohách. Při sesouvání na backsidové hraně je třeba balancovat s hmotností na patách, na frontsidové zase na špičkách. Sesouvání je zahájeno tak zvaným „odhrnaněním“, tj. odlehčením zatížené hrany a zmenšení tak úhlu hranění, zastavení tkví ve znovu zatížení hrany (Dvořák et al., 2014).

Strach zpravidla zapříčiní ohýbání se v pánvi a její vysazování namísto pokrčení se v kolenou a kotnících. Při nesprávném rozložení váhy snowboard nebude udržovat přímý směr po spádnicí a bude ujíždět do stran. V tomto případě je potřeba opětovně se vrátit k nácviku základního postoje (Svoboda, 2019). Doslova pomocnou ruku může poskytnout vyučující přímým přidržováním studenta. Pomocníkem a podporou může být sám vyučující nebo spolujezdci při využití tzv. partnerského systému, kdy si ve dvojicích navzájem pomáhají. Systém zároveň napomáhá i ke snížení rizika zranění (Frischenschlager, 1998).

Jízda na vleku

V době zařazování jízdy na vleku do výuky se autoři ve velké míře rozcházejí. V reálné situaci se jeho začlenění odvozuje na základě typu výukové skupiny (zda se jedná o privátní výuku či o skupinovou) a jaké jsou podmínky samotného resortu (obtížnost vleků a sjezdovek). Nicméně metodicky se názory liší. Dvořák (2014) spolu s Vobrem (2006) zařazují jízdu na vleku ihned po zvládnutí jízdy po spádnicí s jednou nohou upnutou do vázání. Svoboda (2019) po osvojení si sesouvání po spádnicí, Binter (2006b) zároveň s Loukou a Večerkou (2007) a

Gibbinsem (1996) po jízdě šikmo svahem a Frischenschlager (1998) dokonce až ve chvíli, kdy jsou studenti schopni jízdy ve smýkaném oblouku.

Sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin

Toto cvičení plynule navazuje na předchozí, ovšem nyní pomocí přenášení váhy z jedné nohy na druhou se mění směr sesouvání, který připomíná pohyb listu padajícího ze stromu (Svoboda, 2019). Proto sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin bývá nejčastěji nazýváno již zažitým názvem – padající list. Přenesením váhy na střed přejde snowboard do sesouvání po spádnicí až k zastavení (Dvořák et al. 2014).

I zde se začátečníci potýkají s chybami v jízdě. Důležité je stále zachovávat pozici ramen s délkou snowboardu, směřovat paže ke špičce a patce a hlavu držet ve směru jízdy, jinak se špička snowboardu začne přespříliš stáčet ze spádnice, což je zapříčiněno právě nesprávnou rotací trupu. Pokud je na první pohled váha přenesena na přední nohu, avšak snowboard nereaguje a nestáčí se do požadovaného směru, přední noha ve skutečnosti není zatížena a na vině bude vytlačování boku do směru jízdy (Svoboda, 2019).

Sesouvání a jízda šikmo svahem

Ač by se jízda šikmo svahem mohla zaměřovat s předchozím metodickým bodem, nebo s ním splývat, nejedná se o jedno a totéž. Zatímco při sesouvání snowboard zanechává na svahu širokou stopu, při jízdě šikmo svahem je stopa značně menší, až v podobě úzké linie. Dále rychlost se při jízdě zvyšuje, s čímž souvisí i větší úhel hranění a zatížení. Díky minimalizaci sesouvání se liší i způsob zastavení. Nyní se již studenti nebudou pokoušet zastavovat sesouváním, ale využijí parametry snowboardu, kdy se díky vykrojení snowboardu a zároveň většímu zahranění začne špička snowboardu stáčet do protisvahu až do zastavení. Dopomoc je si potřeba mírnou rotací horní poloviny těla do svahu (Dvořák et al. 2014; Svoboda, 2019).

1.3.3. Oblouky

Smýkaný oblouk

Základní smýkaný oblouk

V případě, že studenti bez problémů ovládají sesouvání šikmo svahem a související dovednosti, nastává chvíle posunout jejich hranice zase o kousek dál. Svoboda (2019) hovoří o nejpomalejším a nejméně dynamickém typu oblouku. Jestliže si jezdec osvojí jízdu v základním smýkaném oblouku, bude se již moct samovolně a bez potíží pohybovat na sjezdovce – bude schopen kontrolované jízdy.

Oblouk je zahájen sesouváním šikmo svahem, po-té je potřeba přenést váhu na přední nohu a sklápět snowboard z hrany na plochu, čímž se špička prkna dostane do polohy přímo dolů ze spádnice. Následuje přehranění na druhou hranu, než ze které byl oblouk započat, náklon spolu s rotací těla do oblouku, až s přenesením váhy z přední nohy zpět na střed dochází k navrácení se do základního snowboardového postojení pro jízdu. Dle Svobody et al. (2019) je rotace těla vedena v pořadí od hlavy přes ramena, boky, pánev, kyčle, kolena a na závěr přes kotníky.

Samotnému smýkanému oblouku v plné podobě by měly předcházet dílčí metodické prvky, které napomohou pochopit principy zatáčení a s odbouráním případného strachu. V zásadě se jedná o rozložení celého oblouku na části. Jednou z nich je základní smýkaný oblouk ke svahu, který je zaměřen na pochopení rotace těla a jaký má rotace vliv na zatáčení. Postupné zvyšování rychlosti při nácvičení se nazývá fan progression, tedy vějířovitá progresse (Dvořák et al. 2014). Druhou částí je tzv. girlanda, při níž se pracuje navíc s přenosem váhy. Jedná se takřka o oblouk, ovšem snowboard při stočené špičce téměř dolů ze spádnice není postaven až na plochu, nýbrž zůstává na hraně. Při girlandách tedy student jede stále po stejné hraně a nepřehraňuje. Oba způsoby končí zastavením do protisvahu (Svoboda, 2019).

Chyb, kterých se zde studenti mohou dopustit, je velké množství a nácvičení by se určitě neměl podceňovat už jen z důvodu, že oproti přeučování zažitých chyb je učení nových pohybových dovedností mnohem méně náročné. Nuceným

zrychlením výuky a nadměrnou náročností se tedy ničeho nedocílí, ba naopak. Tyto chyby si studenti mohou odnést a již nikdy se je neodnaučit. Než se započne s učení nového prvku, je potřeba mít ten přechod již zautomatizovaný. Často je možné se setkat s váhou na zadní noze, protitrací, špatným načasováním rotace a přehranění, nebo s nedostatečným citem pro hranění. (Dvořák et al. 2014; Svoboda, 2019).

Svoboda (2019) hovoří i o zkrutu snowboardu, ke kterému dochází při odlehčení hrany nejprve přední nohou. Jezdec tak využívá torzních vlastností snowboardu, nicméně s tvrdším prknem nastává problém tuto vlastnost zapojit.

Smýkaný oblouk s odlehčením

Dynamickou a rychlejší formou základního smýkaného oblouku je smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru. Při jízdě se znatelněji využívá vertikální pohyb pro odlehčování snowboardu při přehranění a je potřeba, aby měl již student jízdu v základním smýkaném oblouku zautomatizovanou. Zvládnutím tohoto metodického prvku bude jezdec schopen mít kontrolu nad snowboardem i na prudších svazích (Svoboda, 2019). Frischenschlager (1998), Louka a Večerka (2007), Gibbins (1996) ani Vobr (2006) tento prvek v publikacích nezahrnují. Studenti se zde mohou dopouštět stejných chyb jako u smýkaného oblouku, navíc se zde budou potýkat s načasováním a mírou provedení vertikálního pohybu (Dvořák et al. 2014).

Řezaný oblouk

Základní řezaný oblouk

Taktéž nazývaný jako carving, je typ oblouku, kdy do kontaktu se sněhem přicházejí především hrany, k zatáčení se využívá vykrojení snowboardu s minimálním zapojováním rotace těla a jízda tak dosahuje vyšších rychlostí. Rychlost je v tomto oblouku potřeba pro náklon do svahu, aby snowboard nesmýkal, ale tzv. řezal. Při výuce řezaného oblouku je potřeba být obzvláště obezřetný vzhledem k rychlosti a místu na sjezdovce, které je při tomto oblouku využíváno, a obzvláště při jízdě na backsidové hraně, kdy snowboardisté zády ke svahu nevidí, zda se za nimi někdo nachází. Nácvik je vhodné opět rozdělit na dílčí prvky a pomalu se propracovávat k vyšší rychlosti (Dvořák et al. 2014; Svoboda, 2021).

Studenti se zde mohou znovu potýkat s chybami, při kterých je potřeba vrátit se k jednodušším prvkům a dospět k jejich odbourání. Často jsou jezdci v přílišném předklonu, k zatačení využívají rotaci horní části těla, a tudíž smýkají, protirotují a váhu nesprávně přenášejí na zadní nohu (Dvořák et al. 2014; Svoboda, 2021).

Řezaný oblouk s odlehčením (racecarving)

Podmínkou pro zahájení výuky racecarvingu je, jak zmiňuje Svoboda (2019), plné ovládnutí základního řezaného oblouku, smýkaného s odlehčením vzhůru a nebát se rychlé jízdy. Technika je podobná snowboardcrossingu, výhodou je tedy trénink s tvrdšími snowboardy. Jak už bylo zmíněno, jedná se o kombinaci dvou již zvládnutých oblouků. „Můžeme říci, že se jedná o zrychlený smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru, respektive odbourání smykové (aktivní rotace) složky v oblouku“ (Svoboda, 2021, s. 7). Nebo naopak „se jedná o přidání vertikálního pohybu do základního řezaného oblouku“ (Svoboda, 2021, s. 7). Větší rychlostí a tlakem se snowboard více prohne a zkrátí tak rádius oblouku. Racecarving je velmi náročný technicky, fyzicky a mj. i psychicky (Svoboda, 2021).

VARIANTOU carvingu je řezaný oblouk s odlehčením dolů, využívající se v náročnějších podmínkách, jakými je hluboký sníh nebo boule, či při rychlých změnách směru – v branách. Snowboard je při přehranění odlehčován vertikálním pohybem dolů. Zmiňován je pouze v metodikách od Svobody (2021) a od Dvořáka et al. (2014).

1.3.4. Snowboarding pro pokročilé

Freestyle

Základy freestylu

Při zařazení freestylu do výuky je potřeba se zamyslet nad faktory ovlivňující jeho výuku. Student musí být již zdatným jezdce a zároveň by měl jevit zájem o danou problematiku. Mimo to jsou zde i momentální sněhové podmínky a provoz v lyžařském areálu, které nejsme schopni ovlivnit. Před prvním vstupem do snowparku je žádoucí ovládat již základní triky na sjezdovce (Dvořák et al., 2014; Svoboda, 2019).

Jednou ze základních dovedností pro freestyle je jízda na switch. Důležitost umění jízdy na switch vyzdvihuje Svoboda (2019) nezahrnující ji pod kategorii freestylu, ale stavící jí jako samostatný metodický prvek. Nácvik jízdy v opačném postavení probíhá dle metodického postupu od sesouvání a jízdy šikmo svahem s tím rozdílem, že jako prioritní je volena původně zadní noha.

Jednoduchým trikem, který lze využít i pro nácvik práce s hraněním a rotací, jsou hodiny, odborně nazývané jako rotace o 360° při jízdě. Pro zdokonalení rovnováhy je vhodná jízda po patce či špičce snowboardu, tailpress a nosepress, kdy jezdec využívá parametru pružnosti. Kombinací těchto dvou triků je tailpress slide s nosepress slidem, spočívající v rotaci o 180° a přechodem do switche přes patku či špičku snowboardu. Uskutečnit lze frontsidovou i backsidovou variantu otáčení (Svoboda, 2019). Dynamičtější formou slidů je FS noseroll 180° provedený s rychlejší rotací. Základem pro freestyle je ollie, využívající flexi snowboardu a sílu odrazu pro výskok. Ollie se využívá pro skoky přes překážky a je výchozím pohybem pro většinu náročnějších triků. Ze špičky snowboardu je prováděno nollie. Dalšími triky, které lze nacvičit na sjezdovce, jsou kombinace ollie s rotacemi, jako jsou např. FS 180° či BS 180° (Dvořák et al., 2014).

Freestyle ve snowparku

Před využitím snowparku je potřeba znát jeho pravidla pro bezpečný pohyb. V zásadě se při nácviku postupuje od nejjednodušších triků po složitější, proto je vhodné začít s malými rovnými skoky. Ty lze překonat několika způsoby odvíjejících se od typu trénované disciplíny. Buď s využitím ollie, ke kterému se časem přidávají graby (úchopy hran snowboardu) a rotace, předskočením v případě snowboardrossu, nebo proslápnutím v alpine a boardercross snowboardingu (Dvořák et al., 2014).

Jízda ve volném terénu

Zařazení freeridingu do výuky je komplikované, riskantní a téměř až nereálné. První překážkou je fakt, že pro volný terén je potřeba opustit vyznačené sjezdovky, což je v mnoha zemích zakázáno. „Každá země má pro pohyb mimo sjezdové tratě jiná pravidla, která je potřeba znát a respektovat. Pokud opouštíte sjezdovku zejména s klienty, měli bychom k tomu mít dostatečná oprávnění“

(Svoboda, 2021, s. 21). Dalším problémem je pojištění, nicméně ta běžná jízda ve volném terénu nezahrnují. Zásadním rizikem jsou laviny a s nimi související vybavení a potřebný lavinový kurz (Svoboda, 2021). S vyšší rychlostí a náročným terénem přichází i vyšší riziko úrazu. Pro výuku studentů se freeriding nehodí být zařazován, Dvořák et al. (2014) jízdu ve volném terénu v metodice ani nezmiňuje.

1.4. Vývoj svazů a škol

První asociace zaměřená na snowboarding, JSBA, vznikla v Japonsku roku 1982, o pět let později (1987) začaly vznikat asociace i v dalších státech. Nejvýraznějšími byly NASA, North American Snowboard Association (Severoamerická snowboardová asociace), a SEA, Snowboard European Association, které si kladly za cíl koordinaci závodů a rozvoj snowboardingu v Americe a v Evropě. Na konci 80. let 20. století byla založena ISA (Mezinárodní snowboardová asociace) koordinující světový snowboarding a PSA (Mezinárodní profesionální asociace) zaměřující se na profesionální závodníky. Sloučením ISA a PSA vznikla roku 1991 Mezinárodní snowboardová federace (ISF, International Snowboard Federation), kterou po zániku nahradila WSF, World Snowboard Federation, nicméně již nedosáhla takového vlivu. V 90. letech se nezávisle začala vyvíjet Mezinárodní lyžařská federace (FIS), která dodnes funguje s nemalými úspěchy. Většina snowboardových závodů se tak dnes pořádá pod záštitou FIS, část pod WSF a část v jiných organizacích. Na Olympijské hry v Naganu, kde se snowboarding poprvé objevil, byl snowboarding přijat v rámci FIS (Binter, 2006b; Frischenschlager, 1998). Vyjma Olympijských her však valná část profesionálních jezdců závody pod FIS bojkotuje. Mnohem vyšší hodnotu mají X-Games, Dew Tour nebo Ticket to Ride (Větríček & Svoboda, 2019). Nárůstu snowboardingu se v 90. letech začala přizpůsobovat samotná lyžařská střediska stavbou snowparků, servisy, půjčovny vybavení a vznikaly snowboardové školy (Binter, 2006b; Frischenschlager, 1998).

Devadesátá léta zaznamenala nárůst oblíbenosti snowboardingu i u nás – vznikla Asociace Československého snowboardingu (AČS), která se zanedlouho na přelomu let 1992 a 1993 v důsledku rozpadu Československa rozdělila na dvě samostatné asociace: Asociaci českého snowboardingu (AČS) a Slovenskou asociaci snowboardingu (SAS). Obě se zapojily do ISF. O snowboarding se u nás stará kromě AČS navíc SLČR (Svaz lyžařů České republiky), zakládající r. 1997 úsek

snowboardingu dle vzoru FIS a mající nyní na starost alpské disciplíny (slalomy a snowboardcross), zatímco AČS freestylové. Roku 2010 převzal program AČS a organizaci českého poháru Czech snowboarding (Binter, 2006b; Větríček & Svoboda, 2019).

Všechno ohromný rozvoj snowboardingu dává vzniknout kurzům zabývajících se výukou tohoto sportu. Například r. 2006 započal organizovat snowboardové instruktorské kurzy APUL, který je členem ISIA organizace a jeho vzdělávání je dnes považováno za nejkvalitnější (Větríček & Svoboda, 2019). V této oblasti nezhálí ani Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, které sice do roku 1996 zakazovalo zahrnovat snowboarding do lyžařských výchovně výchovných zájezdů (LVVZ), nicméně po již zmiňovaném rozmachu ho zařadit povolilo a snowboarding se tak stal součástí i školního vzdělávání (Binter, 2006b).

1.5. RVP

Roku 2004 byly na základě kurikulární reformy – tedy aktualizace cílů a obsahu vzdělávání – probíhající v 90. letech 20 století a zároveň založením tzv. Bílé knihy (Národního programu pro vzdělávání v ČR) schváleny rámcové vzdělávací programy pro předškolní a základní vzdělávání, na které časem navázaly RVP dalších vzdělávacích oborů (Metodický portál RVP.CZ, 2011). Kurikulární dokumenty pro žáky od tří do devatenácti let byly tedy do vzdělávacího programu zahrnuty na pilířích Národního programu rozvoje vzdělávání v ČR a zákonu č. 561/2004 Sb., zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (MŠMT, 2007a).

Programy pro vzdělávání jsou dvojí úrovně, státní (NPV, RVP) a školní (ŠVP). Rámcové vzdělávací programy, zkráceně RVP, tvoří závazný konstrukt, na základě kterého dále vytvářejí jednotlivé školy vlastní školní vzdělávací programy (ŠVP), jež s RVP musí být plně v souladu. ŠVP je veřejně přístupný dokument vytvářený ředitelem dané školy či školního zařízení a průběžně upravován dle potřeb školy a žáků (MŠMT, 2007a; Národní pedagogický institut České republiky, (n.d.).

1.5.1. RVP pro gymnázia

RVP pro gymnázia zakončené maturitní zkouškou jsou dvojí dle zaměření – Rámcový vzdělávací program pro gymnázia (RVP G) a Rámcový vzdělávací

program pro gymnázia se sportovní přípravou (RVP GSP). Cílem obou těchto programů je vybavení žáků „klíčovými kompetencemi a všeobecným rozhledem na úrovni středoškolsky vzdělaného člověka a tím je připravit především pro vysokoškolské vzdělávání a další typy terciálního vzdělávání, profesní specializaci i pro občanský život“ (MŠMT, 2007a, s. 8).

Ve vztahu k pohybové aktivitě je vzdělávací obsah gymnázií zařazen v oblasti „Člověk a zdraví“. U gymnázií se sportovní přípravou je obsah totožný vyjma rozšíření o sportovní trénink a s tím související úpravy názvu na „Člověk, sport a zdraví“ (MŠMT, 2007a; MŠMT, 2007b).

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví (RVP G) a Člověk, sport a zdraví (RVP GSP) s podkategoriemi Výchova ke zdraví a Tělesná výchova (v případě sportovních gymnázií i Sportovní trénink) navazují na základní vzdělávání, ovšem s větší pozorností upnutou na podporu a ochranu zdraví a bezpečí vlastního okolí, tzn. na rámec rodiny, práce, obce apod., k čemuž se váže nabývání vlastní odpovědnosti i za zdraví ostatních. Vyzdvihuje navíc aktivní přístup k problematice a samostatnost, vytváření si vlastních názorů na základě zkušeností a získaných informací (MŠMT, 2007a; MŠMT, 2007b).

Výchova ke zdraví

Do obsahu Výchovy ke zdraví je zahrnováno pět rovin, které jsou formulovány v RVP od MŠMT (2007a), jsou jimi Zdravý způsob života a péče o zdraví, Vztahy mezi lidmi a formy soužití, Změny v životě člověka a jejich reflexe, Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence a Ochrana člověka za mimořádných událostí. Již z názvů jednotlivých vzdělávacích kategorií je patrné, jaké informace jsou v nich zahrnuty. Žáci se seznámí s důležitostmi psychohygieny a zdravé výživy, s první pomocí stejně tak pozornosti neušly ani vztahy rodinné či partnerské vztahy, což jsou nemálo důležité prvky potřebné k udržování zdravého životního stylu.

Tělesná výchova

Tělesná výchova má za cíl prohloubit a utužit vztah k pohybovým činnostem a s tím ruku v ruce rozvíjet tělesnou, duševní a sociální zdatnost. Docílit by se tohoto mělo formou motivace, sociálních kontaktů a emočních prožitků pro vytvoření kladného vztahu k pohybu a přiměřené zátěže, ať už rekreační, či

výkonnostní. Žáci si zároveň prohloubí znalosti o vlivu pohybových aktivit na zdraví.

Zahrnuty jsou zde Činnosti ovlivňující zdraví, Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a Činnosti podporující pohybové učení. V mnohém se Tělesná výchova prolíná s Výchovou ke zdraví. Část je zaměřená na nerovnováhy v organismu a učení se tak zdravotním cvičením a způsobům kompenzace pro eliminaci těchto svalových disbalancí. Snahou je dále rozvoj pohybových dovedností s přihlédnutím na individuální předpoklady, jakými může být věk, pohlaví či výkonnost. Řazeny jsou do tohoto odvětví různé pohybové aktivity od sportovních her přes úpoly a sebeobranu i turistiku, až po atletiku, plavání a lyžování. Další netypické pohybové činnosti mohou být zařazovány dle možností školy a zájmu ze strany žáků. V neposlední řadě seznamuje Tělesná výchova jednotlivce s názvoslovím, organizací akcí nebo se sportovní etikou – fair play (MŠMT, 2007a; MŠMT, 2007b).

Sportovní trénink

Nadstavbovým prvkem oproti Rámcovému programu pro gymnázia je v Rámcovém programu pro gymnázia se sportovní přípravou Sportovní trénink a zdraví, Činnosti ovlivňující úroveň sportovní výkonnosti ve sportovní specializaci a Činnosti podporující sportovní trénink. Od žáků je očekáváno naplňování ročního tréninkového cyklu v rámci své specializace ve sportu nejen z hlediska výkonnosti, ale i správné výživy. Předpokládána je účast na soutěžích a usilování o nejvyšší možnou výkonnost dle individuálních předpokladů a snaha o zařazení do výběrů, případně i do reprezentace. Součástí je také znalost souvisejících problematik, jako jsou faktory ovlivňující výkonnost, metody plánování, sportovní management a sponzoring apod. (MŠMT, 2007b).

1.5.2. ŠVP gymnázií Královehradeckého kraje

Zřizovatelem gymnázií spadajících do výběru této práce je stát krom jedné výjimky, kde je zřizovatelem církev. Soukromá gymnázia nebyla zahrnuta. V potaz jsou brána pouze ŠVP pro čtyřletá gymnázia a vyšší stupeň víceletých gymnázií vzhledem k zaměření bakalářské práce na střední školy, i když většina gymnázií nabízí i víceleté formy studia – deset škol nabízí zároveň i osmiletou

formu a čtyři školy šestiletou. Nižší stupně gymnázií se řídí dle RVP pro základní vzdělávání, které není součástí této práce.

Školní vzdělávací programy jsou veřejně dostupné dokumenty, které bylo možno bez větších problémů dohledat na webových stránkách škol. Výjimkou bylo pouze jedno gymnázium, které sic uvádí, že ŠVP je volně dostupné, nicméně je dostupné pouze v sekretariátu školy, není vyvěšeno na internetových stránkách.

U čtyř gymnázií nebyla v ŠVP zjištěna žádná zmínka o snowboardingu. Není tomu tak, že by lyžařský kurz vůbec nerealizovali, ale jeho součástí je pouze sjezdové lyžování, případně navíc i běžecké lyžování. Kurzy jsou časově dotované šesti až sedmi dny. Zbylé školy v ŠVP snowboarding zmiňují. Převážná část škol pořádá lyžařské kurzy pro první ročníky čtyřletých gymnázií, případně pro kvinty u osmiletých a pro tercie u šestiletých gymnázií. Jedno gymnázium pořádá i výběrový lyžařský kurz pro zdatné lyžaře 3. ročníků v Rakousku.

Všechna gymnázia vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví RVP G. Často zmiňovaným cílem kurzů je samotné zdokonalování jízdy a techniky na sjezdových a běžeckých lyžích a na snowboardu. Žáci by tak po absolvování kurzu měli být schopni zvládnout bezpečně sjet sjezdovku základním stylem a vyjet na vleku. Mimo praktickou část je začleňována i teorie týkající se údržby výstroje a výstroje, znalost zásad bezpečnosti pohybu nejen na sjezdovce, ale celkově na horách, a první pomoci. Zmíněným výstupem lyžařských kurzů v ŠVP je dále poznávání horské krajiny, klimatických podmínek a orientace v mapě v neznámém terénu, vytváření návyků k ochraně přírodního prostředí a seznamování žáků se soutěžními lyžařskými disciplínami a jejich pravidly.

1.6. Metodické pokyny pro LVVK od MŠMT

K lyžařským výcvikům, které jsou součástí výuky tělesné výchovy na školách, byly sestaveny metodické pokyny od Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Pro sjednocení postupů a organizace lyžařských výcviků MŠMT vydalo Metodický pokyn k organizaci lyžařského výcviku žáků. V úvodní části jsou zmiňovány účely pořádání těchto kurzů – vzdělávací, výchovné, zdravotní a zotavovací cíle. Zájezdu by se měli účastnit žáci zpravidla 1., případně 2. ročníků středních škol, časově je

jeho délka vymezena obvykle na týden v rozsahu 42 hodin. Vynecháno nebylo ani personální zajištění lyžařského výcviku. Lyžařský kurz musí vést instruktor školního lyžování z řad učitelů nebo jiných pracovníků, případně externí instruktor. Potřebnou výstroj a výzbroj si žáci zajišťují sami, nicméně škola může vlastnit své vybavení a propůjčovat ho pracovníkům, žákům i instruktorům (EPRAVO.CZ, 1993, 6. prosince).

Pro zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví byl sestaven pokyn vycházející ze Zákona o ochraně veřejného zdraví (Metodický portál, 2007).

Metodický pokyn č. j. 37 014/2005 - 25 k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT obsažený ve směrnici na Metodickém portálu (2007, 11. září):

Lyžařský výcvik je veden pedagogickými pracovníky, kteří odpovídají za činnost instruktorů. Jejich kvalifikaci si ověří ředitel školy. Práci instruktorů řídí vedoucí kurzu určený ředitelem školy, který též schvaluje plán výcviku. Vedoucí kurzu před odjezdem na lyžařský výcvik upozorní na nutnost seřízení bezpečnostního vázání lyží. Žáci prokáží seřízení bezpečnostního vázání lyží potvrzením servisu, popř. čestným prohlášením zákonných zástupců nebo svým v případě zletilých žáků.

Žáci jsou rozděleni do družstev podle své výkonnosti a zdravotního stavu. Při rozřazení do družstev se nevyžaduje od úplných začátečníků předvedení výkonu, který by byl nad jejich síly, ale zařadí se přímo do družstva. Tato hlediska jsou dodržována i v průběhu výcviku, při výběru místa výcviku, zvláště též na sjezdových tratích a za ztížených podmínek, na zledovatělém povrchu, za snížené viditelnosti a podobně. Družstvo má nejvýše 15 členů, u žáků se zdravotním postižením se počet snižuje vzhledem k charakteru postižení žáků a dalším okolnostem.

Do programu lyžařského kurzu je možno zařadit i výcvik na snowboardu, pokud jsou zároveň dodržována pravidla k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při jízdě na snowboardu. Při organizaci výcviku je nutno dbát na to, aby nedocházelo ke kolizi mezi účastníky obou výcviků (s. 3).

K lyžařským výcvikům se dále vztahují následující právní předpisy: zákon č. 561/2004 Sb., Školský zákon, ve znění pozdějších předpisů; zákon č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, ve znění pozdějších předpisů; zákon č. 262/2006 Sb., Zákoník práce; zákon č. 143/1992 Sb., o platu a odměně, ve znění pozdějších předpisů; zákon č. 119/1992 Sb., o cestovních náhradách, ve znění pozdějších předpisů; zákon

č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, ve znění pozdějších předpisů; vyhláška č. 106/2001 Sb. o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti, ve znění pozdějších předpisů; vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby, ve znění pozdějších předpisů; vyhláška č. 108/2005 Sb., o školských výchovných a ubytovacích zařízeních (Metodický portál, 2007, 11. září).

2. Cíl práce, výzkumné otázky a úkoly

Cílem práce je vytvoření všeobecného přehledu o snowboardingu a jeho metodice a na to navazujícího výzkumu pomocí dotazníkového šetření, zdali na lyžařských kurzech na gymnáziích v Králověhradeckém kraji probíhá výuka snowboardingu, jaký je důvod jeho případného nezařazování, a pokud zařazován je, jaká je mu přikládána pozornost oproti lyžím, jaká je úroveň jeho výuky a eventuálně jak je na něj nyní pohlíženo. Z čehož může vyplynout i otázka, jakou měrou je snowboarding podporován v porovnání s lyžemi.

Výzkumné otázky

VO1

Nabízejí vybrané školy možnost žákům zúčastnit se lyžařského kurzu na snowboardu?

Jedná se o základní otázku vztahující se k tématice práce – tedy zda gymnázia Králověhradeckého kraje zařazují snowboarding do zimních kurzů a jaké jsou důvody jeho případného nezařazování.

VO2

Jaká je úroveň výuky snowboardingu na lyžařských výcvikových kurzech na vybraných gymnáziích?

Pokud snowboarding součástí kurzů je, pozornost je ubírána na kvalitu jeho výuky. Zda školy netrpí nedostatkem vyučujících a zda tito vyučující mají potřebnou kvalifikaci. Dále jakou formou je jeho výuka organizována.

VO3

Jakou měrou a jakými způsoby je v dnešní době snowboarding gymnázií podporován?

VO4

Jak je na zařazování snowboardingu do lyžařských výcvikových kurzů pohlíženo ze strany dotazovaných?

Úkoly

Pro naplnění stanovených cílů jsme definovali následující úkoly práce:

- Studium odborné literatury související s tematikou a výběr oblasti výzkumu.
- Vymezení metodologie výzkumu – cíl, otázky a úkoly výzkumu.
- Realizace výzkumu – dotazníkové šetření.
- Zpracování získaných údajů a jejich vyhodnocení.
- Vyvození závěrů a doporučení k problematice.

3. Metodika práce

Popis výzkumného souboru

Zkoumanými objekty byla gymnázia Královehradeckého kraje, jejichž zřizovatelem je stát či církev. V průběhu výzkumu bylo upuštěno od zahrnutí soukromých gymnázií z důvodu nereagování oslovených ani na opětovné výzvy o vyplnění dotazníku a tak nulovým přínosem do této bakalářské práce. Gymnázií splňujících tyto kritéria je 16. Jedná se konkrétně o: Biskupské gymnázium Hradec Králové; Gymnázium Boženy Němcové, Hradec Králové; Gymnázium, Broumov; Gymnázium, Dobruška; Gymnázium, Dvůr Králové nad Labem; Gymnázium, střední odborná škola, střední odborné učiliště a vyšší odborná škola, Hořice; Gymnázium Jaroslava Žáka, Jaroměř; Lepařovo gymnázium, Jičín; Krkonošské gymnázium a Střední odborná škola; Jiráskovo gymnázium, Náchod; Gymnázium a Střední odborná škola pedagogická, Nová Paka; Gymnázium, Střední odborná škola a Vyšší odborná škola, Nový Bydžov; Gymnázium Františka Martina Pelcla, Rychnov nad Kněžnou; Gymnázium, Trutnov; Gymnázium J. K. Tyla, Hradec Králové; Gymnázium a Střední odborná škola Úpice.

Metody získání dat

Výzkumná data byla získávána dvojí metodou. V první řadě se jednalo o studium školních vzdělávacích programů jednotlivých gymnázií, které jsou veřejně k nahlédnutí na jejich internetových stránkách. Druhým typem získávání dat potřebných pro empirickou část bylo dotazníkové šetření rozesílané elektronickou formou, využito bylo

Google Forms. U otázek nechyběly otevřené možnosti pro případné doplnění již předpřipravených odpovědí. Dotazník byl rozeslán do vybraných škol e-mailovou poštou. Cíleně byl dotazník zasílán především vyučujícím tělesné výchovy, jelikož lyžařské kurzy spadají pod vzdělávací program tělesné výchovy oboru Člověk a zdraví. Bohužel ne vždy přišla od vyučujících TV odezva či jejich e-mailové adresy nebyly k dohledání a byla potřeba obrátit se na jiné pracovníky školy. V závěru zdárně přišla zpětná vazba od všech šestnácti škol. Výsledky dotazníkového šetření jsou znázorněny v grafické podobě.

Metody zpracování dat

Získaná data začala být zpracovávána po obdržení zpětných vazeb od všech potřebných gymnázií. Otázky z dotazníkového šetření jsou přehledně zpracovány do grafů. Některé otázky, které spolu velmi blízce souvisely, byly zahrnuty v graf jeden, či byly rozebrány samostatně pod související otázkou. Grafy byly zvoleny dvojího typu – výsečové a sloupcové. Výsečové grafy znázorňují otázky, ve kterých bylo možno zvolit pouze jednu odpověď, ve sloupcových měli respondenti možnost zvolit odpovědi více, proto je u těchto typů grafu zaznamenán vyšší počet odpovědí, než bylo samotných dotazovaných. Nakonec proběhla analýza zpracovaných dat.

4. Výsledky a diskuse

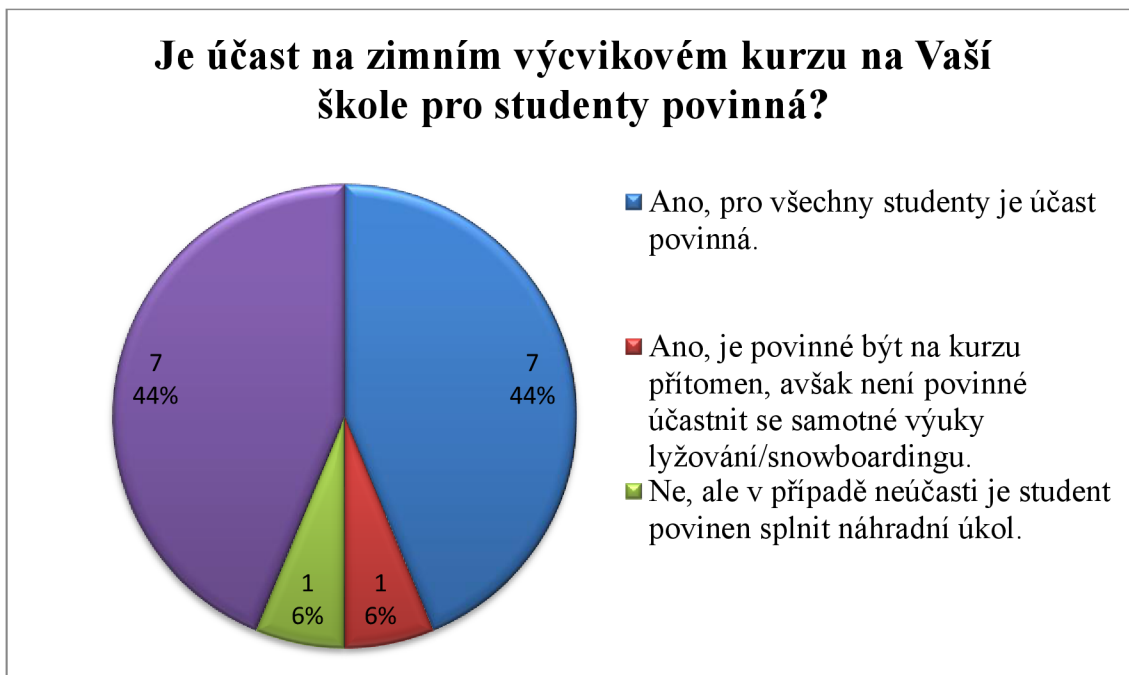
Terčem výzkumu byla zvolena gymnázia v Královehradeckém kraji. Seznam potřebných škol poskytl internetový portál Atlas školství (n. d.), který obsahuje aktuální databázi škol a možnost jejich vyhledání dle mnoha kritérií (např. dle oboru, místa).

Od začlenění soukromých škol s gymnaziálním zaměřením v Královehradeckém kraji bylo upuštěno z důvodu nulové zpětné vazby pro výzkum a v jejich dvou případech navíc nemožnost dohledání školních programů. Pro výzkum prostřednictvím dotazníku bylo osloveno všech 16 gymnázií Královehradeckého kraje, která nejsou zřizována soukromě. Zpětná vazba oslovených předčila veškerá očekávání – na dotazník zareagovalo a vyplnilo jej 100% dotázaných.

Dotazník byl záměrně zasílán vyučujícím tělesné výchovy, jelikož lyžařské kurzy spadají pod vzdělávací program tělesné výchovy RVP G. V jednom případě je dotazník

vyplněn ne vyučujícím tělesné výchovy, ale zástupcem daného gymnázia, protože jednotlivé e-mailové adresy vyučujících nebyly dostupné.

Jednou z prvních otázek dotazníkového šetření bylo, zda škola vůbec nabízí možnost zúčastnit se lyžařského výcvikového kurzu. Odpověď byla jednohlasná a nepřekvapivá – ano. Touto otázkou byla ověřena aktuálnost jednotlivých školních vzdělávacích programů.



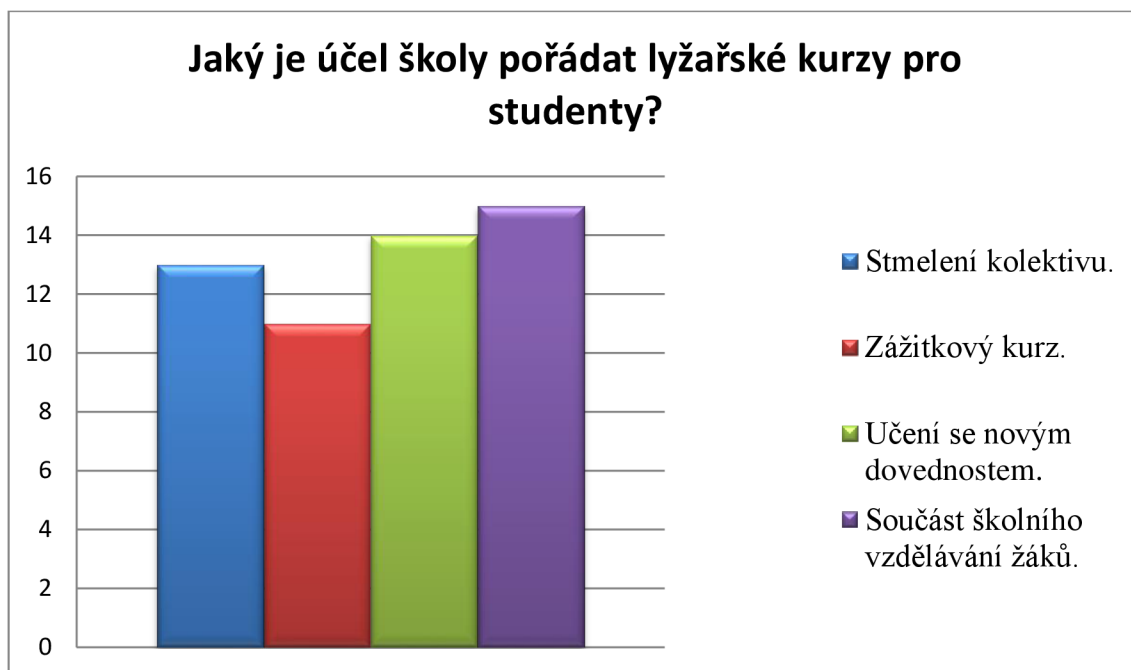
Graf 1

Je účast na zimním výcvikovém kurzu na Vaší škole pro studenty povinná?

Povinnost účastnit se lyžařského kurzu vyjadřuje snahu školy rozvíjet dovednosti žáků a vést je tak k aktivnímu životnímu stylu a v případě, kdy žák nikdy neměl možnost vyzkoušet si některý ze zimních sportů, ať už z důvodu finančních, strachu z neznáma či nikdy nebyl k daným sportům veden ze strany rodiny, díky škole mu je dána příležitost okusit sjezdové, běžkařské lyžování nebo snowboarding, případně překonat strach.

Gymnázia Královehradeckého kraje se v tomto směru dělí na dva hlavní tábory. V 50 % případů je účast na lyžařských kurzech povinná, z čehož jedno gymnázium nabízí alternativu neúčastnit se samotné výuky lyžování a snowboardingu. Takováto možnost je vhodná např. pro jedince, kteří v nedávné době utrpěli zranění zamezující aktivní účast, ale i přesto chtějí trávit čas v třídním kolektivu. Výborně tak lyžařský kurz může fungovat jako prostředek pro utužení vzájemných vztahů mezi spolužáky. Oproti tomu

dobrovolnost v účasti dává žákům svobodu v rozhodování a opadáva stres v situacích, kdy se jedinec z osobních důvodů odmítá zúčastnit. Kombinace dobrovolnosti a plnění náhradního úkolu v případě neúčasti může mít za cíl již výše zmiňovanou snahu vést žáky k pohybu při zachování svobody rozhodování.

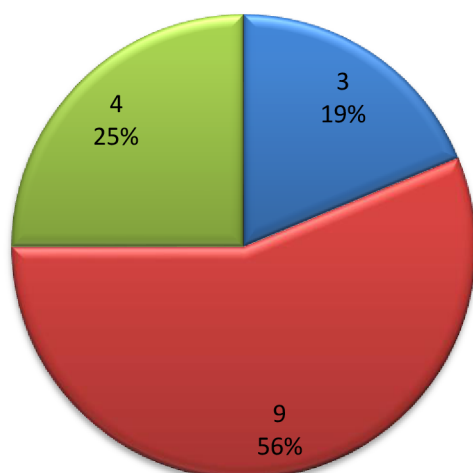


Graf 2

Jaký je účel školy pořádat lyžařské kurzy pro studenty?

Účelů pořádání lyžařských výchovně vzdělávacích kurzů je několik a každá škola může preferovat jiný cíl. Důležitost zmiňovaných cílů se zdá být dle výsledků vyrovnaná. Lyžařské kurzy jsou tedy nejen součástí školního vzdělávání, kde mají žáci možnost osvojit si a zdokonalovat své dovednosti, ale funguje stejně tak dobře pro stmelení třídního kolektivu i jako zážitkový kurz.

Je možnost zúčastnit se kurzu na lyžích i na snowboardu?



- Ano, studenti mají možnost zúčastnit se buď na lyžích, nebo na snowboardu.
- Ano, studenti mají možnost zúčastnit se na lyžích i na snowboardu zároveň a dle libosti výzbroj střídat.
- Ne, studenti mají možnost zúčastnit se kurzu pouze na lyžích.

Graf 3

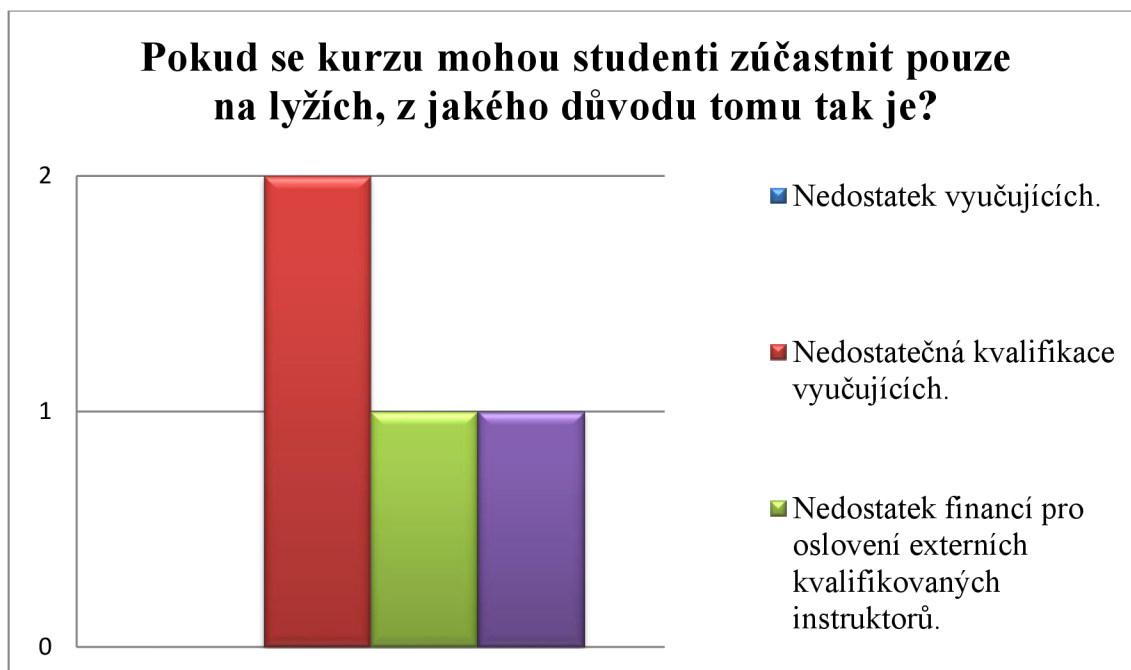
Je možnost zúčastnit se kurzu na lyžích i na snowboardu?

Podstatnou otázkou výzkumu bylo, zda je možnost zúčastnit se kurzu nejen na lyžích, ale i na snowboardu. Výsledky průzkumu ukazují, že celá čtvrtina gymnázií Královehradeckého kraje neumožňuje žákům osvojovat a zdokonalovat dovednosti jízdy na snowboardu. Důvody jsou podrobněji rozebrány v následující dotazníkové otázce.

Převážná část gymnázií, 75 %, však snowboarding do školních kurzů zařazuje. V devíti případech dokonce škola vychází vstříc žákům takovou měrou, že výzbroj mohou během kurzu libovolně střídat.

Součástí byla podotázka, zda na kurzech převládá účast na lyžích či na snowboardu. Odpověď byla jednohlasná – u všech gymnázií převládá účast na lyžích. Možné důvody této masivní převahy jsou z části zmiňovány opět v následující dotazníkové otázce.

V případě, že na tuto otázku bylo odpovězeno „ne“, dotazník přesměroval respondenta na otázku tážající se, jaký je důvod jeho nezařazení, po čemž se dotazník ukončil. Pokud odpověď zněla „ano“, otázka o nezařazení snowboardingu byla vynechána a respondenti pokračovali ve vyplňování zbylých otázek.



Graf 4

Pokud se kurzu mohou studenti zúčastnit pouze na lyžích, z jakého důvodu tomu tak je?

Zde již odpovídaly pouze 4 gymnázia, která snowboarding nezahrnují do školních lyžařských kurzů. Otázka měla za cíl zjistit důvod jeho nezačleňování. Na výběr bylo ze čtyř předvyplněných a jednou otevřenou možností pro připomínky.

Pozitivním faktem vyplívajícím z grafu je, že školy netrpí nedostatkem vyučujících. Nicméně ačkoli počet vyučujících je dostačující, nejčastějším důvodem absence snowboardingu na lyžařských kurzech je nedostačující vzdělání v tomto zaměření (50 %). Nabízí se zde pár východisek z tohoto problému. Buď podpora zaměstnanců ze strany školy, čímž je myšlena finanční podpora (proplácení kurzů) nebo realizace vlastních interních školení, či investovat do kvalifikovaných externích instruktorů, kteří kurzům dodají na kvalitě a pestrosti.

Najmutí externích instruktorů a proplácení kurzů se stane nereálným ve chvíli, kdy škola nemá dostatek financí. Možností by bylo zvednout náklady pro studenty na lyžařský kurz, aby si škola mohla dovolit externí instruktory. Protipólem je snaha škol o co nejnižší náklady pro účast na kurzech.

Do poznámek v dotazníku byl přidán komentář zamýšlející se nad touto problematikou, který lze vztáhnout k poslednímu bodu otázky – nezájem z řad studentů. Říká, že zájem o snowboarding již není to, co býval např. před deseti lety a otázkou je, zda je to

zapříčiněno „slabšími“ zimami posledních let nebo opadnutím trendu. Největší rozmach snowboardingu přišel v 90. letech 20. století. Je tedy možné, že byl snowboarding pouze dočasným hitem, který během několika desetiletí ubývá na síle a postupně ustupuje do pozadí?

Východiskem pro začlenění snowboardingu do lyžařských kurzů by mohla být podpora zaměstnanců ze strany školy, tedy proplácení kurzů nebo alespoň částečný finanční příspěvek, dále realizace vlastních interních školení, nebo investice do kvalifikovaných externích instruktorů, kteří kurzům dodají na kvalitě a pestrosti. Problém nastane ve chvíli, kdy škola nemá dostatek finančních prostředků. V tu chvíli by škola mohla být aktivní a pokusit se požádat o příspěvky, dotace, dary apod. K podpoře zájmu o snowboarding by mohly přispět speciálně vyčleněné programy na lyžařských kurzech, kde by bylo lyžařům zapůjčeno snowboardové vybavení a věnoval by se jim vymezený čas. Žáci se tak nejen budou moci seznámit s něčím, s čímž dosud neměli příležitost, ale zároveň by se tak v nich mohl probudit pozitivní vztah k tomuto sportu. Široká nabídka aktivit může v dané škole vést ke zvýšení její atraktivity a prestiže a být tak jedním z faktorů při volbě střední školy.

Nabízí škola možnost vypůjčit si školní vybavení pro lyžařský kurz?



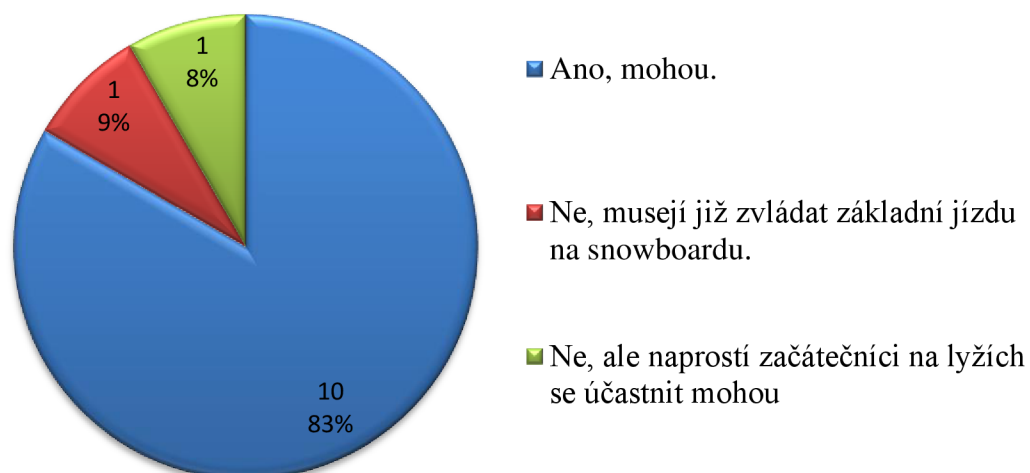
Graf 5

Nabízí škola možnost vypůjčit si školní vybavení pro lyžařský kurz?

Možností zapůjčení si školního vybavení na lyžařský kurz velkou měrou gymnázia vyjadřují podporu pro ty, kteří vybavení nevlastní a možná tak zvyšují celkovou účast na kurzech. Pouze čtyři gymnázia nenabízejí žádný typ vybavení, jedno gymnázium nabízí výzbroj alespoň na běžecké lyžování. Zbylých sedm škol se může pyšnit nabídkou lyžařského vybavení, nicméně procentuální zastoupení možnosti zapůjčení si snowboardové výzbroje je tristní a v porovnání s lyžařskou výbavou je výrazně v menšině. Zde si můžeme povšimnout, že školy snowboarding oproti lyžím tolik nepodporují a nedávají mu takovou důležitost.

Alespoň několik kusů výzbroje by dle mého názoru měla škola nabízet k propůjčení, čímž ulehčí sociálně slabším rodinám. Alternativně by se například škola mohla pokusit dohodnout s blízkou půjčovnou na slevě pro své žáky a podporovat tak fenomén snowboardingu.

Mohou se lyžařského kurzu zúčastnit i naprostí začátečníci na snowboardu?



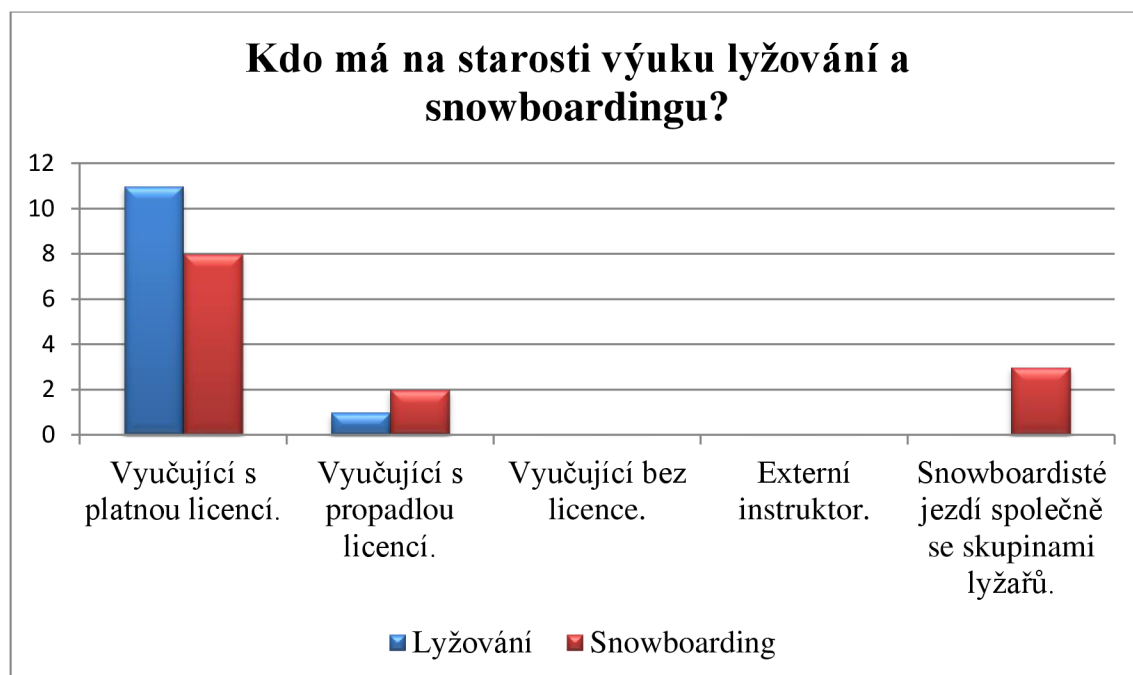
Graf 6

Mohou se lyžařského kurzu zúčastnit i naprostí začátečníci na snowboardu?

Zde se setkáváme se situací, která opět naznačuje preference na straně lyžování, i když v minimální míře. V deseti případech z dvanácti je možné zúčastnit se lyžařského kurzu jako úplný snowboardový začátečník, což by odpovídalo potřebě alespoň dvou snowboardových skupin pro přínosnou výuku (začátečníci vyžadují jiné metodické prvky než pokročilí a naopak). Na tento fakt, zda je opravdu vytvořeno vícero skupin pro snowboardisty, přinesla odpověď jedna z následujících otázek – pouze jedno z gymnázií reálně vytváří více výukových snowboardových skupin dle úrovně jezdců. Ostatní vytváří buď pouze jednu skupinu, nebo jsou dokonce rozděleni do lyžařských skupin a jezdí společně s nimi. Společné ježdění s lyžaři a tudíž s největší pravděpodobností pouze s instruktorem lyžování bez snowboardového instruktora odporuje tvrzení z jedné předchozích otázek, kdy 14 gymnázií ze 16 pořádá kurz s cílem učení se novým dovednostem.

Vložená podotázka měla za úkol objasnit, z jakého důvodu se nemohou účastnit úplní začátečníci na snowboardu. Dotazník dával na výběr ze čtyř možností – nedostatek vyučujících, nedostatečná kvalifikace vyučujících, nedostatek financí pro oslovení externích instruktorů, škola snowboarding nepreferuje. Jedno gymnázium fakt odůvodňuje nedostatkem vyučujících, druhé gymnázium se svěřilo, že snowboarding není preferován. Může mít nedostatečné začleňování snowboardingu do lyžařských

výchovně vzdělávacích kurzů za následek dříve zmiňovaný postupný úpadek tohoto trendu?



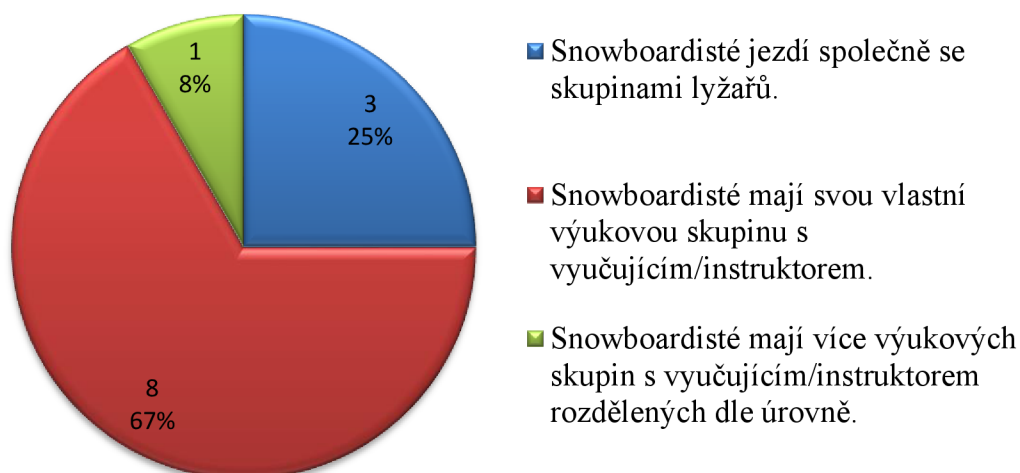
Graf 7

Kdo má na starosti výuku lyžování a snowboardingu?

Rozsáhlejší graf týkající se kvalifikace vyučujících je složen původně ze dvou samostatných otázek, pro názornější představu a možnost porovnání byly seskupeny do jedné. Jak je vidno, 100 % vyučujících, majících na starosti lyžařské skupiny, mají potřebnou kvalifikaci. Sic v jednom případě má vyučující licenci již propadlou, ale stále se jedná o jedince, který instruktorský kurz podstoupil a má za sebou pravděpodobně letité zkušenosti. Ne nadarmo je potřeba si licence prodlužovat. Lyžování i snowboarding se i dnes neustále vyvíjí a nové poznatky a techniky je vhodné si pravidelně aktualizovat.

V případě snowboardingu výsledky již nejsou natolik uspokojivé. Vyučujících snowboardingu s aktuálně platnou licenci je méně, více jich je naopak s propadlou licenci. Aktuálnost a prodlužování licenci zde platí stejnou měrou jako u lyžování. U tří gymnázií zřejmě výuka snowboardingu vůbec neprobíhá, jelikož jsou jezdci rozprostřeni v lyžařských družstvech, které vede instruktor lyžování.

Jakým způsobem výuka snowboardingu na kurzu probíhá?



Graf 8

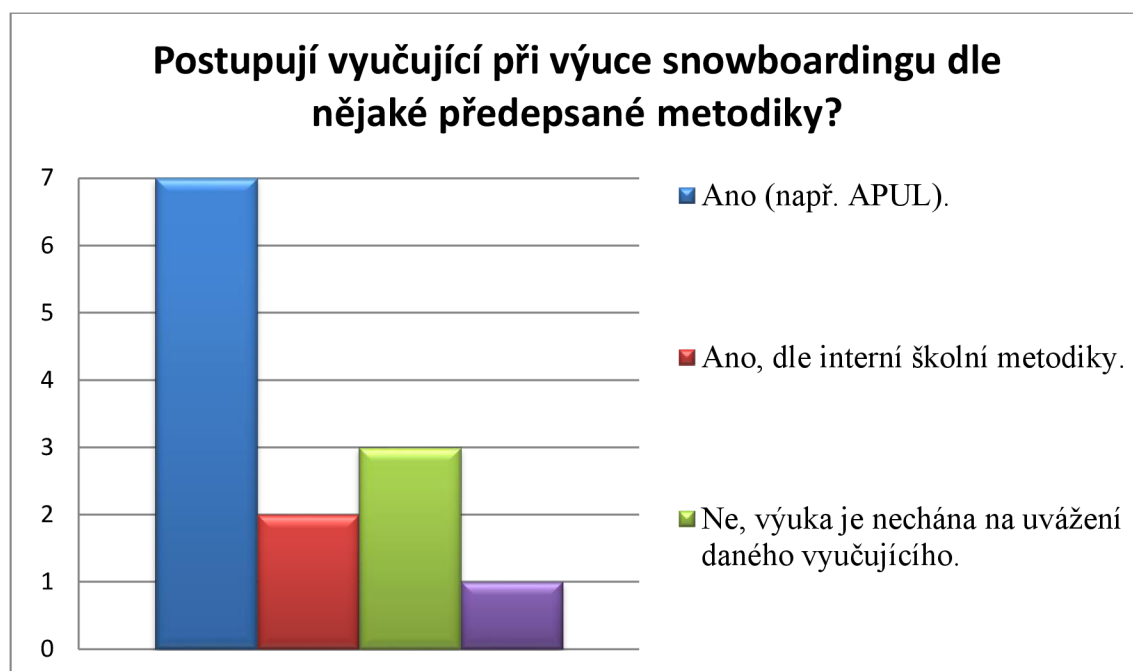
Jakým způsobem výuka snowboardingu na kurzu probíhá?

Tato problematika byla již částečně zmíněna v předchozím rozboru. Pouze na jednom gymnáziu v Královéhradeckém kraji probíhá výuka snowboardingu na lyžařských kurzech alespoň ve dvou skupinách dle úrovně žáků s vlastním vyučujícím či instruktorem. Z celkového počtu 16 tázaných škol je toto výsledné číslo nečekaně velmi nízko. Na třech gymnáziích snowboardisté svou výukovou skupinu nemají, jezdí společně se skupinami lyžařů. V těchto případech by účel lyžařských kurzů byl pouze zážitkový a stmelovací, nikoli edukační v praktické sféře. Další věcí k zamyšlení je, zda družstva smíchaná z lyžařů i snowboardistů zároveň nejenže snowboardistům nepředávají poznatky k zdokonalování, ale zda tak nedochází i k narušení lyžařského výcviku.

Na zbylých osmi školách snowboardisté svou vlastní skupinu s profesionálním instruktorem mají, ovšem naskytuje se zde otázka, jak velkou přidanou hodnotu jsou, jestliže se ve skupině nachází široké spektrum úrovní jezdců a musí tak být velice obtížné přizpůsobit výuku, aby vyhovovala úrovním všech přítomných žáků.

Kvalita výuky je odrazem vedoucích lyžařských či snowboardových skupin, jejich kvalifikací a zkušenostmi, zvolenou formou výuky i skladbou výukových skupin – počtem jedinců, namícháním více úrovní jezdců v jedno družstvo. Na jedné škole by dle

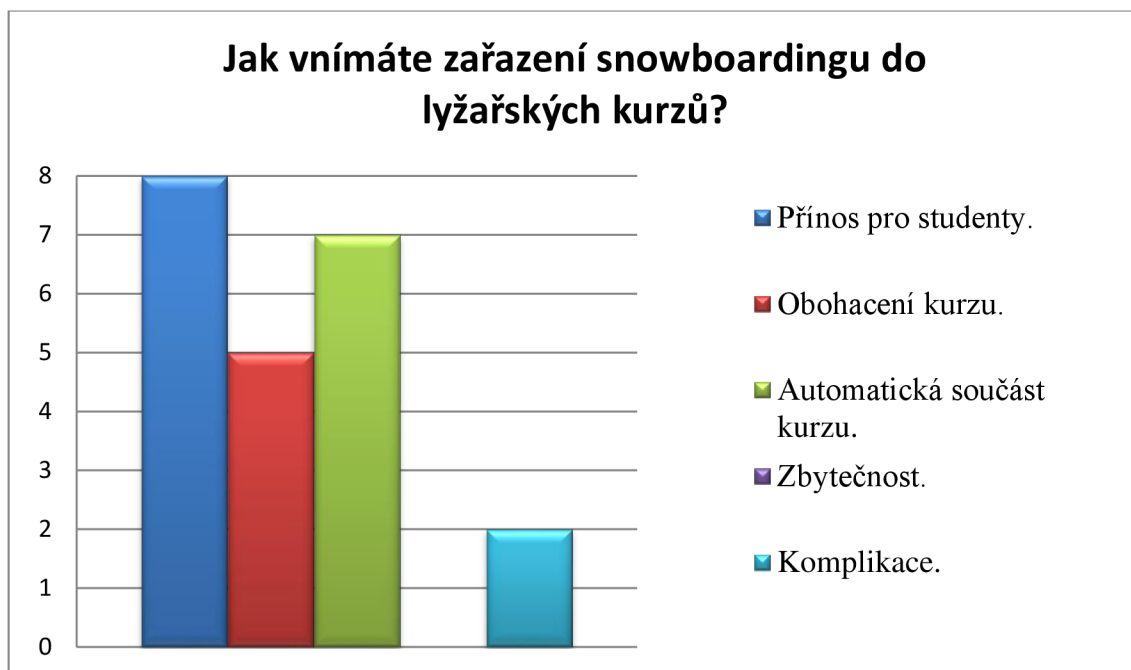
mého názoru měli působit vždy alespoň dva pedagogové s licenci v daném specializovaném odvětví, aby mohla být realizována alespoň jedna výuková skupina pro začátečníky a jedna pro zdatnější jezdce.



Graf 9

Postupují vyučující při výuce snowboardingu dle nějaké předepsané metodiky?

Opět otázka související s předchozími, ale zajímavá z hlediska informačního, zda se na lyžařských kurzech vyučuje dle metodik vytvořených organizacemi, které se přímo specializují na tvorbu metodických postupů, nebo zda si škola podle svých potřeb vytvořila vlastní interní metodiku, která více odpovídá jejím potřebám. Může se stát, že ač je vyučující vyškolen a je vlastníkem oficiální licence, nemusí s postupy a metodami souhlasit a upravuje si je podle svého. Toto by mohl být příklad uplatňující se na třech gymnáziích v Královéhradeckém kraji. Pravá příčina vedoucí k ponechání způsobu výuky čistě na konkrétním vyučujícím z dotazníku není patrná. Dále již v otázce „Kdo má na starosti výuku snowboardingu“ bylo okrajově zmíněno, že na některých školách snowboardisté jezdí společně s lyžaři a nemají separátní výuku s vlastním vyučujícím. Odpovědi v těchto otázkách si z části odporují – zatímco v grafu č. 7 je uvedeno, že separátní výuka snowboardistů neprobíhá na třech gymnáziích, graf č. 9 hovoří pouze o jednom.



Graf 10

Jak vnímáte zařazení snowboardingu do lyžařských kurzů?

Předposlední otázka dotazníkového šetření byla mířena spíše na osobní názor respondentů vyučujících tělesnou výchovu. Možnosti „přínos pro studenty“ a „obohacení kurzu“ nahlíží na snowboarding v pozitivním smyslu. Čtyři z dvanácti respondentů nevnímají snowboarding jako přínos a pouze pět v něm vidí obohacení. Druhou nejčastější odpovědí byla „automatická součást kurzu“, tedy neutrální vztah ke sportu, zažitý systém. Jako zbytečnost snowboarding nikdo z dotazovaných nepovažoval, jako komplikace je však pocíťována ve dvou případech. Přístup k alternativám zimních sportů, pozitivní či negativní, zajisté ovlivňuje i jeho začleňování do kurzů a kvalitu výuky.

Na závěr byli respondenti dotázáni, zda si myslí, že je výuka snowboardingu na gymnáziích, kde působí, vedena správně. Devět dotazovaných je s výukou spokojeno a tři si připouští, že by neškodila malá příručka, do které by mohli před výukou či během ní nahlédnout. Nikdo nezvolil možnost, kdy by si připouštěl nesprávnost výuky. Pouze jeden respondent vybral nabízenou možnost, že když separátní výuka na kurzech neprobíhá, protože snowboardisté jezdí společně se skupinami lyžařů, kde touto formou výuky se žáci v technice neposouvají dál, zvláště bez vyškoleného instruktora snowboardingu.

5. Závěr

V bakalářské práci jsme se zabývali výukou snowboardingu na gymnáziích v Královéhradeckém kraji v rámci lyžařských výchovně vzdělávacích kurzů. K jejich zařazování do školní tělesné výchovy se vyjadřuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ve vzdělávacích programech RVP v oblasti Člověk a zdraví a obsáhleji v metodických pokynech.

Při komparaci odborných publikací bylo nalezeno hned několik vzájemných odchylek. Spíše než o odlišné pořadí metodických prvků se jednalo o absenci některých bodů ve starších publikacích, což je zřejmě zapříčiněno neustálým vývojem tohoto sportu trvajícím dodnes a autoři tudíž postrádali novodobé poznatky. Podstatným rozdílem mezi staršími a novějšími metodikami bylo způsobeno jejich zaměřením – zda jsou uzpůsobeny pro výuku s měkkým vázáním a freestyle/allround snowboardem, nebo s tvrdým vázáním a alpine snowboardem. Závisle na těchto parametrech se mění styl jízdy již od základního postavení.

Jedním z cílů výzkumu bylo zjistit, zda je na vybraných školách možnost zúčastnit se lyžařského kurzu na snowboardu a jaké jsou důvody jeho případného nezařazování do programu. Snowboarding se stal součástí kurzů od roku 1996, nicméně záleží na vedení školy, jestli jeho výuku zařadí do ŠVP. Ve výsledku 4 školy, což činí čtvrtinu gymnázií Královéhradeckého kraje, snowboarding nezařazují. Hlavním důvodem absence snowboardingu na lyžařských kurzech vyplývajícím z výzkumu není nedostatek vyučujících, ale jejich nedostatečná kvalifikace. Zmíněným důvodem jeho nezařazování byl i nezájem ze strany žáků.

Úroveň výuky se odráží od kvality vyučujícího/instruktora. Kvalita vyučujícího je závislá na jeho vzdělání v dané problematice. Pouze na 10 gymnáziích vedou výuku snowboardingu vyškolení pedagogové, kteří absolvovali licencovaný kurz, z toho na 2 z nich ji daní jedinci nemají obnovenou. Na zbylých dvou gymnáziích specializovaná výuka snowboardingu neprobíhá vůbec a žáci jsou rozřazeni do skupin lyžařů. Z počtu výukových skupin dotovaných pro snowboarding je patrné, že na školách působí pouze jeden kvalifikovaný vyučující, nebo dokonce žádný.

Odpověď na otázku, jakou měrou je v současné době snowboarding na gymnáziích podporován, naznačuje materiální zabezpečení, které škola nabízí žákům k propůjčení.

Dle získaných informací vyplývá, že snowboardové vybavení vlastní mizivé procento škol a je tedy značně podhodnoceno. Lyžařskou výzbrojí sice také nedisponují všechny školy, je jich ale značně více.

Již z předchozích bodů lze vyčíst náznaky, jakým způsobem školy na snowboarding pohlíží – zda snowboarding vůbec zařazují, kolik skupin vyčleňují čistě pro snowboardisty, jestli nabízejí výstroj k propůjčení apod. Z celkového počtu 16 gymnázií pouze polovina vnímá tento sport jako přínos, ještě méně jako obohacení a dvě dokonce jako komplikaci. I přes fakt, že množství z nich nerealizuje separátní výuku snowboardingu, nebo vytváří pouze jednu, kde úrovně jezdců nejsou vyrovnané, dotazovaní jsou s úrovní výuky spokojeni a stojí si za názorem, že je vedena správně.

Tento výzkum zvýšil povědomí o úrovni výuky snowboardingu na lyžařských výcvikových kurzech a na jeho výsledky by mohly školy aktivně reagovat a podpořit tak tento jedinečný sport. Dokázal odpovědět na všechny předem stanovené otázky a splnil tak cíl práce. Domnívám se, že snowboarding by měl zaujímat stejné postavení jako lyžování a jeho výuka by měla být rozšířena i tam, kde dosud neprobíhá a být zkvalitněna na místech, kde je toho potřeba.

6. Literatura

Atlas školství. (n.d). *Střední školy v Královéhradeckém kraji*.
<https://www.atlasskolstvi.cz/stredni-skoly?region=kralovehradecky-kraj>

Binter, L., Binter A., Binter T. (2006a). *Jak dokonale zvládnout snowboarding*. Praha: Grada.

Binter, L., Binter A., Černík M. (2006b). *Snowboarding*. Praha: Grada.

Binter, L., Binter A., Binter T., Černík M. (2009). *Snowboarding*. Praha: Grada.

Dvořák, D., Melcher, M., Matějů, J., Příbyl, I., Hříbal, P., Gnad, T., Kofránek, R., Kutíková, B., Nehyba, T. (2014). *Snowboarding: metodika výuky*. Praha: Grada.

EPRAVO.CZ. (1993, 6. prosince). *Metodický pokyn ze dne 6. 12. 1993 k organizaci lyžařského výcviku žáků*.

<https://www.epravo.cz/vyhledavani-aspi/?Id=40728&Section=1&ParaC=2>

Frischenschlager, E. (1998). *Snowboarding za 3 dny*. České Budějovice: Kopp.

Gibbins, J. (1996). *Snowboarding: Vše, co potřebujete vědět o tomto vzrušujícím sportu*. Chomutov: Milénium.

Hart, L. (1997). *The snowboard book: a guide for all boarders*. Hong Kong: W. W. Norton & Company.

Louka, O., & Večerka, M. (2007). *Snowboarding*. Praha: Grada.

Metodický portál. (2011, 11. dubna). *Kurikulární reforma*.
https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogicky_lexikon/K/Kurikulární_reforma

Metodický portál. (2007, 11. září). *Směrnice pro pořádání zimní školy v přírodě s výukou lyžování*. <https://clanky.rvp.cz/wp-content/upload/prilohy/1582/smernice.pdf>

Mikoška, J. (2006). *Outdoorové sporty*. Brno: Computer Press.

MŠMT. (2007a). *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia*. Výzkumný ústav pedagogický. file:///C:/Users/Acer/Desktop/RVPG-2007-07_final.pdf

MŠMT. (2007b). *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia se sportovní přípravou*. Výzkumný ústav pedagogický. file:///C:/Users/Acer/Desktop/RVPGSP-2007-07_final.pdf

Národní pedagogický institut České republiky. (n.d.). *Rámcové vzdělávací programy*. <http://www.nuv.cz/t/rvp>

Ryan, K. (1998). *The illustrated guide to snowboarding*. Indianapolis: Master Press.

Svoboda, Š. (2019). *Metodika výuky snowboardingu*. Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol. https://www.apul.cz/media/uploads/sekce_snowboarding/dokumenty/apul_metodika_sn_b_d%26c.pdf

Svoboda, Š. (2021). *Metodika výuky snowboardingu*. Nepublikovaný rukopis, Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol, Špindlerův Mlýn.

Větríček, A. & Svoboda Š. (2019). *Teorie výuky snowboardingu*. Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol. https://www.apul.cz/media/uploads/sekce_snowboarding/dokumenty/apul_teorie_snb_d%26c.pdf

Vobr, R. (2006). *Snowboarding*. České Budějovice: Kopp.