



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

**Zjištění zájmu dětí a mládeže  
o snowboarding a lyžování ve  
Středočeském kraji**

Vypracovala: Natálie Svobodová

Vedoucí práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

České Budějovice, 2024



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**University of South Bohemia in České Budějovice**

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

# **Finding the interest of children and youth in snowboarding and skiing in the Central Bohemia region**

Author: Natálie Svobodová

Supervisor: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

České Budějovice, 2024

## **Bibliografická identifikace**

<b>Název bakalářské práce:</b>	Zjištění zájmu dětí a mládeže o snowboarding a lyžování ve Středočeském kraji
<b>Jméno a příjmení autora:</b>	Natálie Svobodová
<b>Studijní obor:</b>	ČJs – TVs (B0114A300110)
<b>Pracoviště:</b>	Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU
<b>Vedoucí bakalářské práce:</b>	PhDr. Radek Vobr, Ph.D.
<b>Rok obhajoby bakalářské práce:</b>	2024

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce měla za cíl zjistit skutečný zájem dětí staršího školního věku o lyžování a snowboarding ve Středočeském kraji. V teoretické části byl představen přehled metodických prvků I. části etapy základního lyžování a metodických prvků základního snowboardingu. Samostatná kapitola byla věnována legislativnímu rámci Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy pro pořádání lyžařských výcvikových kurzů na základních školách. V druhé části práce byl proveden sociálně pedagogický průzkum, jehož hlavní metodou byla kvantitativní výzkumná technika – dotazníkové šetření. Výběrový soubor byl vytvořen z 602 žáků základních škol Středočeského kraje. Data získána z dotazníkového šetření byla statisticky zpracována, vyhodnocena a interpretována. Výsledky byly porovnány s výsledky obdobných výzkumů provedených na vybraných územích České republiky. Hlavním zjištěním bylo, že většina dětí raději provozuje lyžování než snowboarding. Děti více ovládají lyžování, avšak snowboarding by se rády naučily. Výsledky práce mohou základním školám usnadnit organizaci lyžařských i snowboardových výcvikových kurzů.

### **Klíčová slova:**

lyžování, snowboarding, lyžařské výcvikové kurzy, sociálně pedagogický výzkum, dotazník

## **Bibliographical identification**

<b>Title of the bachelor thesis:</b>	Finding the interest of children and youth in snowboarding and skiing in the Central Bohemia region
<b>Author's first name and surname:</b>	Natálie Svobodová
<b>Field of study:</b>	ČJs – TVs (B0114A300110)
<b>Department:</b>	Department of Sports studies
<b>Supervisor:</b>	PhDr. Radek Vobr, Ph.D.
<b>The year of presentation:</b>	2024

### **Abstract:**

The aim of the bachelor's thesis was to explore the interest of older school-aged children in skiing and snowboarding in the Central Bohemia region. The theoretical section provided an outline of the methodological aspects of the basic skiing and basic snowboarding. Additionally, a dedicated chapter covered the "MŠMT" regulatory framework for arranging ski courses in elementary schools. The socio-educational survey comprised the second part of the thesis, primarily employing a quantitative research technique via a questionnaire survey. The sample consisted of 602 elementary school pupils in the Central Bohemian Region. The received data were statistically analysed, evaluated and interpreted. The findings were then compared with similar surveys conducted in selected areas of the Czech Republic. The main conclusion was that skiing was preferred to snowboarding among the children despite being more proficient in skiing. However, the children expressed their interest in learning snowboarding. The results of the thesis can aid elementary schools in arranging both ski and snowboard courses.

### **Keywords:**

skiing, snowboarding, ski courses, socio-educational research, questionnaire

**Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem autorem této bakalářské práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum

Podpis studenta

## **Poděkování**

Mé poděkování patří vedoucímu bakalářské práce PhDr. Radku Vobrovi, Ph.D. za odborné vedení, poskytnutí cenných rad a specifickou korekci. Dále děkuji všem základním školám, které se zapojily do výzkumu a také samotným žákům za vyplnění dotazníků. V neposlední řadě děkuji svým blízkým za psychickou podporu během celého studia.

## Obsah

1 Úvod .....	8
2 Teoretická východiska.....	10
2.1 Metodické prvky základního sjezdového lyžování .....	10
2.1.1 Všeobecná lyžařská příprava .....	11
2.1.2 Specializovaná lyžařská příprava .....	17
2.1.3 Oblouky na lyžích .....	19
2.2 Metodické prvky základního snowboardingu .....	23
2.2.1 Všeobecná snowboardová příprava .....	24
2.2.2 Specializovaná snowboardová příprava .....	26
2.2.3 Oblouky na snowboardu .....	29
2.3 Závazné právní předpisy pro organizaci LVK na základních školách .....	33
3 Cíl, úkoly a vědecké otázky .....	36
3.1 Cíl práce .....	36
3.2 Úkoly práce.....	36
3.3 Vědecké otázky.....	36
4 Metodika práce.....	37
4.1 Charakteristika souboru .....	39
4.2 Design výzkumu .....	41
4.3 Statistické zpracování .....	44
5 Výsledky .....	45
6 Diskuse .....	58
7 Závěr.....	64
Referenční seznam literatury.....	66
Internetové zdroje .....	67
Seznam příloh .....	68

## 1 Úvod

Sjezdové lyžování v České republice kvůli své dlouholeté tradici patří mezi nejvíce rozšířené zimní sporty. Snowboarding je oproti lyžování podstatně mladší zimní sport. Snowboarding se prosadil v celém světě velmi rychle, jinak tomu nebylo ani u nás. Zpočátku si snowboarding oblíbila spíše mladší generace, a to zejména kvůli své originalitě. Avšak v dnešní době je snowboarding, stejně jako lyžování, oblíbeným sportem všech věkových kategorií. Oba tyto zimní sporty spojuje ten fakt, že se standardně provádějí v zimním období na čerstvém, horském vzduchu. Člověk si tak zpravidla vytváří vztah k venkovním pohybovým aktivitám, které mu mohou přinést mnoho jedinečných zážitků a následně vzpomínek.

Se zimním sportem, zejména s lyžováním, se spousta dětí poprvé setká až na lyžařském výcvikovém kurzu (dále LVK). LVK dříve byly povinnou součástí obsahu hodin tělesné výchovy na všech základních školách. Všechny děti tak měly možnost seznámit se pro ně s novým druhem sportovní aktivity, vytvořit si vztah k zimnímu prostředí i samotnému sportu. Avšak dnes již základní školy povinnost pořádat LVK v rámci tělesné výchovy nemají. Od té doby přibývá dětí, které se na základní škole nikdy neseznámily se zimním sportem. V případě, že se základní škola rozhodne pro organizaci LVK, o účasti dítěte rozhoduje zákonný zástupce. Tím je také značně ovlivněna celková účastnost dětí na kurzech.

Pro základní školy není v dnešní době vůbec snadné LVK zorganizovat. Organizace je náročná z mnoha směrů. Častým důvodem nepořádání kurzů je kromě stále vyšší finanční náročnosti také špatná kvalita a nestálost sněhových podmínek. Školy musejí v častých případech kurzy kvůli špatným sněhovým podmínkám na poslední chvíli rušit. Za několikaletou absenci nepořádání kurzů může také pandemie covidu-19, která propukla v České republice na jaře v roce 2020. Pandemie měla silný dopad na tehdejší ekonomiku, protože proběhlo vysoké zdražování za poměrně krátkou dobu. To se samozřejmě podepisuje až do současnosti, viditelně například na značně vyšších finančních nákladech pro organizaci LVK.

Autorka bakalářské práce si toto téma vybrala z více důvodů. Hlavním důvodem je autorčin blízký vztah jak k lyžování, tak ke snowboardingu. Již od útlého dětství je vedena k lyžování svými rodiči a dodnes se lyžování aktivně věnuje. Od svých 18 let do současnosti se věnuje výuce sjezdového lyžování. Výuce zejména dětí se věnuje



v lyžařském středisku Monínec. Avšak s výukou dospělých má také mnoho zkušeností. K tomu se váže důvod, proč si autorka vybrala lokalitu Středočeského kraje. Od narození v tomto kraji vyrůstala a žije v něm dodnes. Navíc v něm realizuje výuku sjezdového lyžování, které by se chtěla věnovat i nadále. Praxe získaná vyučováním lyžování autorce pomůže do její předpokládané budoucí profese – učitelka tělesné výchovy na 2. stupni základních škol. V budoucnu by ráda na školách propagovala pořádání LVK. Ke snowboardingu si sama našla cestu poměrně déle, až ve svých 20 letech. Zatím se snowboardingu věnuje pouze rekreačně, ale výuce ježdění na snowboardu by se v nejbližší době chtěla věnovat také.

Dalším důvodem výběru tématu této práce je autorčina snaha vzbudit zájem u dětí o lyžování a snowboarding. Díky LVK mohou být zmíněné zimní sporty pro širokou dětskou veřejnost přístupnou variantou, kde se s nimi mohou poprvé, či podrobněji seznámit.

Tato práce byla vytvořena proto, aby zmapovala zájem dětí o lyžování a snowboarding ve Středočeském kraji. Svými výsledky může usnadnit organizaci LVK především základním školám.

## 2 Teoretická východiska

### 2.1 Metodické prvky základního sjezdového lyžování

Lyžování je možné rozdělit do tří základních forem, kterými jsou závodní lyžování, sportovní lyžování a rekreační lyžování. Závodní lyžování je profesionální formou a spadá pod alpské disciplíny. Sportovní lyžování je charakteristické snahou o dosažení určitého výkonu a rychlosti, avšak ne za každou cenu. Je pohybově náročnější oproti rekreačnímu lyžování. Rekreační lyžování je klidné a uvolněné, slouží jako prostředek pohybové rekreace. Sportovní i rekreační lyžování využívá široká veřejnost (Matošková et al., 2016). Podle Psotové et al. (2006, s. 9) je lyžování „specifická pohybová činnost se složitými pohybovými strukturami, prováděná v proměnlivých podmínkách přírodního prostředí.“

Cílem výuky sjíždění a zatáčení na lyžích je postupné získávání pohybových předpokladů pro zvládnutí lyžařských dovedností. Během výuky se postupuje od nacvičování nejjednodušších prvků až po ty složitější. Výuka se z vývojového hlediska rozděluje na dvě etapy, a to na etapu základního lyžování, která nalézá uplatnění ve sféře sportovního a rekreačního lyžování a etapu závodního a extrémního lyžování, která se uplatňuje v podmínkách závodních tratí. Etapa základního lyžování se dále dělí na dvě části, a to na I. část a II. část. V I. části se nacvičují prvky ze všeobecné a specializované lyžařské průpravy s oblouky v základní formě provedení. Ve II. části se nacvičují oblouky pro zdolání obtížnějších svahů společně s různými modifikacemi jednotlivých oblouků (Gnad et al., 2008).

Pro lepší orientaci při objasňování jednotlivých prvků v metodické řadě základního sjezdového lyžování je nezbytné vysvětlit některé pojmy z teorie lyžování. Při jízdě šikmo svahem či jízdě po vrstevnici se rozlišuje postavení lyží na vyšší a nižší lyži vzhledem ke svahu. Při jízdě v oblouku se rozlišuje postavení lyží na vnitřní a vnější lyži vzhledem k probíhajícímu oblouku. Hrany se pojmenovávají podle dvou různých hledisek – z hlediska lyžaře a z hlediska oblouku. Z hlediska lyžaře jsou hrany na palcových stranách nohou nazývané jako vnitřní hrany lyží a hrany na malíkových stranách nohou jako vnější hrany lyží. Během jízdy v oblouku v paralelním postavení

lyží jsou vnitřní hrany ty, které jsou blíže ke středu oblouku a za vnější potom ty vzdálenější (Štumbauer & Vobr, 2007).

### Obrázek 1

*Názvoslovný popis postavení lyží a hran (Štumbauer & Vobr, 2007, s. 57)*



Další pojmy vyplývají ze vzájemného postavení lyží, kdy se rozlišuje paralelní, přívratné a odvratné postavení lyží. Paralelní postavení lyží je takové, kdy lyže vedle sebe spočívají rovnoběžně. Přívratné postavení lyží je takové, kde jsou špičky lyží u sebe a patky od sebe. Odvratné postavení lyží je opakem přívratného postavení lyží, tudíž špičky lyží jsou od sebe a patky u sebe. Důležité je také zmínit rozdíl mezi pojmy vrstevnice a spádnice. Vrstevnice je pomyslná čára, která spojuje body se stejnou nadmořskou výškou. Spádnice je kolmá na vrstevnici. Je to pomyslná čára, která probíhá ve směru největšího sklonu svahu (Benešová & Štumbauer, 2004).

#### **2.1.1 Všeobecná lyžařská průprava**

Všeobecnou lyžařskou přípravou se rozumí nácvik základních lyžařských dovedností. Absolvování všeobecné lyžařské přípravy je klíčové pro pokračování v dalším lyžařském výcviku. Cílem této fáze je kromě zvládnutí základních lyžařských dovedností také získávání tzv. komplexních lyžařských pocitů, které zahrnují například pocit cítění lyží, pocit skluzu, pocit rychlosti aj. (Štumbauer & Vobr, 2005).

Mezi základní lyžařské dovednosti se řadí manipulace s lyžařskou výzbrojí, postoje a pohyby na lyžích na místě, pády a vstávání, obraty, pohyby na lyžích na rovině, výstupy, pohyby na lyžích na svahu, brždění a zastavení, odšlapování a bruslení, přejíždění terénních nerovností a terénní skok; a jízda na vleku a lanovce. Jedná se pouze o doporučený výčet dovednostních prvků. Jejich návaznost vychází z dlouholetých zkušeností výuky lyžování (Psotová et al., 2006).

### ***Manipulace s lyžařskou výzbrojí***

Lyžařskou výzbrojí se rozumí lyže, boty, vázání a hole. Seznámením s lyžařskou výzbrojí lyžař získá první komplexní pocity, jako například pocit lyží a pocit holí. První dovedností je spojení lyží k sobě. Lyže se přiloží skluznicemi k sobě a vzájemným zaseknutím brzd vázání lyže drží u sebe. Pro bezpečnější spojení lyží lze pomocí dvou řemínek lyže svázat u špiček a u patek (Benešová & Štumbauer, 2004).

Druhou dovedností je nošení lyží. Spojené lyže se položí na jedno rameno špičkami dolů a dopředu, vázáním za rameno; nebo se uchopí nad špičkami vázání do jedné ruky před tělem špičkami nahoru. Ve volné ruce se nosí hole (Příbramský, 1999).

Poslední dovedností je připnutí a odepnutí lyží. Boty je nejlepší na lyže připínat na rovném povrchu v paralelním položení lyží. Pro správné připnutí se do vázání vsune nejprve špička boty a poté pata, do které se potřeba výrazněji zatlačit. Odepínání se provádí zmáčknutím zadní části vázání, a to pomocí hrotu hole či dlaní. Lyže je možné připínat i ve svahu. Důležité je položit lyže kolmo ke spádnicí. Připíná se nejprve nižší lyže, poté vyšší. Při odepínání ve svahu se nejprve odepíná vyšší lyže, poté nižší (Matošková et al., 2016).

### ***Postoje a pohyby na lyžích na místě***

Základní sjezdový postoj je postavení, které je východiskem pro všechny další pohyby prováděné na lyžích. Obě lyže spočívají na plochách skluznice v paralelním postavení ve vzdálenosti na šířku pánve, přičemž hmotnost těla je rovnoměrně rozložena na obou lyžích. Dolní končetiny jsou mírně pokrčené v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu. Trup je mírně předkloněný, hlava vzpřímená s pohledem vpřed. Paže jsou mírně pokrčené v loketním kloubu, vzdálené od sebe o něco více než šíře

ramen, a to v zorném úhlu. Hole směřují šikmo vzad a hroty směřují těsně za patky vázání (Benešová & Štumbauer, 2004).

Pohyby na lyžích na místě se zaměřují na postupné zvětšování rozsahu pohybu těla, rozvíjejí pocity rovnováhy a pocity sjezdového vybavení. Příkladem mohou být dřepy, podřepy, pohupování v kolenou, výskoky, předklony a záklony trupu, předsouvání či zvedání jedné lyže a mnoho dalších variant (Příbramský, 1999).

### ***Pády a vstávání***

Technika pádu je neméně důležitá dovednost. Principem pádu je pokrčení dolních končetin ve všech kloubech, díky čemuž dojde k postupnému snižování těžiště. Následuje natočení trupu s pánví směrem šikmo vpřed ke svahu, aby co největší plochou dopadl na sníh; případně na bok či hýždě. Při vstávání se lyže srovnají do paralelního postavení kolmo na spádnici. Dolní končetiny zaujmou pozici dřepu, ze kterého se tělo dostane do postavení. Dopomoc lze provést holemi, případně pomocnou rukou jiného lyžaře (Kutáč & Navrátková, 2002).

### ***Obraty***

Obraty se využívají pro změnu směru na místě. Lze je provádět na rovině i na svahu. Prvním typem obratu je tzv. obrat opakovaným přivratem, kde střed otáčení tvoří špičky lyží. V základním postoji se hmotnost těla přenesse na jednu lyži. Druhá lyže se odlehčením postaví do přivratu a následně zatíží. První lyže se odlehčením přisune k lyži v přivratu do paralelního postavení. Na svahu se obrat provádí špičkami ze svahu. Obdobně funguje tzv. obrat opakovaným odvratem. Rozdíl tkví v pokládání lyží do odvratu, kdy střed otáčení tvoří patky lyží. Na svahu se obrat provádí špičkami do svahu (Psotová et al., 2006).

Další typ obratu se nazývá obrat přednožením, kdy je vhodné využít oporu o hole. Jedna hůl se zapíchne u patky vnitřní lyže (vzhledem ke směru otáčení) a druhá u špičky vnější lyže. V základním postoji se vnitřní dolní končetina s lyží švihem přednoží, přičemž patka lyže se opírá o sníh. Lyže se zvrátí do protisměru a zatíží hmotností těla. Následuje přemístění holí. V předklonu se druhá lyže připojí vedle zatížené lyže rovnoběžně. Na svahu se obrat provádí zády ke svahu (Kutáč & Navrátková, 2002).

Posledním typem obratu je tzv. obrat opakovaným výskokem. Na rovině se provádí ze dřepu rychlým odrazem. Po odrazu se odlehčené lyže nad sněhem stáčí do požadovaného směru. Odraz lze provádět i s oporou o hole. Na svahu se provádí spíše jako odskok s oporou o hole do následného sjezdu po spádnicí (Fořterová & Chrástková, 2020).

### ***Pohyby na lyžích na rovině***

Základním pohybem na lyžích na rovině je chůze. Chůzi na lyžích lze provádět tzv. sunem. Pohyb vychází ze základního lyžařského postoje, přičemž lyže jsou ve stálém kontaktu se sněhem. Principem je střídavé sunutí pravé a levé lyže vpřed. Hmotnost těla spočívá vždy na lyži vysouvané vpřed. Současně se zapichuje protilehlá hůl šikmo vzad na úroveň vázání lyže, která je vpředu (Tremel, 2004).

Dalším pohybem na lyžích na rovině je tzv. skluz. Charakteristickými rysy se podobá chůzi sunem, avšak rozdíl tkví v tom, že po celou dobu skluzu je hmotnost těla rovnoměrně rozprostřená na obou lyžích spočívajících v paralelním postavení. Provádí se soupažným odpíchnutím holí, které se zapichují před vázání lyží (Benešová & Štumbauer, 2004).

### ***Výstupy***

Výstupy slouží ke zdolání svahu. Stoupat do svahu lze několika způsoby. Do velmi mírného svahu se využívá tzv. výstup chůzí po spádnicí pomocí kratších kroků; se současným zapichováním holí do sněhu mírně vzad protichůdně oproti pohybu dolních končetin nebo tzv. výstup chůzí šikmo svahem, kde se lyže staví na vyšší hrany (Příbramský, 1999).

Do prudších a strmých svahů se využívá tzv. výstup oboustranným odvratem, laicky nazýván „stromeček“, kde se lyže staví do oboustranného odvratu na vnitřní hrany. Kolena jsou mírně pokrčená a hole se zapichují střídavě za tělem. Hojně se také využívá tzv. výstup stranou, který je specifický v tom, že se provádí kolmo na spádnicí. Principem je pravidelné přenášení hmotnosti těla z nižší lyže na vyšší se současným úkrokem stranou ke svahu. Lyže jsou po celou dobu postavené na vyšších hranách, kolena přikloněná ke svahu a trup mírně odkloněn od svahu. Pořadí pohybu je: vyšší lyže, vyšší hůl, nižší lyže, nižší hůl (Fořterová & Chrástková, 2020).

Do mírného svahu se využívá tzv. výstup jednostranným odvratem, kdy jedna lyže drží přímý směr do svahu a druhá (zpravidla nižší) se přemísťuje nad sněhem v mírném odvratu nebo tzv. výstup stranou vpřed, který se považuje za spojení výstupu stranou a chůze šikmo svahem (Příbramský, 1999).

### ***Pohyby na lyžích na svahu***

Nejpřirozenějším pohybem na lyžích na svahu je sjezd po spádnicí. Během sjíždění lyžař získává jeden z komplexních pocitů, konkrétně pocit skluzu. Nácvik se provádí ze základního sjezdového postoje, ve kterém se sjíždí mírný kopec s dojezdem na rovinu. Dalším pohybem na lyžích na svahu je sjezd šikmo. Rozdíl od přímé jízdy po spádnicí tkví ve sjíždění po vyšších hranách lyží, přičemž hmotnost těla je situována na nižší lyži. Vyšší lyže, rameno a bok spočívají v mírném předsunutí (Psotová et al., 2006).

### ***Brždění a zastavení***

Za zásadní lyžařské dovednosti je považováno brždění, regulování rychlosti jízdy a zastavení. Zmíněné dovednosti mají několik variant, které je možné uplatnit na různé druhy terénu. Ve zúženém terénu lze využít tzv. brždění jednostranným přívratem. Principem je odtažení patky jedné lyže do přívratného postavení, přičemž druhá lyže drží přímý směr. Lyže spočívající v přívratu je zatížená a postavená na vnitřní hraně. Podle míry hranění a zatížení lyže se reguluje rychlost jízdy a samotné brždění (Matošková et al., 2016).

Na všechny druhy terénu lze užít tzv. brždění oboustranným přívratem, laicky nazýváno brždění „pluhem“. Principem je odtažení obou patek lyží se současným pohybem kolen vpřed a dovnitř. Lyže spočívají na vnitřních hranách. Hmotnost těla je rovnoměrně rozprostřena na obou lyžích. Pravidlem je, že čím menší je přívrat a čím méně jsou lyže zahraněny, tím nižší je brzdivý účinek. Lze využít jak k regulování rychlosti jízdy, tak i k úplnému zastavení (Tremel, 2004).

Zastavení vzpříčením z pluhu také nalezne uplatnění na všech druzích svahů. Z oboustranného přívratu se přenese hmotnost těla na budoucí nižší lyži, odlehčená lyže se vzduchem přisune k jedoucí lyži paralelně. Pomocí snížení těžiště a rotace trupu se lyže dostanou do stavu smýkání kolmo na spádnicí. Výrazným příkloněním kolen ke

svahu dojde k zastavení. Zastavení lze provést i z paralelního postavení lyží (Příbramský, 1999).

Na prudší a strmé svahy lze využít tzv. brždění sesouváním. V základním sjezdovém postoji na vrstevnici se odklápí kolena od svahu, překlápějí lyže z vyšších hran na plochy a mírně se snižuje postoj. Hmotnost těla se rozprostírá více na nižší lyži. Sesouvat je možné šikmo vpřed (hmotnost těla více na špičkách lyží), šikmo vzad (hmotnost těla více na patkách lyží) a stranou (hmotnost těla rovnoměrně rozložena po celé délce lyží). Přikloněním kolen více ke svahu a současně odkloněním trupu mírně od svahu vznikne hranění, a tedy i brždění sesouváním (Matošková et al., 2016).

### ***Odšlapování a bruslení***

Odšlapování se provádí na mírném svahu při jízdě šikmo. Odšlapování ke svahu začíná v základním sjezdovém postoji. Nejprve dojde k přenesení hmotnosti těla na nižší lyži se současným postavením na vnitřní hranu. Odraz z nižší lyže směřuje šikmo vpřed a mírně vzhůru. Současně probíhá zvednutí vyšší odlehčené lyže a položení na sních do odvratu s následným zatížením. Dále dojde ke skluzu na zatížené lyži, během něhož se přisouvá nižší odrazová lyže do paralelního postavení a opět se na ni přenesou hmotnost těla. Naproti tomu odšlapování od svahu vyžaduje výraznější vedení zatížené lyže po hraně. Během překonávání spádnice se provádí menší odvrat a rychlejší výměna lyží (Příbramský, 1999).

Bruslení má shodný pohybový základ jako odšlapování, tj. odraz ze zatížené vnitřní hrany lyže v odvratném postavení. Avšak po přenesení hmotnosti těla na odvrácenou lyži se druhá nepřisouvá, nýbrž klade na sních do nového směru (Benešová & Štumbauer, 2004).

### ***Přejíždění terénních nerovností a terénní skok***

Terénními nerovnostmi na svahu jsou boule a muldy. Technika přejíždění nerovností závisí nejen na jejich tvaru a velikosti, ale též na rychlosti jízdy. Během překonávání nerovností je nutné lyže udržet v neustálém kontaktu se sněhem. Při překonávání boule dochází k největšímu pokrčení dolních končetin na jejím vrcholu, za vrcholem dochází k postupnému napínání. Při projíždění muldy či výjezdu do



protisvahu je nutné upravit základní sjezdový postoj tak, aby podélná osa těla směřovala vždy kolmo na sklon svahu (Matošková et al., 2016).

Terénní skok se využívá pro zdolání překážek a větších terénních nerovností na svahu. Provádí se odražením (napnutím kolen) od odrazové hrany. Dopad se realizuje na lehce pokrčené dolní končetiny v kolenním a kyčelním kloubu (Příbramský, 1999).

### ***Jízda na vleku a lanovce***

Lanovka je zařízení, jež umožňuje transport lyžaře vzduchem pomocí ocelového lana, na kterém jsou zavěšené sedačky či kabinky. Pro nasednutí je nutné ve správný moment zaujmout místo na sedačce a pro vystupování odjet v přímém směru jízdy ve vyznačeném prostoru (Fořterová & Chrátková, 2020).

Lyžařský vlek je zařízení, jež umožňuje transport lyžaře po sněhu pomocí ocelového lana, na kterém jsou připevněné výsuvné teleskopické tyče s talířovitým či kotvovým zakončením. Talířový vlek zaujímá tvar podobný talíři a je jednomístný. Pro nasedávání na talířový vlek je nutné talíř podsunout mezi nohy. Kotvový vlek zaujímá tvar kotvy a je dvoumístný, ale může ho využívat i jednotlivec. Pro nasedávání na kotvový vlek je nutné kotvu podsunout z jedné strany pod hýždě.

Pro jízdu na vleku obecně platí:

- správné stoupnutí před vlek s lyžemi v paralelním postavení ve směru jízdy,
- včasné uchopení teleskopické tyče do paže ve směru otočení trupu,
- vzpřímený rovnovážný postoj s dolními končetinami na šíři pánve,
- držení holí v jedné ruce,
- mírné zatáhnutí teleskopické tyče při vysedání,
- odšlápnutí do strany při opouštění vleku (Příbramský, 1999).

### ***2.1.2 Specializovaná lyžařská průprava***

Specializovanou lyžařskou průpravu lze chápat jako nácvik sjíždění a zatáčení na lyžích. Bezprostředně vychází ze všeobecné lyžařské průpravy. Dovednosti naučené ze všeobecné lyžařské průpravy se díky opakování a zdokonalování ve specializované lyžařské průpravě kvalitativně proměňují. Tudíž počínají převažovat specifické dovednosti směřující ke sjíždění a zatáčení. Mezi dovednosti specializované lyžařské

průpravy patří různé druhy sjezdových postojů a sjíždění, sesouvání a průprava pro zatáčení (Matošková et al., 2016).

### ***Sjezdové postoje***

Všechny níže uvedené sjezdové postoje vycházejí ze základního sjezdového postoje. Jeho modifikace umožňují plynulejší jízdu, která je více přizpůsobivá vnějším podmínkám. Sjezdový postoj má dvě modifikované varianty – tzv. snížený sjezdový postoj a tzv. nízký sjezdový postoj (Psotová et al., 2006).

Snížený sjezdový postoj se realizuje snížením těžiště těla pomocí pokrčení dolních končetin ve všech kloubech. Trup se mírně nachýlí směrem vpřed. Hmotnost těla je rovnoměrně rozprostřena po celých chodidlech. Paže spočívají mírně pokrčené podél těla. Hlava spočívá nad úrovní pánve (Příbramský, 1999).

Nízký sjezdový postoj se vyznačuje výrazným snížením těžiště těla, kde trup spočívá rovnoběžně s terénem. Proto se nízkému sjezdovému postoji laicky říká „vajíčko“. Paže jsou pokrčené v loketních kloubech, pod úrovní trupu a s dlaněmi vzhůru. Základním rozdílem od sníženého sjezdového postoje je pozice hlavy, která spočívá ve stejné rovině s pánví (Fořterová & Chrátková, 2020).

### ***Sjíždění***

Svah lze zdolat několika osvědčenými způsoby, kterými jsou sjezd šikmo svahem a sjezd po spádnici. Sjíždění lze realizovat v různých sjezdových postojích a rychlostech. Pro sjezd po spádnici se aplikuje jak oboustranné přívratné postavení, tak i paralelní postavení lyží. Sjezd po spádnici je vhodné procvičovat na mírnějším svahu, ideálně s dojezdem do roviny (Psotová et al., 2006).

Sjezd šikmo svahem se vede v takovém postavení, aby obě lyže spočívaly na sněhu na hranách, a to se zatížením nižší lyže se současným předsunutím vyššího boku a lyže. Nácvik jízdy se velmi podobá jízdě v paralelním postavení lyží. Sjezd šikmo se na rozdíl od sjezdu po spádnici procvičuje na prudším svahu a na obě strany (Matošková et al., 2016).

### **Sesouvání**

Sesouvání se využívá k regulování rychlosti, popřípadě k zastavení během překonávání kratších strmých svahů. Samotný sesun se zahajuje z postavení na vyšších hranách lyží kolmo na spádnici. Položením lyží celými plochami na sníh se sesun realizuje a ukončuje se opětovným postavením na vyšší hrany lyží. Citlivá míra hranění a plynulost pohybu je charakteristická pro úspěšné zvládnutí sesouvání. V případě, že jsou lyže rovnoměrně zatížené, probíhá tzv. sesouvání stranou. Sesouvání se také může provádět šikmo vpřed či šikmo vzad. Závisí to na míře naklonění vpřed či vzad se současným zatížením špiček, resp. patek lyží (Reichert et al., 2007).

### **Průprava pro zatáčení**

Průpravná cvičení pro zatáčení na lyžích se z hlediska praktičnosti nejdříve provádějí v přívratném postavení, až poté v paralelním postavení lyží. Je třeba se zaměřit na pohybovou činnost dolních končetin v předozadním, vertikálním a bočním směru. Nacvičování je vhodné na mírném a upraveném svahu (Psotová et al., 2006).

Známým průpravným cvičením je vyjíždění dráhy ve tvaru písmene J. V přímé jízdě po spádnici se plynulým přenesením hmotnosti těla na následující nižší dolní končetinu vznikne impuls, kterým se zahájí zatočení lyží. Lyže by v konečné fázi měly směřovat kolmo ke spádnici či dokonce mírně do svahu. Vyjíždění dráhy do tvaru písmene J se trénuje na obě strany. Důležité je si uvědomit přenášení hmotnosti těla vždy na jednu z dolních končetin. Další průpravná cvičení vhodná pro průpravu pro zatáčení jsou následující: střídavé stavění lyží z ploch na hrany na místě i při jízdě šikmo svahem, kombinace odšlapování a bruslení po „osmičce“ a oblouk ke svahu i přes spádnici po vnější lyži (Matošková et al., 2016).

#### **2.1.3 Oblouky na lyžích**

Oblouky na lyžích se zjednodušeně definují jako jízda s plynulou změnou směru po určité křivce. Lze je charakterizovat z několika hledisek. Základní charakteristikou je technika provedení. Existují oblouky smýkané a carvingové. Podle poloměru se rozlišují oblouky na krátké (5–8 m), střední (12–15 m) a dlouhé (20 a více m). Poloměr oblouku je vzdálenost lyžaře od myšleného středu otáčení. Podle velikosti vnitřního úhlu se dělí oblouky na otevřené, které jsou jeté při spádnici s malou změnou směru a zavřené, které jsou vyjížděné až k vrstevnici s velkou změnou směru. Podle vzájemného

postavení lyží se oblouky jezdí buď v přívratném postavení nebo v paralelním postavení lyží. Jednotlivý oblouk se rozděluje do tří fází, a to na fázi zahájení, fázi vedení a fázi ukončení oblouku. Hranice mezi jednotlivými fázemi je velmi málo zřetelná a často se překrývá (Štumbauer & Vobr, 2007).

### ***Základní přívratný oblouk***

Základní přívratný oblouk neboli oblouk v pluhu je považovaný za nejjednodušší způsob zatáčení na lyžích. Zejména pro výuku dětí je tento způsob zatáčení stěžejní. Jeho správným zvládnutím je možné snadněji a rychleji pokračovat v metodické řadě s paralelními oblouky, ale také ho lze využít při zdolávání náročnějších či neznámých terénů. Prakticky každý typ terénu je možné zatáčením v pluhu bezpečně zdolat (Kuprová et al., 2021).

Při obloucích v pluhu jsou špičky lyží od sebe vzdálené zhruba 10 cm. Dolní končetiny jsou ve všech kloubech mírně pokrčené a lyže stojí na vnitřních hranách. Oblouk se zahajuje v jízdě po spádnicí s mírným vertikálním pohybem směrem vzhůru. Během průběhu fáze vedení oblouku se plynulým pohybem dolů mírně sníží těžiště těla a současně zatíží budoucí vnější lyže. Lyže se po hranách začnou stáčet do požadovaného směru. Jednotlivé oblouky se zpočátku vyjíždí do úplného zastavení, až postupně se mohou zkoušet plynule navazovat. Paže po celou dobu oblouku zůstávají nehybně předpažené dolů (Reichert et al., 2007).

Pro zlepšení techniky jízdy a nácvik dalšího metodického prvku, kterým je základní paralelní oblouk, je vhodný tzv. oblouk z přívratu vyšší lyže, jinak nazývaný také jako přechodový oblouk. Od přívratného postavení lyží se postupuje až k paralelnímu vedení lyží. Dochází k rozšíření lyžařských schopností a rozvoji dynamické rovnováhy. Výhodou přechodového oblouku je například jednodušší přenesení hmotnosti těla z lyže na lyži či snadnější zdolávání náročnějších a neupravených svahů (Štumbauer & Vobr, 2005).

### ***Základní paralelní oblouk***

Základní paralelní oblouk je příznačný rovnoběžným (paralelním) postavením lyží vůči sobě na širší pánve, a to v celém průběhu oblouku. Charakteristická je užší stopa během vedení oblouků, kdy se vzdálenost mezi kotníky zpravidla pohybuje od 10 cm až

po širší pánve. Oblouky tvoří základ techniky lyžování lyžařské veřejnosti ve většině typech terénů. Vždy jsou prováděné s určitým podílem smyku. Zpočátku se trénují na mírném svahu, později se s nimi může přestoupit na prudší svah (Reichert et al., 2007).

Paralelní oblouk se zahajuje jízdou šikmo svahem s výraznějším pohybem těžiště nahoru a vpřed do budoucího oblouku. Současně se přenese hmotnost těla na budoucí vnější lyži a do sněhu zapíchne nižší hůl zhruba na úroveň špičky lyže (či se píchnutí jen naznačí). Následuje plynulý pohyb těžiště těla směrem dolů, kdy se postupně zvětšuje úhel hranění a zvyšuje tlak na vnější lyži. V tento moment dochází k oblouku. Dále se opět provede pomalý vertikální pohyb směrem vzhůru a celý pohybový cyklus se opakuje (Matošková et al., 2016).

### ***Základní smýkaný oblouk***

Základní smýkaný oblouk je charakteristický různě dlouhou fází smýkání lyží v průběhu vedení oblouku. Délka fáze smýkání závisí na samotné rychlosti jízdy, míře regulace jízdy a druhu svahu. Ke smyku zpravidla dochází jak u oblouku v pluhu, tak i u základních paralelních oblouků. Základní smýkaný oblouk je vhodné zpočátku nacvičovat na prudším upraveném svahu, později se ke zdokonalování provedení oblouků může využít méně upravený či dokonce neupravený strmý svah (Kuprová et al., 2021).

Lyže se při zahájení oblouku uvádí do smyku odlehčením pomocí vertikálního pohybu vzhůru. Během oblouku je smyk důležitý zejména pro regulaci rychlosti jízdy. Požadovaného smyku se dá docílit zmenšením tlaku do hran lyží, zmenšením úhlu hranění s aktivním vysunutím patek lyží od sebe. Zapíchnutí hole či pouhé naznačení na začátku vertikálního pohybu vzhůru napomáhá ke správné koordinaci všech pohybů, zejména pro správné načasování odrazu z hran a odlehčení lyží (Matošková et al., 2016).

### ***Základní carvingový oblouk***

Základní carvingový oblouk se vyznačuje jízdou po hranách, kde nedochází k žádnému brzdivému smyku. Principem správného vyjetí carvingového oblouku je dostatečně velká rychlost a překlopení obou lyží na paralelní hrany, které se uskutečňuje třemi základními pohybovými složkami: vytočení kolen vpřed a dovnitř

oblouku, natočení celého těla do oblouku a přiklonění kolen a pánve dovnitř oblouku. Nácvik vyžaduje vhodný terén, kterým je upravený, dostatečně široký a mírný svah (Štumbauer & Vobr, 2007).

Základní carvingový oblouk se zahajuje jízdou po spádnicí, přičemž lyže spočívají v širší stopě s kotníky zhruba 30 cm od sebe a v paralelním postavení. Hmotnost těla je rovnoměrně rozložená na obě lyže. Vertikální pohyb těžiště těla je neznatelný. Základní sjezdové postavení se po celou dobu oblouku nemění. Dolní končetiny jsou ve všech hlavních kloubech mírně pokrčené, trup mírně překloněný, paže pokrčené a hlava vzpřímená. Hole se zpravidla při nácviku nepoužívají. Pro ukončení jednoho oblouku a navázání dalšího je žádoucí plynulé naklonění kolen, pánve a trupu na druhou stranu do následujícího budoucího oblouku (Štumbauer & Vobr, 2007).

## 2.2 Metodické prvky základního snowboardingu

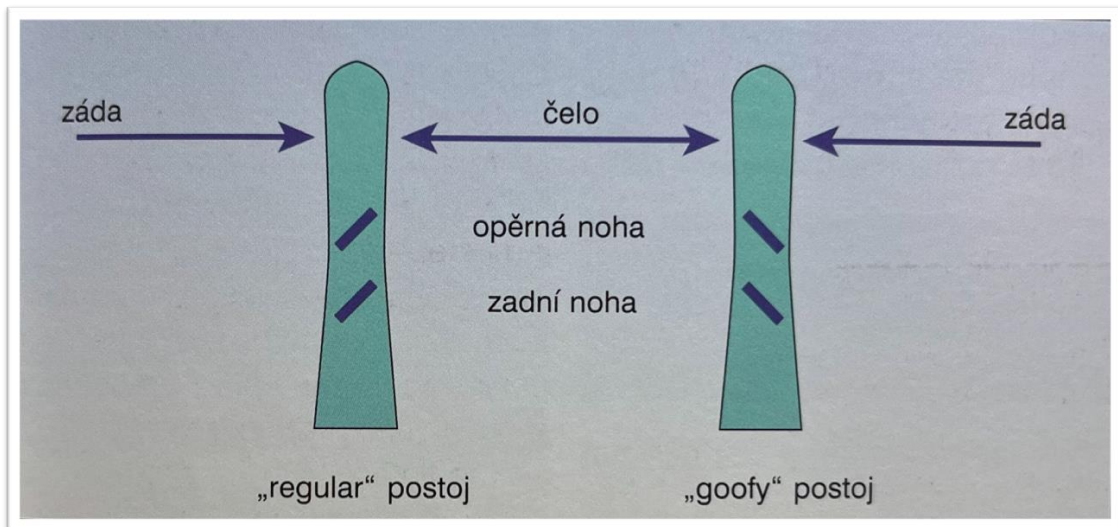
Dle Vobra (2006) je snowboarding poměrně mladým zimním sportem, který se rapidně vyvíjí. Věnují se mu všechny věkové kategorie, avšak nejvíce oblíbený je u mladší generace. Důvodem je možnost osobitého projevu individuality a menší náročnosti nácviku základních pohybových dovedností. Gnad et al. (2008, s. 86) uvádí, že „tím, že má snowboard velkou plochu skluznice, po které klouže po sněhu dolů, umožňuje plynulejší a rychlejší jízdu v jakémkoliv upraveném i neupraveném terénu.“

Snowboarding se na základě výkonnosti diferencuje na základní (rekreační) a závodní (výkonnostní). Cílem základního snowboardingu je zvládnutí prvků ze všeobecné a specializované snowboardové průpravy s oblouky v základní formě provedení. Cílem závodního snowboardingu je dosažení co nejlepšího sportovního výkonu na závodní trati (Louka & Večerka, 2007).

Následující odborné pojmy z oblasti snowboardové terminologie jsou klíčové pro správné porozumění dalšího výkladu o základním snowboardingu. První je rozlišení jednotlivých částí snowboardu. Špička snowboardu se nazývá nose, patka snowboardu tail. Strana snowboardu, kam směřují prsty nohou jezdce, se nazývá frontsidová. Příslušná hrana snowboardu nese totožný název, tj. frontside. Strana snowboardu, kam směřují paty nohou jezdce, se označuje jako backsidová. Příslušná hrana snowboardu taktéž nese totožný název, tj. backside. Dále se rozlišuje dvojí základní postavení jezdce na snowboardu. Prvním postojem je tzv. goofy postoj, kde vepředu stojí pravá přední končetina. Druhým postojem je tzv. regular postoj, kde vepředu stojí naopak levá dolní končetina. Přední dolní končetina se v postavení na snowboardu označuje jako opěrná či odrazová, zadní dolní končetina jako řídící. Pojmy vrstevnice a spádnice jsou v této práci již vysvětlené, viz kapitola 2.1 (Frischenschlager, 2004).

## Obrázek 2

Postavení goofy a regular (Frischenschlager, 2004, s. 31)



### 2.2.1 Všeobecná snowboardová průprava

Všeobecná snowboardová průprava si klade za cíl nacvičit základní pohybové dovednosti na snowboardu. Během nacvičování je také důležité získávat správné návyky a tzv. komplexní pocity, obdobně jako u všeobecné lyžařské průpravy. Do všeobecné snowboardové průpravy se řadí manipulace se snowboardovou výzbrojí, základní postoj na snowboardu, pády a vstávání a nácvik rovnováhy. Všechny vyjmenované základní snowboardové dovednosti jsou výchozím požadavkem pro další výcvik (Gnad et al., 2008).

### Manipulace se snowboardovou výzbrojí

Se snowboardem se manipuluje takovým způsobem, aby nedošlo k ohrožení jiných osob. Zpravidla se nosí co nejbližší k tělu. Varianty jsou buď vertikálně pod paží či v obou pažích za tělem, a to vždy skluznicí k tělu. Pro pohodlnější přenášení lze snowboard zavěsit za bezpečnostní řemen přes rameno (Dvořák et al., 2014).

Snowboard se odkládá vždy vázáním na sníh, přičemž špičky vázání směřují do svahu. Upínání snowboardu je vhodné provádět na rovné ploše, a to kolmo ke spádnicí. Každé vázání je mírně odlišné, principem je však pevně si upevnit a zacvaknout přední nohu, až poté nohu zadní. Nejprve se zapíná vrchní přezka vázání, poté spodní. Upínání lze provádět buď v sedě s nohama před sebou směrem ze svahu či ve stoji předklonném s pokrčenými koleny. Odepínání probíhá v opačném pořadí (Binter et al., 2002).



### ***Základní postoj na snowboardu***

Základní postoj má být stabilní a zároveň uvolněný. Dolní končetiny jsou rovnoměrně zatížené. Kotníky, kolena i kyčle jsou mírně pokrčené, přičemž kolena směřují lehce od sebe. Trup je vzpřímený a natočený rovnoběžně s podélnou osou snowboardu. Paže jsou mírně pokrčené a spočívají podél těla (Dvořák et al., 2014).

Základní postoj pro jízdu vychází ze základního postoje. Rozdíl tkví v přenesení váhy na přední nohu. Paže jsou před tělem, mírně pokrčené a směřují do směru jízdy. I trup je pootočen ve směru jízdy. Přesné natočení trupu je dáno individuálně, závisí na nastavení úhlů a pozici vázání. Pohled taktéž směřuje ve směru jízdy. Postoj pro jízdu se mění podle disciplíny a nastavení vázání (Vobr, 2006).

### ***Pády a vstávání***

Pádová technika je nedílnou součástí snowboardových dovedností. Pád je možné realizovat buď čelem na svah (frontside) či zády na svah (backside). Podstatou techniky při pádu na frontside je co nejvíce snížit těžiště, a to pokrčením dolních končetin ve všech kloubech. Nejprve se sněhu dotýkají kolena, poté boky a na závěr předloktí. Ruce jsou sevřeny v pěsti. Hlava se otočí na stranu, a to kvůli chránění obličeje. Pokrčením nohou v kolenou se zdvihne prkno nad sněh, až do úplného zastavení. Při pádu na backside je také nezbytné snížit těžiště pokrčením dolních končetin. Sněhu by se měla dotknout pouze zakulacená záda. Paže zůstávají vedle těla a pohybovou energii pádu tlumí předloktími, která směřují podél těla. Ruce jsou sevřené v pěsti podél těla, v žádném případě ne pod tělem. Brada se tiskne k hrudní kosti, zpevní se svalstvo trupu a pomocí tzv. kolébky se ztlumí pád se současným zdvižením snowboardu ze sněhu (Frischenschlager, 2004).

Vstávání je fyzicky dost náročné. Lehčí variantou je vstávání čelem ke svahu. V kleku se snowboard postaví na frontsidovou hranu kolmo ke spádnicí. Špičkami se zatlačí na hranu a oporou o paže se přemístí těžiště nad snowboard. Současným odrazem obou paží od sněhu a napnutím kolen se lze postavit. Náročnější variantou je vstávání zády ke svahu. V sedě se snowboard postaví na backsidovou hranu opět kolmo ke spádnicí. Patami se na hranu zatlačí. Oporou o paže se přemístí těžiště nad snowboard. Postavení je umožněné odrazem přední a švihem zadní paže se současným napnutím kolen (Weiß, 1993).

### ***Nácvik rovnováhy***

Všechna následující cvičení vycházejí ze základního postoje a jejich cílem je získat rovnováhu pro nácvik dalších prvků. První série cvičení se provádí na místě. Prvním cvičením je přenášení váhy střídavě ze špičky na patku snowboardu a zpět, které může vygradovat v přizvednutí špičky a patky snowboardu. Druhým cvičením může být překlápění snowboardu na frontsidovou a backsidovou hranu. Třetím cvičením je střídavé zaujímání vysoké a nízké polohy, jinak řečeno dřepy. Čtvrtým cvičením mohou být výskoky na místě, nebo s obratem. Tato cvičení lze dále modifikovat (Binter et al., 2006).

Druhá série cvičení se provádí v pohybu. Nejznámějším cvičením je tzv. koloběžka. Během tohoto cvičení spočívá hmotnost těla na přední noze upnuté ve vázání. Odrazové chodidlo a tělo se natočí do směru jízdy. S nácvikem se začíná na rovině či velmi mírném svahu. Nejprve se nacvičují opakované odrazy na frontsidové straně. Odrazová noha začíná svůj pohyb na úrovni předního vázání. Po zvládnutí odrazu je vhodné postupně prodlužovat skluz. Toho lze docílit postavením odrazové nohy na snowboard těsně před zadní vázání. V této pozici je hmotnost těla rozložena rovnoměrně na obě dolní končetiny. Zastavení se provádí třením špičky či paty boty o sníh. Pro dokonalé provedení koloběžky je možné odrazy opakovaně provádět i na backsidové straně či střídát v různých kombinacích s odrazy na frontsidové straně (Vobr, 2006).

### ***2.2.2 Specializovaná snowboardová průprava***

Tato etapa výuky již předpokládá zvládnutí základních pohybových dovedností na snowboardu, které jsou obsahem všeobecné snowboardové průpravy. Je žádoucí zvládnuté prvky opakovat, procvičovat a zdokonalovat, protože svým speciálním charakterem směřují k nácviků oblouků. K tomu se využívají především různá průpravná cvičení. Do specializované snowboardové průpravy patří jízda po spádnici, sesouvání, jízda šikmo svahem a jízda na vleku a lanovce (Gnad et al., 2008).

### ***Jízda po spádnici***

Jedná se o přímou jízdu po skluznici snowboardu ve směru spádnice v základním snowboardovém postoji. Nejprve se jízda po spádnici nacvičuje s přední nohou upnutou do vázání. Zadní noha se postaví na snowboard těsně před zadní vázání. Bez

jakýchkoliv jiných pohybů se jízda realizuje. Teprve až po dokonalém zvládnutí jízdy s přední nohou upnutou ve vázání je možné si upnout i druhou nohu. Vhodným terénem je mírný svah s dlouhým dojezdem do roviny či mírného protisvahu (Binter et al., 2002).

### **Sesouvání**

Sesouvání po spádnicí se vykonává se snowboardem kolmo na spádnicí v jejím směru. Sesouvání lze provádět buď čelem ke svahu (na frontsidové hraně) či zády ke svahu (na backsidové hraně). Hmotnost těla je rovnoměrně rozložena na obě dolní končetiny. Trup a horní končetiny směřují do svahu v případě frontsidového provedení nebo ze svahu v případě backsidového provedení. Rychlost se reguluje pokrčováním či napínáním v kolenních, hlezenních a kyčelních kloubech. Sesouvání se zahajuje odlehčením hrany přilehlé ke svahu. Odlehčení hrany lze dosáhnout napnutím dolních končetin a mírným vertikálním pohybem vzhůru. Snowboard se uvádí do klidu zatížením hrany přilehlé ke svahu. Zpomalení či dokonce úplné zastavení je dáno intenzitou pokrčení dolních končetin (Dvořák et al., 2014).

Sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin, jinak také nazývané jako tzv. padající list, patří mezi nejčastěji využívaná cvičení. Padající list přirozeně navazuje na sesouvání po spádnicí. Principem je přenášení hmotnosti těla na dolní končetiny, kdy výsledkem je pohyb na svahu obdobný pohybu listu, který padá ze stromu. Cvičení se provádí jak na frontsidové hraně, tak i na backsidové hraně. Zahajuje se přenesením hmotnosti těla na přední nohu, tím se špička snowboardu nasměruje šikmo svahem ve směru zatížení. Pohled i přední paže ukazují do směru jízdy. Změna směru se provede plynulým přenesením hmotnosti těla z přední nohy na zadní. Důsledkem bude nejprve zastavení, poté stočení patky snowboardu ze svahu a následné sesouvání šikmo svahem ve směru zatížení. Takto lze směr střídat opakovaně (Louka & Večerka, 2007).

Sesouvání šikmo svahem se realizuje se snowboardem šikmo od směru spádnice. K sesouvání šikmo svahem dochází při již zmíněném padajícím listu. Přesto ale existuje několik odlišností. Sesouvání šikmo svahem se provádí pouze na dominantní přední nohu, v mírně rychlejší kontrolované jízdě a na delší vzdálenosti. Cvičení lze provádět na frontsidové i backsidové hraně, ideálně po celé šířce sjezdovky. Začne se

sesouváním po spádnicí s následným výrazným zatížením přední nohy. Dolní končetiny jsou pokrčené ve všech kloubech. Rychlost u sesouvání šikmo svahem se reguluje směrem sesouvání a plynulým zatěžováním a odlehčováním hrany přilehlé ke svahu. Odlehčováním hrany se rychlost jízdy zvyšuje, zatěžováním hrany se naopak rychlost jízdy snižuje (Frischenschlager, 2004).

### ***Jízda šikmo svahem***

Jízda šikmo svahem je prvním cvičením, kde dochází k jízdě pouze po hraně. Jde o značně rychlejší kontrolovanou jízdu bez smýkání. Po snowboardu by měla na sněhu zůstat úzká a zřetelná stopa. Po celou dobu cvičení je důležité vést špičku snowboardu ve směru jízdy a výrazně zatěžovat hranu přilehlou ke svahu. Regulace rychlosti jízdy je obdobná jako u sesouvání šikmo svahem. Zastavit je možné několika způsoby. Například rovnoměrným zatížením obou dolních končetin, zvýšením tlaku na hranu se současným zatočením do protisvahu či přechodem do sesouvání šikmo svahem společně s mírným natočením celého těla ke svahu. Na širších sjezdovkách je možné využívat mírné vlnovky, tzv. girlandy. Je to sled oblouků, který neprotíná spádnicí, ale probíhá šikmo po svahu. Vlnovky se střídavě přibližují k vrstevnici a mírně ke spádnicí (Dvořák et al., 2014).

### ***Jízda na vleku a lanovce***

Jízda na vleku je obecně mnohem náročnější pro snowboardisty než pro lyžaře. Během jízdy na vleku je přední noha upnutá ve vázání a zadní stojí na snowboardu mezi vázáním. Přední paže se přidržuje teleskopické tyče a zadní spočívá za tělem v upažení, kvůli udržování rovnováhy. Hmotnost těla je rovnoměrně rozložena na obě dolní končetiny. Postoj je po celou dobu jízdy uvolněný. Při nastupování je snowboard natočený do směru jízdy. Po zachycení teleskopické tyče se kotvové či talířovité zakončení vleku umístí mezi dolní končetiny, v případě kotvy za stehno přední nohy. Nerovnosti či problémy s rovnováhou se vyrovnávají pomocí vertikálního pohybu dolních končetin. V případě pádu se musí teleskopická tyč okamžitě pustit a co nejrychleji uvolnit trasa vleku. Při vystupování se přitáhnutím tyče odhodí kotva či talířek. Na závěr se musí opět co nejrychleji opustit dojezdový prostor, například pomocí již zmíněné koloběžky (Louka & Večerka, 2007).

Po celou dobu jízdy na lanovce musí být přední noha pečlivě upnutá ve vázání. Špička snowboardu při nastupování i vystupování směřuje ve směru jízdy. Na sedačku se nejprve dosedá bokem, teprve až se současným sklápěním bezpečnostního mechanismu se lze posadit rovně a opřít snowboard na nožní opěrky k tomu určené. Před koncem jízdy po zvednutí bezpečnostního mechanismu je žádoucí sedět na boku a správně nasměrovat špičku snowboardu. Odjezd z lanovky lze uskutečnit odstrčením zadní paže od sedačky, přičemž zadní noha spočívá na snowboardu mezi vázáním. Výjezd je vhodné opustit co nejrychleji, opět například pomocí koloběžky (Vobr, 2006).

### **2.2.3 Oblouky na snowboardu**

Oblouky se obecně využívají k regulaci směru a rychlosti jízdy. Lze je dělit podle mnoha kritérií. Prvním kritériem je dělení podle techniky provedení, kdy existují dva základní druhy oblouků, tj. smykový (smýkaný, driftový) a carvingový (řezaný, vykrojený). Uskutečňované mohou být buď základním provedením (bez vertikálního pohybu) nebo dynamickým provedením (s vertikálním pohybem). Druhým kritériem je dělení podle poloměru, kdy se oblouky člení na krátké, střední a dlouhé. Třetím kritériem je dělení podle vnitřního úhlu, kdy jsou oblouky buď zavřené nebo otevřené. Z hlediska průběhu oblouku existují tři základní fáze oblouku, kterými jsou zahájení, vedení a ukončení (Binter et al., 2006).

Nácvik celých oblouků se provádí postupně. Teprve po kvalitní přípravě jednotlivých cvičení je patřičné oblouky plynule navazovat. Vhodné je trénování na takovém svahu, který je dostatečně široký, s mírným sklonem a minimální frekvencí lidí. Sklon svahu je možné postupně navyšovat v závislosti na úrovni dovedností jednotlivce. V praxi se velmi často obě techniky oblouků, smýkaných a carvingových, kombinují. Typickým příkladem je uvedení snowboardu do krátkého smyku na začátku carvingového oblouku, kvůli rychlejší změně směru (Louka & Večerka, 2007).

#### **Základní smýkaný oblouk**

Základní smýkaný oblouk je jedním ze základních typů oblouků. Tvoří podstatu všech dalších obloukových forem. Jedná se o nejpomalejší a nejméně dynamický typ oblouku, tudíž je nejjednodušší na provedení. Během oblouku dochází kromě zatáčení také ke smýkání ve směru spádnice (Dvořák et al., 2014).

Cílem je navázat jednotlivé oblouky přes spádnici a během jízdy regulovat rychlost a volit směr dle vlastního výběru. Veškeré následující pohyby vycházejí ze základního postoje pro jízdu. Princip zatočení spočívá v plynulém rotačním pohybu trupu a horních končetin do zvoleného směru. Důležitý je mírný náklon těla do oblouku se současným zatížením hrany přilehlé ke svahu. Po pár vteřinách se špička snowboardu začne stáčet směrem ke svahu (Vobr, 2006).

Oblouk je vhodné nejprve nacvičovat pouze s přední nohou ve vázání. Až po důkladném procvičování a zkontrolování správně nacvičeného pohybu by se do vázání měla zapnout i druhá noha. Při prvních pokusech je vhodnější oblouky trénovat nejprve s dojezdem do roviny, až následně na mírném svahu (Vobr, 2006).

### ***Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru***

Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru se od již zmíněného základního smýkaného oblouku liší pouze rychlejším a celkově dynamičtějším provedením. Technika je totožná s technikou základního smykového oblouku, s výjimkou využívání vertikálního pohybu (Dvořák et al., 2014).

Jízda začíná ve výrazně sníženém základním postoji pro jízdu. Samotný oblouk se zahajuje plynulým zvedáním těžiště těla směrem vzhůru do horní (mezí) polohy, kdy kolena obou dolních končetin setrvávají v extenzi. Následuje mírný náklon těla do oblouku, díky němuž se více zatěžuje hrana přilehlá ke svahu. Dále se zahájí plynulý vertikální pohyb směrem dolů se současnou aktivní rotací těla ve směru oblouku ke svahu. Důsledkem všech výše popsaných pohybů vznikne větší tlak na snowboard, jenž se postupně stočí do směru oblouku. Po dokončení rotace se tělo navrátí do základního postoje pro jízdu, z něhož je možné dalším dynamickým napřímením zahájit nový oblouk. Zjednodušeně se dá tvrdit, že vertikální pohyb je založený na plynulém pohybu směrem vzhůru a dolů (Binter et al., 2006).

Po celou dobu jízdy je hmotnost těla přenesená z větší části na přední dolní končetinu. Pomocí flexe kotníků a kolen se snowboard staví více na plochu, čímž se zmenšuje úhel hranění. Pro nacvičování je vhodný mírně až středně strmý svah, který by měl být dostatečně přehledný a upravený (Vobr, 2006).

### ***Základní řezaný oblouk***

Řezaný oblouk je vedený převážně po hraně, skluznice se sněhu dotýká naprosto minimálně. Ve srovnání se smýkaným obloukem je jízda v řezaném oblouku výrazně rychlejší a celkově dynamičtější. Během jízdy jezdec nabývá vyšší rychlost, tudíž je vystavený podstatně větším silám – zejména síle odstředivé. Té musí odolávat, ale zároveň ji může zužitkovat pro působení tlaku na hranu. Toto se děje pomocí klíčového prvku typického pro všechny typy řezaných oblouků, kterým je náklon těla do oblouku (Binter et al., 2006).

Nacvičování řezaného oblouku probíhá přivykáním si na zatěžování hran v přiměřené rychlosti jízdy a odhadováním náklonu těla do oblouku. Samotný oblouk se zahajuje plynulým přenesením hmotnosti těla na přední dolní končetinu. Po dosažení požadované rychlosti se celé tělo nakloní směrem do oblouku, čímž se snowboard postaví na hranu, na které se bude oblouk vyřezávat. Důležité je udržet dostatečnou rovnováhu, aby snowboard setrval na hraně po celou dobu oblouku. Hmotnost těla je během jízdy rovnoměrně rozprostřená na obě dolní končetiny. Pro lepší účinnost hranění je vhodné během jízdy tlačit kolena mírně od sebe a pohled udržovat ve směru jízdy. Návčik je patřičně provádět na dostatečně širokém a přiměřeně nakloněném svahu, kde bude dostatek prostoru (Louka & Večerka, 2007).

### ***Řezaný oblouk s odlehčením vzhůru***

Řezaný oblouk s odlehčením vzhůru je dynamickým typem základního řezaného oblouku. Průběh zatáčení lze urychlit plynulým snížením a následným zvýšením těžiště. Návčik se začíná z jízdy šikmo svahem s výrazně sníženým těžištěm, a to pomocí značné flexe obou dolních končetin. Před dosažením vrstevnice se extenzí dolních končetin provede plynulý vertikální pohyb směrem vzhůru. Tímto pohybem dochází k vyvíjení silnějšího tlaku na hranu, odlehčení snowboardu a nasměrování špičky směrem ze svahu dolů. V ten samý moment je nezbytné naklonit tělo do následujícího oblouku, zatížit hranu přilehnutí ke sněhu a plynule snížit těžiště pomocí flexe dolních končetin. Tím se tělo dostane do výchozí pozice, jež je přípravou na další oblouk (Louka & Večerka, 2007).

Náklon celého těla do oblouku je zřetelnější než u smýkaného oblouku. Po celou dobu jízdy je hmotnost těla rovnoměrně rozprostřená na obě dolní končetiny. Pohled

směřuje po celou dobu do směru jízdy. Vhodným terénem pro toto cvičení je středně strmý, náležitě široký, přehledný a upravený svah (Dvořák et al., 2014).



### 2.3 Závazné právní předpisy pro organizaci LVK na základních školách

Legislativní rámec pro organizaci LVK zasahuje do několika oblastí. Výchozí legislativní dokument pro pořádání LVK v České republice je zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání v aktuálním znění a metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT). V praxi je často nazývaný jako tzv. Školský zákon. Na základě již zmíněného Školského zákona byl v roce 2004 do vzdělávací soustavy zavedený systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let, který se dělí na dvě úrovně. První, státní úroveň zastupují tzv. Národní vzdělávací program (NVP) a tzv. Rámcový vzdělávací program (RVP). Druhou, školní úroveň zastupuje tzv. Školní vzdělávací program (ŠVP) (Jandová et al., 2021).

Základní školy se tedy musí řídit RVP, které vydává a upravuje MŠMT. Na základě dokumentů mají základní školy právo volby, zda (ne)zařadí LVK do školních osnov. LVK je řazený do ŠVP, který si každá základní škola vytváří sama v rámci výuky tělesné výchovy. Jednotlivé základní školy tak mohou zvážit, zda mají pro organizaci LVK vyhovující podmínky, tj. konkrétní podmínky školy, materiální vybavení, prostorové možnosti a klimatické podmínky. Například základní školy situované v horských oblastech mohou výuku realizovat přímo v rámci hodin tělesné výchovy či blokově. Avšak většina základních škol takovou možnost nemá, proto výuku realizují formou týdenního pobytu na horách. LVK nezahrnuje čistě jen lyžařský výcvik, také může obsahovat snowboardingový výcvik či výcvik na běžeckých lyžích. Veškeré ŠVP jednotlivých základních škol musí být vždy v souladu s RVP (Buřtová, 2022).

Dne 22. prosince 2005 byl MŠMT sjednaný rámcový Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT č.j. 37 014/2005-25. Dokument nabývá účinnosti od 1. 1. 2006. Primárně se týká škol a školských zařízení zřizovaných MŠMT, ale inspirovat se jím mohou jak různé organizace poskytující vzdělání a výchovu, tak ostatní školy s jiným zřizovatelem zapsané ve školském rejstříku. Metodický pokyn věnuje jednu kapitolu tělesné výchově. Klíčovým článkem v tomto metodickém pokynu je čl. 15 Lyžařský

výcvik, který pojednává o povinnostech spojených s LVK, a to s ohledem na bezpečnost a ochranu zdraví (Jandová et al., 2021).

Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT č.j. 37 014/2005-25, čl. 15 Lyžařský výcvik (MŠMT, 2005):

#### Čl. 15

##### **Lyžařský výcvik**

(1) 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 prokážou seřízení bezpečnostního vázání lyží potvrzením servisu, popř. čestným prohlášením zákonných zástupců nebo svým v případě zletilých žáků.

(2) Za řádnou organizační přípravu kurzu odpovídá jeho vedoucí. Zajišťuje vhodný objekt, dopravu, poučení žáků o předpisech a pokynech k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků. Při realizaci kurzu řídí činnost jednotlivých pracovníků, dbá na dodržování stanoveného programu praktické i teoretické části kurzu.

(3) Doporučuje se, aby zákonní zástupci nezletilého žáka a zletilí žáci předložili před odjezdem prohlášení o tom, že je žák zdravý a ve stavu schopném absolvovat lyžařský výcvik.

(4) Před odjezdem na kurz se doporučuje sjednat pojistnou smlouvu s pojišťovnou. (Jednorázové úrazové připojištění žáků, pojištění z odpovědnosti za škodu vzniklou při výkonu povolání.)

(5) Účastníci kurzu jsou povinni dodržovat předpisy a pokyny vedoucí k zajištění bezpečnosti a ochraně zdraví, včetně pravidel bezpečného pohybu na sjezdových a běžeckých tratích. U žáků se při lyžařském výcviku na základě zhodnocení rizik doporučuje používání lyžařských ochranných přileb.

(6) 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 (§ 11 vyhlášky č. 73/2005 Sb., vyhláška č. 48/2005 Sb.).

(7) Péči o zdraví účastníků je povinen zajistit vedoucí kurzu nebo instruktor, který má pro tuto práci potřebné předpoklady, znalosti a případně i kvalifikaci. Účastní-li se kurzu více než 30 žáků do 15 let, je potřebné ustanovit zdravotníka; podrobnosti upravuje zvláštní předpis (§ 11 zákona č. 258/2000 Sb.).

(8) Zpravidla třetí den lyžařského kurzu se doporučuje z hlediska zdravotního zařadit odpočinkový půlden (8 odst. 2 vyhlášky č. 106/2001 Sb.) s aktivním programem a bez lyžařského nebo snowboardového výcviku.

(9) Lanovky a vleky se používají jen pro organizovaný výcvik po řádném poučení o všech pravidlech a bezpečnostních předpisech o jízdě na vlecích a lanovkách. Během pobytu na horách je nutné dodržovat pokyny Horské služby a respektovat výstražné značky. Za nepříznivých podmínek (hustá mlha, sněhová bouře, teplota pod mínus 12 °C apod.) se výcvik a horské výlety omezují, popřípadě nekonají.

(10) Výcvik se provádí v terénu, který odpovídá lyžařské vyspělosti členů družstva. Zvýšená pozornost se věnuje výběru terénu pro začínající lyžaře, zvláště s bezpečným dojezdem.

(11) Při výletu jedou žáci ve skupině v pravidelných odstupech, které se při snížené viditelnosti zkracují až na dotek. Skupina se řídí pokyny vedoucího přesunu (určuje vedoucí kurzu), který jede v čele. V závěru jede vždy zkušený lyžař. V průběhu akce se pravidelně provádí překontrolování počtu účastníků. Totéž se provádí při jejím zakončení. O trase a časovém plánu výletu musí být informován vedoucí kurzu a odpovědný zástupce ubytovacího zařízení.

(12) Uvedené zásady se dodržují přiměřeně i při lyžařském výcviku konaném v hodinách tělesné výchovy v místě nebo blízkosti školy.

(13) 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.

Dnešní podoba organizace LVK ve vzdělávacích programech se řídí kromě již zmíněného Školského zákona č. 561/2004 Sb. a Metodického pokynu č.j. 37 014/2005-25 další následující legislativou: zákonem č. 262/2006 Sb., zákoníkem práce; zákonem č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví; vyhláškou č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti; vyhláškou č. 64/2005 Sb., o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů a směrnicí dané školy (Hanáčková, 2022).

## **3 Cíl, úkoly a vědecké otázky**

### **3.1 Cíl práce**

Cílem práce je zjistit zájem dětí a mládeže o lyžování a snowboarding ve Středočeském kraji. Konkrétněji autorku práce zajímá, zda a v jaké míře je nabízena výuka lyžování a snowboardingu na LVK.

### **3.2 Úkoly práce**

- Provést obsahovou analýzu odborné literatury a zpracovat teoretická východiska.
- Vybrat výzkumný soubor.
- Zvolit vhodné metody pro dané šetření.
- Provést vyhodnocení získaných dat.
- Zhotovit závěrečnou zprávu.

### **3.3 Vědecké otázky**

VO1: Organizují základní školy ze Středočeského kraje lyžařské výcvikové kurzy?

VO2: Dávají základní školy ze Středočeského kraje na lyžařském výcvikovém kurzu dětem možnost volby mezi výukou lyžování a výukou snowboardingu?

VO3: Mají děti ze Středočeského kraje radši lyžování než snowboarding?

## 4 Metodika práce

Během vypracovávání práce bylo použito více metod. V první části práce byla při studiu odborné literatury a ověřených zdrojů používána metoda obsahové analýzy, která zkoumaný soubor rozkládá na jednotlivé části. Jejím cílem je zjistit strukturu a souvislosti daných jevů. Další použitou metodou byla syntéza, díky které došlo ke spojení poznatků. Syntéza bezprostředně navazuje na analýzu. Během diskuse byla využívána metoda komparace neboli srovnávání. Vytvoření závěru bylo provedeno pomocí syntetické metody. Hlavní výzkumnou metodou práce je dotazníkové šetření a jeho statistická analýza (Štumbauer, 1990). Špaček (2019, s. 145) uvádí, že „dotazníkové šetření lze chápat jako metodu, při které se sbírají data o určité populaci prostřednictvím dotazníku jakožto nástroje.“

Podle Chráska (2016, s. 158) je samotný dotazník „soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně.“ Dotazník patří mezi nejčastěji využívané nástroje dotazníkového šetření, protože přináší výhodu poměrně snadného, rychlého a ekonomicky nenáročného získávání dat od velkého počtu respondentů. Sběr dat pomocí dotazníků lze realizovat prostřednictvím tazatele nebo prostřednictvím samostatného vyplňování respondentem (Chráska, 2016).

Dotazník se skládá z otázek neboli položek, které se dále mohou dělit dle různých kritérií. Dva základní typy otázek se podle způsobu odpovědí dělí na otázky otevřené a otázky uzavřené. Otevřené otázky nenabízí žádný výběr možností, tudíž respondent může odpovědět vlastními slovy. U uzavřených otázek si respondent vybírá buď jednu či více odpovědí z nabízených možností. Výhodou otevřených otázek je například zjištění podrobnějších informací od respondentů. Nevýhodou otevřených otázek je časová náročnost jak při vyplňování, kdy respondent stráví odpovídáním více času než u uzavřených otázek, tak i při samotném vyhodnocování. Otevřené otázky by neměly v dotazníku převažovat, měly by být pouze doplňujícím prvkem. Výhodou uzavřených otázek je komunikační jednoduchost a snadné vyhodnocování. Nevýhodou uzavřených otázek může být při nesprávném formulování možností odpovědí „vnucení“ odpovědi respondentovi (Špaček, 2019). Chráska (2016, s. 160) uvádí, že „podle počtu předpokládaných odpovědí lze uzavřené položky rozdělit na dichotomické a polytomické.“ Pokud má otázka dvě možnosti odpovědi, jedná se

o dichotomické otázky. O pravé dichotomii se hovoří v případě, že se dvě možnosti odpovědí vzájemně vylučují. Jestli se dvě možnosti odpovědí vzájemně nevyklučují, jedná o dichotomii nepravou. Polytomické otázky jsou takové, které mají více než dvě možnosti odpovědi. Uzavřené otázky by měly být jádrem dotazníku (Chráska, 2016).

Dalším typem otázek, které spadají do rozdělení podle způsobu odpovědi, jsou polootevřené otázky. Polootevřené otázky jsou stále častěji využívaným typem otázek. Vypadají tak, že uzavřená otázka s výčtem možností bývá doplněna jednou otevřenou možností, například variantou „jiné“. Respondent má tak prostor pro vlastní odpověď. Dále se otázky dělí podle obsahu, a to na tzv. věcné, které jsou zaměřené na cíl výzkumu a tzv. všeobecné, které se zaměřují na informace o respondentovi, jako jsou například věk, pohlaví, vzdělání atp. (Špaček, 2019).

Mezi kritéria, která by měla kvalitní dotazník splňovat, patří jeho přijatelná délka vyplňování, s kterou bezprostředně souvisí délka jednotlivých otázek, vhodnost a srozumitelnost otázek a v neposlední řadě anonymita (Chráska, 2016).

Jednou z variant dotazníku je tzv. online dotazník. Online dotazník je v dnešní době velmi rozšířenou formou dotazování. Je to relativně snadný způsob, jak přímo od respondentů získat data, a to bez nutnosti využití tazatele. Značnou výhodou online dotazníků je schopnost ukládání získaných dat přímo do databáze. Není tedy nutné přepisovat získané hodnoty ručně do počítače. Při přepisování může snadno dojít k chybnému přepsání dat. Na druhou stranu se může velmi snadno stát, že online dotazník nebude mít z metodologického hlediska dostatečnou kvalitu. Kvalita online dotazníku je dána výběrem softwaru. Proto je důležité věnovat výběru vhodného softwaru při samotné přípravě dotazníku velkou pozornost. Pro získání co nejvíce validních dat je důležité online dotazník adresovat přímo konkrétním respondentům či cílové skupině respondentů (Špaček, 2019). Navíc Špaček (2019, s. 149) zdůrazňuje, že „... pokud má výzkum ambice zobecňujících výpovědí o určité širší populaci, musí být výběr respondentů vystavěn kontrolovaným způsobem. Sběr dat založený na nahodile umístěných výzvách k účasti na nejrůznějších webových stránkách tento charakter nemá.“

## 4.1 Charakteristika souboru

Základní soubor je populace žáků staršího školního věku ze Středočeského kraje. Takový soubor by byl velmi rozsáhlý, proto bylo nutno upravit ho na soubor výběrový. Do výběrového souboru byly základní školy vybírány takovým způsobem, aby z každého okresu Středočeského kraje byla zastoupena jedna základní škola městská a jedna venkovská. Městská škola musela mít kapacitu minimálně pro 450 žáků a více, naopak venkovská se kapacitně musela vejít do 300 žáků. Tudíž z každého okresu je zastoupena jak jedna velká (městská) škola tak jedna malá (venkovská) škola. Základní školy z jednotlivých okresů byly vybírány zcela náhodně, avšak musely splňovat výše zmíněné parametry.

Rozsah výběrového souboru odpovídá 24 základním školám ze Středočeského kraje, z toho 602 žákům 7. až 9. ročníků. Celkem bylo osloveno 33 základních škol, z toho 9 neprojevalo zájem spolupracovat ve výzkumu. Tyto školy nebyly započítány do výběrového souboru.

Níže jsou vypsány jednotlivé okresy Středočeského kraje a k nim odpovídající základní školy, které umožnily svým žákům vyplnit dotazník. Z jednotlivých okresů je vždy představena nejprve velká škola, poté malá škola. V příloze č. 26 je uveden seznam zúčastněných základních škol, celkový počet žáků, určení lokace a počet získaných dotazníků.

Výběrový soubor je zastoupen následujícími základními školami:

Benešov:

- Základní škola a mateřská škola Sázava
- Základní škola a Mateřská škola Vrchotovy Janovice

Beroun:

- 2. základní škola a mateřská škola Beroun, Preislerova 1335
- Základní škola a Mateřská škola Zaječov

Kladno:

- 2. základní škola Slaný, Komenského náměstí 618
- Základní škola Zvoleněves

Kolín:

- Základní škola Kolín II., Bezručova 980

- Základní škola a Mateřská škola Býchory

Kutná Hora:

- Základní škola Čáslav, Masarykova 357
- Základní škola a Mateřská škola Potěhy

Mělník:

- Základní škola Ing. M. Plesingera – Božinova Neratovice
- Základní škola a mateřská škola Dolní Beřkovice

Mladá Boleslav:

- Základní škola Mladá Boleslav, Dukelská 1112
- Masarykova základní škola a Mateřská škola Debř

Nymburk:

- Základní škola a Mateřská škola Komenského Nymburk
- Masarykova základní škola a Mateřská škola Dymokury

Praha – východ:

- základní škola Masarykovo náměstí Říčany
- Základní škola a mateřská škola Čestlice

Praha – západ:

- Základní škola Jílové u Prahy
- Základní škola a Mateřská škola Nučice

Příbram:

- základní škola Sedlčany, Primáře Kareše 68
- Základní škola a Mateřská škola Kosova Hora

Rakovník:

- Základní škola Rakovník, Husovo náměstí 3
- Základní škola a Mateřská škola Kolečovice



## 4.2 Design výzkumu

Jako první muselo dojít k sestavení samotného dotazníku. Struktura dotazníku byla vypůjčena z diplomové práce Mlnářika (2012), aby bylo možné výsledky z výzkumu porovnat. Dotazník je sestaven pomocí stručných, srozumitelných a jednoznačných otázek, aby jeho vyplnění nebylo časově příliš náročné. Dotazník je nestandardizovaný, anonymní a je tvořen úvodním textem a 14 otázkami.

Na začátku dotazníku je prostor pro úvod, který je směřován respondentům. V úvodu je obsažena identita tazatele, typ i důvod výzkumu, prosba o dobrovolné vyplnění, časová náročnost, zdůraznění anonymity a poděkování.

Za úvodem následují čtyři všeobecné otázky, které zjišťují informace o respondentovi – název školy, kterou respondent navštěvuje, pohlaví, věk a třídu, do které chodí. Zbýlých deset otázek zjišťuje stěžejní informace pro samotný výzkum. Dotazník obsahuje sedm otevřených otázek, z toho jsou tři otázky všeobecné, zjišťující název školy, věk a třídu; a čtyři otázky, které jsou následující: „Kolik dní jsi loni strávil/a na horách (zima 2022-2023)?“, „Kolik dní plánuješ letos strávit na horách (zima 2023-2024)?“, „Kdo z tvé rodiny (otec, matka, sourozenec) umí jezdit na lyžích?“ a „Kdo z tvé rodiny (otec, matka, sourozenec) umí jezdit na snowboardu?“. Dalších šest otázek v dotazníku je uzavřených. Z toho se jedna otázka týká pohlaví respondenta a pět otázek se ptá v následujících formulacích: „Pořádá tvoje škola zimní kurzy?“, „Můžeš se rozhodnout, zda budeš na školním kurzu lyžovat či snowboardovat?“, „Umíš jezdit na lyžích?“, „Umíš jezdit na snowboardu?“ a „Ze zimních sportů máš radši:“. Tři z uzavřených otázek jsou dichotomické a další tři polytomické. Jedna otázka v dotazníku je polootevřená a zní následovně: „Co se ti na zimním kurzu nejvíce líbilo?“.

Kvůli aktuálnosti znění otázek byly některé otázky z původní struktury dotazníku stylisticky pozměněny, avšak tak, aby význam zůstal stejný. Otázka č. 1 v původním znění: Kolik dní jsi strávil/a v zimě 2010-2011 na horách? Tato otázka byla přeformulována následovně: Kolik dní jsi loni strávil/a na horách (zima 2022–2023)? Analogicky byla pozměněna i otázka č. 2, z původního znění: Kolik dní plánuješ letos strávit (zima 2011-2012) na horách? Otázka po přeformulování zní: Kolik dní plánuješ letos strávit na horách (zima 2023–2024)? U otázky č. 3 bylo pozměněno sloveso ze

„organizuje“ na „pořádá“. U otázky č. 6 byla doplněna k jedné možnosti odpovědi závorka s vysvětlením pojmu. Původní varianta „ano, ale na černé sjezdovce mám problémy“ byla doplněna o závorku následujícím způsobem „ano, ale na černé sjezdovce (*hodně prudkém kopci*) mám problémy“. Dále byla u varianty „ne, ale chtěl bych se naučit jezdit na lyžích“ doplněna varianta pro dívky „ne, ale chtěl/a bych se naučit jezdit na lyžích“. Také u otázky č. 7 došlo k podobné změně formulace z „ano, ale na vleku mám problémy“ na „ano, ale na *vleku/lanovce* mám problémy“. K otázce č. 9 byla doplněna totožná závorka z otázky č. 8. Otázka tedy zní následovně: Kdo z tvé rodiny (*otec, matka, sourozenec*) umí jezdit na snowboardu? U otázky č. 10 bylo pozměněno sloveso z „preferuješ“ na „máš radši“. Také byly upraveny možnosti odpovědi z „snowboard“ na „snowboarding“ a z „oba sporty jsou pro *mne* na stejné úrovni“ na „oba sporty jsou pro *mě* na stejné úrovni“.

Po upravení otázek a všech formulací byl dotazník přetransformován do elektronické formy. Dotazník byl vytvořený v programu Google Forms. Odkaz na online dotazník je zde: <https://forms.gle/2qiY8Gi8CFAXf36cA>. Dotazník je také dostupný v příloze č. 28.

Před samotným výzkumem byl proveden předvýzkum, který sloužil k ověření správné formulace a srozumitelnosti jednotlivých otázek v dotazníku. Po zaslání emailu s odkazem na online dotazník a po telefonické domluvě s paní zástupkyní ředitele školy byl proveden předvýzkum pod jejím vedením. Předvýzkumu se účastnilo 16 žáků 8. ročníku na 1. základní škole Sedlčany v druhé půlce října 2023. Po provedení předvýzkumu proběhla po telefonu konzultace s paní zástupkyní. Po konzultaci byl dotazník vyhodnocen jako smysluplný, protože žáci odpověděli na všechny otázky bez problémů. Otázky ani celková struktura dotazníku se již nemuseli měnit.

Po provedení předvýzkumu mohl začít samotný výzkum. Jako první byli jednotliví ředitelé a ředitelky základních škol telefonicky osloveni, zda mají zájem se výzkumu účastnit a případně byli seznámeni s podrobnostmi výzkumu. Po telefonickém rozhovoru jim byl pomocí elektronické komunikace zaslán email, ve kterém byl uveden odkaz na online dotazník. Každé základní škole byla nabídnuta možnost, že pokud by byl jakýkoliv problém, například se samotným zadáváním dotazníků žákům, autorka práce přijde osobně a pomůže dotazníky žákům zadat. Často byla autorka práce přesměrována na třídní učitele, tělocvikáře či učitele informatiky.

Samotný výzkum byl zahájen na začátku měsíce listopad v roce 2023. Data byla od respondentů shromažďována elektronickou formou v podobě online dotazníků v průběhu následujících dvou měsíců, tudíž přibližně do konce prosince 2023.

### 4.3 Statistické zpracování

Nejprve proběhlo statistické zpracování předvýzkumu. Následně proběhlo stejným způsobem statistické zpracování samotného výzkumu. Ke statistickému zpracování byl použit program Google Forms, což je online nástroj pro správu průzkumů patřící společnosti Google a Microsoft Excel, což je tabulkový procesor patřící firmě Microsoft. Po shromáždění potřebných dat byla data z Google Forms přenesena do programu MS Excel.

V MS Excel bylo nutné značnou část odpovědí respondentů přeformulovat a sjednotit. Přeformulování se týkalo těch odpovědí, které respondenti uváděli v otevřených otázkách. Zavřené odpovědi žádné úpravy nevyžadovaly. Jednotlivé odpovědi u otevřených otázek byly sjednocovány pouze takovým způsobem, aby jejich věcný význam zůstal totožný. U otevřených otázek č. 1 a č. 2, které se týkají uvedení počtu dnů, někteří respondenti uváděli například odpovědi typu „14 dní“, „cca 5 dní“ atd. Odpovědi často obsahovaly přebytečná slova. Tyto odpovědi byly pozměněny na číslice „14“ a „5“. K dalšímu sjednocení odpovědí muselo dojít u polootevřené otázky č. 5, která měla ze čtyř variant tři odpovědi uzavřené a jednu otevřenou. Byly sjednoceny například pojmy „nebyl/a jsem na kurzu“, „nebyl/a jsem tam“, „teprve pojedeme“ na variantu „nebyl/a“. U otevřených otázek č. 8 a č. 9 respondenti uváděli příslušníky rodiny různými způsoby. Například matku uváděli také jako „máma“, „mamka“, „maminka“, otce jako „táta“, „taťka“ a sourozence velmi často jako „bratr“, „brácha“, „sestra“, „ségra“ atd.

Po provedení všech úprav bylo uskutečněno v MS Excel zpracování tabulek a grafů, procentuální vyhodnocení výsledků a následně proběhl jejich export do této práce. Finální vyhodnocení výsledků a diskuse jsou provedeny v další kapitole.

## 5 Výsledky

Dotazník zodpovědělo celkem 714 respondentů, avšak z toho 112 dotazníků bylo následně označeno za nevalidní. Důvodem bylo nesprávné vyplnění některých otázek. Z odpovědí bylo zřejmé, že si několik žáků nepozorně přečetlo zadání, ale většina si z celého výzkumu dělala legraci. Návratnost dotazníků byla 84,3 %.

Z vývěrového souboru 602 dotazovaných žáků je 51 % chlapců a 49 % dívek. Průměrný věk žáků je 13,6 let. Průměrný věk chlapců je 13,7 let a průměrný věk dívek je 13,6 let. V každé škole bylo průměrně osloveno 25 žáků.

V níže vyobrazené tabulce lze spatřit v posledním řádku celkový počet respondentů všech 24 základních škol, z toho celkový počet chlapců a celkový počet dívek. Dále je u každé základní školy vypsán celkový počet respondentů a z toho počet chlapců a počet dívek. Nejvíce odpovědí (47) bylo získáno od 1. ZŠ Sedlčany a nejméně odpovědí (12) od Masarykovy ZŠ a MŠ Debř a od ZŠ a MŠ Býchory.

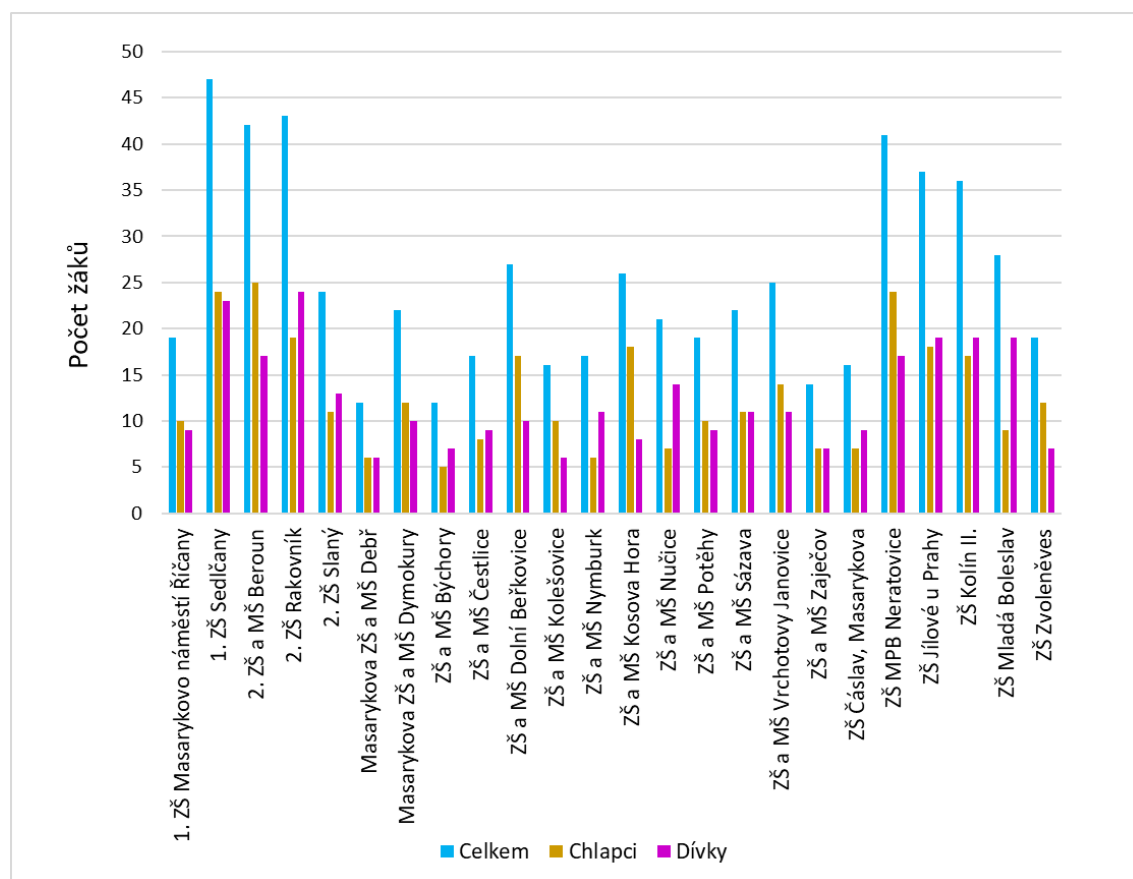
### Tabulka 1

*Počet respondentů jednotlivých základních škol*

Název školy:	Celkem	Chlapci	Dívky
1. ZŠ Masarykovo náměstí Říčany	19	10	9
1. ZŠ Sedlčany	47	24	23
2. ZŠ a MŠ Beroun	42	25	17
2. ZŠ Rakovník	43	19	24
2. ZŠ Slaný	24	11	13
Masarykova ZŠ a MŠ Debř	12	6	6
Masarykova ZŠ a MŠ Dymokury	22	12	10
ZŠ a MŠ Býchory	12	5	7
ZŠ a MŠ Čestlice	17	8	9
ZŠ a MŠ Dolní Beřkovice	27	17	10
ZŠ a MŠ Kolečovice	16	10	6
ZŠ a MŠ Nymburk	17	6	11
ZŠ a MŠ Kosova Hora	26	18	8
ZŠ a MŠ Nučice	21	7	14
ZŠ a MŠ Potěhy	19	10	9
ZŠ a MŠ Sázava	22	11	11
ZŠ a MŠ Vrchotovy Janovice	25	14	11
ZŠ a MŠ Zaječov	14	7	7
ZŠ Čáslav, Masarykova	16	7	9
ZŠ MPB Neratovice	41	24	17
ZŠ Jílové u Prahy	37	18	19
ZŠ Kolín II.	36	17	19
ZŠ Mladá Boleslav	28	9	19
ZŠ Zvoleněves	19	12	7
<b>Celkem</b>	<b>602</b>	<b>307</b>	<b>295</b>

Odovědi respondentů z jednotlivých základních škol jsou zaznamenány v přílohách č. 1 až 24. Klíč a legenda k vyhodnocení získaných hodnot na jednotlivých základních školách je k dispozici v příloze č. 25. Struktura legendy byla převzata z bakalářské práce Mercla (2016). Všechny základní školy, které se výzkumu zúčastnily, jsou s oficiálními názvy a adresami k náhledu v příloze č. 27. K vyhodnocení souhrnných výsledků jednotlivých otázek byly využity základní statistické ukazatele, kterými jsou aritmetický průměr, maximum a minimum.

Následující graf je vytvořen z dat uvedených v **Tabulce 1**. Důvodem vytvoření grafu je efektivnější prezentace rozdílů v počtu odpovědí chlapců a dívek jednotlivých základních škol. U většiny základních škol jsou zanedbatelné minimální rozdíly mezi počtem chlapců a dívek, u několika základních škol jsou naopak rozdíly mezi počtem chlapců a dívek výrazné. Výrazné rozdíly v počtu chlapců a dívek jsou viditelné jak u některých venkovských škol, tak u škol městských. Tvzení se týká například venkovských škol ZŠ a MŠ Kolečovice, ZŠ a MŠ Kosova Hora a ZŠ a MŠ Nučice; a městských škol ZŠ a MŠ Nymburk a ZŠ Mladá Boleslav.



**Graf 1**

*Počet respondentů jednotlivých základních škol (celkem, chlapci, dívky)*

Na následujících stranách jsou jednotlivě vyhodnoceny všechny otázky vytvořeného dotazníku. Každá otázka je doplněna grafem, který dokáže přehledněji zobrazit výsledné hodnoty. Výsledky jednotlivých otázek jsou následně srovnány a diskutovány s výsledky výzkumů, které provedl v Jihočeském kraji Mlnářik (2012) a v kraji Vysočina Mercl (2016). Oba výzkumy pracovaly s dotazníkem, který je strukturovaný stejným způsobem jako dotazník v této práci. Dotazníky byly taktéž vyplňovány žáky základních škol po celém vybraném kraji. Proto je možné s uvedenými výzkumy porovnat každou jednotlivou otázku zvlášť.

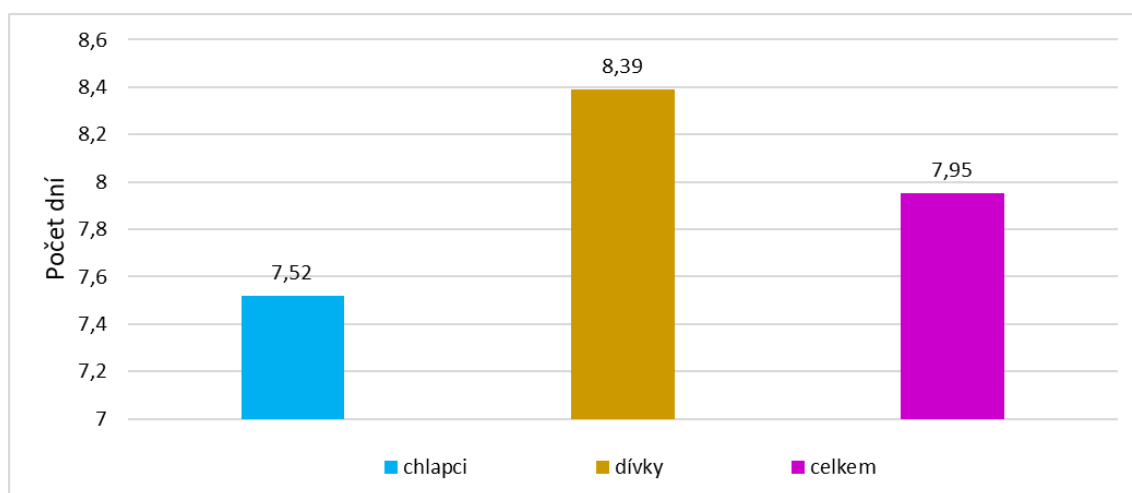
## Vyhodnocení otázky č. 1

Kolik dní jsi strávil/a v zimě 2022–2023 na horách?

Dotazovaní žáci ze Středočeského kraje strávili v zimní sezóně 2022–2023 na horách průměrně 7,9 dní. Z toho dívky průměrně 8,4 dní a chlapci 7,5 dní. Jako nejvyšší počet dní bylo uvedeno číslo „64“ dní a nejnižší číslo „0“.

Mlnářik (2012) získal v Jihočeském kraji od žáků hodnotu o průměrném počtu dní strávených na horách – 5,4 dní. To je o 2,5 dne méně než ve Středočeském kraji. Ve výzkumu z kraje Vysočina Mercl (2016) získal od žáků hodnotu o průměrném počtu strávených dní na horách 6,6 dne, což je o 1,3 dne méně než ve Středočeském kraji. Při porovnávání se musí vzít v potaz, že se měření v jednotlivých krajích týkalo jiné zimní sezóny. Lze stanovit závěr, že žáci ve Středočeském kraji strávili na horách v sezóně 2022–2023 více dní než žáci z Jihočeského kraje v sezóně 2010–2011 a než žáci z kraje Vysočina v sezóně 2014–2015.

Co se týče průměrného počtu dní, které na horách strávili chlapci, v Jihočeském kraji získal Mlnářik (2012) výsledek 6,1 dní a v kraji Vysočina získal Mercl (2016) výsledek 6,4 dní. Dívky v Jihočeském kraji (Mlnářik, 2012) strávily na horách v průměru 4,7 dní a v kraji Vysočina (Mercl, 2016) 6,8 dní. Tudíž chlapci i dívky ze Středočeského kraje strávili na horách v sezóně 2022–2023 v průměru nejvíce dní.



**Graf 2**

*Průměrný počet dní, které žáci strávili na horách v zimě 2022–2023*

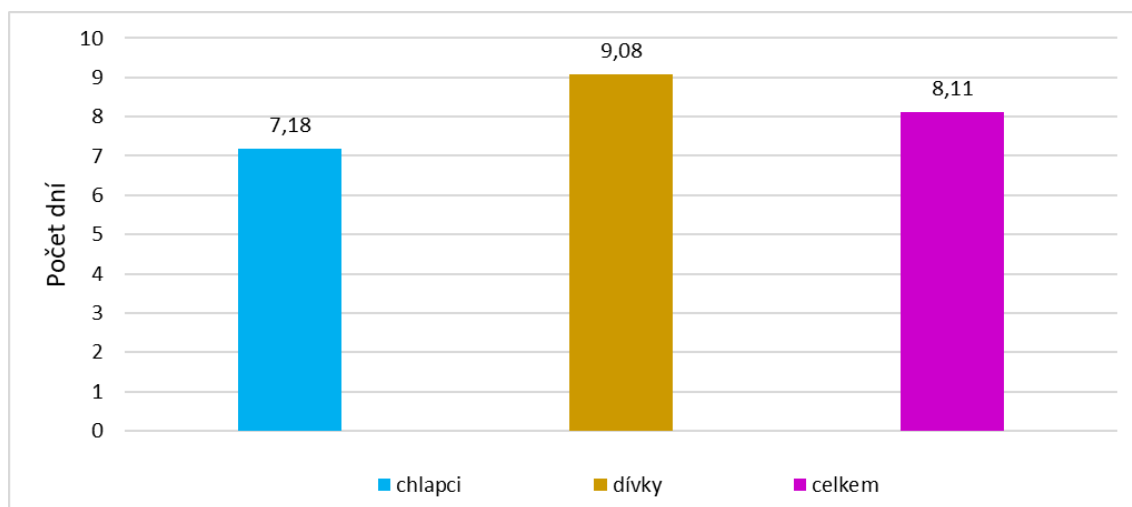


## Vyhodnocení otázky č. 2

Kolik dní plánuješ letos strávit (zima 2023–2024) na horách?

V zimní sezóně 2023–2024 oslovení žáci ze Středočeského kraje plánují na horách strávit průměrně 8,1 dní. Z toho dívky průměrně 9,1 dní a chlapci 7,2 dní. Maximální získané číslo je 65 dní a minimální číslo 0 dní. Oproti zimní sezóně 2022–2023 se ukazuje vzestupný trend, kdy předpokládaný počet dní na horách stoupl o 0,2 dní.

Opačný fenomén zaznamenal v Jihočeském kraji Mlnařík (2012), kde průměrný počet dní klesl z 5,4 dní na 4,7 dní a v kraji Vysočina Mercl (2016), kde průměrný počet dní klesl z 6,6 dní na 5,2 dní. V obou případech se projevil sestupný trend – očekávaný počet dní strávených na horách oproti loňské zimní sezóně klesl. Žáci ve Středočeském kraji mají vyšší ambice a chtějí strávit na horách v zimní sezóně 2023–2024 více času než v loňské zimní sezóně.



### Graf 3

*Průměrný počet dní, které žáci plánují strávit na horách v zimě 2023–2024*

### Vyhodnocení otázky č. 3

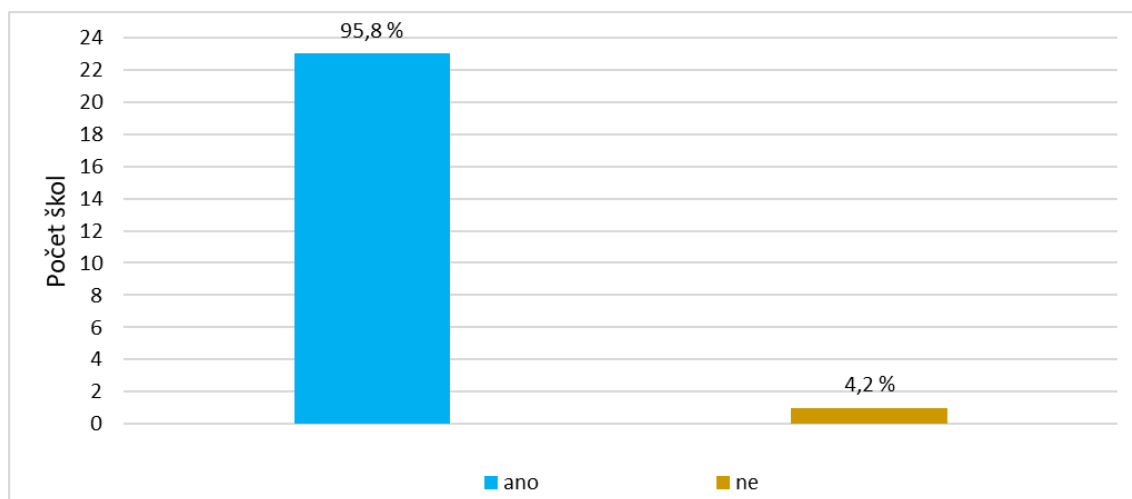
Organizuje tvoje škola zimní kurzy?

a) ano

b) ne

Z vybraného vzorku základních škol Středočeského kraje zimní kurzy organizuje 23 základních škol a neorganizuje pouze 1 základní škola. Před několika lety zimní kurzy nejmenovaná základní škola pravidelně pořádala, nyní již nikoliv. Jedná se o venkovskou základní školu s celkovým počtem do 200 žáků. Důvodem je nedostatečný počet žáků, kteří by o zimní kurzy měli zájem, několik let po sobě špatné sněhové podmínky a nedostatečná spolupráce ze strany rodičů. Procentuálně výsledky odpovídají, že 95,8 % základních škol zimní kurzy organizuje a 4,2 % základních škol zimní kurzy neorganizuje.

Situace s pořádáním zimních kurzů se v průběhu let zlepšila, dokazují to výzkumy z Jihočeského kraje (Mlnářík, 2012) a z kraje Vysočina (Mercl, 2016), kde v obou výzkumech zimní kurzy pravidelně pořádá pouze 82 % základních škol. V dnešní době má vliv na žákovo rozhodování, zda absolvovat zimní kurz či nikoli kromě správné motivace dětí učiteli také finanční zabezpečení rodičů.



**Graf 4**

*Organizace zimních výcvikových kurzů základními školami*

#### Vyhodnocení otázky č. 4

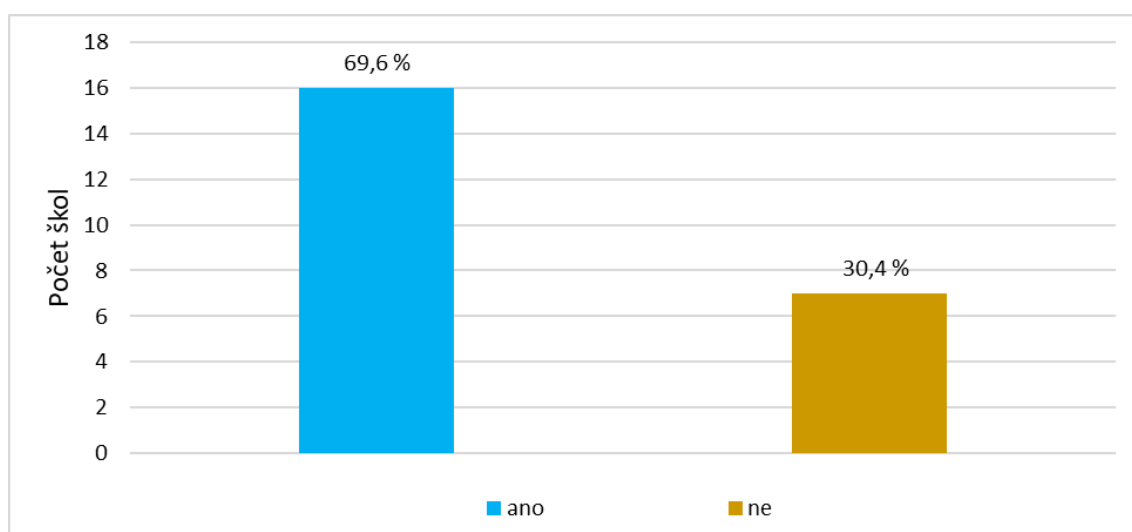
Můžeš se rozhodnout, zda budeš na školním kurzu lyžovat či snowboardovat?

a) ano

b) ne

Základní školy ze Středočeského kraje, které zimní kurzy organizují, žákům vždy nabízejí výuku lyžování. Z toho 69,6 % základních škol dává žákům na výběr mezi výukou lyžování a výukou snowboardingu a 30,4 % základních škol nabízí pouze výuku lyžování.

Od výzkumu, který proběhl v Jihočeském kraji, se situace s nabízením výuky snowboardingu ve Středočeském kraji zlepšila, poněvadž Mlnařík (2012) vyhodnotil, že pouhých 40 % základních škol na zimních kurzech nabízí kromě výuky lyžování i výuku snowboardingu. Avšak oproti výzkumu, který v roce 2016 provedl v kraji Vysočina Mercl (2012), jsou výsledky, že 70,8 % základních škol na zimních kurzech nabízí kromě výuky lyžování i výuku snowboardingu, velmi podobné s výsledky ze Středočeského kraje. Důvodem, proč některé základní školy nenabízejí výuku snowboardingu je nedostatečné zastoupení instruktorů snowboardingu v řadách učitelů. Některé základní školy si nemohou dovolit externího instruktora snowboardingu kvůli vyšším nákladům za zimní kurz. I v dnešní době, kvůli zastaralému přístupu některých učitelů, se vyučuje pouze lyžování, protože si myslí, že snowboarding je „nebezpečný“ atd.



**Graf 5**

*Nabídka výuky snowboardingu na zimním výcvikovém kurzu*

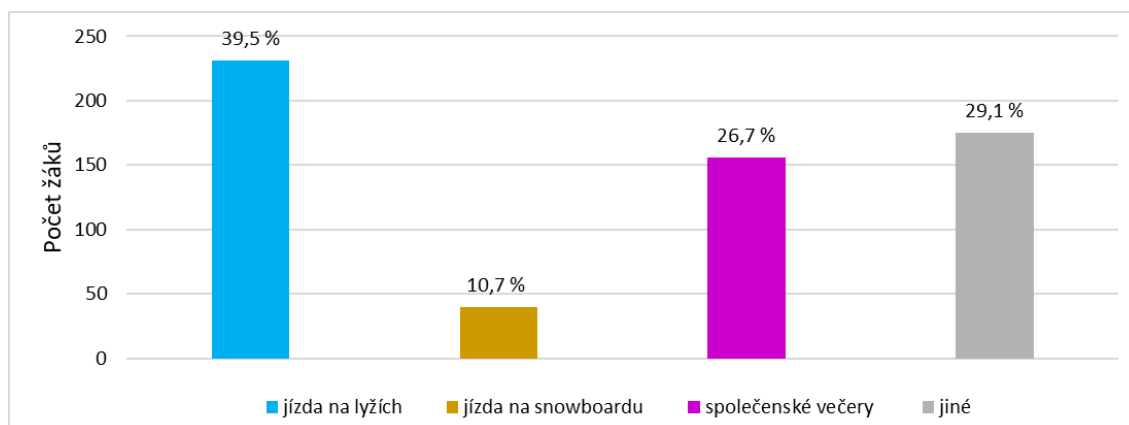
## Vyhodnocení otázky č. 5

Co se ti na zimním kurzu nejvíce líbilo?

- a) jízda na lyžích
- b) jízda na snowboardu
- c) společenské večery
- d) jiné

Z výběrového souboru 585 žáků, který byl vytvořen na základě vyhodnocení otázky č. 3, se 39,5 % žákům na zimním kurzu nejvíce líbila „jízda na lyžích“. Odpověď „jízda na snowboardu“ si vybralo 10,7 % žáků z výběrového souboru 375 žáků, který byl vytvořen dle vyhodnocení otázky č. 4. Odpověď „společenské večery“ z výběrového souboru 585 žáků zvolilo 26,7 % žáků. Možnost „jiné“ si z celkového počtu respondentů vybralo 29,1 %. Nejčastější typ odpovědi byl „nebyl/a jsem tam“, kterou napsalo 26,1 % žáků. Dalšími typy odpovědí byly například „trávení čas s kamarády na pokoji“, které byly přesunuty do kategorie „společenské večery“. Několik odpovědí znělo následovně: „všechno“, „nic“ a „pekáčování“.

Ve srovnání s výzkumem Mlnaříka (2012), který získal hodnoty: „jízda na lyžích“ – 30 %, „jízda na snowboardu“ – 33 %, „společenské večery“ – 22 % a „jiné“ – 34 % je pozoruhodné mnohem vyšší procento zájmu o snowboarding. Stejný fenomén jako v kraji Vysočina (Mercl, 2016), kdy odpověď „jízda na snowboardu“ zvolilo pouze 10,1 % žáků, se vyskytl i ve Středočeském kraji. Zájem o snowboarding se mezi žáky velmi snížil. Nadšení z „nového“ zimního sportu stále více upadá. V dnešní době se žáci rádi vrací k lyžování.



**Graf 6**

*Hodnocení zimního výcvikového kurzu žáky*

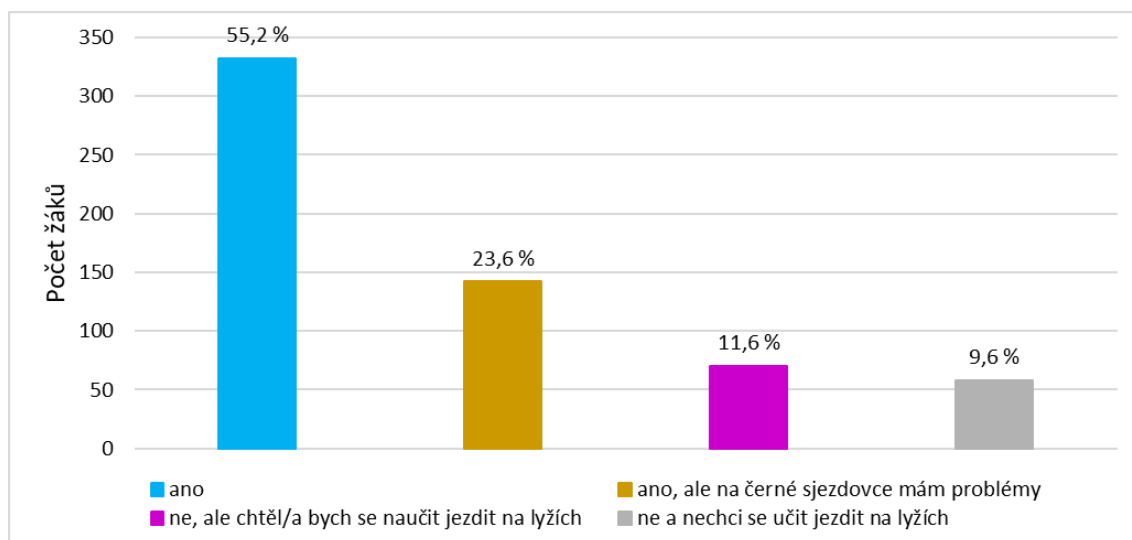
## Vyhodnocení otázky č. 6

Umíš jezdit na lyžích?

- a) ano
- b) ano, ale na černé sjezdovce mám problémy
- c) ne, ale chtěl bych se naučit jezdit na lyžích
- d) ne a nechci se učit jezdit na lyžích

Z celkového výzkumného souboru odpovědělo 55 % žáků „ano“. Dalších 24 % žáků odpovědělo „ano, ale na černé sjezdovce mám problémy“. Lyžovat neumí 21 % žáků, z toho 11,5 % žáků se to chce naučit a 9,5 % žáků se to naučit nechce. Lyžovat tedy umí téměř 79 % žáků ze Středočeského kraje.

V Jihočeském kraji dle Mlnaříka (2012) umí celkem lyžovat 69 % žáků. V kraji Vysočina Mercl (2016) zjistil, že lyžovat umí přes 85 % žáků. Výsledky získané od žáků ze Středočeského kraje mohou být ovlivněny místními a zeměpisnými podmínkami. Ve Středočeském kraji není na rozdíl od zmíněných krajů žádné vyšší pohoří. Tudíž není dostupný ani žádný rozsáhlý lyžařský areál. I přesto jsou výsledky oproti ostatním oblastem z České republiky obstojné. Převážná většina žáků ze Středočeského kraje lyžovat umí, i když na černé sjezdovce má problémy.



**Graf 7**

*Počet žáků hodnotících sebe sama jako lyžaře*

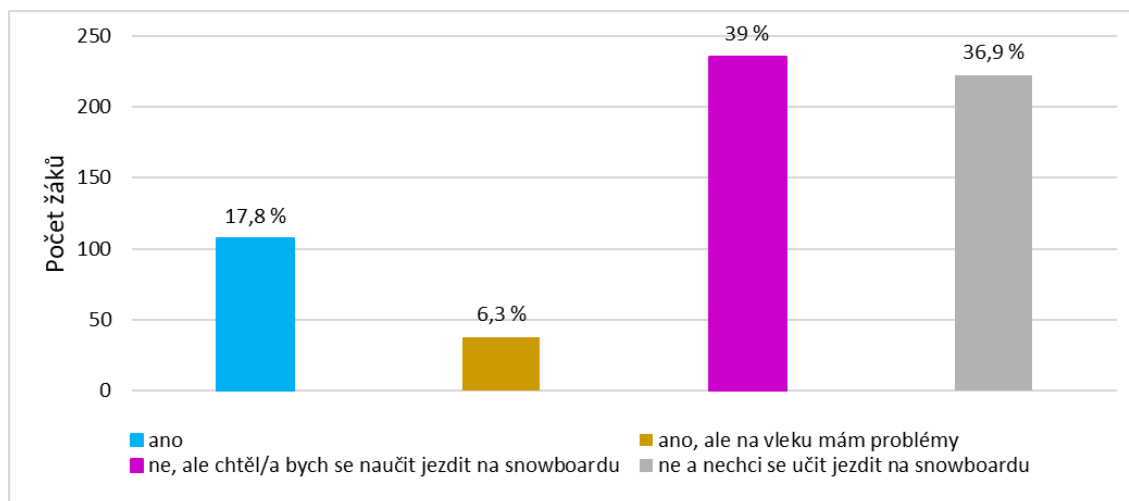
## Vyhodnocení otázky č. 7

Umiš jezdit na snowboardu?

- a) ano
- b) ano, ale na vleku mám problémy
- c) ne, ale chtěl bych se naučit jezdit na snowboardu
- d) ne a nechci se učit jezdit na snowboardu

Z celkového výzkumného souboru odpovědělo 18 % žáků „ano“ a dalších 6 % žáků „ano, ale na vleku mám problémy“. Jízdu na snowboardu tedy ovládá pouze 24 % žáků. Tento výsledek koresponduje s výsledky z předchozí otázky, protože většina žáků umí lyžovat. Jezdit na snowboardu neumí 76 % žáků, z toho 39 % se to chce naučit a 37 % se to naučit nechce.

Získané hodnoty z výzkumu Mlnaříka (2012), ukazují, že 34 % žáků z Jihočeského kraje jezdit na snowboardu umí a 66 % žáků nikoliv. Z 66 % žáků se chce naučit jezdit na snowboardu 45 % žáků, což je oproti výsledku ze Středočeského kraje vyšší zájem. S výzkumem z kraje Vysočina (Mercl, 2016), kde umí jezdit na snowboardu 25 % a žáků a neumí 75 % žáků; se hodnoty o schopnostech žáků ze Středočeského kraje, týkajících se jízdy na snowboardu, téměř shodují.



### Graf 8

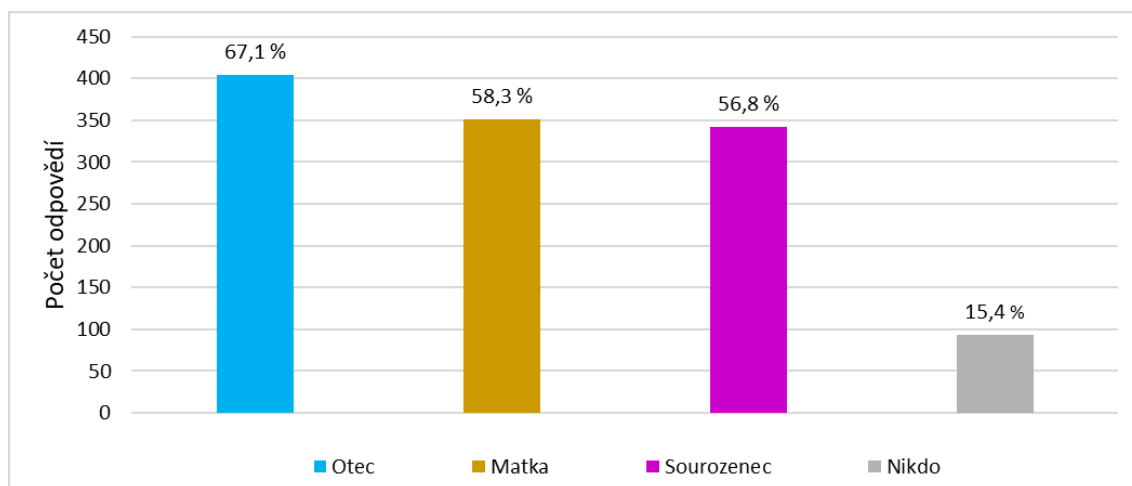
Počet žáků hodnotících sebe sama jako snowboardisty

## Vyhodnocení otázky č. 8

Kdo z tvé rodiny (otec, matka, sourozenec) umí jezdit na lyžích?

Počet odpovědí nekorresponduje s počtem žáků, protože žáci měli možnost uvést více než jednoho člena rodiny. Žáci uvedli jako lyžaře člena rodiny v následujícím zastoupení: 67,1 % žáků zvolilo otce, 58,3 % žáků matku a 56,8 % žáků sourozence. Žádného člena rodiny napsalo 15,4 % žáků. Tudíž v 84,6 % rodinách je alespoň jeden rodinný příslušník, který ovládá lyžování.

V Jihočeském kraji se Mlnařík (2012) vyjádřil, že 24 % žáků nemá v rodině žádného lyžaře. Ve Středočeském kraji je vyšší procento rodin, které jsou zastoupeny alespoň jedním lyžařem, a to o 8,6 %. Na Vysočině (Mercl, 2016) nemá pouze 13,3 % žáků v rodině žádného lyžaře, což je ve srovnání s rodinami ze Středočeského kraje dokonce o 2,1 % méně. Ve Středočeském kraji je „otec“ jako lyžař volen nejčastěji, stejně tak jako v obou výše zmíněných výzkumech. Avšak „matka“ má malou převahu nad „sourozencem“, což se v předchozích výzkumech neprojevuje. Ve Středočeském kraji tedy lyžují hlavně rodiče. Výsledky mohou potvrdit teoretické východisko, že lyžování je opravdu jedním z nejoblíbenějších zimních sportů, protože je rozšířeno v mnoha rodinách a provozováno mnoha rodinnými příslušníky žáků.



**Graf 9**

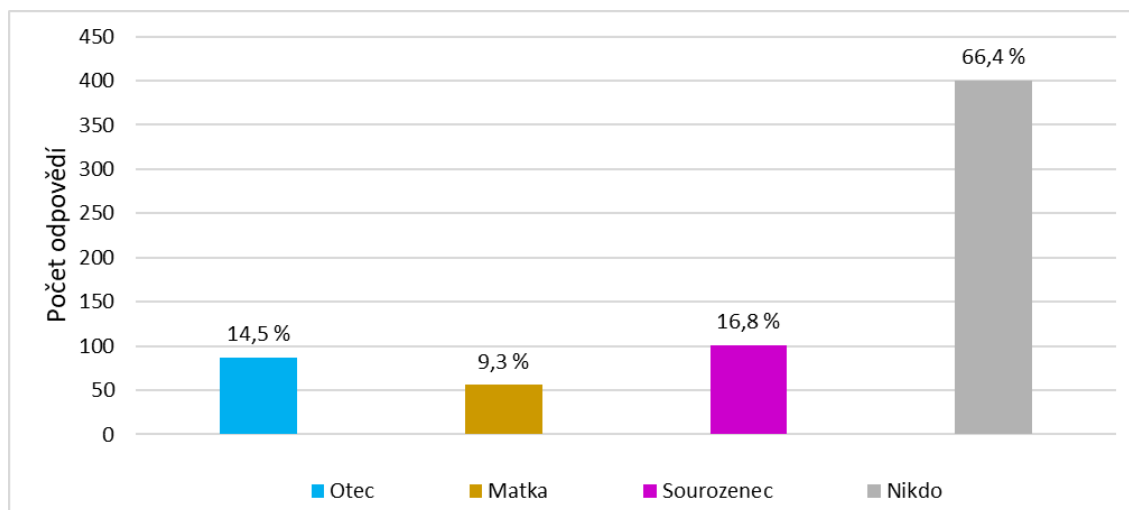
*Rodinní příslušníci žáků ovládající lyžování*

## Vyhodnocení otázky č. 9

Kdo z tvé rodiny umí jezdit na snowboardu?

Počet odpovědí, stejně jako u otázky č. 8, nekoresponduje s počtem žáků. Žáci měli opět možnost uvést více než jednoho člena rodiny. „Otce“ jako snowboardistu zvolilo 14,5 % žáků, „matku“ 9,3 % a „sourozence“ 16,8 % žáků. 66,4 % žáků nemá v rodině žádného člena rodiny, který by uměl jezdit na snowboardu. Vyskytuje se zde opačný fenomén než v předchozí otázce (č. 8), kde téměř v každé rodině zvládá alespoň jeden rodinný příslušník jezdit na lyžích.

Z obou výzkumů, z Jihočeského kraje (Mlnářík, 2012) i z kraje Vysočina (Mercl, 2016) bylo zjištěno, že jezdit na snowboardu neumí převážná většina rodin. Stejně tomu je i ve Středočeském kraji. V obou výzkumech je žáky jako snowboardistu nejčastěji volen „sourozenec“, dále „otec“ a nakonec „matka“. Ve stejném pořadí volili rodinné příslušníky i žáci ve Středočeském kraji. Avšak ve Středočeském kraji jsou žáky ve větší míře za snowboardisty označováni rodiče. „Otce“ zvolilo 7 % žáků a „matku“ 2 % žáků v Jihočeském kraji (Mlnářík, 2012) a „otce“ 10,2 % žáků a „matku“ 2,5 % žáků v kraji Vysočina (Mercl, 2016). Výsledky vypovídají o tom, že nadšení ze sportu snowboarding stále více upadá, a to nejen u samotných žáků, ale v celých rodinách.



**Graf 10**

*Rodinní příslušníci žáků ovládající snowboarding*



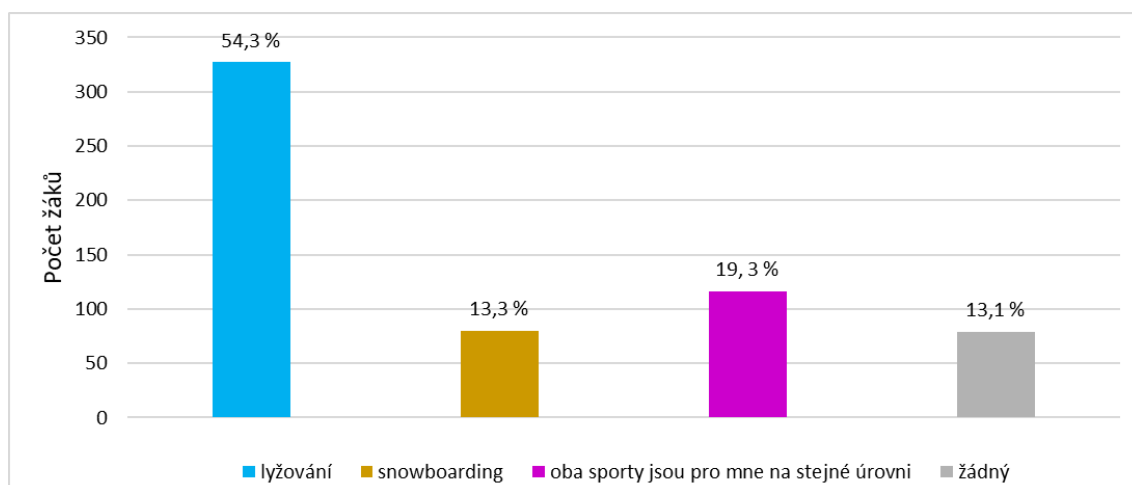
## Vyhodnocení otázky č. 10

Ze zimních sportů preferuješ:

- a) lyžování
- b) snowboard
- c) oba sporty jsou pro mne na stejné úrovni
- d) žádný

Ze 602 dotazovaných žáků zvolilo 54,3 % odpověď „lyžování“. To je více než polovina všech dotazovaných. Co se týče snowboardingu, pouze 13,3 % žáků tento zimní sport preferuje. Odpověď „oba sporty jsou pro mě na stejné úrovni“ zvolilo 19,3 % žáků. Poslední variantu odpovědi „žádný“ si vybralo 13,1 % žáků, což procentuálně vychází velmi obdobně jako odpověď „snowboarding“. Převaha žáků tedy preferuje jako zimní sport lyžování.

Ve srovnání s výsledky z Jihočeského kraje (Mlnařík, 2012) je poměrně velký rozdíl v odpovědi „lyžování“ kde pouze 32 % žáků zvolilo tuto odpověď. Oproti tomu v kraji Vysočina (Mercl, 2016) má o lyžování zájem 64,5 % žáků, což je o 10,2 % více než ve Středočeském kraji. Snowboarding má ve Středočeském kraji u žáků průměrný úspěch. U žáků z Jihočeského kraje (Mlnařík, 2012) má snowboarding úspěch největší (23 %) a u žáků z kraje Vysočina (Mercl, 2016) má úspěch naopak nejmenší (11,7 %).



**Graf 11**

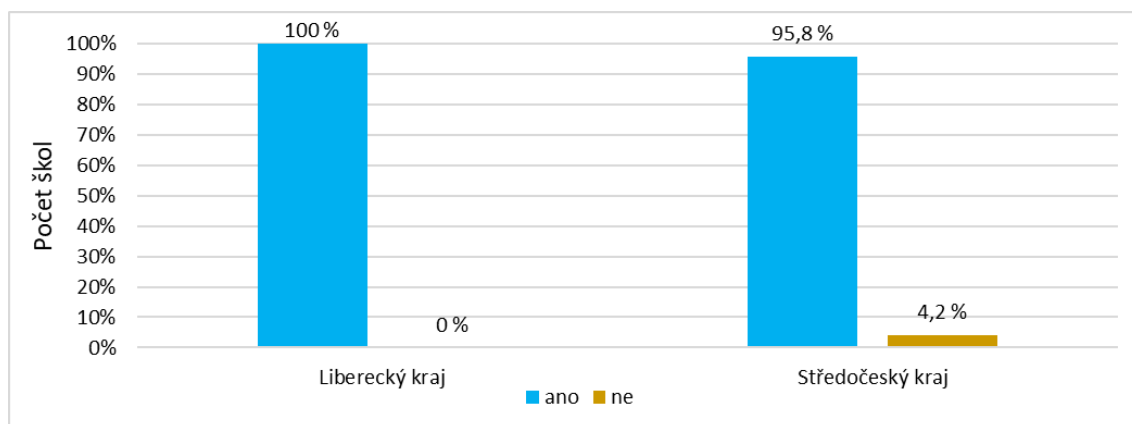
*Preference zimních sportů žáky*

## 6 Diskuse

Pro porovnání některých výsledků této práce a jejich následnou diskusi byly využity výsledky z jiných podobných výzkumů. Jedná se o výzkumy, které byly provedeny v okrese Most (Adamec, 2012), v Libereckém kraji (Ledvinová, 2013) a v městech Praha, Brno a Mariánské Lázně (Zelinková, 2018).

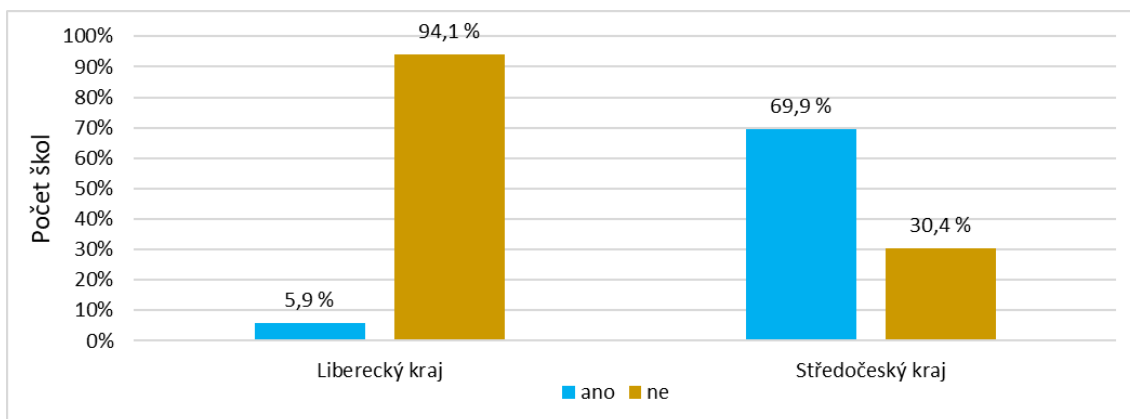
Výsledky této práce, týkající se organizace LVK základními školami a míry nabízení výuky snowboardingu v rámci LVK, lze porovnat s výsledky výzkumu provedeném v Libereckém kraji (Ledvinová, 2013). Z vybraných 17 základních škol z Libereckého kraje jich organizuje LVK 100 %. Ve Středočeském kraji LVK organizuje méně základních škol (95,8 %). V době, kdy Ledvinová (2013) výzkum prováděla, byly pro pořádání LVK, na základě přesvědčení autorky této práce, mnohem příznivější podmínky, a to jak přírodní, tak finanční. Pořádání LVK bylo bráno jako tradiční součást tělesné výchovy.

Ve Středočeském kraji nabízí kromě výuky lyžování i výuku snowboardingu 69,6 % základních škol, zatímco v Libereckém kraji (Ledvinová, 2013) je to pouze 5,9 % základních škol. Tak markantní rozdíl může být podle autorky této práce opět ovlivněn dobou, ve kterém byl výzkum proveden. Výuka snowboardingu na základních školách ještě nebyla tolik rozšířena. Také bylo méně kvalifikovaných instruktorů výuky snowboardingu. Rozdíl výsledků taktéž může být zapříčiněn tím, že se diplomová práce zaměřuje na sportovní kurzy v přírodě obecně, a ne výhradně na zimní výcvikové kurzy. Následující dva grafy znázorňují organizování LVK základními školami a nabídku výuky snowboardingu v rámci LVK.



**Graf 12**

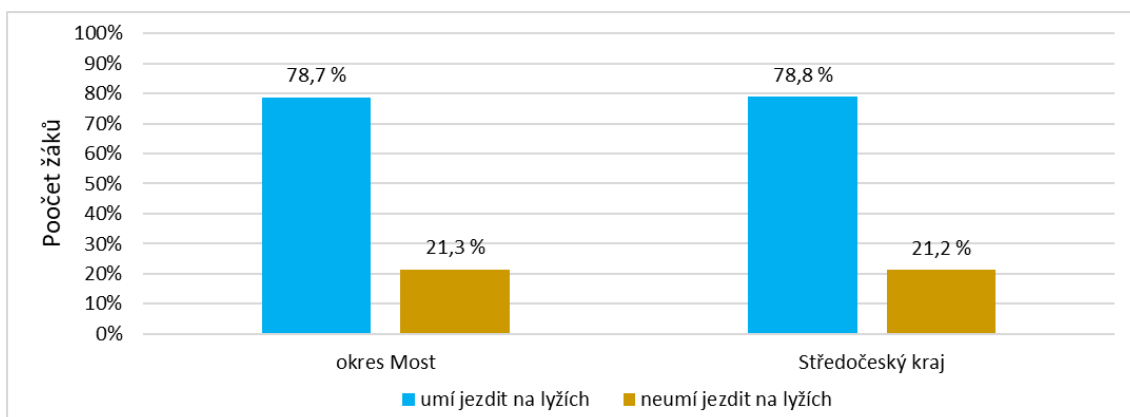
*Organizace LVK základními školami*



**Graf 13**

*Nabídka výuky snowboardingu v rámci LVK*

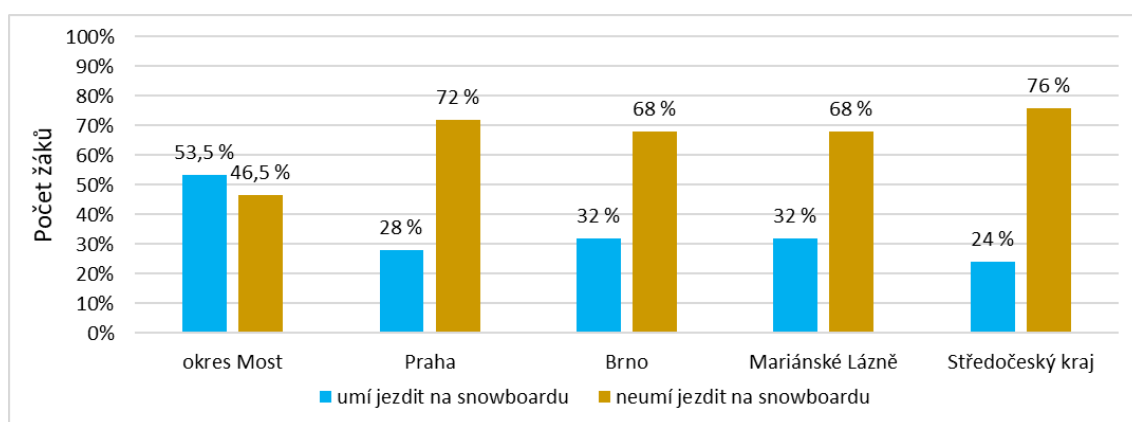
Dále lze výsledky této práce porovnat s výsledky výzkumů, které se zabývaly tím, zda žáci umí jezdit na lyžích a na snowboardu. V okrese Most (Adamec, 2012) bylo dotazováno 342 žáků čtvrtých ročníků středních škol. S lyžováním má zkušenost 78,7 % žáků, 21,3 % nemá. Se snowboardem má zkušenost 53,5 % žáků a 46,5 % nemá. Ve Středočeském kraji má s lyžováním zkušenost téměř shodný počet žáků – 78,8 % žáků se považuje za lyžaře a 21,2 % nikoliv. Za snowboardisty se považuje pouhých 24 % žáků. Výsledek z Mostecka, kde má zkušenost se snowboardem výrazně více žáků, je dle autorky této práce ovlivněn tím, že dotazováni byli žáci středních škol. Středoškoláci mohou během života získat zkušenost se snowboardem jak na základní škole, tak na střední škole, což žáci základních škol z logiky věci nemohou. Při porovnávání výsledků se v potaz musí vzít to, že formulace „mít zkušenost“ se automaticky nemusí rovnat formulaci „umět jezdit“. Níže vyobrazený graf představuje počet žáků, kteří se považují za lyžaře z okresu Most a ze Středočeského kraje.



**Graf 14**

*Počet žáků hodnotících sebe sama jako lyžaře*

V městech Praha, Brno a Mariánské Lázně byli taktéž dotazováni středoškoláci (Zelinková, 2018). V Praze jezdí aktivně na snowboardu 28 % středoškoláků a 72 % nikoliv. V Brně na snowboardu aktivně jezdí 32 % středoškoláků a nejezdí 68 %. V Mariánských Lázních aktivně jezdí na snowboardu 32 % středoškoláků a 68 % nejezdí. Po porovnání výsledků jednotlivých výzkumů lze říci, že ve Středočeském kraji je nejmenší procento žáků (24 %), kteří se považují za snowboardisty. Autorka této práce si stojí za tím, že jsou výsledky ostatních výzkumů ovlivněny věkem respondentů. Graf vyobrazený níže ukazuje počet žáků považujících se za snowboardisty z okresu Most, z měst Praha, Brno, Mariánské Lázně a ze Středočeského kraje.

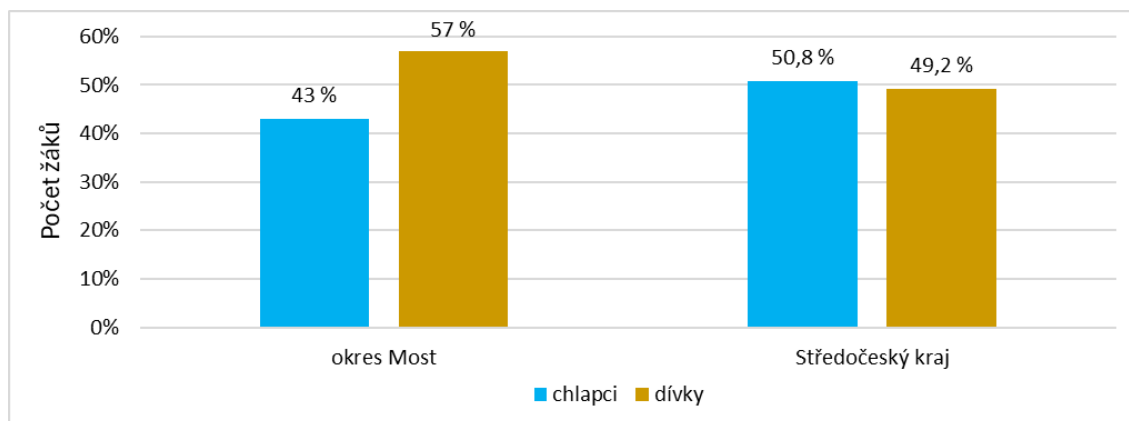


### Graf 15

*Počet žáků hodnotících sebe sama jako snowboardisty*

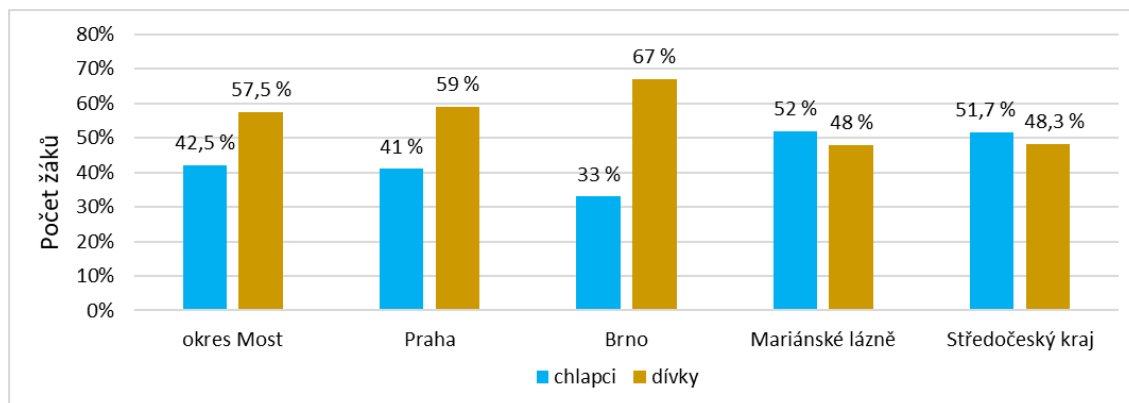
Žáky, kteří se považují za lyžaře nebo za snowboardisty, je možno rozdělit z pohledu chlapců a dívek a následně porovnat. Ve výzkumu z okresu Most (Adamec, 2012) nebylo uvedeno procento chlapců a dívek, kteří mají zkušenost s lyžováním a kteří se snowboardem. Autorka této práce z grafů uvedených v práci Adamce (2012) vyčetla a následně vypočítala, v jakém poměru byl zastoupen počet chlapců a dívek. V okrese Most má s lyžováním zkušenost více dívek – 57 %, a méně pak chlapců – 43 %. Ve Středočeském kraji je téměř vyrovnaný počet lyžařů a lyžařek – lyžovat umí 50,8 % chlapců a 49,2 % dívek. V okrese Most má zkušenost se snowboardem 42,5 % chlapců a 57,5 % dívek. V Praze aktivně jezdí na snowboardu 41 % chlapců a 59 % dívek, v Brně 33 % chlapců a 67 % dívek a v Mariánských Lázních 52 % chlapců a 48 % dívek. Ve Středočeském kraji byl zaznamenán velmi podobný výsledek, jako v Mariánských Lázních – jezdit na snowboardu umí 51,7 % chlapců a 48,3 % dívek. Po porovnání výsledků z vybraných území ČR lze usoudit, že jízdu na

snowboardu zvládá vyšší procento dívek než chlapců. Následující dva grafy zobrazují počet chlapců a dívek, kteří umí jezdit na lyžích a kteří umí jezdit na snowboardu.



**Graf 16**

*Počet žáků hodnotících sebe sama jako lyžaře (chlapci, dívky)*

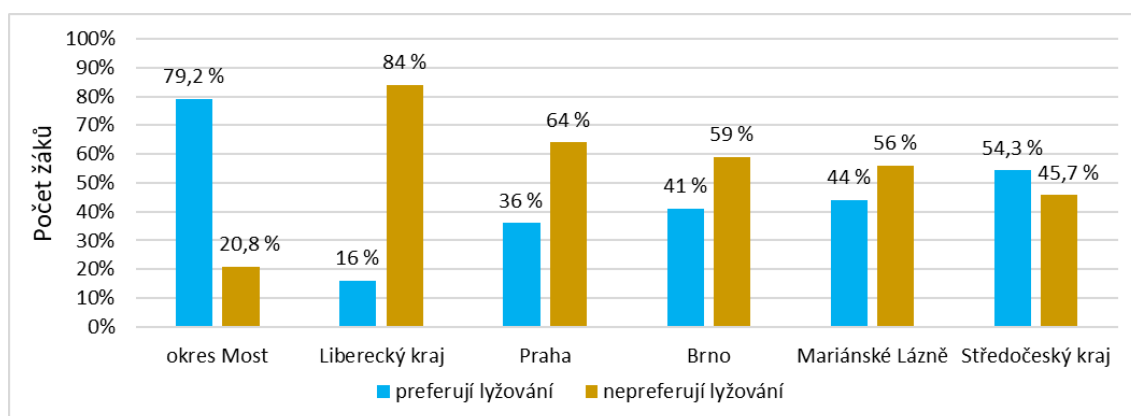


**Graf 17**

*Počet žáků hodnotících sebe sama jako snowboardisty (chlapci, dívky)*

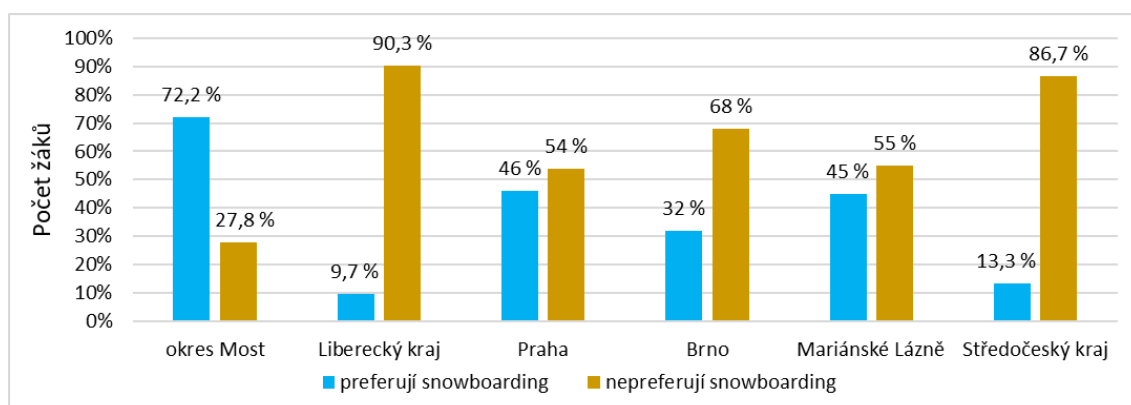
Jako poslední lze výsledky této práce, týkající se otázky oblíbenosti lyžování a snowboardingu mezi žáky, porovnat s výsledky ostatních výzkumů řešících podobnou problematiku. V okrese Most (Adamec, 2012) chce lyžování vyzkoušet 79,2 % středoškoláků a 20,8 % nikoliv. Snowboarding chce vyzkoušet 72,2 % středoškoláků a 27,8 % nechce. Na Mostecku je opravdu vysoký počet středoškoláků, kteří mají zájem vyzkoušet snowboarding. Opět je při porovnávání výsledků důležité vzít ohled na to, že formulace „chci vyzkoušet“ nutně nemusí znamenat to samé, jako formulace „mám radši“. V Libereckém kraji (Ledvinová, 2013) bylo dotazováno 330 žáků devátých ročníků základních škol. Z několika nabízených druhů kurzů si jako neoblíbenější kurz vybralo 16 % žáků kurz lyžování a kurz snowboardingu 9,7 % žáků. Při porovnávání je

nutné vzít v potaz, že se nejedná o preferenci zimního sportu jako takového, ale o preferenci kurzovní výuky daného zimního sportu. To je podle autorky této práce rozhodující faktor, proč jsou výsledky z Libereckého kraje výrazně nižší než výsledky z výzkumů z ostatních území České republiky. Zelinková (2018) získávala následující hodnoty pouze od aktivních snowboardistů. Z Prahy 46 % středoškoláků upřednostňuje snowboard a 36 % lyže. Z Brna 32 % středoškoláků upřednostňuje snowboard a 41 % lyže. Z Mariánských lázní dává 45 % středoškoláků přednost snowboardu a 44 % lyžím. Při porovnávání výsledků z jednotlivých měst (Praha, Brno, Mariánské Lázně) je důležité přihlídnout k tomu, že otázku nezodpovídali všichni respondenti, ale pouze ti, kteří sebe sama hodnotí jako aktivní snowboardisty. V následujících dvou grafech je znázorněn počet žáků z okresu Most, z Libereckého kraje, z měst Praha, Brno, Mariánské lázně a ze Středočeského kraje, kteří preferují lyžování a kteří naopak snowboarding.



**Graf 18**

*Počet žáků, kteří preferují lyžování*



**Graf 19**

*Počet žáků, kteří preferují snowboarding*

Po vzájemném srovnání výše zmíněných výsledků z vybraných území České republiky, s ohledem na všechny faktory ovlivňující jednotlivé výsledky, lze vyvodit závěr, že mezi žáky základních i středních škol je považován snowboarding za méně oblíbený sport než lyžování. Více žáků ovládá lyžování než snowboarding. Například Zelinková (2018) se domnívá, že snowboarding nemá takovou oblibu u žáků, protože jeho výuku v rámci LVK nabízí podstatně méně základních a středních škol než výuku lyžování. Podobný názor má i autorka této práce. Výsledky získané ze Středočeského kraje o nabízení výuky snowboardingu v rámci LVK danou myšlenku potvrzují.

Výzkum proveden ve Středočeském kraji měl několik limitů. Prvním limitem byl sběr dat od respondentů pomocí online dotazníku. Ze strany autorky této práce nedošlo k osobnímu předání dotazníků samotným žákům ani k osobnímu vysvětlení pokynů, jakým způsobem dotazník vyplnit. Na druhou stranu, pomocí online dotazníků mohl být osloven mnohem větší výzkumný soubor, tudíž výsledky práce mohly být zpracovány od poměrně velkého počtu žáků. Dalším limitem bylo, že žáci posuzovali sebe sama, zda a jak umí jezdit na lyžích nebo na snowboardu. Nebylo tedy možné ověřit, zda a na jaké úrovni žáci opravdu umí daný zimní sport provozovat. Žáci mohli snadno své schopnosti podcenit, ale i přecenit. Žákům byly nabízeny vždy čtyři možnosti, jak odpovědět. Tudíž autorka této práce pevně věří, že si každý žák podle svých dovedností vybral tu nejvhodnější variantu odpovědi.

## 7 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit opravdový zájem dětí o lyžování a snowboarding ve Středočeském kraji. Hlavní cíl byl splněn, stejně tak i úkoly práce. Byla provedena obsahová analýza odborné literatury související s tématem práce a zpracována teoretická východiska. Dále byl vybrán výzkumný soubor a proběhlo vhodné zvolení metody pro provedení výzkumu. Samotný výzkum byl proveden formou dotazníkového šetření. Následně proběhlo statistické zpracování získaných dat. Nakonec bylo uskutečněno vyhodnocení získaných výsledků a byla zhotovena závěrečná zpráva.

V reakci na první vědeckou otázku „Organizují základní školy ze Středočeského kraje lyžařské výcvikové kurzy?“ lze odpovědět tak, že 95,8 % základních škol ve Středočeském kraji LVK pořádá a pouze 4,2 % základních škol nikoliv. Výsledek vypovídá o tom, že téměř všechny základní školy ve Středočeském kraji mají zájem, i přes mnoho nepříznivých faktorů, stále dětem nabízet možnost seznámení se se zimním sportem.

Na druhou vědeckou otázku, která zní „Dávají základní školy ze Středočeského kraje na lyžařském výcvikovém kurzu dětem možnost volby mezi výukou lyžování a výukou snowboardingu?“, lze vyslovit odpověď, že 69,6 % základních škol, které organizují lyžařské výcvikové kurzy, dávají dětem možnost volby mezi výukou lyžování a výukou snowboardingu. To je téměř  $\frac{3}{4}$  základních škol, které jsou ochotny věnovat úsilí tomu, aby mohly nabídnout dětem kromě tradiční výuky lyžování i výuku snowboardingu. Podle autorky této práce by dětem neměla být odebírána možnost učit se oběma zimním sportům. V dnešní době je snowboarding velmi rozšířený a již není vnímán jako „nový“ zimní sport.

Na třetí a poslední vědeckou otázku, „Mají děti ze Středočeského kraje radši lyžování než snowboarding?“ lze odpovědět z více hledisek. Na základě vyhodnocení otázky č. 5 bylo zjištěno, že 39,5 % dětem se na zimním kurzu nejvíce líbila jízda na lyžích. Procenta byla vypočítána z odpovědí pouze těch dětí, které mají možnost účastnit se LVK. Pouze 10,7 % dětem se nejvíce na zimním kurzu líbila jízda na snowboardu. Procenta byla vypočítána z odpovědí pouze těch dětí, které mají možnost zvolit si v rámci LVK výuku snowboardingu. Z výsledků otázky č. 10, kde možnost „lyžování“ zvolilo 54,3 % dětí a možnost „snowboarding“ 13,3 % dětí, lze usoudit, že je



převaha dětí, které mají radši lyžování. Odpověď na vědeckou otázku tedy zní, že děti ze Středočeského kraje mají radši lyžování. Autorka práce se domnívá, že je výsledek ovlivněn více skutečnostmi. První z nich je ta, že nezáleží pouze na tom, v jaké míře je základními školami nabízena výuka snowboardingu, ale také v jaké kvalitě. Autorka je toho názoru, že by měla být na školách v rámci LVK nabízena výuka snowboardingu minimálně ve stejné míře jako výuka lyžování, a hlavně v dostatečné kvalitě. Děti by tak měly možnost se pravděpodobněji setkat i se snowboardem a případně si ho oblíbit. Další skutečností je ta, že v jednotlivých rodinách dětí nemá snowboarding tak kvalitní zázemí, jako má lyžování. Děti tudíž v mnoha případech nemají v rodině vzor, kterým by se mohly inspirovat či zkrátka někoho, kdo by je ke snowboardingu vedl.

Výsledky práce mají potenciál základním školám pomoci při organizaci LVK se zaměřením na výuku obou zimních sportů. Jednotlivé školy se mohou dozvědět, zda mají děti zájem spíše o lyžování nebo o snowboarding, jestli a jak dobře ovládají tyto zimní sporty a jestli mají zájem se dané zimní sporty případně naučit. Také si mohou vytvořit názor na to, zda se jejich škole vyplatí LVK pořádat a na co by se měly primárně zaměřit.

Zájem dětí o lyžování a snowboarding by bylo vhodné v blízké době zjistit od dětí z dalších území České republiky, kde zatím obdobný výzkum neproběhl. Mohlo by pak být uskutečněno celorepublikové srovnání výsledků a následně realizována jejich diskuse.

## Referenční seznam literatury

- Benešová, D., & Štumbauer, J. (2004). *Školní lyžování*. Dr. Radovan Rebstöck.
- Binter, L., Binter, A., Binter, T., & Černík, M. (2002). *Snowboarding: alpská jízda, freestyle, freeriding* (2. přeprac. vyd). Grada.
- Binter, L., Binter, A., & Binter, T. (2006). *Jak dokonale zvládnout snowboarding*. Grada.
- Dvořák, D., Melcher, M., Matějů, J., Příbyl, I., Hříbal, P., Gnad, T., Kofránek, R., Kutíková, B., & Nehyba, T. (2014). *Snowboarding: metodika výuky*. Grada.
- Frischenschlager, E. (2004). *Snowboarding za 3 dny* (2.vyd., přeložil Jiří VOKÁLEK). Kopp.
- Gnad, T., Hruša, J., Kohoutek, M., Matošková, P., & Finková, D. (2008). *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Karolinum.
- Chráška, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. (2. aktualizované vyd.). Grada.
- Kutáč, P., & Navrátková, T. (2002). *Cvičíme a hrajeme si na lyžích*. Hanex.
- Louka, O., & Večerka, M. (2007). *Snowboarding*. Grada.
- Příbramský, M. (1999). *Lyžování: základní lyžařská průprava – alpské lyžování – carving*. Grada.
- Pšotová, D., Příbramský, M., Gnad, T., Hruša, J., & Matošková, P. (2006). *Sjíždění a zatáčení na lyžích. Česká škola lyžování*. Kalolinum.
- Reichert, J., Musil, D., & Najman, M. (2007). *Lyžování: od začátků k dokonalosti*. Grada.
- Špaček, O., (2019). Část II: Kvantitativní výzkum: Dotazník. In H. Novotná, O. Špaček, & M. Šťovíčková–Jantulová (Eds.), *Metody výzkumu ve společenských vědách*. FHS UK.
- Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. Pedagogická fakulta JU.
- Štumbauer, J., & Vobr, R. (2005). *Moderní lyžování*. Kopp.
- Štumbauer, J., & Vobr, R. (2007). *Carving*. Kopp.
- Treml, J. (2004). *Lyžování dětí*. Grada.
- Vobr, R. (2006). *Snowboarding*. Kopp.
- Weiβ, Ch. (1993). *Snowboarding od A do Z* (přeložila Jitka GABAŠOVÁ). Československý spisovatel.

## Internetové zdroje

- Adamec, M. (2012). *Zkušenost s aktivitami v přírodě žáků vybraných středních škol na Mostecku*. [Diplomová práce, Univerzita Karlova]. Digitální repozitář UK. [https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/46507/DPTX\\_2011\\_2\\_\\_0\\_2\\_79886\\_0\\_123079.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/46507/DPTX_2011_2__0_2_79886_0_123079.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Bušťová, K. (2022). *Zimní výcvikový kurz na 1. stupni ZŠ, průzkum zájmu*. [Diplomová práce, Západočeská univerzita v Plzni]. Digitální knihovna Západočeské univerzity v Plzni. [https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/48710/1/Kamila%20Bustova\\_diplomova%20prace\\_Zimni\\_vycvikovy\\_kurz\\_na\\_1.stupni\\_ZS.pdf](https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/48710/1/Kamila%20Bustova_diplomova%20prace_Zimni_vycvikovy_kurz_na_1.stupni_ZS.pdf)
- Fořterová, P., & Chrástková, M. (2020). *Lyžování dětí*. <https://oddelenilyzovani.wixsite.com/lyzovani-deti>
- Hanáčková, L. (2022). *Lyžařské kurzy na středních školách ve Středočeském kraji*. [Bakalářská práce, Univerzita Karlova]. Digitální repozitář UK. <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/175309/130340407.pdf?sequence=1>
- Jandová, S., Dostál, M., Chrástková, M., Matějů, J., Nohava, J., Kutáč, P., Polášková, M., & Záboj, R. (2021). *Příručka INTERSKI ČR 2021/22: Základní lyžování – část I*. [https://www.czech-ski.com/userfiles/dokumenty/292/slcr\\_is\\_final\\_6-1.pdf](https://www.czech-ski.com/userfiles/dokumenty/292/slcr_is_final_6-1.pdf)
- Kuprová, K., Košťová, K., Dygrín, J., & Suchomel, A. (2021). *Oblouky ve sjezdovém lyžování*. Technická univerzita v Liberci. <https://publi.cz/books/1549/index.html#Cover>
- Ledvinová, Z. (2013). *Sportovní kurzy v přírodě na II. stupni základních škol v Libereckém kraji*. [Diplomová práce, Univerzita Karlova]. Digitální repozitář UK. [https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/60740/DPTX\\_2012\\_2\\_1141\\_0\\_0\\_353010\\_0\\_131615.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/60740/DPTX_2012_2_1141_0_0_353010_0_131615.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Matošková, P., Polášková, M., Chrástková, M., Gnad, T., Jindra, M., & Bílý, M. (2016). *Lyžování technika & metodika*. <https://oddelenilyzovani.wixsite.com/ucebnice-lyzovani>
- Mercl, J. (2016). *Zjištění zájmu dětí a mládeže o snowboarding a lyžování v Kraji Vysočina*. [Bakalářská práce, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích]. Theses.cz. [https://theses.cz/id/jq5xhe/BP\\_Jan\\_Mercl.pdf](https://theses.cz/id/jq5xhe/BP_Jan_Mercl.pdf)
- Mlnařík, J. (2012). *Zjištění zájmů dětí a mládeže o snowboarding a lyžování v Jihočeském kraji*. [Diplomová práce, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích]. Portál JU – IS/STAG. [https://dspace.jcu.cz/bitstream/handle/20.500.14390/29616/dp\\_\(1\).pdf?sequence=1](https://dspace.jcu.cz/bitstream/handle/20.500.14390/29616/dp_(1).pdf?sequence=1)
- MŠMT. (2005). *Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy č.j. 37 014/2005-25*. <https://www.msmt.cz/file/38377>
- Zelinková, M. (2018). *Snowboarding a jeho popularita mezi žáky gymnázií v různých městech na území České republiky*. [Diplomová práce, Univerzita Karlova]. Digitální repozitář UK. <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/101924/120306671.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## **Seznam příloh**

**Příloha 1:** Hodnoty získané na 1. základní škole Masarykovo náměstí Říčany

**Příloha 2:** Hodnoty získané na 1. základní škole Sedlčany

**Příloha 3:** Hodnoty získané na 2. základní škole a mateřské škole Beroun

**Příloha 4:** Hodnoty získané na 2. základní škole Rakovník

**Příloha 5:** Hodnoty získané na 2. základní škole Slaný

**Příloha 6:** Hodnoty získané na Masarykově základní škole a Mateřské škole Debř

**Příloha 7:** Hodnoty získané na Masarykově základní škole a Mateřské škole Dymokury

**Příloha 8:** Hodnoty získané na Základní škole a Mateřské škole Býchory

**Příloha 9:** Hodnoty získané na Základní škole a mateřské škole Čestlice

**Příloha 10:** Hodnoty získané na Základní škole a mateřské škole Dolní Beřkovice

**Příloha 11:** Hodnoty získané na Základní škole a Mateřské škole Kolečovice

**Příloha 12:** Hodnoty získané na Základní škole a Mateřské škole Nymburk

**Příloha 13:** Hodnoty získané na Základní škole a Mateřské škole Kosova Hora

**Příloha 14:** Hodnoty získané na Základní škole a Mateřské škole Nučice

**Příloha 15:** Hodnoty získané na Základní škole a Mateřské škole Potěhy

**Příloha 16:** Hodnoty získané na Základní škole a mateřské škole Sázava

**Příloha 17:** Hodnoty získané na Základní škole a Mateřské škole Vrchotovy Janovice

**Příloha 18:** Hodnoty získané na Základní škole a Mateřské škole Zaječov

**Příloha 19:** Hodnoty získané na Základní škole Čáslav, Masarykova 357

**Příloha 20:** Hodnoty získané na Základní škole Ing. M. Plesingera – Božinova Neratovice

**Příloha 21:** Hodnoty získané na Základní škole Jílové u Prahy

**Příloha 22:** Hodnoty získané na Základní škole Kolín II., Bezručova 980

**Příloha 23:** Hodnoty získané na Základní škole Mladá Boleslav, Dukelská 1112

**Příloha 24:** Hodnoty získané na Základní škole Zvoleněves

**Příloha 25:** Klíč a legenda k vyhodnocení získaných hodnot na jednotlivých základních školách

**Příloha 26:** Seznam zúčastněných základních škol, celkový počet žáků, určení lokace a počet získaných dotazníků

**Příloha 27:** Seznam zúčastněných základních škol s oficiálními názvy a jejich adresami

**Příloha 28:** Dotazník

**Příloha 1: Hodnoty získané na 1. základní škole Masarykovo náměstí Říčany**

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>	<b>I</b>	<b>J</b>	<b>K</b>	<b>L</b>
CH	14	5	5	A	N	C	A	B	O	N	A
CH	13	25	14	A	N	A	A	D	O, S	N	A
CH	15	5	7	A	N	A	B	C	O, M	O	A
CH	14	14	14	A	N	C	A	D	O, M, S	S	A
CH	14	7	0	A	N	A	A	D	O, M	N	C
CH	13	3	7	A	N	A	A	A	M, S	O	B
CH	13	7	7	A	N	A	A	A	O, M, S	O, M	B
CH	13	14	7	A	N	A	B	A	O, M, S	S	B
CH	15	0	0	A	N	A	B	D	O, M	N	D
CH	13	0	0	A	N	D	D	D	S	N	D
D	14	0	3	A	N	C	C	D	M	N	A
D	13	7	7	A	N	A	B	D	M, S	N	A
D	13	7	0	A	N	A	C	C	N	N	A
D	14	18	20	A	N	A	A	B	O, M, S	N	A
D	14	0	0	A	N	A	B	C	O, M, S	N	A
D	13	30	30	A	N	C	A	C	O, M, S	O, M	A
D	14	7	7	A	N	A	B	B	O, M, S	S	A
D	13	35	30	A	N	A	A	A	O, M, S	O, S	C
D	13	21	30	A	N	C	B	C	S	N	B

**Příloha 2: Hodnoty získané na 1. základní škole Sedlčany**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	13	7	7	A	N	D	B	D	N	N	A
CH	14	0	7	A	N	D	C	D	N	N	A
CH	14	6	0	A	N	C	B	D	O	N	A
CH	13	10	4	A	N	C	B	D	O, S	N	A
CH	13	6	7	A	N	C	B	D	O, S	N	A
CH	13	0	7	A	N	D	A	D	S	N	A
CH	13	10	10	A	N	C	B	C	S	N	A
CH	13	7	7	A	N	A	A	A	O, M, S	N	A
CH	13	14	7	A	N	A	A	D	O, M, S	N	A
CH	14	7	7	A	N	A	A	D	M	O	A
CH	13	7	0	A	N	C	D	C	M, S	N	C
CH	13	0	0	A	N	D	D	D	N	N	C
CH	14	7	5	A	N	A	A	D	O	N	C
CH	13	0	0	A	N	A	B	C	O, M, S	N	C
CH	13	6	0	A	N	C	A	D	O, M, S	O	C
CH	13	7	14	A	N	D	A	C	O, M, S	S	C
CH	13	12	10	A	N	A	A	A	O, M, S	O, M, S	C
CH	14	0	0	A	N	D	D	C	S	N	B
CH	12	1	0	A	N	D	D	D	N	N	D
CH	12	0	0	A	N	D	D	D	N	N	D
CH	13	0	0	A	N	C	D	D	N	N	D
CH	12	0	0	A	N	D	C	C	N	N	D
CH	15	6	7	A	N	C	B	D	O	N	D
CH	13	3	4	A	N	D	C	D	O, M	O, M	D
D	13	5	5	A	N	A	A	C	M, S	M, S	A
D	12	14	21	A	N	A	A	C	M	N	A
D	13	4	7	A	N	A	A	D	N	N	A
D	13	5	7	A	N	C	B	D	O, M	N	A
D	12	0	7	A	N	D	A	C	O, S	N	A
D	13	0	7	A	N	D	B	C	S	N	A
D	13	7	3	A	N	A	C	C	S	N	A
D	12	0	7	A	N	D	B	D	O, M, S	N	A
D	13	7	0	A	N	A	C	C	O, M, S	N	A
D	13	14	7	A	N	A	B	C	O, M	O	A
D	13	2	3	A	N	D	B	C	O, M, S	O	A
D	13	0	7	A	N	D	A	C	O, M	O, M	A
D	13	21	14	A	N	A	A	B	O, M, S	S	A
D	13	14	7	A	N	C	A	A	O, M, S	M, S	C
D	12	0	7	A	N	D	C	D	O, M	N	C
D	13	7	0	A	N	C	B	C	O, S	N	C
D	14	0	0	A	N	D	B	C	M	O	C
D	13	7	7	A	N	D	A	C	O	S	C
D	13	7	0	A	N	C	A	A	O, S	N	B
D	13	0	7	A	N	D	B	C	O, M, S	N	B
D	12	0	7	A	N	C	C	C	O	O, M, S	B
D	13	7	0	A	N	C	B	D	N	N	D
D	13	0	0	A	N	D	D	D	N	N	D

**Příloha 3: Hodnoty získané na 2. základní škole a mateřské škole Beroun**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	12	12	12	A	A	A	A	D	O, M, S	M	A
CH	14	5	12	A	A	A	A	C	M	N	A
CH	13	5	6	A	A	A	A	C	O, M	N	A
CH	13	10	10	A	A	A	A	D	S	N	A
CH	12	7	7	A	A	A	A	D	O, M, S	N	A
CH	12	12	7	A	A	A	A	D	O, M, S	N	A
CH	13	7	2	A	A	A	A	D	O, M, S	N	A
CH	13	21	18	A	A	A	A	D	O, M, S	N	A
CH	14	3	5	A	A	D	A	D	O, M, S	N	A
CH	12	0	0	A	A	A	A	C	O	O	A
CH	14	30	45	A	A	A	A	C	O, M, S	O	A
CH	12	12	10	A	A	A	A	D	O, M, S	S	A
CH	13	0	5	A	A	A	A	C	O, M, S	S	A
CH	13	19	18	A	A	A	A	A	O, M, S	M, S	C
CH	12	10	10	A	A	A	A	A	O, M, S	N	C
CH	13	14	5	A	A	C	A	A	O, M, S	N	C
CH	13	13	15	A	A	D	A	A	O, M, S	N	C
CH	15	0	0	A	A	D	A	C	M	O	C
CH	13	14	14	A	A	D	A	A	O, M, S	O, S	C
CH	12	0	0	A	A	C	A	D	O	S	C
CH	13	30	30	A	A	C	A	A	O, M	S	C
CH	12	5	0	A	A	C	D	D	N	N	B
CH	15	10	15	A	A	B	A	A	O, M	N	B
CH	14	7	7	A	A	D	A	A	O, M, S	N	B
CH	13	0	0	A	A	C	D	A	O, M, S	S	B
D	12	0	0	A	A	A	A	C	O, S	M, S	A
D	13	0	0	A	A	A	A	D	S	N	A
D	14	3	7	A	A	A	B	D	O, M, S	N	A
D	11	24	26	A	A	A	A	C	O, M, S	N	A
D	12	7	2	A	A	A	A	C	O, M, S	N	A
D	14	6	6	A	A	A	A	B	O, M	N	C
D	13	0	7	A	A	D	C	C	O, M	N	C
D	13	7	7	A	A	A	A	B	O, M, S	N	C
D	13	14	15	A	A	A	A	B	O, M, S	N	C
D	13	14	14	A	A	A	A	A	O, M, S	S	C
D	14	8	8	A	A	B	D	A	O, M	N	B
D	13	20	20	A	A	B	A	A	O, M, S	N	B
D	15	20	20	A	A	B	A	A	O, M, S	O, S	B
D	12	0	0	A	A	B	C	C	S	S	B
D	14	7	7	A	A	D	D	A	O, M, S	S	B
D	13	0	0	A	A	D	B	C	M	N	D
D	14	0	0	A	A	D	C	C	O	N	D

**Příloha 4: Hodnoty získané na 2. základní škole Rakovník**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	14	7	7	A	N	A	A	C	M	N	A
CH	14	5	10	A	N	C	B	D	N	N	A
CH	15	10	10	A	N	A	A	D	O	N	A
CH	14	0	0	A	N	C	A	D	O, M	N	A
CH	15	25	40	A	N	A	A	C	O, M	N	A
CH	13	25	19	A	N	A	B	C	O, S	N	A
CH	14	7	0	A	N	A	A	C	S	N	A
CH	13	7	7	A	N	C	A	D	O, M, S	N	A
CH	13	16	14	A	N	A	A	C	O, M, S	N	A
CH	13	7	3	A	N	A	A	D	O, M, S	S	A
CH	15	2	2	A	N	C	B	C	O	N	C
CH	12	10	10	A	N	A	A	C	O, M	O, M	C
CH	15	7	3	A	N	A	A	A	O, M, S	S	C
CH	16	9	5	A	N	C	A	A	O	O	B
CH	13	7	0	A	N	C	C	D	N	N	D
CH	16	0	0	A	N	C	B	D	O, M	N	D
CH	15	0	0	A	N	D	D	D	S	N	D
CH	13	6	6	A	N	A	A	C	O, M, S	N	A
CH	14	0	0	A	N	C	D	C	N	N	B
D	15	0	0	A	N	C	B	C	O, M, S	M	A
D	13	11	5	A	N	C	A	D	O	N	A
D	13	11	7	A	N	C	B	D	O, M	N	A
D	13	7	7	A	N	A	B	D	O, S	N	A
D	15	0	0	A	N	C	B	D	O, M, S	N	A
D	13	10	10	A	N	A	A	C	O, M, S	N	A
D	14	0	0	A	N	C	B	C	O, M, S	N	A
D	14	15	15	A	N	A	A	D	O, S	S	A
D	13	13	4	A	N	C	A	B	O, M, S	S	A
D	14	0	0	A	N	A	A	C	O, M, S	S	A
D	14	13	8	A	N	A	A	B	M, S	N	C
D	14	40	35	A	N	A	A	C	O, S	N	C
D	14	3	3	A	N	C	C	C	O, S	N	C
D	13	20	22	A	N	A	A	A	O, M, S	S	C
D	15	10	7	A	N	C	A	B	O, M, S	S	C
D	12	7	7	A	N	C	C	C	M, S	M	B
D	15	2	14	A	N	C	C	C	O	N	B
D	12	14	14	A	N	B	A	A	O, M, S	S	B
D	15	2	0	A	N	C	B	C	O	N	D
D	14	4	0	A	N	C	B	C	O	N	A
D	13	4	4	A	N	A	B	C	O, M, S	N	A
D	14	10	10	A	N	A	B	B	O, M, S	S	A
D	14	6	6	A	N	C	A	C	O, M, S	S	A
D	15	0	10	A	N	A	A	D	M	N	C



**Příloha 5: Hodnoty získané na 2. základní škole Slaný**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	14	7	0	A	N	A	B	D	N	N	A
CH	15	2	3	A	N	A	B	D	O, M	N	A
CH	13	7	7	A	N	C	B	D	O, M, S	N	A
CH	14	7	7	A	N	C	A	C	O, M, S	N	A
CH	14	7	7	A	N	A	A	D	O, M, S	S	A
CH	15	14	14	A	N	C	A	C	N	N	C
CH	12	0	0	A	N	D	C	C	O	N	C
CH	13	30	28	A	N	C	A	B	O, M	S	C
CH	15	0	0	A	N	A	D	D	O	N	D
CH	15	14	14	A	N	A	A	D	N	N	A
CH	13	14	7	A	N	A	A	C	O, M	N	A
D	14	10	0	A	N	C	B	D	O	M	A
D	13	9	18	A	N	A	B	C	M, S	N	A
D	14	1	14	A	N	A	B	B	O, M	N	A
D	14	7	0	A	N	A	B	D	O, M	N	A
D	13	31	14	A	N	C	A	D	O, M, S	N	A
D	13	23	20	A	N	C	A	D	O, M, S	N	A
D	14	6	0	A	N	C	B	D	O	O	A
D	13	10	14	A	N	A	A	C	O, M, S	O	A
D	15	0	0	A	N	D	A	C	S	S	A
D	13	30	60	A	N	A	A	D	O, M, S	S	A
D	15	14	0	A	N	C	A	A	O, M	O, M	C
D	14	21	60	A	N	C	A	A	S	O, M	B
D	14	14	30	A	N	C	A	D	M	N	D

**Příloha 6: Hodnoty získané na Masarykově základní škole a Mateřské škole Debř**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	13	7	7	A	A	D	A	D	O, M, S	N	A
CH	12	14	14	A	A	D	A	B	O, M, S	M, S	C
CH	13	0	7	A	A	A	C	D	O, M	O	C
CH	13	0	0	A	A	C	B	C	N	N	D
CH	12	0	0	A	A	D	C	C	N	N	D
CH	13	7	0	A	A	C	B	C	S	N	D
D	12	7	7	A	A	A	B	C	M	N	A
D	12	9	0	A	A	D	A	D	O, M, S	S	A
D	12	0	7	A	A	D	D	C	S	N	B
D	12	14	17	A	A	D	D	A	N	O, M, S	B
D	12	0	7	A	A	C	C	C	N	N	D
D	12	0	7	A	A	D	B	D	O, S	N	D

**Příloha 7: Hodnoty získané na Masarykově základní škole a Mateřské škole Dymokury**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	13	0	7	A	N	C	B	D	O, M	M	A
CH	15	6	7	A	N	C	A	D	O	N	A
CH	13	20	17	A	N	A	A	D	O, M, S	N	A
CH	14	0	0	A	N	A	B	D	O, M, S	N	A
CH	13	7	14	A	N	D	A	B	O, M, S	O, M	A
CH	16	7	0	A	N	A	A	C	O, M, S	S	A
CH	15	3	7	A	N	D	A	D	M	O	C
CH	15	7	7	A	N	A	A	A	O, M	O	C
CH	15	0	0	A	N	D	B	D	N	N	D
CH	13	0	0	A	N	D	D	D	O	N	D
CH	13	0	0	A	N	D	D	D	S	N	D
CH	12	4	0	A	N	C	B	D	O, M, S	N	D
D	15	7	5	A	N	C	B	D	O	N	A
D	15	20	10	A	N	A	A	D	O, S	N	A
D	14	0	7	A	N	A	A	C	S	N	A
D	12	0	7	A	N	A	B	C	S	N	A
D	13	0	7	A	N	C	A	D	O, M, S	N	A
D	13	14	14	A	N	A	A	C	O, M, S	N	A
D	15	0	7	A	N	A	A	C	O, M, S	N	A
D	14	0	2	A	N	C	B	C	O, M, S	N	A
D	15	3	7	A	N	C	A	A	O, M, S	N	B
D	15	0	0	A	N	D	D	D	O, M	N	D

**Příloha 8: Hodnoty získané na Základní škole a Mateřské škole Býchory**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	15	18	18	A	A	A	A	A	O, M, S	O, S	A
CH	13	0	7	A	A	A	B	C	O	N	A
CH	13	0	7	A	A	D	C	C	O, S	N	A
CH	14	7	14	A	A	C	B	C	O, M, S	N	A
CH	12	14	14	A	A	A	A	C	O, M	N	D
D	12	0	0	A	A	D	C	C	M	N	A
D	13	21	18	A	A	C	A	A	O, M	N	C
D	13	5	5	A	A	C	B	D	O	N	A
D	14	17	17	A	A	A	A	C	O, S	N	A
D	14	7	7	A	A	A	A	D	O, M, S	N	A
D	14	6	6	A	A	C	A	C	O, M, S	N	A
D	14	14	14	A	A	A	B	C	O, M, S	N	A

**Příloha 9: Hodnoty získané na Základní škole a mateřské škole Čestlice**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	14	14	14	N	N	D	A	D	S	N	A
CH	16	1	3	N	N	D	A	C	O, M, S	N	A
CH	14	21	21	N	N	D	A	D	O, M	O, M	A
CH	16	7	14	N	N	D	A	C	O, M, S	S	A
CH	15	14	3	N	N	D	A	B	O, M, S	N	C
CH	15	0	0	N	N	D	D	D	O	N	D
CH	15	0	0	N	N	D	D	D	O	N	D
CH	15	0	0	N	N	D	B	D	O, M, S	O, M, S	D
D	15	12	7	N	N	D	A	C	O, M, S	O, M	A
D	15	8	8	N	N	D	A	A	O, M, S	S	A
D	15	10	14	N	N	D	A	C	O, M, S	S	A
D	14	28	21	N	N	D	A	A	O, M, S	M, S	C
D	14	0	0	N	N	D	B	C	N	N	C
D	14	7	7	N	N	D	B	B	S	O, M	C
D	14	14	7	N	N	D	A	A	O, M, S	S	C
D	14	5	5	N	N	D	A	A	N	N	B
D	15	0	0	N	N	D	D	D	N	N	D

**Příloha 10: Hodnoty získané na Základní škole a mateřské škole Dolní Beřkovice**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	14	7	0	A	A	A	B	D	N	N	A
CH	14	7	7	A	A	A	B	C	S	N	A
CH	14	7	0	A	A	D	A	C	O, M, S	M	C
CH	14	5	30	A	A	C	A	C	O, M	N	C
CH	13	14	14	A	A	A	A	C	O, S	N	C
CH	14	60	50	A	A	C	A	A	O, M, S	N	B
CH	13	14	10	A	A	B	A	A	O, M, S	S	B
CH	13	21	14	A	A	B	A	A	O, M, S	S	B
CH	13	0	0	A	A	D	D	D	N	N	D
CH	15	0	0	A	A	A	A	C	M	N	A
CH	15	0	6	A	A	A	A	A	O	S	A
CH	15	5	7	A	A	C	A	C	O, S	N	C
CH	14	14	0	A	A	A	A	B	O, M, S	N	C
CH	15	14	14	A	A	A	B	C	O, M	O, M	C
CH	15	7	7	A	A	B	A	A	O	O	B
CH	16	5	10	A	A	C	D	C	N	N	D
CH	15	0	0	A	A	D	A	A	O, M, S	N	D
D	14	6	6	A	A	D	A	D	O, M, S	N	A
D	13	27	10	A	A	A	A	C	O, M, S	N	A
D	14	5	14	A	A	B	A	A	O, M, S	M, S	C
D	12	21	14	A	A	B	A	A	O, S	O, M, S	B
D	13	0	0	A	A	C	D	D	O	O	D
D	14	3	3	A	A	D	B	D	M, S	N	A
D	14	14	0	A	A	A	B	C	N	N	A
D	15	5	0	A	A	A	A	B	O, S	N	A
D	15	0	4	A	A	D	B	C	N	N	C
D	15	14	7	A	A	C	A	A	O, M, S	N	C

**Příloha 11: Hodnoty získané na Základní škole a Mateřské škole Kolečovice**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	12	5	5	A	A	D	A	D	N	N	A
CH	13	0	10	A	A	D	D	D	M	O	A
CH	14	7	10	A	A	D	A	D	O, M, S	S	A
CH	14	0	0	A	A	D	D	D	O, M	O, M	C
CH	13	5	3	A	A	B	D	B	N	N	B
CH	13	5	5	A	A	B	A	A	O, S	N	B
CH	14	0	0	A	A	D	D	A	O	S	B
CH	13	0	0	A	A	D	D	D	M	N	D
CH	13	0	0	A	A	D	D	D	N	N	D
CH	14	0	0	A	A	D	D	D	S	S	D
D	12	4	5	A	A	A	A	D	O	N	A
D	14	0	0	A	A	D	C	D	S	N	A
D	13	0	0	A	A	D	C	C	N	N	C
D	13	0	7	A	A	D	C	C	S	N	C
D	14	0	0	A	A	D	C	C	O	O	D
D	13	0	0	A	A	D	D	D	S	S	D

**Příloha 12: Hodnoty získané na Základní škole a Mateřské škole Nymburk**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	14	7	7	A	A	A	A	D	O, M	N	A
CH	13	14	24	A	A	A	A	D	O, M, S	N	A
CH	12	7	14	A	A	D	A	D	O, M, S	N	A
CH	14	20	10	A	A	C	A	C	O, M, S	N	A
CH	14	7	5	A	A	A	A	A	O, M	S	A
CH	15	7	7	A	A	A	A	C	M, S	N	C
D	13	14	20	A	A	C	B	D	M, S	N	A
D	13	14	14	A	A	C	A	C	O, S	N	A
D	14	3	3	A	A	D	B	D	S	N	A
D	15	7	4	A	A	D	A	D	O, M, S	N	A
D	13	14	14	A	A	A	B	D	O, M, S	N	A
D	13	5	7	A	A	C	B	C	O, M	S	A
D	14	7	0	A	A	A	B	C	S	S	A
D	13	38	25	A	A	C	A	A	O, M, S	N	C
D	12	6	11	A	A	D	A	C	O, S	S	C
D	14	30	40	A	A	C	A	A	O, M, S	O, M, S	C
D	13	7	7	A	A	B	A	A	O, M, S	O, M, S	B

**Příloha 13: Hodnoty získané na Základní škole a Mateřské škole Kosova Hora**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	12	0	0	A	A	A	A	C	O, S	M	A
CH	13	4	7	A	A	C	A	C	O, S	M	A
CH	15	3	5	A	A	A	A	D	M, S	N	A
CH	12	0	14	A	A	A	A	D	N	N	A
CH	13	0	5	A	A	A	A	D	N	N	A
CH	15	0	5	A	A	A	B	D	N	N	A
CH	13	2	5	A	A	A	A	C	N	N	A
CH	12	0	7	A	A	A	B	D	O	N	A
CH	12	2	4	A	A	A	B	C	O, M	N	A
CH	13	20	20	A	A	A	A	A	O, S	N	C
CH	13	7	7	A	A	A	A	B	S	N	C
CH	15	0	0	A	A	D	C	D	S	S	C
CH	14	0	0	A	A	C	C	C	N	N	B
CH	13	0	0	A	A	D	C	C	M	N	D
CH	15	0	7	A	A	D	C	C	O, M	N	D
CH	13	0	0	A	A	D	D	A	S	O	B
CH	14	0	0	A	A	D	A	D	O	N	D
CH	13	7	4	A	A	D	C	D	O, M	N	D
D	14	0	30	A	A	C	B	C	M	N	A
D	14	0	5	A	A	A	C	D	O, M	N	A
D	14	7	5	A	A	A	B	D	O, S	N	A
D	14	0	14	A	A	A	A	C	O, M, S	S	A
D	14	10	15	A	A	A	A	C	O, M, S	S	A
D	16	0	0	A	A	D	C	C	N	N	C
D	13	7	14	A	A	D	A	A	O, M, S	O, S	B
D	13	0	10	A	A	A	A	D	O	M	A

**Příloha 14:** Hodnoty získané na Základní škole a Mateřské škole Nučice

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	15	14	7	A	A	A	B	C	M	M	A
CH	15	5	0	A	A	D	B	D	O	N	A
CH	15	14	16	A	A	A	A	D	O, M, S	N	A
CH	15	7	7	A	A	C	A	D	M, S	S	A
CH	16	0	0	A	A	D	C	C	N	N	B
CH	15	14	16	A	A	B	B	A	M, S	O, S	B
CH	15	0	0	A	A	D	C	C	O	N	D
D	14	7	7	A	A	C	B	C	N	N	A
D	15	7	0	A	A	C	B	C	N	N	A
D	14	7	7	A	A	A	A	C	O, M, S	N	A
D	15	14	13	A	A	C	A	C	O, M, S	O	A
D	15	1	0	A	A	A	A	C	O, M, S	O, M, S	A
D	14	15	7	A	A	C	A	C	O, M, S	N	C
D	14	10	8	A	A	B	A	A	O, M, S	O	C
D	15	15	14	A	A	C	A	A	M, S	O, S	C
D	15	21	4	A	A	B	B	A	O, M, S	M	B
D	15	20	25	A	A	B	B	A	O	M, S	B
D	15	14	14	A	A	C	D	A	O	N	B
D	14	7	7	A	A	A	B	B	S	S	B
D	16	0	0	A	A	C	C	C	O	N	D
D	14	0	0	A	A	D	A	D	O, M, S	N	D

**Příloha 15:** Hodnoty získané na Základní škole a Mateřské škole Potěhy

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	12	7	0	A	N	C	A	D	S	N	A
CH	13	12	7	A	N	A	A	C	O, M, S	N	A
CH	12	7	14	A	N	B	A	C	O, M, S	O	A
CH	13	3	3	A	N	D	A	C	N	O, M	A
CH	12	0	0	A	N	A	C	C	M	N	C
CH	13	4	0	A	N	C	A	B	O, M, S	N	C
CH	14	0	0	A	N	D	C	C	O, M	O	C
CH	11	31	40	A	N	C	A	A	O	S	C
CH	13	7	10	A	N	A	A	A	O, M, S	O, M, S	B
CH	13	0	0	A	N	D	D	D	N	N	D
D	12	0	0	A	N	C	C	C	M	N	A
D	13	0	6	A	N	A	B	D	N	N	A
D	12	0	0	A	N	C	C	C	N	N	A
D	11	7	15	A	N	A	A	C	O, M	N	A
D	12	0	0	A	N	A	A	D	O, S	N	A
D	13	11	7	A	N	A	A	D	O, M, S	N	A
D	12	14	8	A	N	A	A	C	O, M, S	S	A
D	13	0	0	A	N	D	A	C	O, M, S	O	C
D	12	14	15	A	N	A	B	A	O	N	B

**Příloha 16:** Hodnoty získané na Základní škole a mateřské škole Sázava

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	13	7	0	A	A	D	B	C	M, S	N	A
CH	14	7	7	A	A	A	A	D	N	N	A
CH	14	0	0	A	A	A	A	C	O	N	A
CH	15	0	0	A	A	A	A	D	O, S	N	A
CH	14	0	0	A	A	A	B	D	S	N	A
CH	14	20	20	A	A	A	A	D	O, M, S	N	A
CH	14	0	5	A	A	C	B	D	O, M, S	N	A
CH	15	0	0	A	A	C	B	C	O, M, S	N	A
CH	12	0	3	A	A	B	D	A	O	N	B
CH	15	3	2	A	A	C	C	B	O	O	B
CH	13	0	0	A	A	D	A	D	N	N	D
D	13	7	7	A	A	A	B	C	N	N	A
D	14	7	7	A	A	A	A	C	O	N	A
D	14	15	13	A	A	A	A	B	O, S	N	A
D	15	8	8	A	A	A	A	D	O, M, S	N	A
D	14	7	7	A	A	C	A	C	O, M, S	N	A
D	14	0	7	A	A	C	B	C	O	O	A
D	14	7	7	A	A	C	B	C	M	S	A
D	14	14	14	A	A	C	B	C	O, M, S	N	C
D	14	14	7	A	A	A	A	A	O, M, S	O, M, S	C
D	14	5	30	A	A	A	A	A	M	N	B
D	14	0	0	A	A	D	D	C	N	N	D

**Příloha 17:** Hodnoty získané na Základní škole a Mateřské škole Vrchotovy Janovice

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	14	14	15	A	A	C	A	C	S	N	A
CH	15	0	0	A	A	A	A	D	O, M, S	N	A
CH	14	0	0	A	A	D	A	D	O, M, S	N	A
CH	12	15	7	A	A	D	A	A	O, S	S	A
CH	13	7	7	A	A	A	A	D	O, S	S	A
CH	12	7	7	A	A	D	A	A	O, M, S	N	C
CH	15	14	14	A	A	D	A	C	O, M, S	S	C
CH	13	20	20	A	A	B	A	A	N	N	B
CH	14	7	0	A	A	B	A	A	N	N	B
CH	14	7	7	A	A	B	D	A	O, M, S	N	B
CH	15	7	0	A	A	B	D	A	O, S	O, S	B
CH	14	14	14	A	A	B	B	A	M, S	S	B
CH	13	0	0	A	A	C	D	D	M	N	D
CH	14	0	0	A	A	D	D	D	N	N	D
D	13	0	0	A	A	A	A	D	O	N	A
D	14	15	7	A	A	C	A	C	O, M, S	S	A
D	15	12	14	A	A	C	A	C	O, M, S	S	A
D	13	0	0	A	A	A	B	C	O, S	N	C
D	15	14	14	A	A	D	A	C	O, M, S	O, M, S	C
D	14	6	0	A	A	B	D	A	O, M	N	B
D	15	0	0	A	A	D	C	C	O, S	N	B
D	14	6	0	A	A	B	A	A	O, M, S	N	B
D	14	0	0	A	A	C	D	C	O	O	B
D	14	0	0	A	A	D	A	D	N	N	D
D	13	0	0	A	A	D	D	D	O	O	D



**Příloha 18: Hodnoty získané na Základní škole a Mateřské škole Zaječov**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	14	7	0	A	A	A	B	D	N	N	A
CH	15	8	7	A	A	A	A	C	O, S	N	A
CH	14	7	7	A	A	A	A	D	O, M, S	N	A
CH	14	7	7	A	A	A	B	B	M, S	O	A
CH	14	8	9	A	A	A	B	D	O, S	S	A
CH	14	7	7	A	A	A	A	D	O, M, S	S	A
CH	14	0	0	A	A	D	D	D	N	N	D
D	14	14	14	A	A	C	A	C	O, M, S	N	A
D	14	14	14	A	A	C	A	C	O, M, S	N	A
D	15	16	14	A	A	A	A	C	O, M, S	O, M, S	A
D	14	0	0	A	A	D	C	D	M, S	N	C
D	14	0	0	A	A	D	C	D	O, M, S	S	C
D	14	0	0	A	A	D	D	D	N	N	D
D	15	0	0	A	A	D	C	D	N	N	D

**Příloha 19: Hodnoty získané na Základní škole Čáslav, Masarykova 357**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	15	12	15	A	A	A	A	C	M, S	N	A
CH	15	0	0	A	A	C	A	D	O, M, S	N	A
CH	15	14	8	A	A	A	A	C	O, M, S	N	A
CH	15	6	10	A	A	A	A	C	O, M	O	A
CH	15	0	0	A	A	A	A	B	O, M, S	S	C
CH	15	0	0	A	A	D	A	A	O, M, S	O, M, S	C
CH	15	0	0	A	A	C	C	D	N	N	D
D	15	0	2	A	A	C	D	A	O	N	A
D	15	7	4	A	A	A	B	C	S	N	A
D	14	14	12	A	A	A	A	C	O, M, S	O	A
D	14	6	6	A	A	A	A	A	O	N	C
D	15	0	0	A	A	C	A	C	O, S	N	C
D	14	10	10	A	A	C	A	A	O, M	N	B
D	16	5	10	A	A	B	A	A	O, M, S	N	B
D	14	0	0	A	A	D	C	D	N	N	D
D	14	0	0	A	A	C	D	D	O	O	D

**Příloha 20:** Hodnoty získané na Základní škole Ing. M. Plesingera – Božinova Neratovice

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	13	14	14	A	A	C	B	C	O, M, S	M	A
CH	14	0	0	A	A	D	C	D	N	N	A
CH	13	0	7	A	A	A	A	D	O	N	A
CH	13	1	3	A	A	A	B	D	O	N	A
CH	12	5	5	A	A	A	C	C	O	N	A
CH	13	28	15	A	A	A	A	D	O, S	N	A
CH	13	26	14	A	A	A	A	D	O, M, S	N	A
CH	13	5	10	A	A	A	A	C	O, M, S	N	A
CH	14	7	7	A	A	A	B	C	O, M, S	N	A
CH	14	5	5	A	A	A	B	C	M, S	O	A
CH	13	20	8	A	A	A	A	C	O, M, S	O	A
CH	13	14	14	A	A	C	A	B	O	S	A
CH	13	5	4	A	A	C	B	D	O, M	S	A
CH	15	7	7	A	A	A	A	D	O, M, S	S	A
CH	13	18	12	A	A	C	A	C	O, M, S	S	A
CH	13	20	10	A	A	D	A	A	O, S	N	C
CH	13	64	61	A	A	C	A	A	O, M, S	N	C
CH	14	0	5	A	A	A	B	A	O, M	O	C
CH	14	14	10	A	A	A	A	C	M, S	N	B
CH	15	0	0	A	A	D	A	A	N	N	B
CH	13	60	61	A	A	B	A	A	O, M, S	O, S	B
CH	14	7	0	A	A	C	A	C	O, M, S	N	D
CH	14	7	7	A	A	A	B	A	O, M, S	N	A
CH	13	5	0	A	A	A	B	D	N	N	C
D	13	17	17	A	A	A	A	B	N	M	A
D	13	10	3	A	A	A	B	C	O	N	A
D	13	8	5	A	A	A	B	C	S	N	A
D	13	11	11	A	A	A	A	D	O, M, S	N	A
D	13	21	12	A	A	C	A	C	O, M, S	N	A
D	14	25	14	A	A	C	B	C	O, M, S	N	A
D	12	7	7	A	A	C	C	D	N	O, S	A
D	14	7	0	A	A	C	B	D	N	S	A
D	15	8	1	A	A	A	B	D	O, M	S	A
D	13	15	15	A	A	A	A	D	O, M, S	S	A
D	12	14	21	A	A	C	C	D	N	N	C
D	14	7	7	A	A	C	C	C	O	N	C
D	12	14	21	A	A	C	A	C	O, M, S	N	C
D	12	16	21	A	A	C	B	B	O, M, S	S	C
D	13	7	10	A	A	C	A	D	O, M, S	N	A
D	14	14	10	A	A	C	A	D	O, M, S	N	A
D	13	14	7	A	A	A	A	A	O, M, S	N	C

**Příloha 21: Hodnoty získané na Základní škole Jílové u Prahy**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	14	15	15	A	A	A	A	D	O, M, S	M, S	A
CH	12	7	0	A	A	A	A	D	M, S	N	A
CH	15	14	14	A	A	C	A	C	M, S	N	A
CH	12	7	14	A	A	A	B	D	N	N	A
CH	13	8	8	A	A	C	B	C	O, S	N	A
CH	14	14	14	A	A	C	A	B	O, M, S	N	A
CH	14	7	7	A	A	D	A	D	O, M, S	N	A
CH	13	15	15	A	A	D	A	C	O, M, S	N	A
CH	12	0	5	A	A	A	A	C	N	O	A
CH	13	14	18	A	A	D	A	C	O, M, S	O	A
CH	12	45	45	A	A	D	A	D	O, M	S	A
CH	14	7	7	A	A	A	A	D	O, M, S	N	C
CH	14	7	8	A	A	A	A	C	O, M, S	O, M	C
CH	14	14	0	A	A	D	A	A	O, S	S	C
CH	15	10	10	A	A	B	A	A	O, M, S	N	B
CH	15	7	7	A	A	C	A	A	O, M, S	O, S	B
CH	15	5	0	A	A	A	B	D	N	N	D
CH	15	0	0	A	A	C	D	D	N	N	D
D	12	14	21	A	A	D	A	C	M, S	N	A
D	13	0	0	A	A	D	B	C	N	N	A
D	13	14	3	A	A	A	B	D	O, M	N	A
D	12	0	7	A	A	D	C	C	O, M	N	A
D	13	8	8	A	A	C	A	D	O, M, S	N	A
D	14	11	10	A	A	C	B	D	O, M, S	N	A
D	13	14	4	A	A	A	A	C	O, M, S	N	A
D	13	15	10	A	A	A	A	C	O, M, S	N	A
D	12	11	10	A	A	D	A	C	O, M, S	N	A
D	14	0	0	A	A	D	A	C	O, M, S	N	A
D	14	5	5	A	A	D	B	C	O, M, S	N	A
D	15	0	0	A	A	A	B	C	M	S	A
D	14	15	7	A	A	D	B	D	O, M	S	A
D	14	12	20	A	A	C	A	D	O, S	S	A
D	14	14	14	A	A	C	A	C	O, M, S	S	A
D	14	14	14	A	A	B	A	A	O, S	O, S	C
D	14	14	10	A	A	C	A	A	O, M, S	S	C
D	14	20	17	A	A	A	A	C	O, M, S	N	B
D	15	7	6	A	A	D	C	A	O, S	S	B

**Příloha 22: Hodnoty získané na Základní škole Kolín II., Bezručova 980**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	13	14	14	A	N	A	A	D	M	N	A
CH	14	0	5	A	N	D	A	D	M	N	A
CH	13	0	8	A	N	A	C	D	O	N	A
CH	14	7	7	A	N	A	A	D	O, S	N	A
CH	14	0	0	A	N	C	B	D	S	N	A
CH	15	14	14	A	N	A	A	D	O, M, S	N	A
CH	13	10	5	A	N	A	A	C	O, M, S	N	A
CH	13	7	3	A	N	A	A	D	O, M, S	S	A
CH	13	5	0	A	N	A	B	D	M	N	C
CH	14	6	6	A	N	A	B	C	N	N	C
CH	14	20	20	A	N	C	B	C	O, M, S	O	C
CH	13	30	30	A	N	D	C	C	O, M, S	S	C
CH	14	14	0	A	N	B	A	A	M, S	O	B
CH	14	3	0	A	N	C	C	B	O, M, S	S	B
CH	14	0	0	A	N	D	D	D	N	N	D
CH	14	7	8	A	N	A	B	C	O	N	C
CH	12	7	10	A	N	B	A	A	O	S	C
D	13	14	14	A	N	A	A	C	N	N	A
D	14	6	5	A	N	A	A	C	N	N	A
D	15	5	7	A	N	A	A	C	N	N	A
D	13	0	7	A	N	A	C	C	N	N	A
D	15	0	5	A	N	A	A	C	O	N	A
D	13	14	7	A	N	A	A	D	O, M	N	A
D	14	18	14	A	N	A	B	D	O, S	N	A
D	12	7	14	A	N	D	A	C	S	N	A
D	12	10	15	A	N	A	A	C	O, M, S	N	A
D	13	20	24	A	N	C	A	C	O, M, S	N	A
D	14	15	15	A	N	A	A	D	O, M, S	S	A
D	13	13	10	A	N	A	B	D	O, M, S	S	A
D	15	15	12	A	N	A	A	C	M	N	C
D	13	0	0	A	N	D	D	D	N	N	D
D	13	0	0	A	N	D	C	D	N	N	D
D	14	0	0	A	N	D	C	C	N	N	D
D	13	0	5	A	N	D	C	D	O	N	D
D	14	21	21	A	N	A	A	C	O, M, S	O	A
D	15	8	16	A	N	D	C	C	S	N	D

**Příloha 23: Hodnoty získané na Základní škole Mladá Boleslav, Dukelská 1112**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	15	7	7	A	A	A	B	C	O, M	N	A
CH	12	0	0	A	A	D	C	C	O, M	N	A
CH	15	25	10	A	A	C	A	A	O, M, S	N	A
CH	12	0	0	A	A	D	A	C	O, M, S	N	A
CH	12	0	0	A	A	D	A	C	O, M, S	N	A
CH	14	3	2	A	A	D	C	B	N	N	C
CH	15	0	0	A	A	D	D	D	M	N	D
CH	14	0	0	A	A	C	A	D	N	N	D
CH	15	0	0	A	A	C	D	D	N	N	D
D	14	21	14	A	A	A	B	C	O, M, S	M	A
D	12	0	7	A	A	D	C	D	N	N	A
D	12	7	7	A	A	D	A	B	O, M	N	A
D	12	10	10	A	A	D	A	C	O, M	N	A
D	12	0	3	A	A	D	C	D	S	N	A
D	13	0	7	A	A	D	A	C	S	N	A
D	12	2	8	A	A	D	B	C	S	N	A
D	13	15	30	A	A	D	B	C	O, M, S	N	A
D	12	14	14	A	A	D	A	D	O, M, S	O	A
D	12	45	45	A	A	D	A	A	O, M, S	S	A
D	13	2	19	A	A	D	A	B	O, M, S	S	A
D	14	7	14	A	A	A	B	D	O, M, S	S	A
D	13	5	7	A	A	D	A	A	O	N	C
D	12	30	60	A	A	D	A	B	O, M, S	O, M	C
D	12	14	19	A	A	B	A	A	O, M, S	M, S	B
D	12	14	15	A	A	D	A	A	O, M	N	B
D	12	30	65	A	A	D	A	B	O, M	N	B
D	12	7	7	A	A	D	C	D	M	M	D
D	14	0	0	A	A	D	C	D	N	N	D

**Příloha 24: Hodnoty získané na Základní škole Zvoleněves**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
CH	15	10	7	A	A	A	A	D	M	N	A
CH	14	0	0	A	A	C	A	D	O, M	N	A
CH	15	5	0	A	A	C	A	C	O, M, S	N	A
CH	15	1	1	A	A	D	A	C	O, M, S	O	A
CH	14	7	14	A	A	B	B	A	O, M	N	C
CH	15	21	14	A	A	B	D	A	M	M	B
CH	15	8	7	A	A	D	A	A	O, M, S	M	B
CH	15	5	7	A	A	B	A	A	M	N	B
CH	16	0	0	A	A	D	A	C	O, M	N	B
CH	14	5	5	A	A	B	B	B	S	N	B
CH	14	10	15	A	A	B	A	A	O, M, S	O, S	B
CH	15	0	0	A	A	D	C	C	O	N	D
D	15	7	7	A	A	A	A	C	M	N	A
D	15	0	5	A	A	C	B	D	N	N	A
D	14	5	2	A	A	C	A	C	N	N	A
D	15	0	0	A	A	D	C	C	N	N	C
D	15	14	21	A	A	B	A	A	M	O	B
D	16	0	0	A	A	D	D	D	N	N	D
D	15	0	0	A	A	C	D	D	N	N	D

## **Příloha 25:** Klíč a legenda k vyhodnocení získaných hodnot na jednotlivých základních školách

Každá tabulka v přílohách č. 1 až č. 24 obsahuje tolik řádků, kolik má celkem respondentů jednotlivá základní škola. Každá tabulka má v prvním řádku nadepsána písmena od **A** do **L**. Význam jednotlivých písmen je vysvětlen v legendě níže. Ve sloupci pod každým jednotlivým písmenem (**A** až **L**) je odpověď získaná od respondentů zaznamenána číslicí či zkratkou. Všechny zkratky jsou taktéž vysvětleny v legendě níže. Každý jednotlivý řádek představuje odpověď jednoho respondenta.

### Legenda:

- A** Pohlaví respondenta, hodnota *CH* = *Chlapec*, hodnota *D* = *Dívka*.
- B** Věk respondenta, číslo v tabulce odpovídá skutečnému věku respondenta.
- C** Otázka č. 1, „*Kolik dní jsi loni strávil/a na horách (zima 2022-2023)?*“, číslo znamená počet dní, které respondent vyplnil.
- D** Otázka č. 2, „*Kolik dní plánuješ letos strávit na horách (zima 2023-2024)?*“, číslo znamená počet dní, které respondent vyplnil.
- E** Otázka č. 3, „*Pořádá tvoje škola zimní kurzy?*“, odpověď „ano“ má označení *A*, odpověď „ne“ má označení *B*.
- F** Otázka č. 4, „*Můžeš se rozhodnout, zda budeš na školním kurzu lyžovat či snowboardovat?*“, odpověď „ano“ má označení *A*, odpověď „ne“ má označení *B*.
- G** Otázka č. 5, „*Co se ti na zimním kurzu nejvíce líbilo?*“, odpověď „jízda na lyžích“ má označení *A*, odpověď „jízda na snowboardu“ má označení *B*, odpověď „společenské večery“ má označení *C*, odpověď „jiné“ má označení *D*.
- H** Otázka č. 6, „*Umíš jezdit na lyžích?*“, odpověď „ano“ má označení *A*, odpověď „ano, ale na černé sjezdovce (hodně prudkém kopci) mám problémy“ má označení *B*, odpověď „ne, ale chtěl/a bych se naučit jezdit na lyžích“ má označení *C*, odpověď „ne a nechci se učit jezdit na lyžích“ má označení *D*.
- I** Otázka č. 7, „*Umíš jezdit na snowboardu?*“, odpověď „ano“ má označení *A*, odpověď „ano, ale na vleku/lanovce mám problémy“ má označení *B*, odpověď „ne, ale chtěl/a bych se naučit jezdit na snowboardu“ má označení *C*, odpověď „ne a nechci se učit jezdit na snowboardu“ má označení *D*.
- J** Otázka č. 8, „*Kdo z tvé rodiny (otec, matka, sourozenec) umí jezdit na lyžích?*“, odpověď „Otec“ má označení *O*, odpověď „Matka“ má označení *M*, odpověď „Sourozenec“ má označení *S*, odpověď „Nikdo“ má označení *N*.
- K** Otázka č. 9, „*Kdo z tvé rodiny (otec, matka, sourozenec) umí jezdit na snowboardu?*“, odpověď „Otec“ má označení *O*, odpověď „Matka“ má označení *M*, odpověď „Sourozenec“ má označení *S*, odpověď „Nikdo“ má označení *N*.
- L** Otázka č. 10, „*Ze zimních sportů máš radši:*“, odpověď „lyžování“ má označení *A*, odpověď „snowboarding“ má označení *B*, odpověď „oba sporty jsou pro mě na stejné úrovni“ má označení *C*, odpověď „žádný“ má označení *D*.

**Příloha 26:** Seznam zúčastněných základních škol, celkový počet žáků, určení lokace a počet získaných dotazníků

	Název školy v dotazníku	Celkový počet žáků	Město nebo venkov	Počet získaných dotazníků
1	1. ZŠ Masarykovo náměstí Říčany	655	Město	19
2	1. ZŠ Sedlčany	461	Město	47
3	2. ZŠ a MŠ Beroun	620	Město	42
4	2. ZŠ Rakovník	714	Město	43
5	2. ZŠ Slaný	515	Město	24
6	Masarykova ZŠ a MŠ Debrž	180	Venkov	12
7	Masarykova ZŠ a MŠ Dymokury	250	Venkov	22
8	ZŠ a MŠ Býchory	134	Venkov	12
9	ZŠ a MŠ Čestlice	200	Venkov	17
10	ZŠ a MŠ Dolní Beřkovice	200	Venkov	27
11	ZŠ a MŠ Kolečovice	170	Venkov	16
12	ZŠ a MŠ Nymburk	740	Město	17
13	ZŠ a MŠ Kosova Hora	128	Venkov	26
14	ZŠ a MŠ Nučice	346	Venkov	21
15	ZŠ a MŠ Potěhy	184	Venkov	19
16	ZŠ a MŠ Sázava	456	Město	22
17	ZŠ a MŠ Vrchotovy Janovice	129	Venkov	25
18	ZŠ a MŠ Zaječov	170	Venkov	14
19	ZŠ Čáslav, Masarykova	480	Město	16
20	ZŠ MPB Neratovice	893	Město	41
21	ZŠ Jílové u Prahy	646	Město	37
22	ZŠ Kolín II.	659	Město	36
23	ZŠ Mladá Boleslav	516	Město	28
24	ZŠ Zvoleněves	222	Venkov	19



**Příloha 27:** Seznam zúčastněných základních škol s oficiálními názvy a jejich adresami

	Název školy v dotazníku	Oficiální název školy	Adresa školy
1	1. ZŠ Masarykovo náměstí Říčany	1. základní škola Masarykovo náměstí Říčany	Masarykovo náměstí 71, Říčany
2	1. ZŠ Sedlčany	1. základní škola Sedlčany	Primáře Kareše 68, Sedlčany
3	2. ZŠ a MŠ Beroun	2. základní škola a mateřská škola Beroun	Preislerova 1335, Beroun
4	2. ZŠ Rakovník	2. základní škola Rakovník	Husovo náměstí 3, Rakovník
5	2. ZŠ Slaný	2. základní škola Slaný	Komenského náměstí 618, Slaný
6	Masarykova ZŠ a MŠ Debř	Masarykova základní a Mateřská škola Debř	Bakovská 7, Mladá Boleslav, Debř
7	Masarykova ZŠ a MŠ Dymokury	Masarykova základní a Mateřská škola Dymokury	Osvobození 212, Dymokury
8	ZŠ a MŠ Býchory	Základní škola a Mateřská škola Býchory	Býchory 99, Kolín
9	ZŠ a MŠ Čestlice	Základní škola a mateřská škola Čestlice	Na Návsí 3, Čestlice
10	ZŠ a MŠ Dolní Beřkovice	Základní škola a mateřská škola Dolní Beřkovice	Nádražní 250, Dolní Beřkovice
11	ZŠ a MŠ Kolečovice	Základní škola a Mateřská škola Kolečovice	Kolečovice 235, Kolečovice
12	ZŠ a MŠ Nymburk	Základní škola a Mateřská škola Nymburk - příspěvková organizace	Komenského 589, Nymburk
13	ZŠ a MŠ Kosova Hora	Základní škola a Mateřská škola Kosova Hora	Kosova Hora 85, Kosova Hora
14	ZŠ a MŠ Nučice	Základní škola a Mateřská škola Nučice	Kubrova 136, Nučice
15	ZŠ a MŠ Potěhy	Základní škola a Mateřská škola Potěhy	Potěhy 155, Tupadly
16	ZŠ a MŠ Sázava	Základní škola a mateřská škola Sázava	náměstí Voskovce a Wericha 290, Sázava
17	ZŠ a MŠ Vrchotovy Janovice	Základní a Mateřská škola Vrchotovy Janovice	Vrchotovy Janovice 95, Vrchotovy Janovice
18	ZŠ a MŠ Zaječov	Základní škola a Mateřská škola Zaječov	Zaječov 359, Zaječov
19	ZŠ Čáslav, Masarykova	Základní škola Čáslav Masarykova 357	Masarykova 357, Čáslav
20	ZŠ MPB Neratovice	Základní škola Ing. M. Plesingera – Božinova Neratovice	Školní 900, Neratovice
21	ZŠ Jílové u Prahy	Základní škola Jílové u Prahy	Komenského 365, Jílové u Prahy
22	ZŠ Kolín II.	Základní škola Kolín II., Bezručova 980	Bezručova 980, Kolín II.
23	ZŠ Mladá Boleslav	Základní škola Mladá Boleslav Dukelská 1112	Dukelská 1112, Mladá Boleslav
24	ZŠ Zvoleněves	Základní škola Zvoleněves	Zvoleněves 120, Zvoleněves

## Zájem dětí o lyžování a snowboarding ve Středočeském kraji

Ahoj holky, ahoj kluci,

jmenuji se Natálie Svobodová a studuji obor "Tělesná výchova" na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity.

Váš pohled na věc je pro mě opravdu důležitý. Proto vás prosím o vyplnění krátkého dotazníku, který zabere max. 5 minut. Dotazník je anonymní. 😊

Díky vašim odpovědím budu moct zpracovat výzkumnou část méjí bakalářské práce, kde zjišťuji zájem mládeže o lyžování a snowboarding ve Středočeském kraji. 🏂🎿

Děkuji za váš čas a ochotu.

Jste skvělí! 😄

Přihlaste se do [Googlu](#), abyste mohli uložit dosavadní postup. [Další informace](#)

\* Označuje povinnou otázku

Název školy: \*

Vaše odpověď

Pohlaví: \*

chlapec

dívka

Věk: \*

Vaše odpověď

Třída: \*

Vaše odpověď

---

1. Kolik dní jsi loni strávil/a na horách (zima 2022 – 2023)? \*

Vaše odpověď

---

2. Kolik dní plánuješ letos strávit na horách (zima 2023 – 2024)? \*

Vaše odpověď

---

3. Pořádá tvoje škola zimní kurzy? \*

ano

ne

4. Můžeš se rozhodnout, zda budeš na školním kurzu lyžovat či snowboardovat? \*

ano

ne

5. Co se ti na zimním kurzu nejvíce líbilo? \*

jízda na lyžích

jízda na snowboardu

společenské večery

Jiné:

---

6. Umíš jezdit na lyžích? \*

- ano
- ano, ale na černé sjezdovce (hodně prudkém kopci) mám problémy
- ne, ale chtěl/a bych se naučit jezdit na lyžích
- ne a nechci se učit jezdit na lyžích

7. Umíš jezdit na snowboardu? \*

- ano
- ano, ale na vleku/lanovce mám problémy
- ne, ale chtěl/a bych se naučit jezdit na snowboardu
- ne a nechci se učit jezdit na snowboardu

8. Kdo z tvé rodiny (otec, matka, sourozenec) umí jezdit na lyžích? \*

Vaše odpověď \_\_\_\_\_

9. Kdo z tvé rodiny (otec, matka, sourozenec) umí jezdit na snowboardu? \*

Vaše odpověď \_\_\_\_\_

10. Ze zimních sportů máš radši: \*

- lyžování
- snowboarding
- oba sporty jsou pro mě na stejné úrovni
- žádný