

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2019

Kateřina Horáková

Univerzita Hradec Králové

Přírodovědecká fakulta

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

**Metodické postupy výuky sjezdového lyžování v
pregraduální přípravě budoucích učitelů**

Bakalářská práce

Autor: Kateřina Horáková

Studijní program: B1501 Biologie

Studijní obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělání

Biologie se zaměřením na vzdělání

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

Oponent práce: PhDr. Ivan Růžička, PhD



Zadání bakalářské práce

Autor: Kateřina Horáková

Studium: S15BI070BP

Studijní program: B1501 Biologie

Studijní obor: Biologie se zaměřením na vzdělávání, Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Název bakalářské práce: **Metodické postupy výuky sjezdového lyžování v pregraduální přípravě budoucích učitelů**

Název bakalářské práce AJ: Methods of teaching downhill skiing the undergraduate preparation of future teachers

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Zjistit podle jakých metodických postupů je na vysokých školách zajištěna pregraduální příprava studentů v oblasti sjezdového lyžování. **Metody:** Komparace metodických postupů výuky sjezdového lyžování s využitím dotazníkového šetření a analýzy dokumentů. **Klíčová slova:** sjezdové lyžování, metodika, výuka sjezdového lyžování

VODIČKOVÁ, Soňa a Miloš PŘÍBRAMSKÝ. Česká škola lyžování: sjíždění a zatáčení na lyžích dětí a mládeže. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2005. ISBN 80-7083-914-7. LUKÁŠEK, Miloš. Základní sjezdový postoj a jízda v před. Sjezdové lyžování: metodika pro lyžařské kurzy. Brno: Mayarykova univerzita: Elportál, 2008, první(1). ISSN 1802-128X. PŘÍBRAMSKÝ, Miloš. Lyžování: základní lyžařská příprava, alpské lyžování, carving. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-786-9. TREML, Josef. Lyžování dětí. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0682-2. ŠTUMBAUER, Jan a Radek VOBR. Moderní lyžování. České vyd. České Budějovice: Kopp, 2005. Průvodce sportem. ISBN 80-7232-266-4.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

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

Oponent: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem veškeré použité prameny v seznamu literatury ze kterých jsem čerpala.

V Hradci Králové dne: 24.6.2019

.....

(podpis autora)

Prohlášení

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

V Hradci Králové dne: 24.6.2019

.....

(podpis autora)

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Ditě Culkové, Ph. D, za odbornou pomoc a ochotu, kterou mi věnovala při vypracování mé bakalářské práce.

Anotace

HORÁKOVÁ, Kateřina. *Metodické postupy výuky sjezdového lyžování v pregraduální přípravě budoucích učitelů*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2019. 60 s. Bakalářská práce

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. První část se zaměřuje na metodické postupy výuky sjezdového lyžování, které jsou popsány autory reprezentující různé lyžařské techniky. Dále je také zmíněn význam výuky sjezdového lyžování. V druhé části je za pomoci dotazníkového šetření zjišťováno, dle čeho je sjezdové lyžování vyučováno na vysokých školách, které jsou zaměřené na vzdělávání budoucích učitelů tělesné výchovy.

Klíčová slova: sjezdové lyžování, metodické postupy, výuka sjezdového lyžování, lyžování

Anotace

HORÁKOVÁ, Kateřina. *Methods of teaching downhill skiing the undergraduate preparation of future teachers*. Hradec Kálové: Faculty of Pedagogic, University of Hradec Králové, 2019. 60 pp. Bachelor Thesis

The bachelor thesis is divided into two parts. First part is focusing on methodological procedures for downhill skiing, which are written by authors across different styles of skiing. There is also mentioned the importance of teaching downhill skiing. The second part is trying to find out by means of a questionnaire how are downhill skiing lessons at universities focused on education of future teachers of physical education taught.

Keywords: downhill skiing, methodical procedures, downhill skiing lessons, skiing

Obsah:

Úvod.....	11
1. Teoretická východiska.....	12
1.1 Úvod do sjezdového lyžování a jeho vývoj.....	12
1.1.1 Stručný vývoj sjezdového lyžování.....	12
1.1.2 Výuka sjezdového lyžování	14
1.2.1 Didaktika sjezdového lyžování	15
1.3 Výběr sjezdového vybavení	19
1.4 Základní lyžařské pojmy	20
1.4.1 Roviny těla	20
1.4.2 Způsob jízdy a provedení oblouků	21
1.4.3 Carving a Fun carving	22
1.4.4 Základní sjezdový postoj.....	22
1.4.5 Postavení lyží	23
1.5 Instituce udávající trendy ve výuce sjezdového lyžování.....	23
1.5.1 APUL	23
1.5.2 Výuka sjezdového lyžování dle Příbramského	25
1.5.3 Svazu lyžařů České republiky	32
2. Cíl, úkoly a výzkumné otázky práce	35
2.1 Cíl práce	35
2.2 Výzkumné otázky:.....	35
2.3 Úkol práce	35
3. Metodika práce.....	36
3.1 Použité metody	36
3.2 Tvorba dotazníků.....	36
3.3 Charakteristika výzkumného souboru	37

3.4 Metoda sběru a vyhodnocení dat.....	37
4. Komentované výsledky a diskuze	38
4.1 Výsledky otázek	38
4.2 Diskuze.....	45
5. Závěr.....	48
REFERENČNÍ SEZNAM.....	50
Seznam obrázků	52
Seznam tabulek	52
Seznam grafů.....	52
Přílohy	52

Úvod

Sjezdové lyžování je aktuálně významným společenským aktem. Z čeho vyplývá, že tento sport dokáže splnit veškeré požadavky na tělesnou výchovu a sport, které mohou odpovídat současnému vývoji společnosti (Gnad & kol., 2001).

Lyžování přispívá k seberealizaci. Pro některé to může být výzva, kde se snaží posouvat své hranice nebo kde dokonce poznávají sami sebe. U lyžování prožíváme emoce, vytváříme si zde jistou sociální komunitu, kde pak můžeme sdílet své emoce a zážitky. Proto je tento sport podstatný už pro děti ve školním věku, v tuto dobu dochází k formování osobnosti a dítě si začíná vytvářet názory a postoje. Lyžování podporuje zdravý životní styl, napomáhá k otužování a tím předchází nemocem. (Gnad, 2019)

Lyžování se neustále vyvíjí zejména v oblasti lyžařského materiálu. Asi nejvýznamnější je změna tvaru lyží, které umožňují snadněji zatáčet, zvyšuje se i kvalita celkového vybavení. Na všechny tyto změny neustále reagují lyžařští experti, kteří přicházejí s novými technikami a metodami. Přesto je nutné si uvědomit, že fyzikální zákony a příroda je stejná jako kdysi. Proto se při lyžování musí neustále brát v potaz limity, kterými je lidská anatomie, biomechanika, psychické a fyzické schopnosti (Jireš, P., Jireš, R., Fiedler, J., Strejček, L., & Lajkeb, P., 2016).

Toto téma jsem si vybrala z toho důvodu, že se sjezdovému lyžování věnuji od útlého dětství, jak v závodní podobě, tak v posledních letech i jako lyžařský instruktor. Při pobytu na sjezdovkách mám možnost pozorovat lyžařskou techniku jak u závodníků, lyžařských instruktorů, lyžařské veřejnosti nebo i učitelů tělesné výchovy na kurzech. Vyzorovala jsem, že se tyto jednotlivé lyžařské techniky odlišují již v základech. Dalším důvodem, proč mě toto téma zajímá je, že zde nacházím velké množství, jak se k výuce postavit a jak ji vést, a zejména co chci naučit v lyžování. Jelikož bych se ráda stala učitelkou tělesné výchovy a k lyžování mám velký vztah, tak se proto budu zabývat tématem, kde se budu snažit zjistit podle čeho se vyučuje sjezdové lyžování budoucích učitelů tělocviku na vysokých školách v České republice.

1. Teoretická východiska

1.1 Úvod do sjezdového lyžování a jeho vývoj

1.1.1 Stručný vývoj sjezdového lyžování

Sporty, které řadíme mezi nejstarší na světě vznikly z potřeb člověka, jako je boj o život anebo boj za lepší životní podmínky. Příroda před pěti tisíci lety byla velice krutá, zejména ta zimní. Proto se člověk musel snažit o to, aby vymyslel věci, které mu ji pomohou snadněji překonat a kvůli tomu si vyrobil nejprve sněžnice a později lyže. Na tuto skutečnost poukazují nástěnné jeskynní malby ze Skandinávie a z Ruska (Reichert, & Musil, 2007).

Gnad & kol. (2001), Reichert & Musil (2007) rozdělují lyžařskou historii na dvě etapy. První etapa, takzvaná předsportovní, se uvažuje zhruba do poloviny 19. století, kde se lyže využívaly zejména k lovu, přepravě a k válečným účelům. Druhou etapou lyžařské historie je etapa sportovní. Ta má počátky v Norsku, které je bráno za kolébku sjezdového lyžování. Právě v Norsku se na počátku 19. století v oblasti Telemarken dostalo lyžování mezi měšťanstvo a ti jej natolik obdivovali, že se lyžování stalo velice populární jak pro krácení zimních dní, tak i v soutěžení a tím se vyvinulo sportovní odvětví. Lyže byly velice dlouhé a vázání mělo volnou patu. To umožňovalo, že se oblouky mohly jet v hlubokém nákleku na zatížené lyži za pomoci jedné hole. Tento styl je ve své téměř původní podobě praktikován dodnes (Gnad & kol., 2001).

Zprvu bylo sjezdové lyžování privilegiem Norů. S přesunem sjezdového lyžování do střední Evropy, zejména pak na svahy Alp, které jsou značně rozdílné od mírných kopců v okolí Osla, přichází i nové techniky lyžování. Za průkopníka a zakladatele alpského lyžování je považován Mathias Zdarsky. Ten po prostudování norské školy vymyslel tzv. Lilienfeldskou školu. Základem této školy je jízda v pluhu a oblouky z přivrátu vyšší lyže. Zároveň pro potřeby této nové metodiky zkrátil doposud dlouhé norské lyže a vymyslel nový systém kovového vázání s volnou patou (Reichert, & Musil, 2007).

V Čechách se datují počátky lyžování k polovině 19. století. Mezi největší průkopníky se řadí Miroslav Tyrš, Jiří Guth-Jarkovský a Josef Rössler-Ořovský. V druhé polovině 19. století zažívá lyžování značný rozmach, za kterým stojí J. Rössler-Ořovský (Reichert, & Musil, 2007).

Ve třicátých letech 20. století je přivrátová technika postupně nahrazena snožným vedením lyží v oblouku, které vedlo ke zvýšení možné rychlosti v jízdě. Tyto změny doprovázelo i zavedení pevného vázání. V tuto dobu vznikala nová technika využívající rotaci,

kde hlavním představitelem byla Francouzská rotační škola. Tato technika spočívala v odlehčení patek a rotaci trupu za pomoci zpevnění celého těla, důsledkem čehož se v průběhu oblouku dostávaly lyže do smyku. Tento prvek je však v dnešní době považován za nejhrubší technickou chybu v jízdě. V padesátých a šedesátých letech 20. století se objevuje rakouská protirotační technika. Ta spočívá ve vertikálním pohybu při zahájení oblouku, který je doprovázen zapíchnutím hole. V průběhu oblouku se smýkalo patami lyží a byl vysunutý vnitřní bok. Během oblouku došlo tedy k výraznému protinatočení a odklonu trupu. Tuto techniku doprovázela rozsáhlá metodika, co byla uspořádaná do tzv. „řad“, kde byl vrcholem snožný oblouk. Tyto řady jsou doposud využívány ve výuce sjezdového lyžování, prošly však značnou modernizací a velkým počtem úprav. Na přelomu šedesátých a sedmdesátých let byla snaha o začlenění závodní techniky, do výukových plánů, u které nebyly znaky jako odlehčení patek a vertikální pohyb. Cílem bylo vyjetí oblouku s co nejmenší stopou ve smyku. O tuto změnu se z velké části zasloužilo i tehdejší Československo. Sedmdesátá léta byla dobou, kdy se do školního lyžování dostává nové pojetí výuky sjíždění a zatáčení. To v 60. letech vytvořil Vladimír Čepelák a výrazně se odlišovalo od tehdejších technik. Tuto lyžařskou techniku přepracoval, přičemž ji i v průběhu následujících let upravoval, Miloš Příbramský. Po následném publikování této techniky došlo i k její zavedení do praxe po celém Československu. Základem této techniky byly tzv. kročné oblouky, u kterých bylo výrazné odlehčení a předsunutí vnitřní lyže. Na začátku výuky se prováděla tzv. vlnovka, což jsou značně otevřené oblouky kdy se tlačí vždy do spodní lyže, oblouky na sebe navazují a se jedou po spádnici v základním sjezdovém postoji. Do základního učiva nepatřily přívrtné oblouky, pluh sloužil pouze k brždění. Dále se přidaly oblouky snožné, které byly brány pouze jako alternativní. Toto všechno dohromady tvořilo jednu z částí sjíždění a zatáčení Československé školy lyžování. Metodiku upravil a zmodernizoval Příbramský a nyní je součástí České školy lyžování, která je v současnosti oficiálním výukovým plánem schváleným Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky (dále už jen MŠMT). Metodika české školy lyžování do roku 2003 obsahovala hlavně kročné oblouky a oblouky alternativní tzv. snožné. Po aktualizaci výukových plánů a úpravách učebních osnov je od roku 2004 zařazena i carvingová technika. Přesto se stále vyučují oblouky kročné, které byly dříve pojmenovány na paralelní a v současnosti to jsou oblouky základní, došlo pouze ke snížení jejich počtu. To stejné platí o obloucích snožných, které jsou nyní brány jako smykové a jejich počet byl taky redukován (Štumbauer & Vobr, 2005).

1.1.2 Výuka sjezdového lyžování

V roce 1895 bylo poprvé v Čechách zařazeno sjezdové lyžování do vyučování v rámci školní tělesné výchovy. Na počátku 20. století se začaly organizovat lyžařské kurzy pro učitele, školní lyžařské závody a pobyty na horách pro žáky z měst. Mezi léty 1920 až 1939 si lyžování vybudovalo významné postavení ve školních osnovách. Největší rozvoj lyžování nastal v roce 1960 vydáním Jednotných osnov tělesné výchovy. Implementací těchto osnov došlo k propojení tělesné výchovy a mimoškolních sportovních činností, zakládaly se lyžařské školy a kroužky. Lyžování se stalo povinnou součástí tělesné výchovy v 7. třídách na základní škole, ve 2. ročníku střední školy i při studiu na vysokých školách. Tato skutečnost vedla k propagaci a rozvoji lyžování, zvyšovala se úroveň lyžařské gramotnosti až do roku 1989. V roce 2004 vznikly tzv. Rámcové vzdělávací programy (RVP), ty umožňují školám upravit náplň osnov jednotlivých předmětů dle jejich potřeb a možností. Důsledkem této skutečnosti je, že lyžování může, ale i nemusí být zařazeno do RVP jednotlivých škol. Přesto, pokud se žáci chtějí zúčastnit kurzu, je nutný souhlas zákonného zástupce. Jednotný postup pro organizaci lyžařského výcviku zajišťuje metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí a žáků ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT č. j. 37014/2005-25, který byl vydán v roce 2006. Lyžařské kurzy trvají z pravidla 7 dní, pokud se škola nachází v horské oblasti je často lyžování zařazeno přímo do hodin tělesné výchovy. Toto je podmíněno specifickými klimatickými, prostorovými a materiálními podmínkami, které lyžování potřebuje a je pro něj specifické. V současné době je značný pokles u lyžařských kurzů, které jsou organizovány školami, a to z důvodů, protože lyžařské kurzy již nejsou povinnou součástí školní tělesné výchovy. Do roku 1989, kdy byly lyžařské kurzy povinné, byla účast 90 %. V současnosti je to pouze 61 % žáků a studentů kteří se kurzů účastní. Nejhorší situace je na středních školách, kde účast na kurzech pohybuje okolo 41 %. To poukazuje na fyzickou zdatnost dnešní mládeže (Gnad, 2019).

Pro pedagoga na lyžařském kurzu je důležité, aby znal všechny možné specifikace, tím jsou myšleny vnější podmínky v celém rozsahu. Dalším specifickým, pro dobrou činnost pedagoga nebo lektora, je dodržení postupů, kterými se má řídit. Nejprve vysvětlit, předvést a poté procvičit a na závěr zhodnotit (Maršík & Příbramský, 1984).

Mezi hlavní znaky lyžařského výcviku patří vnější prostředí, které je specifické a určuje podmínky se kterými se musí lyžař vypořádat, dále náročnost a složitost pohybové činnosti. Vyučovací jednotka je základní a nejdůležitější organizační forma, která by měla trvat 2 až 3 hodiny pro sjezdové lyžování. Je důležité, aby se pohybové činnosti střídaly a tím dodaly

pestrost a zajímavost výuce (Gnad & kol, 2001). Na pedagogovi nebo lektorovi spočívá, aby vybral vhodný způsob osvojení těchto dovedností, kdežto na lyžaři to, aby je dokázal zdokonalovat. Při osvojování a zlepšování lyžařské techniky je nutné dodržovat základní postup, vyučuje se od jednoduchých, základních dovedností až po ty složité a náročné, které se mohou řadit do závodní techniky. Snahou je co nejvíce jednotlivá cvičení opakovat, aby si žáci danou techniku dostatečně zafixovali a mohlo se pokračovat k pokročilejším cvičením. Je zde vyžadována značná logická struktura pro uspořádání jednotlivých dovedností, aby bylo možné dosáhnout předem stanoveného cíle (Příbramský, 1999).

1.2.1 Didaktika sjezdového lyžování

Lyžařský výcvik a lyžování je specifická pohybová činnost se složitými pohybovými strukturami, která se provádí v přírodě za proměnlivých podmínek. Výcvik je tak ovlivněn vnějším prostředím, proto je nutné tomu přizpůsobit odpovídající prostředky pro výuku, aby mohla být co nejkvalitnější. Je žádoucí disponovat značnými znalostmi, aby byl výcvik co nejefektivnější a nejúčinnější, proto je důležitá volba správné metody a formy, a to vychází z obecné didaktiky, ale i ze znalosti učiva a podmínek pro výcvik. Ovšem nejdůležitější, na co se musí při výběru metod brát ohled, jsou svěřenci a jejich pohybové dovednosti. Z toho vyplývá, že z didaktického hlediska je podstatné vyjádřit specifické znaky lyžařského výcviku. Nejprve je důležité si stanovit cíl výcviku, kterého chceme dosáhnout a k tomu zvolit vhodnou metodu a formu výuky, kterými bude pohybová dovednost osvojena. Při lyžařském výcviku se uplatňují nejvíce hravé a soutěživé formy v různých podmínkách. Krom těchto forem může pedagog využít i jiné faktory k zefektivnění jeho práce, například aktivní spolupráci žáků. Tím je myšleno, že žáci jsou vedeni k aktivní spolupráci a výcvik i cíl bude odpovídat představám žáka. Další možnou formou je individuální přístup a časté povzbuzování žáků, kde je výcvik řízen pomocí zpětné vazby, která v činnosti podporuje jak žáka, tak i pedagoga, jelikož je vidět okamžité zlepšení (Gnad & kolektiv, 2001).

1.2.1.1 Didaktické formy

Organizace lyžařského kurzu záleží na počtu dětí, ve vyučovacím procesu. Výuku pak lze vhodně rozdělit do několika vyučovacích forem. Mezi tyto formy řadíme individuální nebo skupinovou výuku a výuku ve družstvech (Tremel, 2004).

a) individuální výuka

Tato forma je neúčinnější pro organizaci výuky. Nejvíce se uplatňuje, pokud sami rodiče vyučují své dítě. Stále však přibývá i lyžařský škol, které tuto službu nabízejí. Jedná se zejména o výuku ve skupině do 3. dětí ve věku 3 až 5 let. Na školních lyžařských kurzech se tato forma výuky uplatňuje na úvod kurzu nebo velice zřídka, například u nejslabších lyžařů anebo případně u nadaných. To je dáno zejména velkým počtem žáků na kurzech, nedostatkem lyžařských instruktorů nebo pedagogů zejména pak finanční náročností této formy výuky. Individuální výuka je náročná, protože musí přinášet stále nové podněty do výuky, aby se dítě nebo i dospělý lyžař nenudil, jelikož zde není možnost komunikace s vrstevníky, jako tomu je v jiných formách výuky. Cílem je opravit zásadní chyby, které se opravují okamžitě. Při individuální výuce nesmíme zapomenout na objektivní posuzování a brát ohledy na pohybové možnosti dítěte. Mezi největší výhody patří nepřetržitá kontrola nad probíhajícím cvičením, a tím možnost okamžité opravy v případě, kdy je nutná. Pokud je vše zvládnuto dobře je tato forma velice efektivní a rychlá. Samozřejmě lze nalézt i nevýhody individuální formy, především to, že zde není možnost porovnání s někým, kdo byl na stejné úrovni, a tak instruktor ani žák neví, zda došlo ke zlepšení. Je taky velice fyzicky i psychicky náročná pro dítě (Tremel, 2004).

b) skupinová výuka

Tato forma výuky je náročná především pro učitele, protože jsou na něj kladeny značné nároky, a proto musí být příprava kvalitní. Největší uplatnění je u věkové skupiny 11 až 14 let, kde se vytváří skupiny po třech až čtyřech žácích. Cíl je určen učitelem na základě lyžařských dovedností. Cíle mohou být podobné anebo jsou odlišné, pokud jsou cíle podobné, učitel sleduje individuálně skupiny a poté je společně hodnotí a získává zpětnou vazbu. Naopak u odlišných cílů, učitel okamžitě po sledování skupiny hodnotí a porovnává děti v jejich pokroku. Je zde i možnost určit vedoucího jednotlivých skupin, ten získává funkci učitele v době, kdy se vyučující věnuje jiným skupinám. Pro tuto pozici volíme nejšikovnějšího ze skupiny. Při rozdělování cílů dbáme na náročnost a jejich výukovou rozdílnost, pokud by cíle byly rozdílné, prohlubovalo by to výkonnostní rozdíly. Jednotlivá cvičení nebo stanoviště nemohou trvat příliš dlouho, důvodem je problematika udržení pozornosti dětí, mohly by se začít nudit, pokud by činnost trvala příliš dlouho. Pro tento typ výuky se vybírá přehledný svah a menší vleky. Výhodou této formy výuky je diferenciací výukového programu, dle stupně výkonosti dětí, rozvoj samostatnosti, možnost opakování cvičení a tím tedy intenzivnější výcvik. Mezi nevýhody skupinové výuky řadíme, že děti do příchodu učitele mohou opakovat nebo

upevňovat chyby, je i menší možnost individuální péče, opakovaného výkladu a názorné ukázky (Tremel, 2004).

c) výuka v družstvech

Při výuce v družstvech by počet neměl přesahovat 15 dětí, pokud se jedná o děti ve věku šest až deset let. U začátečníků je to maximálně 10 dětí. Pro nejmladší věkové skupiny tři až pět let, je nejvyšší možný počet dětí do družstva 6. Nejefektivnější je tato výuka u dětí ve věku šest až deset let. Všechny děti v družstvech by měly být na podobné fyzické i mentální úrovni s podobnými zkušenostmi s lyžařskou výukou. Družstvo jakékoliv věkové skupiny může být koedukované. Výuka v družstvech se uplatňuje zejména při lekcích, kdy se děti seznamují s lyžařským stylem, novým cvičením nebo stanovištěm. Výhodou této metody je, že úkoly jsou zadávány společně, probíhá i společná kontrola a opravování chyb. Vyučující mají dobrý přehled o všech dětech a prostředí, ve kterém výuka probíhá. Značná nevýhoda je v minimálním individuálním přístupu k jednotlivcům. Náročnost se musí vždy přizpůsobit většině, často dochází k situaci, že šikovní jedinci se nudí a ti slabší naopak zaostávají (Tremel,2004).

1.2.1.2 Didaktické metody

Vyučovací metody reprezentují způsob, jimiž pedagog žákům sděluje, předává nebo předvádí pohybové dovednosti, kterými zdokonalují lyžařskou techniku. Současně se může objevit i více metod, které se často prolínají. Na pedagogovi je, aby metody vybíral v závislosti na věku a předpokladech žáků jak fyzických, tak i mentálních. Svoji roli hraje i počet žáků (Tremel, 2004).

Tremel (2004) rozděluje metody na metodu slovní instrukce, metodu zrakové instrukce, metodu úkolovou, metodu soutěžní a metodu herní Gnad & kol. (2001) uvádějí ještě metodu problémovou.

a) metoda slovní instrukce

Největší význam má tato metoda na počátku nácviku nového cvičení. Důležité je, aby výklad byl co nejsrozumitelnější, proto by měl obsahovat nejdříve jednu informaci a až později by se měly přidávat dvě informace nové. U dětí do věku deseti let se využívá ilustrační výklad v kombinaci s krátkou ukázkou. U starších dětí ve věku jedenáct až čtrnáct let se začíná používat základní lyžařské názvosloví. Součástí této metody jsou okamžité instrukce a

akustické signály. Důležitý je rozbor jízdy, kde se opravuje pouze jedna chyba (Gnad & kol., 2001).

b) metoda zrakové instrukce

Při této metodě probíhá názorná ukázka nacvičovaného pohybu buďto pedagogem nebo vybraným žákem. Tuto metodu využíváme společně s metodou slovní instrukce, názorná ukázka doplní slovní projev a zlepší představu o cvičení nebo pohybu. Účinnost se zvyšuje s větším počtem opakování ukázky. Je nutné zachovávat časový a prostorový průběh ukázky. Pro cvičence je dobré, aby získal pocit, že cvik, který je předváděn zvládne, proto se často uplatňuje, že ukázku zvládne předvést i průměrně zdatný cvičenec, protože se s ním pak skupina snadno ztotožní (Gnad & kol., 2001).

c) metoda úkolová

Tato metoda podporuje a posiluje tvořivost a samostatné řešení jak u dětí, tak u dospělých. Cvičenci se zadá úkol, aby provedl určitý pohyb, cvičení nebo jízdu za určitých podmínek a tím docílíme že se soustředí na cíl úkolu, a zároveň je realizován výcvikový záměr. Tuto metodu využíváme k řešení komplexních úkolů, kde se snažíme o splnění několika dílčích pohybových úkolů. Avšak tato metoda má jistou nevýhodu v tom, že cvičenec nezná přesný záměr daného úkolu, je proto nutné, aby pedagog měl značné zkušenosti a věděl, jak správně určovat úkoly (Tremml, 2004).

d) metoda soutěžní

Největší uplatnění této metody je pro věkovou skupinu jedenáct až patnáct let, kdy se děti často chtějí poměřovat a soutěžit mezi sebou. Pokud cvičitel správně dokáže využít tuto metodu žáci se sami zlepšují a procvičují dané cvičení nebo jízdu samotnou automaticky. Často se uplatňuje soutěž družstev, kde se i slabší jedinci mohou projevit (Tremml, 2004).

e) metoda herní

Charakter této metody je dobrodružný a fantazijní proto se uplatňuje u dětí ve věku šest až deset let. Hry jsou pro děti velice důležité, jelikož se u nich rozvíjí mnoho oblastí a tím dochází k jejich správnému vývoji. Dítě si tak neuvědomuje pravý záměr, ale zaměřuje se na hru. Pak se tedy tato metoda podobá pohybové metodě. Rozlišují se dvě formy her, malé a velké. Malé hry se hrají na menším prostoru a v kratším čase. Počet dětí je zpravidla menší.

Oproti tomu velké hry se účastní větší počet dětí, hraje se na velkém prostoru a s velkou časovou dotací. Realizují se tak zejména na celodenních výletech (Gnad & kol., 2001).

f) metoda problémová

Zde cvičenec rozhoduje o řešení daného problému. Praktikuje se při opakování již zvládnutého cvičení. Je nutné si také uvědomit že každá volná jízda je pro lyžaře, i zkušeného, plná problému a je nutné jev průběhu řešit (Gnad & kol., 2001).

1.3 Výběr sjezdového vybavení

Vybavení pro sjezdové lyžování se neustále vyvíjí, každý rok se vyrobí lepší lyže a pohodlnější boty. Materiálové vybavení pro lyžování je obrovský byznys, kde je obtížné najít opravdu kvalitní a vhodné vybavení. S nástupem carvingu se rozpadl starý systém kategorií SAL (S – sportovci, A – pokročilí, L – začátečníci), ten do jisté míry poukazoval na vlastnosti dané lyže v kategorii. V současné době se na trhu objevuje nepřehledné množství kategorií, jejichž názvy jsou často nic neříkající a je v nich zmatek. Proto je nutné se řídit parametry, které sledujeme při výběru jsou délka, rádius – poloměr lyže a tvrdost (Reichert & Musil, 2007).

Ještě před výběrem je podstatné položit si otázku, na jaké lyžařské úrovni se nacházíme, kde nejčastěji lyžujeme a jaké jsou vaše požadavky na lyže. To platí i při výběru lyží u dětí. Vybavení na lyže může kladně ale i negativně ovlivnit vztah dítěte nebo i dospělého člověka k lyžování. Pokud se vybere nevhodné vybavení, jako jsou například dlouhé lyže, velké lyžařské boty nebo nevhodné oblečení, tak bude mít značně negativní dopad na vztah k lyžování. Pro děti ve věku tři až pět let se vybírají kratší lyže obecně do 70 cm, v ideálním případě do úrovně podpaží. Nedoporučují se lyže plastové, bez hran a s řemínkovým vázáním. Ve věku šest až třináct let se rozlišuje délka lyží i podle pohybových dovedností. U pokročilých lyžařů je to délka lyží maximálně k nosu, u začátečníků je to délka lyží do podpaží. Pro výuku všeobecně platí, že lyže typu snowblade nejsou vhodné (Tremel, 2004).

Lyže se v současnosti dělí do čtyřech kategorií – závodní lyže, sportovní lyže, univerzální lyže a speciální lyže. Závodní lyže nejsou běžně dostupné a jejich používání je pro rekreačního lyžaře se nedoporučuje. Závodní lyže se dělí podle jednotlivých závodních disciplín na slalomky, obřačky, sjezdové lyže a lyže na super-G. Sportovní lyže jsou kopie závodních lyží s tím, že jsou přizpůsobeny pro běžného sportovního lyžaře, jsou více vykrojené a měkčí v ohybu pro snadnější ovládnutí. Řadíme sem odladěné slalomky a odladěné obřačky, jsou zde i lyže zvané „crossovery“ (lyže na skicross). Nejvíce dostupné jsou lyže z kategorie univerzální

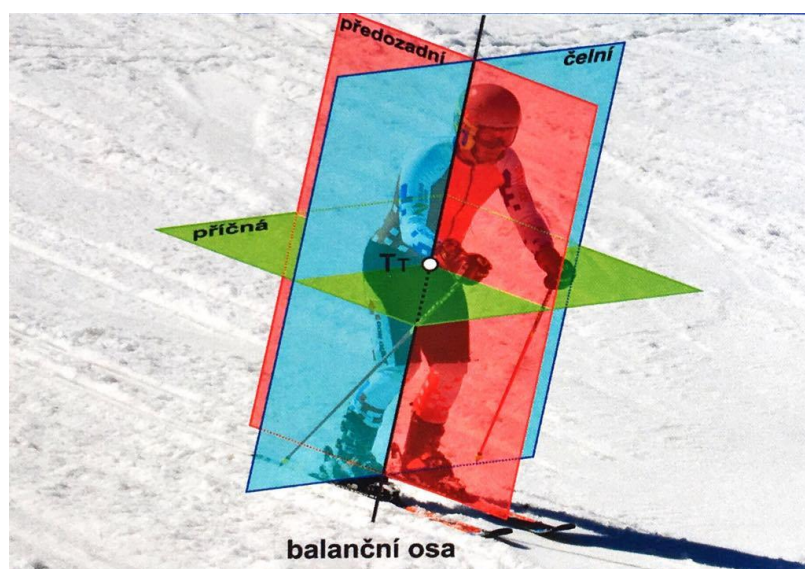
lyže. Ty se často nazývají „allmountain“ a jsou do jakýchkoliv podmínek. Poslední kategorie jsou lyže speciální, které se využívají na specifické druhy lyžování a do speciálních podmínek. Pod tím si můžeme představit lyže na freeride, freestyle a skitouring (APUL, 2017).

1.4 Základní lyžařské pojmy

Pro lyžaře je důležité, aby znal základní lyžařské pojmy jako jsou jednotlivé roviny těla, způsoby jízdy a provedení oblouků, těžiště těla, základní lyžařský postoj a postavení lyží. Pokud bude znát tyto základní pojmy je schopen snadněji pochopit daná cvičení, nebo techniku lyžování (Jireš, P., Jireš, R., Fiedler, J., Strejček, L., & Lajkeb, P., 2016).

1.4.1 Roviny těla

Tělo můžeme rozdělit do několika rovin. Jedná se o frontální neboli čelní rovinu, ta rozděluje tělo na přední a zadní část a zde je prováděn pohyb stranou. Dále je rovina sagitální známá jako předozadní, kde je tělo rozděleno na pravou a levnou část, pohyby jsou tedy prováděny v před a vzad. Tyto dvě roviny dohromady tvoří balanční osu těla, která je důležitá pro udržení dynamické rovnováhy. Jako poslední je rovina transverzální neboli příčná, která rozděluje tělo na horní a dolní část, v této rovině se lyžař otáčí kolem balanční osy (Jireš, P., Jireš, R., Fiedler, J., Strejček, L., & Lajkeb, P., 2016).



Obrázek 1. Roviny těla lyžaře (Zdroj: (Jireš, P., Jireš, R., Fiedler, J., Strejček, L., & Lajkeb, P., 2016).)

1.4.2 Způsob jízdy a provedení oblouků

Způsoby jízdy jsou uváděny značně podobně v komerční, školní i závodní oblasti (APUL, Příbramský i SLČR). Avšak provedení oblouku se značně liší. Způsob jízdy se dá rozdělit na jízdu po spádnicí, kde lyže jedou po plochách a jízda je přímá dolů z kopce, dále je jízda šikmo svahem, kde lyže jedou na horních hranách.

Oblouk v pluhu jsou nejčastěji využívány u začátečníků. Lyže jsou v přívratu a kolena mírně pokrčena. Oblouk je zahájen pohybem těla nahoru a dopředu, těžiště se dostává nad lyže, kde je váha těla rovnoměrně rozložena a lyže je nedriftována do spádnic. Na spádnicí je váha přenesena na vnější lyži. Mírným pohybem vnější dolní končetiny směrem dovnitř se zvětšuje úhel zahranění. Obě lyže jsou neustále v kontaktu se sněhem a v oboustranném přívratném postavení, poloha trupu a paží je v základním sjezdovém postoji (APUL, 2011).

Oblouk z přívratu vyšší lyže se provádí vysunutím lyže do přívratu a přenesením hmotnosti těla. Rotace zatížené lyže je doprovázena pohybem kolene dolů, dovnitř a dopředu ve směru oblouku. Tento pohyb je doprovázen pohybem vnitřního boku a vykloněním pánve dovnitř oblouku, tělo se pohybuje ve vertikální rovině. V závěru oblouku je předsunuta odlehčená lyže do přívratu spolu se zapíchnutím vnější hole do sněhu. Oproti tomu je oblouk z přívratu nižší lyže, kde se do přívratného postavení dostává pouze nižší lyže. Zapíchnutí hole se provádí na začátku oblouku (Příbramský, 1999).

Paralelní oblouk se řadí mezi pokročilé lyžařské techniky. Po celou dobu oblouku jsou lyže v paralelním postavení na širší pánve a v neustálém kontaktu se sněhem. Postavení trupu a rukou vychází ze základního sjezdového postoje. Při zahájení oblouku jsou lyže rovnoměrně zatížené, přičemž váha se rozkládá ve směru oblouku na hranici lyží. Následuje nedriftování do oblouku a přenesením váhy nad vnější lyži tento pohyb je doprovázen zapíchnutím hole. Úhel oblouku je podmíněn náklonem kolen a pánve do středu oblouku. Pokrčením vnitřního kolene se a zvětšováním tlaku na vnější lyži zvětšujeme úhel oblouku. Pánev je nasměrována do středu oblouku. Oblouk je po celou dobu smýkaný (APUL, 2011).

Při smýkaném oblouku je hlavním rysem odlehčení lyží. Kolena a pánev je přikloněna ke svahu a trup je v mírném odklonu. Pohyb je doprovázen zapíchnutím hole do sněhu. Poté je proveden odraz z hran lyží šikmo vpřed, který je doplněn o rotaci pánve. Hmotnost těla je přenášena pomocí zdvihu (Matoušková, P., Gnad, T., Polášková, M., & Bílý, M., cit. 6.5.2019).

1.4.3 Carving a Fun carving

Technika carvingového oblouku je řazena mezi pokročilejší techniky. Dnes ho bereme jako základ pro sportovní lyžování. Pod pojmem carving si představíme dobře vyjetý oblouk po hranách. Je proto nutná speciální výbava zejména lyže, ty jsou přímo určené na carvingové lyžování. Při zahájení oblouk dochází k pohybu trupu nahoru a dopředu ve směru jízdy. Těžiště se dále pohybuje ve středu oblouků, a proto dochází k přehranění lyží. Mírným pohybem v kloubech dolní končetiny se zvětšuje úhel hranění a zvětšuje se tlak na lyže, které jsou neustále v kontaktu se sněhem v paralelním postavení na širší pánve. Pánev směřuje dovnitř oblouku, trup a paže se přizpůsobují působícím silám a sklonu svahu. Velikost poloměru oblouku se odvíjí od velikosti úhlu hranění, který vzniká tlakem na lyže. Tyto pohyby mohou být doprovázeny zapíchnutím hole (APUL, 2011).

Fun carving je lyžařská technika, kde se nepoužívají hole a využívají se lyže s krátkým rádiusem. Provedení Fun carvingových oblouků se značně odlišuje od carvingu. Snahou je udržet lyže po celou dobu na hranách, aby se dostaly do smyku. Oblouky jsou zahajovány s váhou na vnitřní lyži, zatížení se snažíme udržet po celou dobu oblouku. Lyže zaujímají velice širokou stopu a jsou v paralelním postavení, dolní končetiny jsou znatelně pokrčeny a váha těla je značně vpředu. V průběhu oblouku je výrazné vyklonění do středu oblouku. Poloha paží se odvíjí od cvičení, paže se aktivně dotýkají sněhu a pomáhají k správnému provedení cvičení nebo daného prvku (Štumbauer & Vober, 2005).

1.4.4 Základní sjezdový postoj

Základní sjezdový postoj by měl být stabilní a je předpokladem pro aktivní jízdu. Dolní končetiny jsou mírně pokrčeny a trup je mírně v předklonu. Hlava je v prodloužení trupu a paže jsou před tělem mírně pokrčené. Těžiště těla je sníženo z důvodu stability postoje ((Jireš, P., Jireš, R., Fiedler, J., Strejček, L., & Lajkeb, P., 2016).



Obrázek 2. Základní sjezdový postoj (Zdroj: <http://web.ftvs.cuni.cz>, cit. 28.5.2019)

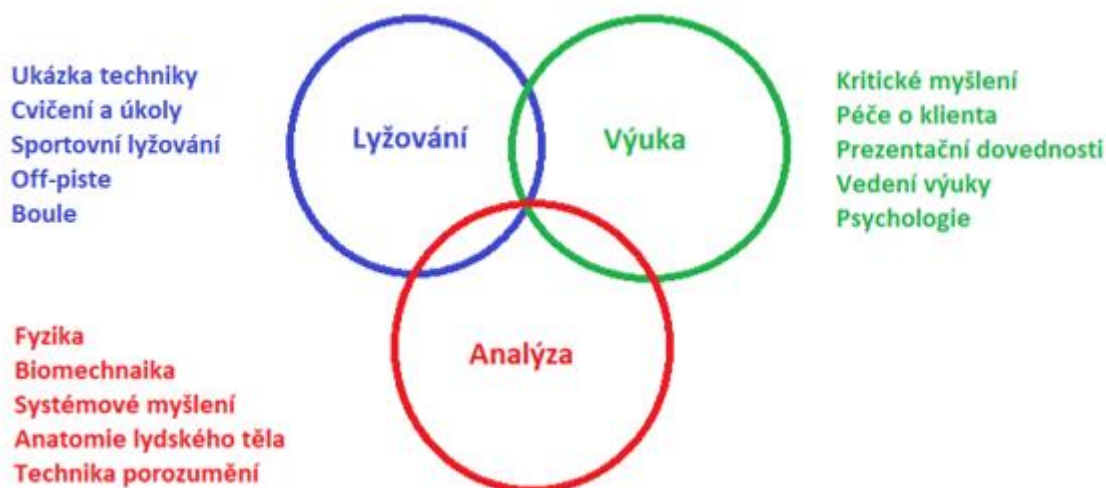
1.4.5 Postavení lyží

Jednotlivé postavení lyží je často procvičováno ve všeobecné lyžařské přípravě. Jedná se o pluh, kdy jsou špičky lyží u sebe a patky od sebe. Opakem pluhu je odvrát, kde jsou patky lyží u sebe a špičky od sebe, toto postavení se využívá při odšlapování nebo bruslení na lyžích. Dále je přivrát, kde je postavení lyží podobné jako u pluhu pouze s tou rozlišností, že jedna lyže je ve směru jízdy a druhá v přivrátěném postavení. Naopak při paralelním postavení jsou lyže rovnoběžně vedle sebe (Jireš, P., Jireš, R., Fiedler, J., Strejček, L., & Lajkeb, P., 2016).

1.5 Instituce udávající trendy ve výuce sjezdového lyžování

1.5.1 APUL

APUL je zkratka pro Asociaci profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol, která se zaměřuje na vzdělávání lyžařských instruktorů. Patří mezi nejlepší instituce vzdělávající instruktory lyžování v České republice i ve střední a východní Evropě. Jejich filosofie je založena na 3 základních pilířích, které utváří profil lyžařského instruktora. Jedná se o analýzu pohybu, schopnosti výuky lyžování a zejména o to umět dobře lyžovat. Cílem je tedy, aby instruktor byl schopen co nejlépe všechny tyto prvky zkombinovat a využít je při výuce (APUL,2017).



Obrázek 3. Schéma pilířů výuky (Zdroj: APUL, 2017)

Výuka lyžování dle APULu:

Při výuce lyžování je nejprve důležité zjistit, jak jsou na tom jednotliví lyžaři. Proto je při první jízdě lektor pouhým pozorovatelem, který analyzuje lyžařské dovednosti jednotlivých lyžařů. Vždy je třeba stanovit si reálné cíle, kterých chceme dosáhnout a tím motivovat lyžaře (APUL, 2017).

Při samotné výuce se nám prolínají tři komponenty, tj. prezentace informací, plánování lekce a zejména lyžování. Všechny tyto prvky jsou neustále propojeny a jsou ve stálém procesu dění. Při vysvětlování jednotlivých pokynů, rad, instrukcí dbáme na to, aby byly prezentovány co nejjednodušeji, nejjasněji a srozumitelně. Snažíme se s lyžaři dostatečně komunikovat, ať už se jedná o jejich představu lyžování nebo o dialog, při kterém zjišťujeme představy lyžaře o jízdě (APUL, 2017).

Důraz je kladen na procvičování jednotlivých prvků, které se nacvičují a postupně na sebe nabalují jednotlivé segmenty, aby na konci lekce lyžař mohl, co nejefektivněji uplatnit získané dovednosti. Vždy je nutná zpětná vazba, ať už okamžitá hned po dokončení cvičení, nebo na konci lekce. Je velice dobré jak pro lyžaře, tak pro instruktora vědět, jaký mají oba pocit z jízdy. Poté můžeme přistoupit k vyhodnocení výuky, a to určí, zda je potřeba stále procvičovat nebo zda se může lekce posunout dál na jinou aktivitu. (APUL, 2017).

Samotná výuka:

Prvním krokem pro zahájení výuky je seznámení s lyžařským materiálem (výzbrojí a výstrojí), jak ji správně nosit a zda je pro lyžaře vhodná. Když dojde na samotný proces výuky, začíná se bez lyží cvičením rovnováhy s a nebo bez pomoci hůlek. Po tomto cvičení se začíná s cviky, kde figuruje pouze jedna lyže. Můžeme sem zařadit cviky, jako jsou zvedání a otáčení lyže, různé obraty koloběžka nebo šoupání. Když je tato fáze cvičení zvládnuta, přechází se na aktivity s oběma lyžemi. Cvičí se na místě nebo na rovině, zkouší se různé podřepy, šoupání, střídavé svedání lyží, bruslení, atd. (APUL, 2017).

Po zvládnutí cviků na místě se jde na aktivity, kde je kopec s velice mírným sklonem, aby si lyžař mohl začít zvykat na pohyb lyží po sněhu. Jde tedy o pohyb kroužení, tento prvek se vyučuje pomocí pluhu v přímé jízdě. Zatačení se také procvičuje v pluhu, kde se pomocí střídavého vytvoření tlaku na lyže objevuje náznak oblouku. Zde vidíme tedy dvě možnosti, jak může probíhat výuka vedoucí k základnímu oblouku, buďto pomocí otáčení lyží nebo tvorbou tlaku na lyži. Obě metody jsou správné a uplatňují se dle pocitu lyžaře a dle vnějších podmínek. Cílem je naučit lyžaře jízdu v paralelním oblouku, proto je nutné, aby lyžař zvládal jízdu v pluhu. Cviky, jako je zmenšování pluhového postavení lyží v obloucích, přešlapování mezi oblouky, vede k postupnému paralelnímu postavení lyží. Když se chce lyžař nazvat pokročilým, je nutné, aby zvládl udržet paralelní postavení lyží v navazovaných obloucích. Je tedy nutné přesunout se na svah s větším sklonem, aby měl lyžař potřebnou rychlost. Mezi cviky, které se zde procvičují, řadíme čapí oblouk (lyžař jede po vnější lyži a vnitřní lyží se dotýká pouze špičkou sněhu), zatačení pod hůlkou (lyžař drží hole před sebou v úrovni prsou, tím se zafixují ramena a správně by se měly výrazně pohybovat pouze dolní končetiny) je cvičení na separaci spodní části těla od vrchní. Dalším cvikem je vyšlapávání v oblouku, jízda bez holí, kdy ruce provádí různé kontrolované pohyby. Po zvládnutí paralelního vedení lyží, se může přejít na práci s holemi, kdy dochází pouze k lehkému kontaktu hole s podložkou. To slouží k lehké rytmizaci pohybu (APUL, 2017).

1.5.2 Výuka sjezdového lyžování dle Příbramského

Tohoto autora nemůžeme zařadit mezi autory aktuální metodiky pro sjezdové lyžování. Přesto jsou jeho poznatky v oblasti výuky sjezdového lyžování asi nejrozsáhlejší dostupné materiály v České republice.

Technika sjezdového lyžování je obtížná a složitá. Její náročnost je dána souhrnem vnějších i vnitřních podmínek, které na lyžaře během jízdy působí a na které musí správně a

rychle reagovat a přizpůsobit jim jízdu. Z čehož vyplývá, že již od samého začátku výcviku je nutné, aby si lyžař postupně osvojoval celou škálu pohybových dovedností, které jsou potřeba k zvládnutí jízdy za jakýchkoliv podmínek. (Maršík & Příbramský, 1984). Publikace z roku 1984 vychází z jiných hledisek v porovnání s dnešní dobou při popisu a výkladu techniky sjezdového lyžování. Je zde snaha o obecný náhled na problematiku techniky a pomocí dedukce vyjádřit vlastní rozbor pohybových dovedností, které jsou základem pro správné zvládnutí techniky sjezdového lyžování za všech podmínek. Je tedy důležité umět rozlišit, co je na technice jízdy podstatné, základní a co je modifikací která vyplývá z aktuálních vnějších i vnitřních podmínek (Příbramský, 1984).

Jak u začátečníka, tak i u špičkového lyžaře existují v technice jízdy specifické druhy pohybů, které jsou nedílnou součástí pro úspěšné zatočení na lyžích. Tyto specifické pohyby se liší pouze kvalitou provedení a posloupností jednotlivých pohybů podle vnějších podmínek. Nazýváme je základní lyžařské dovednosti a dle Maršíka & Příbramského (1984, s. 10) sem řadíme: „*přenášení váhy těla z lyže na lyži, pohyby dolních končetin v rovině vertikální, horizontální i bočné, vedení vnější zatížené lyže v obloucích po její vnitřní hraně a doplňující pohyby paží a regulace rychlosti a rytmu jízdy*“. Tyto základní pohybové dovednosti se objevují již v základních obloucích a v následujících etapách (speciální a vrcholová) jsou rozšířeny. Mezi nejdominantnější znaky tehdejší techniky patří rozdílné pohyby dolních končetin, kde každá vykonává nezávislý pohyb sama na sobě. Tento znak je asi určující v porovnání s technikou minulých let. V samotné technice jízdy je snaha o plynulé zatížení lyží ve všech fázích oblouku, o plynulý pohyb těžiště těla a snaze provádět pohyby co nejcitlivěji, nenásilně a co nejefektivněji. Toto souvisí s optimálním vynaložením svalového úsilí. Cílem je, aby jízda byla co nejplynulejší, aby lyže byly ve stálém kontaktu s podložkou a aby lyžař zvládl udržet sjezdový postoj v jakýchkoliv podmínkách (Maršík & Příbramský, 1984).

Výuka:

V závislosti na rychle se měnícím vývoji techniky se mění i proces výuky sjezdového lyžování. Bylo nutné udělat úpravy, a to jak v obsahu, tak i v metodách a prostředcích, které slouží k výuce. Dříve se využívalo metodických řad, kde byly prvky mechanicky řazeny za sebou. Cílem těchto řad bylo dokonalé a co nejrychlejší zvládnutí jednotlivých prvků, které se nacvičovaly v dokonalých podmínkách. Bohužel nastal problém, když se lyžař dostal do situací pro něj neobvyklých, kde podmínky nebyly takové, za jakých probíhal výcvik. V těchto situacích bylo pak téměř pravidlem, že lyžař neuspěl. Cílem výcviku tedy není zvládnutí jízdy

za dokonalých podmínek, ale za jakýchkoliv sněhových podmínek i v jakémkoliv terénu (Maršík & Příbramský, 1984).

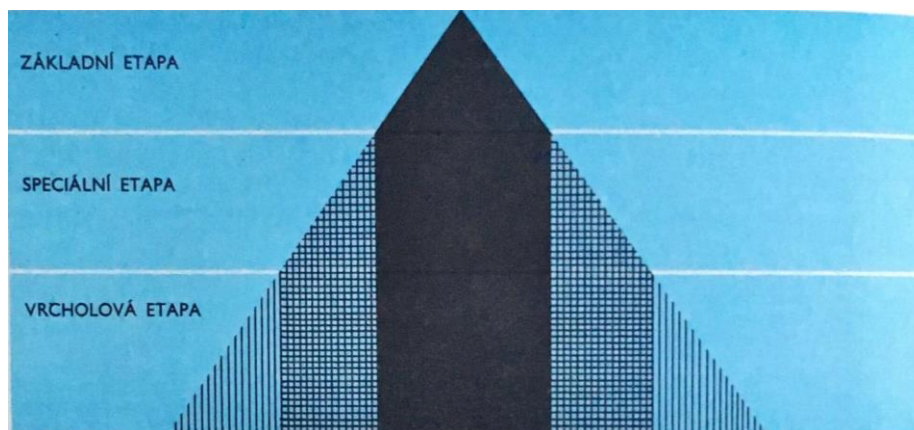
Dle Maršíka & Příbramského (1984, s. 15): „*Toto vychází ze znalosti motorického učení, kdy je známo, že učení pohybu neprobíhá rovnoměrně, nýbrž v určitých skocích, stupňovitě. Proto se nelze spolehnout na přesně vytyčený vyučovací postup, ale naopak musí být ponechána určitá volnost učiteli, cvičiteli nebo trenérovi ve výběru obsahu, metod nebo forem výuky.*“ Je snahou vynechat jednotlivé metodické řady, i některá průpravná cvičení, která v závěru byla zbytečně náročná, někdy více než samotný oblouk (Maršík & Příbramský, 1984).

Při výuce začátečníka je podstatné, aby získal lyžařské pocity alespoň v hrubé formě. Mezi tyto pocity řadíme kinetické, vestibulární a další analyzátoři, které nám zprostředkovávají informace z vnějšího prostředí. Proto je důležité, aby před začátkem výuky zatáčení a sjíždění proběhla základní sjezdová průprava. Do této průpravy se řadí cvičení, při kterých si začátečník zvyká na lyže, sníh a pohybu lyží na sněhu. Tento princip se praktikuje i mezi zdatnými lyžaři, kde probíhá tato příprava na začátku lyžařské sezóny, kdy je cílem si navyknout na pohyb lyží na sněhu (Maršík & Příbramský, 1984).

Příbramský & Maršík 1984 poukazují na to, že metoda výuky sjezdového lyžování je založena na otevřeném okruhu nácvičku pohybových dovedností. Z toho vyplývá, že je důležité, aby jednotlivé pohybové dovednosti nebránily dalšímu rozvoji a nemusely je pracně odstraňovat. Jednotlivé pohybové dovednosti by se měly mít možnost rozvíjet a zdokonalovat v jakýchkoliv podmínkách. Při výuce se nejdříve učíme základní hrubé formě pohybu, která zahrnuje zásadní prvky pohybové struktury. V průběhu vyučovacích etap dochází k jejich zdokonalování (Maršík & Příbramský, 1984).

Etapy lyžařského výcviku:

Lyžování je velice náročné a zvládnutí techniky vyžaduje spoustu času a úsilí. Jedná se o proces, který je dlouhodobý a lze rozdělit na jednotlivé etapy:



Obrázek 4. Etapy lyžařského výcviku (Zdroj: Maršík & Příbramský, 1984)

1. **Etapa základního lyžování** – cílem této etapy je vybavit lyžaře všeobecnou lyžařskou přípravou, která se může provádět i na běžeckých lyžích. Mezi jednotlivé prvky základní všeobecné lyžařské přípravy patří bezpochyby manipulace s lyžařskou výstrojí, obraty na rovině a ve svahu. Pohyby na lyžích v před na rovině i ve svahu. Tato etapa a cvičení zařazená v ní se zejména týká naprostých „lyžařů začátečníků“. A je důležitá, jelikož se zde setkáváme s přívratným postavením lyží a musí zde dojít i k jeho odbourání. Paralelní postavení lyží je asi jednou z nejdiskutovanějších oblastí výuky sjezdového lyžování. Mnohdy se stane, že lyžař v přívratném postavení lyží zůstane lyžovat a je velice obtížné ho toto odnaučit. Pokud tomu tak není a lyžaři to nikterak nebrání v pokroku, je to ideální prvek pro naučení se práce s tlakem na lyže, které vede k zatáčení. Zde se lyžař naučí, jak zvládnout regulaci rychlosti a jak by měla vypadat technika základního oblouku, kde je po celou dobu kontakt lyží s podložkou a váha těla je vždy nad zatíženou vnější lyží a při zahájení oblouku se těžiště těla snižuje nad zatíženou lyží, naopak při ukončení oblouku se těžiště těla zdvihne nad vnější zatíženou lyží a přesune se na doposud nezatíženou vnitřní lyži. (Vodičková & Příbramský, 2005)



Obrázek 5. Základní oblouk (Zdroj: Maršík & Příbramský, 1984)

K této etapě se dostáváme až po zvládnutí základních prvků a sjezdové průpravě. To znamená, že lyžař musí nejprve zvládnout cvičení jako obraty na místě, výstup pomocí oboustranného odvratu (stromeček) nebo stranou. Do sjezdové průpravy zařazujeme cvičení zaměřující se na navyknutí pocitu skluzu lyží na sněhu a přenášení váhy těla z lyže na lyži. Zde zařazujeme cvičení jako je odšlapování a bruslení, terénní skok, přičemž sjíždění je v této etapě základním prostředkem. Mezi nejdůležitější a nejvýraznější body této etapy patří vlnovka a základní dlouhý oblouk spolu s přechody z jednotlivých délek oblouku mezi sebou. Toto je nezbytnou součástí pro získání pohybových dovedností k zatáčení na lyžích. Kvůli zvládnutí těchto cvičení pro méně zdatné lyžaře se zde začínají oblouky z přivrátu vyšší lyže. Tato etapa probíhá na velmi mírném svahu a v malé rychlosti (Maršík & Příbramský, 1984).



Obrázek 6. Oblouk z přivrátu vyšší lyže (Zdroj: Maršík & Příbramský, 1984)

- Etapa speciální** – v této etapě je důležité opakovat a procvičovat prvky ze základní etapy a až po bezchybném zvládnutí etapy základní je možné přejít na etapu speciální. Zde se přidávají cviky pro nácvik dalších oblouků jako jsou střední a krátký oblouk. Dlouhý oblouk se zde nejedí kvůli jeho náročnosti na vysokou rychlost, protože lyžaři nezvládnout mít techniku na dostatečné úrovni. Proto se začíná se středním obloukem, jelikož má nejvhodnější průběh jak časový, tak i prostorový, je možné zde nacvičovat různé pohybové dovednosti. Až po zvládnutí středního oblouku se přechází na krátký a na konec se nacvičuje dlouhý oblouk, ale jen v případech, že lyžař je dostatečně pohybově vybavený na to, aby oblouk zvládl. Časem je i nezbytné přecházet na náročnější terén a sněhové podmínky. Nároky na lyžaře v této etapě jsou značné, proto je časté že mnozí lyžaři zde se svým pokrokem končí, tím dochází k rozlišení lyžařů dle jejich schopností a možností. Pokud lyžař zvládne vnější podmínky, krátký a střední oblouk je zde prostor pro cvičení které rozšiřují speciální etapu. Mezi tato cvičení můžeme zařadit aktivní pokračování a napínání dolních končetin (princip jízdy v boulicích), pokud je vhodný terén, tak se nacvičuje odklon trupu k tomu je potřebná vyšší rychlost a větší sklon svahu. Procvičuje se i brzdění, a to stylem zvýšeného smyku nebo zde jsou cviky, jako je rotace a protirotace, či zahranění a odraz z hrany lyže. Objevují se zde i cvičení, kde se využívá píchání holí nebo opora o

hůl při zahájení oblouku. Toto cvičení je asi nejdominantnějším znakem této etapy, u tohoto autora (Maršík & Příbramský, 1984).



Obrázek 7. Píchání holí v oblouku (Zdroj: Maršík & Příbramský, 1984)

- 3. Etapa vrcholová** – tato etapa je natolik náročná, že se k ní propracuje pouze dobře pohybově vybavený lyžař, který zvládl předchozí dvě etapy. Stále zde dochází ke zdokonalování pohybové techniky ve všech doposud nacvičovaných obloucích. Cílem je zkvalitnění pohybových dovedností a nacvičení dovedností specifických pro jednotlivé disciplíny sjezdového lyžování. Jedná se o slalom, obří slalom a sjezd, a proto je už tato etapa vhodná pro závodní lyžaře, protože každá disciplína má specifické pohyby, které určují daný typ oblouku, který je zapotřebí pro správné projetí brankami. Z toho vychází i další cvičení, která jsou potřebná pro závodního lyžaře, protože trať je vyznačená a projetím značného množství lyžařů se podmínky na trati mění a je potřeba jim přizpůsobovat i jízdu. K tomu nám dopomohou cvičení jako je pokrčování a napínání nohou v korytech, tento pohyb se liší od pohybů při jízdě v boulich tím, že je důležitá úzká stopa a synchronizovaný pohyb dolních končetin, pohyb je aktivní a rychlý. Dalším cvičením je předtočení. Pod tím si představíme pohybem, kdy se při ukončení oblouku lyžař natáčí do oblouku následujícího. Tento pohyb není brán jako aktivní, ale je to pouze dovednost lyžaře, kdy zamezí trupu rotaci v daném oblouku při jeho ukončování. Pak je tu ukončení oblouku došlapem toto se využívá u obřího slalomu a ve slalomu na mírném svahu. Při ukončení oblouku se upřednostňuje ukončení oblouku na vnitřní lyži, které lze provázet na tvrdé podložce a na strmějším svahu v zavřených obloucích. Toto cvičení je

velice pohybově náročné jak na sílu, tak i na koordinaci pohybu a je branné jako vrchol závodní techniky (Maršík & Příbramský, 1984).

1.5.3 Svazu lyžařů České republiky

Svaz lyžařů České republiky (SLČR) působí na území Česka již od roku 1903. Během svého působení vystřídal mnoho podob, na které měla vliv politická situace ať už zde nebo v blízkém okolí. Tyto okolnosti ne vždy pozitivně ovlivnily vývoj sportovního lyžování a jednotlivých disciplín. Naštěstí poslední desetiletí poukazuje na úspěšné vykročení do další sportovní éry, v oblasti lyžování (Anonymous, cit. 17. 5. 2019)

Metodika sjezdového lyžování dle SLČR:

Pro trénování závodního sjezdového lyžování je podstatná znalost didaktických zásad pro lyžařský trénink, které vychází ze všeobecných vyučovacích zásad z výchovy, výuky a tréninkového procesu. Pokud jsou tyto zásady dodrženy, trénink se tak stává efektivní a úspěšný. Jednotlivé zásady mají v ideálním provedení jasně danou posloupnost. Na počátku je zásada uvědomělosti a aktivity, zde je cílem, aby trenér i závodník byli správně namotivováni, a měli v sebe důvěru. Další je zásada názornosti, k tomu se často využívají excelentní lyžaři, kteří danou techniku zvládají. Jelikož je pro lyžování důležitá zpětná vazba, využívá se často vizuálního materiálu jako jsou videokamery nebo fotoaparáty, kde závodník vidí, jak daný pohybový úkol provedl. Poté následuje zásada přiměřenosti a soustavnosti. Pro tuto zásadu je důležité mít sestavený plán a postupovat podle něj. Musí se postupovat systematicky a s respektováním pohybových schopností jednotlivých členů skupiny. Následně je zásada všestrannosti, která se využívá v dlouhodobé přípravě, kde je cílem vytvořit co největší lyžařský základ, kde můžeme využít i běžky, snowboard nebo mnoho dalších. Jako poslední je zásada trvalosti, která se realizuje pomocí pravidelného a systematického opakování s přiměřeným zvyšováním obtížnosti. Pokud jsou všechny tyto zásady dodrženy, tak se zvyšují šance na lepší sportovní výkony (Jireš, P., Jireš, R., Fiedler, J., Strejček, L., & Lajkeb, P., 2016).

Výběr vhodné metodiky při nácviku nebo zdokonalení techniky je hlavní úlohou trenéra. Proto jsou jeho znalosti o technice nezbytné. Trenér si vybírá mezi jednotlivými metodikami, mezi které patří napodobování, vysvětlení a ukázka, nácvik na „suchu“ a průpravná cvičení. Napodobování se uplatňuje nejčastěji u nejmenších dětí. Při nácviku na „suchu“ je závodník uveden do správné polohy, nebo do správného pohybu (Jireš, P., Jireš, R., Fiedler, J., Strejček, L., & Lajkeb, P., 2016).

Avšak samotným základem závodního lyžování je volné lyžování, kde se nacvičují nové technické prvky a opravují chyby v technice. Proto by volná jízda měla převládat nad jízdou v tyčích. Na začátku tréninku, nebo i lyžování obecně by mělo být zařazeno tzv. klouzání, při němž se získává pocit pro skluz, pomoci dlouhých oblouku bez hranění. Při volných jízdách se provádějí jednotlivá cvičení pro osvojení nebo zlepšení techniky, anebo její nápravu. Jednotlivých cvičení je mnoho a je tedy na trenérovi, aby vybral vhodná pro nácvik určité dovednosti. Cviky se střídají a využívá se různých modifikací, důležité je opakování nikoliv množství (SLČR, www.czech-ski.com, cit. 29.4.2019).

Technické zásady lyžování:

Pro závodní sjezdové lyžování je důležité správné zvládnutí závodní techniky. Mezi základní řadíme vzájemnou polohu os těla v základním lyžařském postoji. Důležité je postavení lyží a dolních končetin, které jsou paralelně a trup je v mírném předklonu, stopa je na šířku pánve nebo trochu užší. Dolní končetiny jsou mírně pokrčeny v kolenním i hlezenním kloubu, aby byl lyžař schopen reagovat na okolní podmínky a tím je schopen regulovat těžiště těla podle jednotlivých fází oblouku. V průběhu oblouku, kdy se lyžař přibližuje více ke spádnicí se zvětšuje i rozdíl v zatížení vnitřní a vnější lyže, kde větší váha je na vnější lyži. Důležité je postavení trupu, který je ve stabilním postavení a ramena by měla směřovat dolů z kopce. Snahou je, aby osa ramen, kyčlí, kolen a kotníků byla v jedné rovině s rovinou čelní. Přesto lyžař vykonává celou řadu pohybů, pomocí kterých jízdu reguluje. Pohyby paží slouží k udržování rovnováhy a stabilizaci lyžařského postoje při krizových situacích. Pomocí krčení a napínání dolních končetin v kyčelních, kolenních a hlezenních kloubech lyžař snižuje nebo naopak zvyšuje těžiště podél osy těla, kdy se lyže nadlehčují a zatěžují. Dalším pohybem je tzv. klopení, kde se těžiště těla přemísťuje v čelní a předozadní rovině. Posledním pohybem je tzv. zalomení, kdy se nejvíce podílejí pohyby pánve a kolen. V zalomení jsou minimálně dvě osy částí těla ve vzájemném postavení pod určitým úhlem, aniž by se posouvalo těžiště těla. Poloměr oblouku a tlak na lyže je tedy určen klopením a zalomením (Jireš, P., Jireš, R., Fiedler, J., Strejček, L., & Lajkeb, P., 2016).



Obrázek 8. Zalomení v oblouku (Zdroj: (Jireš, P., Jireš, R., Fiedler, J., Strejček, L., & Lajkeb, P., 2016).)

2. Cíl, úkoly a výzkumné otázky práce

2.1 Cíl práce

Cílem práce je zjistit a popsat podle jakých metodických postupů je na vysokých školách zajištěna pregraduální příprava studentů v oblasti sjezdového lyžování.

2.2 Výzkumné otázky:

- VO1 – Jaké metodické postupy se nejvíce využívají ve výuce sjezdového lyžování na vysokých školách připravující budoucí učitele tělesné výchovy?
- VO2 – Jaká je struktura lyžařského kurzu z hlediska dělení, délky trvání, organizační a didaktické formy?
- VO3 – Jaký způsob vedení lyží v oblouku vyučují respondenti jako základní?
- VO4 – Budou se odpovědi na otázky týkající se průpravných cvičení shodovat?

2.3 Úkol práce

1. Zpracování teoretických východisek
2. Tvorba a realizace dotazníkového šetření
3. Zpracování a vyhodnocení výsledků

3. Metodika práce

3.1 Použité metody

Pro zpracování dat jsem využila dotazníkové šetření spolu s využitím syntézy a analýzy. Analýza i syntéza se využívají v mnoha vědních oblastech. Analýza je z řeckého slova *analysis*, což znamená rozbor nebo rozklad. Využívá se k objevení nebo odvození chtěného závěru. Syntéza je také slovo řeckého původu a znamená sklad nebo složení. Zde dochází k rozebrání celku na jednotlivé části (Berka, 2017).

Šetření dotazníkové využívá dotazníky pomocí, kterých získá potřebná data. Dotazníkové šetření má mnoho podob jako jsou tištěné nebo online dotazníky s otevřenou nebo uzavřenou formou otázek (Dvořák, 2018).

3.2 Tvorba dotazníků

Dotazníky jsem tvořila pomocí internetové stránky Google formulář za pomoci literatury nebo prezentací z internetových stránek vyučujících sjezdového lyžování na vysoké škole. Otázky jsou kladeny na vyučujících a jejich vzdělání v dané oblasti nebo na organizační formy kurzu. Dále se dotazuji na jednotlivé postupy výuky. Na jednotlivé otázky jsem se dotazovala za pomoci literatury, ze které vychází dotazník:

- *Základy alpského a běžeckého lyžování* od Jandové, Čuříkové, Dygrína, Suchomela, Antoše a Bittnera (2012)
- *Metodika běžeckého a sjezdového lyžování pro vysokoškolské studenty* od Antoše (2014)
- *Učíme lyžovat* od Strobla a Bedřicha (1999)
- Ze studijních materiálů dostupných na <https://culkova.webnode.cz/plyz1-tvly1/> od Culkové

Dotazník je členěn na jednotlivé části, které se zaměřují na témata jako je: osobní profil, struktura lyžařského kurzu, vzdělání v oblasti výuky sjezdového lyžování, metodické potupy výuky sjezdového lyžování a průpravné cviky a cvičení.

Cílem tedy bylo sestavit dotazník, kde se konkrétně dotazuji na jednotlivá témata. Jsou využity otázky jak v otevřenou, tak i uzavřenou odpovědí nebo formou odpovědí ano, ne.

3.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum probíhal formou dotazníkového šetření. Nejprve jsem jednotlivé referenty tělovýchovných kateder dotazovaných univerzit telefonicky kontaktovala s prosbou o rozeslání dotazníků mezi vyučující. Referenti neměli problém s rozesláním, jen mi nebyli schopni zaručit následné vyplnění dotazníků. Po telefonické domluvě jsem dotazníky rozeslala emailem referentkám nebo referentům jednotlivých kateder pod které spadá výuka tělesné výchovy. Ti dále rozeslali dotazníky vyučujícím sjezdového lyžování. Dotazníkového šetření se reálně zúčastnilo 12 respondentů z pěti vysokých škol v České republice.

3.4 Metoda sběru a vyhodnocení dat

Pro výzkum jsem využila metodu dotazníkového šetření, analýzy a komparaci získaných dat. Mezi výhody dotazníkového šetření spadá možnost sběru dat v krátkém čase, v případě internetového dotazníku tak i dat ze vzdálených pracovišť. Naopak nevýhoda v případě této formy dotazníku je, že nejsem schna ovlivnit, zda mi dotazník dotazovaní vyplní. Dále je zde možnost že otázky jsou nevhodně položeny nebo zde nejsou odpovědi se kterými se respondent ztotožňuje v tomto případě zde byla možnost zaškrtnutí, že odpověď nevyhovuje a vypsát vlastní odpověď.

Pro vyhodnocení jsem zvolila metodu zpracování odpovědí do grafů a tabulek za využití programu Microsoft Excel 2014 nebo výsledky shrnuji slovně bez grafického vyjádření.

Při vyhodnocování se zaměřím na celkový pohled výsledků z šetření, kde některé otázky budou shrnuty z globálního hlediska. Otázky budou graficky zpracovány a okomentovány.

4. Komentované výsledky a diskuze

4.1 Výsledky otázek

- První tabulka znázorňuje první skupinu otázek na téma osobní profil

	Věk	Pohlaví	Pracoviště
Respondent 1	31-50	muž	UJEP
Respondent 2	31-50	muž	UP
Respondent 3	31-50	muž	UJEP
Respondent 4	31-50	žena	UK
Respondent 5	50 a více	muž	JU
Respondent 6	50 a více	muž	-
Respondent 7	50 a více	muž	UK
Respondent 8	31-50	muž	UHK
Respondent 9	do 30	žena	UHK
Respondent 10	31-50	žena	TUL
Respondent 11	31-50	žena	UHK
Respondent 12	50 a více	muž	UHK

Tabulka 1: Osobní profily respondentů (Zdroj: autorka)

Z tabulky 1 je patrné, že největší zastoupení v dotazníkovém šetření má Univerzita Hradec Králové (UHK)- 4 respondenty, dále pak po dvou respondentech z Univerzity Jana Evangelisty Purkyně (UJEP) a z Univerzity Karlovi (UK). Po jednom respondentovi mají Univerzita Palackého (UP), Univerzita Technická v Liberci (TUL), Jihočeská Univerzita (JU) a jeden nevyplnil. Dále můžeme vidět věkovou skladbu vyučujících, podle které by se dalo určit jaký lyžařský styl mohou preferovat. Také z tabulky vyčteme, jaké je genderové složení, kde je 8 mužů a 4 ženy.

- **Skupina otázek na téma lyžařský kurz a jeho organizační formy (místo konání, rozdělení, ...)**

Otázka	Odpovědi			
Jezdíte na rozdělené lyžařské kurzy – zvláště sjezdové lyžování a běžecké lyžování?	Ano - 7	Ne - 5		
Kde se odehrává lyžařský kurz – sjezdové lyžování?	ČR - 6	Zahraničí - 6		
Jezdíte na lyžařský kurz rozdělený v době studia na základní a metodický?	Ano - 11	Ne - 1		
Jak dlouho trvá lyžařský kurz-sjezdové lyžování?	4 dny - 6	7 dní - 3	6 dní - 2	5 dní - 1
Využíváte na lyžařském kurzu i jiné lyže než carvingové?	Ano - 11	Ne - 1		
Vyučujete na lyžařském kurzu Fun carving?	Ano - 6	Ne - 5	Volitelně - 1	
Probíhají před kurzem teoretické přednášky?	Ano - 9	Ne - 3		

Tabulka 2: Skupina otázek na téma lyžařského kurzu a jeho organizační formy (Zdroj: autorka)

V tabulce č. 2 vidíme, že na první otázku v této sekci 7 z 12 odpovědělo, že jezdí na rozdělené kurzy. Druhá otázka směřovala na místo konání kurzu, kde 6 z 12 respondentů zůstává v České republice a 6 využívají zahraničí z čehož konkrétně 5 respondentů Rakousko a jeden Francii. Na otázku ohledně rozdělení kurzu odpověděl pouze 1 z 12 respondentů tak, že kurz není rozdělen na základní a metodický, resp. jezdí se pouze na jeden kurz v průběhu celého studia. U zbytku respondentů bývají kurzy rozděleny a převažuje model, kdy základní kurz probíhá v 1. ročníku bakalářského (i magisterského) studia a na metodický pak ve 3. ročníku magisterského resp. 1. ročníku navazujícího. Délka kurzů je velice rozdílná, 6 z 12 uvedlo 4 dny, 3 z 12 odpověděli 7 dní, 2 z 12 6 dní a 1 z 12 odpověděl 5 dní. V otázce, zda využívají jiné lyže než carvingové během kurzu např. snowblade, respondenti odpověděli téměř shodně, 11 z 12 takovéto lyže využívají. V teoretické části však uvádím důvody, proč nejsou snowblade pro nácvik vhodné. Z tabulky dále vyčteme, že 6 z 12 respondentů potvrdilo vyučování Fun carvingu během lyžařského kurzu, 5 z 12 danou techniku nevyučují a u 1 respondenta je tato technika pro studenty volitelná. Zde by se již dalo diskutovat nad výhodami a nevýhodami Fun carvingu, je však důležité brát v potaz i materiálové vybavení a způsobilost vyučujících pro danou techniku jízdy. Poslední z této skupiny otázek bylo, zda probíhají teoretické přednášky před kurzem, 9 z 12 odpověděli ano 3 z 12 odpověděli ne, z čehož lze usuzovat, že přednášky probíhají výhradně během kurzu.

- **Skupina otázek na téma osobní vzdělání v oblasti výuky sjezdového lyžování**

Otázka	Odpovědi			
Jste držitelem licence/ ověření v oblasti výuky sjezdového lyžování?	Ano - 12			
O jaký typ licence se jedná?	Trenérská licence - 1	Licence lyžařského instruktora - 8	Cvičitel lyžování - 1	Učitel lyžování - 2
Jaký typ licence vlastníte?	APUL - 1	MŠMT - 4	Akreditované středisko při VŠ - 6	Trenérská licence od SLČR - 1
Z jakého důvodu vlastníte licenci/ ověření?	Vlastní iniciativa - 2	Podmínka pro vyučování sjezdového lyžování - 7	Studium specializace na VŠ - 1	Trénování dětí - 1
Sledujete aktuální trendy ve výuce sjezdového lyžování?	Ano - 11	Ne - 1		

Tabulka 3: Skupina otázek na téma osobní vzdělání v oblasti výuky sjezdového lyžování (Zdroj: autorka)

Všichni respondenti uvedli, že jsou držitelem licence nebo ověření v oblasti lyžařské výuky. Co se konkrétních licencí, či osvědčení týče, tak 6 respondentů je držitelem licence vydané akreditovaným střediskem při vysoké škole, 4 jsou držiteli licence MŠMT a zbylí 2 respondenti jsou držiteli SLČR, či APUL. Důvody ve vlastnění licence jsou rozdílné nejvíce respondentů 7 z 12 odpovědělo, že licence je podmínka pro vyučování sjezdového lyžování na vysoké škole, 2 respondenti mají licenci z vlastní iniciativy a zbylí 2 mají licenci kvůli trénování dětí nebo ze specializovaného studia na vysoké škole. Následné sledování trendů v oblasti výuky sjezdového lyžování potvrdili všichni, až na jednoho respondenta. Takový fakt je velice pozitivní, protože se tento sport velice rychle vyvíjí a je dobré, že učitelé chtějí být v obraze.

- Skupina otázek zaměřující se na metodické postupy výuky sjezdového lyžování

Otázka	Odpovědi					
Cvičení, která využíváte na kurzu jste získal/a?	Dlouholetá praxe - 9	Zkušenosti z instruktorské praxe - 3	Trenování sjezdového lyžování - 1	Závodník ve sjezdovém lyžování – tréninková příprava - 3	Přesné postupy dle sepsané metodiky - 3	
Dle jaké metodiky vyučujete sjezdové lyžování?	APUL - 3	MŠMT - 2	Zahraněční metodika - 1	Metodika dle Příbramského - 1	Metodický postup sestavený VŠ - 8	ÚZL SLČR - 1
Jakou didaktickou metodu preferujete při výuce sjezdového lyžování?	Metoda zrakové instrukce – názorná ukázka - 9	Metoda slovní instrukce - 6	Metoda úkolová – využití při komplexních úkolech - 1			
Jakou formu výuky sjezdového lyžování se snažíte mít během kurzu?	Družstva do 10 osob - 10	Podle aktuální situace - 1	Družstva po 10–15 osobách - 1			
Výukové skupiny během kurzu rozdělujete na základě?	Lyžařské dovednosti - 8	Dle volného výběru – jak si studenti sami zvolí - 4				

Tabulka 4: Skupina otázek zaměřující se na metodické postupy výuky sjezdového lyžování (Zdroj: autorka)

U prvních třech otázek měli respondenti možnost odpovídat i na více možností z výběru, proto je zde větší počet odpovědí. V tabulce vidíme, že na první otázku ohledně cvičení, která dotazovaní využívají během kurzu jsou odpovědi různé. 9 respondentů využívá cvičení osvojená dlouholetou praxí, následovaly odpovědi, kde se inspirovali ze závodní praxe, instruktorské zkušenosti nebo dle sepsané metodiky. Nejméně, a to pouze jednou, je využití cvičení převzatých z trenérské praxe. Následovala otázka, dle jaké metodiky vyučují sjezdové lyžování, kde 8 respondentů nejvíce uvádí metodické postupy sepsané vysokou školou. Dále byly uvedeny odpovědi jako metodika od organizace APUL, kterou uvedly 3 respondenti, následovala metodika od MŠMT s 2 respondenty a po 1 odpovědi uvedli u zahraniční metodiky, metodiky od Příbramského nebo od SLČR. Nejčastěji využívaná didaktická forma výuky je metoda zrakové instrukce v podobě názorné ukázky, což uvedlo 9 respondentů, dále respondenti šestkrát uvedli jako odpověď metodu slovní instrukce. Pouze jednou byla uvedena odpověď poslední, tedy metoda úkolová. V oblasti didaktických metod je potřeba si uvědomit, že se tyto metody prolínají a často probíhají zároveň. Z hlediska organizační formy výuky 10 respondentů preferuje výuku ve skupině do 10 osob. Pouze jeden respondent pak volí formu 10

až 15 osob na družstvo a poslední respondent volí formu dle aktuální situace. Pro vytvoření skupiny 4 respondenti volí možnost, kde si studenti sami tvoří skupiny. Zbýlých 8 respondentů tvoří skupiny podle lyžařských dovedností.

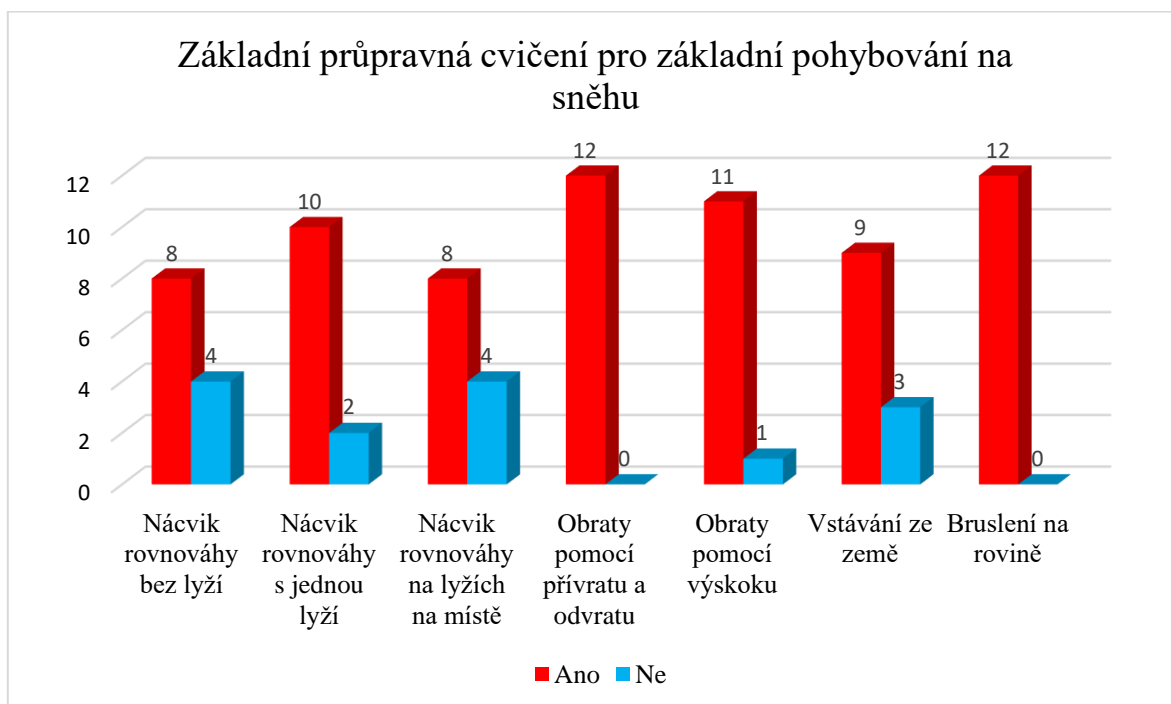
- **Skupina otázek na průpravné cviky a cvičení**

Otázky	Odpovědi			
Na které části kurzu provádíte přivyknutí na lyžařskou výstroj a výzbroj spolu s její manipulací?	Na běžeckých lyžích - 9	Na sjezdových lyžích - 3		
Na začátku specializované etapy sjezdového kurzu probíhá nejprve výuka v přívratném postavení lyží?	Ano - 10	Ne - 1	Kombinace přívratu i paralelního postavení s využitím krátkých lyží - 1	
Vyučujete dynamický pluh?	Ano - 7	Ne - 5		
Vyučujete oblouk z přívratu spodní lyží nebo z přívratu vrchní lyží?	Z přívratu vrchní lyží - 7	Z přívratu spodní i vrchní lyží - 4	Nevyučuje se - 1	
Jaký způsob vedení lyží v oblouku vyučujete jako základní?	Paralelní - 6	Smýkaný - 3	Přívratný i paralelní - 2	Oboustranný přívrat - 1
Při výuce sjezdového lyžování kladete důraz, že váha těžiště je?	Na spodní lyži – nebo s výrazným zatížením spodní lyže - 12			
Vyučujete píchání holí při jízdě?	Jen v základním smýkaném paralelním oblouku - 11	Jen jako průpravné cvičení - 1		

Tabulka 5: Skupina otázek na průpravné cviky a cvičení

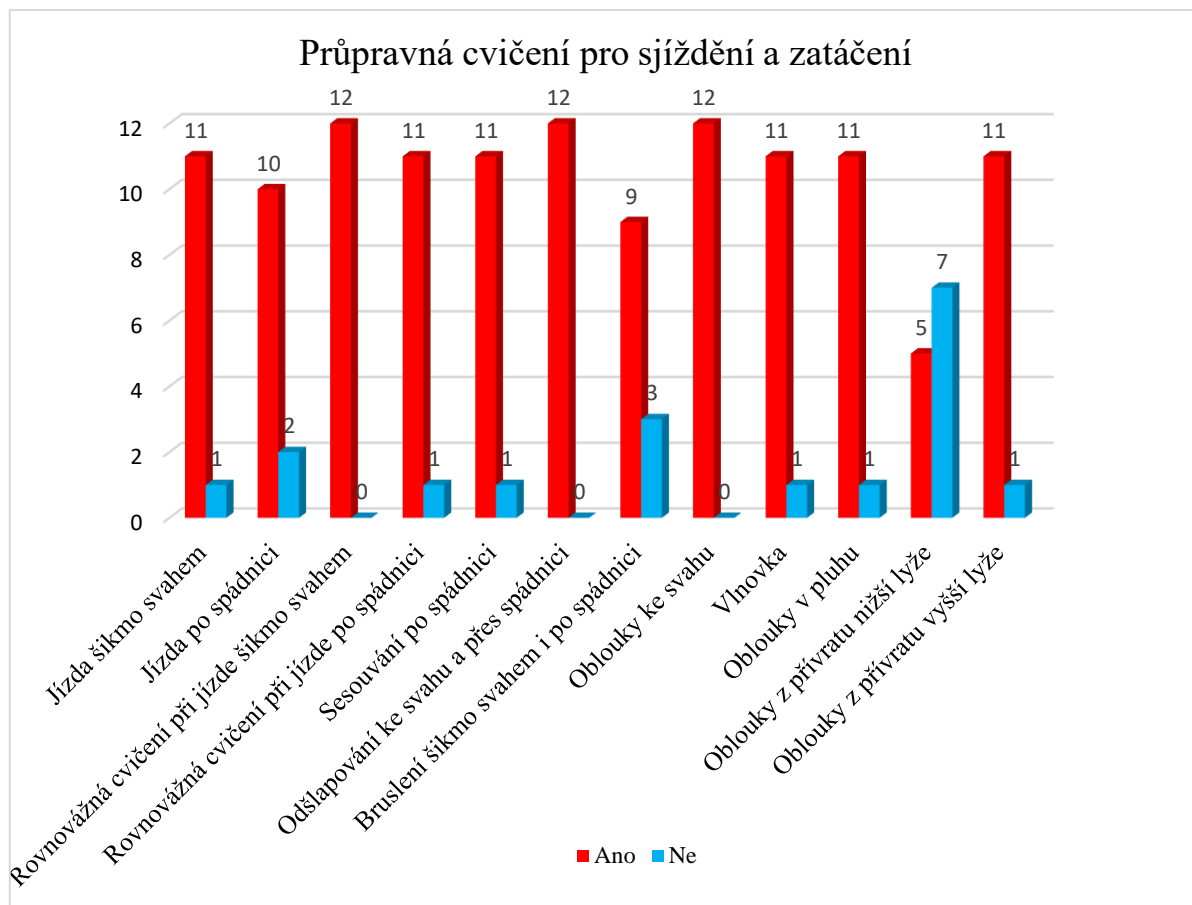
V tabulce výše je vypsána jen část otázek z této oblasti, zbytek je graficky zpracován. U první otázky, kde 9 z 12 respondentů uvádí, že přivyknutí na lyžařskou výstroj a výzbroj probíhá na běžeckých lyžích. Zbýlí 3 respondenti uvádí, že přivyknutí probíhá na sjezdových lyžích. Na otázku, zda na začátku specializované přípravy probíhá nejprve výuka v přívratném postavení lyží 10 z 12 respondentů uvedlo, že ano. Jeden respondent odpověděl ne a jeden uvedl výuku kombinací přívratného i paralelního postavení s využitím krátkých lyží. Respondenti se v otázce ohledně výuky dynamického pluhu vyjádřili v podobě 7 odpovědí pro ano a 5 pro ne. Pro výuku oblouku z přívratu vrchní lyže je 7 respondentů, ani jeden z respondentů nevyučuje

výhradně oblouk z přívratu spodní lyže, nicméně 4 respondenti využívají obě možnosti přívratu. Pouze jeden respondent uvedl, že přívrat z oblouku vrchní, či spodní lyže nevyučuje. V otázce, jaký způsob vedení lyží v oblouku respondenti berou jako základní, 6 z 12 uvedlo možnost paralelní, 3 respondenti odpověděli smýkaný, 2 odpověděli, že vyučují jako základní jak přívratný, tak i paralelní a pouze jeden respondent uvedl oboustranný přívrat. Následující odpovědi z této skupiny otázek jsou zpracovány graficky, v podobě grafů.



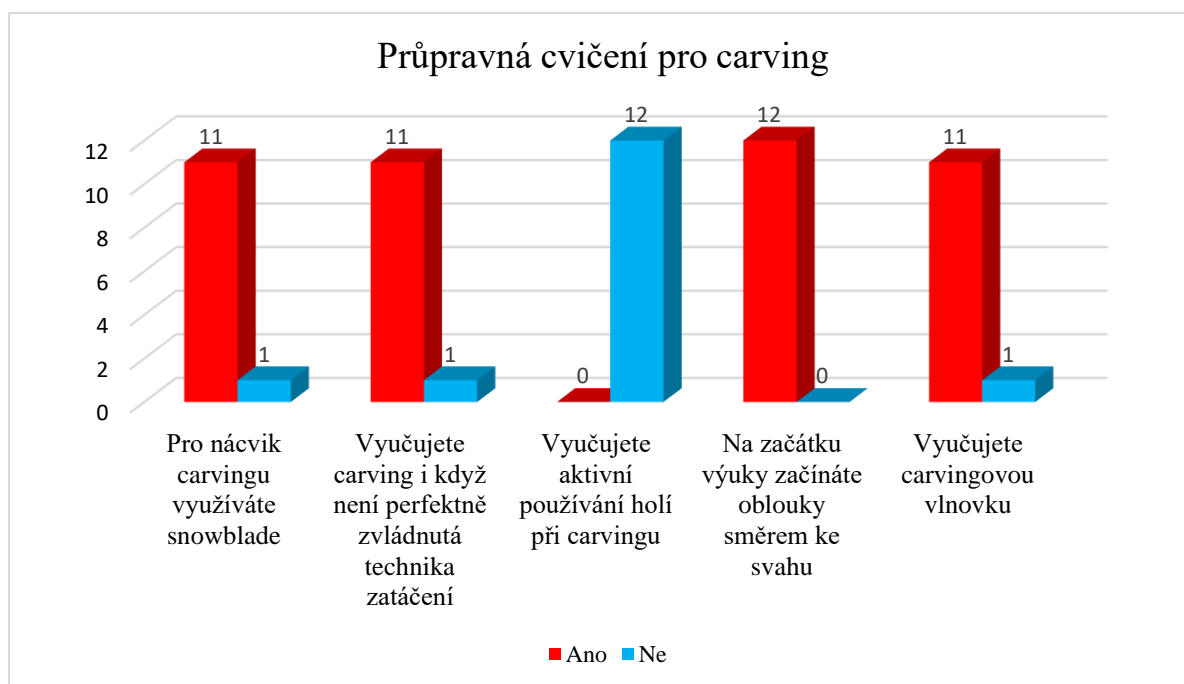
Graf 1: Základní průpravná cvičení pro základní pohybování na sněhu

V grafu jsou zpracovány otázky zaměřující se konkrétně na základní průpravná cvičení. U nácviku rovnováhy jsou častější odpovědi ano, kterých je více jak polovina. Cvičení na obraty pomocí přívratu a odvratu procvičují všichni respondenti. Téměř všichni až na 1 respondenta vyučují i obraty pomocí výskoku. Vstávání ze země procvičuje 9 z 12 respondentů a všichni respondenti nacvičují bruslení na rovině.



Graf 2: Průpravná cvičení pro sjíždění a zatáčení

Z grafu je patrné že téměř všichni provádí tyto daná cvičení pro sjíždění a zatáčení. Pouze výrazně rozdílné jsou odpovědi u otázky týkající se oblouků z přívratu nižší lyže, kde 7 z 12 respondentů uvádí, že toto cvičení necvičují. U otázek na rovnovážná cvičení při jízdě šikmo svahem, odšlapování ke svahu a přes spádnici a oblouků ve svahu se všichni respondenti shodují že tato cvičení procvičují.



Graf 3: Průpravná cvičení pro carving

Graf znázorňuje odpovědi na otázky týkající se průpravných cvičení pro carving. Dotazují se zde na využívání snowblade lyží, kdy 11 respondentů snowblade využívá. 11 z 12 respondentů vyučuje carving i když není perfektně zvládnuta základní technika zatáčení. Na otázku, zda se vyučuje aktivní používání holí při carvingu všichni respondenti odpověděli ne. Všichni respondenti se také shodují, že na začátku výuky nejprve provádí oblouky směrem ke svahu. Pouze 1 z 12 nevyučuje carvingovou vlnovku.

4.2 Diskuze

Pomocí výzkumných otázek, které v této části zodpovím jsem se snažila dosáhnout cíle práce.

Výzkumná otázka č. 1: Jaké metodické postupy se nejvíce využívají ve výuce sjezdového lyžování na vysokých školách připravující budoucí učitele tělesné výchovy?

Na otázku, se dá pohlížet více pohledy. Prvním pohled jsou metodické postupy, které dotazovaní vyučují. Tyto postupy jsou úzce spjaty s jejich vzděláním v oblasti výuky sjezdového lyžování. Všichni dotazovaní vlastní licenci nebo osvědčení v této oblasti, nejčastěji pak licenci lyžařského instruktora, přičemž pouze 1 respondent uvedl, že vlastní přímo licenci vystavenou od organizace APUL, což je největší organizace v ČR zaměřující se na vzdělávání učitelů lyžování. 4 respondenti vlastní licenci od Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy

České republiky. Z tohoto faktu lze odvodit, že zbylé licence jsou od organizací, které kombinují různé metodiky od APUL, Příbramského, zahraniční metodické postupy nebo postupy od MŠMT. Z toho vyplývá druhý pohled na tuto problematiku a to, že se pravděpodobně dané metodické postupy budou značně shodovat. Dochází tedy ke kombinaci jednotlivých průpravných cvičení, která jsou sdružena do jedné metodiky pro danou univerzitu

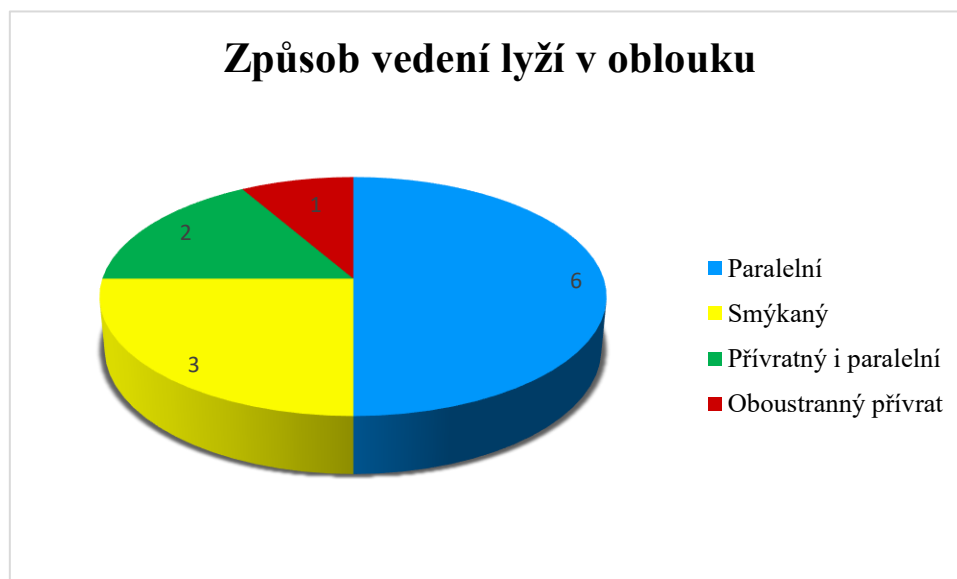
Oba pohledy však mají společný výsledek. Největší vliv na metodické postupy, které se na vysokých školách vyučují, má přímo daná vysoká škola. Ať už ziskem licence od akreditovaného střediska nebo sestaveným metodickým postupem. Lze tedy předpokládat, že tyto metodické postupy budou kombinací různých metodik, které podrobněji zmiňuji v teoretické části.

Výzkumná otázka č. 2: Jaká je struktura lyžařského kurzu z hlediska dělení, délky trvání, organizační a didaktické formy?

Tato otázka je rozepsána v tabulce č. 2 a 4. Místo konání kurzu je v 6 případech Česká republika a v 6 zahraničí. Dále také je kurz členěn v 11 případech na základní a metodický. To značně poukazuje na fakt, že je vždy specificky zaměřen a může dojít k potřebnému procvičení, aby bylo možné dosažení vytyčeného výukového cíle. Nejčastěji respondenti udávali délku trvání sjezdového kurzu na 4 dny, v tomto případě záleží na intenzitě výuky a na mnoha okolnostech (finance, délka pobytu, ...).

Z organizačního hlediska je nejčastěji využívána forma skupiny do 10 osob. Tuto i ostatní organizační formy popisují v teoretické části. Pouze 4 respondenti dovolují tvořit skupiny na základě vlastního výběru studentů, to může vést k obtížnosti pro vytyčení daných výukových cílů, jelikož skupina může být z hlediska lyžařských dovedností nevyrovnaná. Pro výuku lyžování se značně využívá metoda zrakové instrukce a metoda slovní instrukce. Opět i tyto metody popisují podrobněji v teoretické části. Je však potřebné si uvědomit, že se tyto dvě metody velice prolínají a často jsou využívány zároveň, aby studenti měli co nejpřesnější představu o daném pohybu.

Výzkumná otázka č. 3: Jaký způsob vedení lyží v oblouku vyučují respondenti jako základní?



Graf 4: Způsob vedení lyží v oblouku

Z grafu je patrné, že nejvyužívanějším způsobem je paralelní vedení v oblouku. Tento styl oblouku uvedlo 6 z 12, přičemž 2 respondenti volí paralelní i přívratný způsob vedení lyží. Pak by tedy počet odpovědí pro paralelní oblouk znamenal 8. Tento způsob vedení lyží tak volí většina respondentů a poukazuje to na jeho následné možné rozvíjení, třeba v závodní styl jízdy nebo naopak oblouky, které zvládne i začátečník.

Výzkumná otázka č. 4: Budou se odpovědi na otázky týkající se průpravných cvičení shodovat?

Jednotlivé odpovědi na průpravná cvičení jsou uvedeny v grafech 1, 2 a 3. Při pohledu na jednotlivé grafy vidíme, že respondenti odpovídají s mírnými odchylkami podobně. Z 24 otázek se s možnou odchylkou 2 rozdílných odpovědí respondenti shodují v 19 otázkách. Častým jevem je i naprostá shoda všech respondentů v odpovědích. Pouze u 1 otázky jsou odpovědi vyrovnané. Lze tedy předpokládat, že dochází ke kombinaci metodik, ze kterých jsou sestaveny výsledné metodické postupy pro danou vysokou školu. Tento fakt lze již odvodit z výzkumné otázky č. 1 kdy i metodiky podle kterých se vyučuje během kurzu jsou v mnoha bodech shodné.

5. Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaké metodické postupy pro výuky sjezdového lyžování v pregraduální přípravě budoucích učitelů se nejvíce využívají za pomoci dotazníkového šetření. Práce je rozdělena do dvou částí, kde v první části uvádím teoretické poznatky a okolnosti výuky sjezdového lyžování. Podrobněji zde popisuji jednotlivé metodické postupy výuky u vybraných představitelů, kteří zastupují tři rozdílné přístupy. Jedním z těchto představitelů je APUL, neboli asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol. Jejich pohled je značně komerční a jejich metodika je vhodná spíše pro individuální výuku nebo pro výuku v malých skupinách. Déle také popisuji metodiku od Příbramského, který je asi nejvýznamnějším autorem ohledně metodiky sjezdového lyžování v ČR. Jeho přístup k výuce je zaměřen na školní tělesnou výchovu v rámci kurzů. Přestože se Příbramský neřadí mezi nejaktuálnější autory, je stále značně využíván v čerpání inspirace pro metodické postupy výuky. Posledním popisovaným představitelem je Svaz lyžařů České republiky. Tato organizace představuje závodní pojetí výuky sjezdového lyžování, který není příliš vhodný do školní tělesné výchovy z důvodu náročnosti na pohybové dovednosti. Avšak některá průpravná cvičení se mohou přizpůsobit pro výuku během lyžařského kurzu.

V druhé části bakalářské práce se věnuji empirickému výzkumu. Podklady pro tuto část byly získány pomocí dotazníkového šetření. Ze získaných informací bylo možné vyhodnotit a následně zodpovědět výzkumné otázky, ve kterých se zaměřuji na 4 myšlenky výzkumu.

Hlavní otázkou výzkumu je, dle jaké metodiky se vyučuje sjezdové lyžování na vysokých školách, kde se zaměřují na vzdělávání budoucích učitelů tělesné výchovy. Z výsledku vyšlo, že nejčastěji dochází ke kombinaci různých metodických zdrojů, zejména pak metodik od APUL, MŠMT a Příbramského, který značně přispíval do postupu právě uvedeného MŠMT. Dále se zabývám strukturou lyžařského kurzu. Nejčastěji je kurz rozdělen na základní a metodický, což by mělo poskytovat dostatek času a prostoru pro zaměření se na dané cíle jednotlivých kurzů. V polovině případů se na kurz vyjíždí do zahraničí, kde jsou lepší podmínky a větší možnosti výběru sjezdových tratí v potřebné obtížnosti. Podstatná je i organizační forma, kterou je nejčastěji tvorba družstev po 10 osob, takovéto skupiny se dají dobře organizovat při pohybu na sjezdových tratích a v takovémto počtu je snadnější určit i reálné cíle, kterých chceme dosáhnout pro dané cvičení nebo jízdu. Dalším faktorem je tvorba dané skupiny. Vhodnější je vytvoření skupiny na základě lyžařských dovedností, než nechat tuto volbu na studenech samotných, a to právě z důvodu rozdílných dovedností. Mohl by tím pak vznikat i problém se stanovením možných výukových cílů. Poslední vědecká otázka byla zaměřena

konkrétně na způsob vedení lyží v oblouku. Z výsledků je patrné, že mnohem častěji se vyučuje oblouk paralelní jako základní než oblouk smýkaný. Nastává zde problém, že i oblouk smýkaný může být uváděn jako paralelní, v tomto případě by byla potřebná podrobnější analýza přímo průběhu oblouk.

Závěrem je nutné říct, že výsledky mohou být ovlivněny počtem respondentů z jednotlivých univerzit, v případě UHK je počet respondentů nejvyšší a je možné, že pokud by se mi dostalo odpovědi od všech dotazovaných, výsledky by mohly být jiné. Lze však předpokládat, že i přesto by z hlediska metodik byly využívány kombinace již sepsaných metodických postupů.

REFERENČNÍ SEZNAM

Monografie

Antoš, R. (2014) *Metodika běžeckého a sjezdového lyžování pro vysokoškolské studenty: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Liberec: technická univerzita v Liberci

Drahoňovský, R., Novák, O., & metodická komise APUL, o.s.. (2011). *Lyžování. Metodika výuky sjezdového lyžování, edice ČESKÁ CESTA*. Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol, o.s.

Gnad, T., a kol. (2001). *KAPITOLY Z LYŽOVÁNÍ*. Praha: Karolinium

Janová, S., Čuříková, L., Dygrín, J., Suchomel, A., Antoš, R., & Bittner, V. (2012). *Základ alpského a běžeckého lyžování: učební text*. Liberec: Technická univerzita v Liberci

Jireš, P., Jireš, R., Fiedler, J., Strejček, L., & Lajkeb, P. (2016) *Lyžování, Technika a trénink alpských disciplín*. Hostinné: OSÚ AD SLČR

Maršík, J., & Příbramský, M. (1984). *Sjezdové lyžování*. Praha: OLYMPIA

Mical, T., & Nohejl, J. (2017). *SNOWSPORT MANUAL, MODRÁ KNIHA LYŽOVÁNÍ*. Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol, o.s.

Příbramský, M. (1999). *Lyžování*. Praha: Grada Publishing, spol. s r. o.

Reichert, J., & Musil, D. (2007) *Lyžování od začátků k dokonalosti*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Strobl, K., & Bedřich, L. (2000). *Učíme lyžovat*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci

Štaumbauer, J., & Vober, R. (2005). *Moderní lyžování*. České Budějovice: KOPP nakladatelství

Treml, J. (2004). *Lyžování dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Vodičková, S., & Příbramský, M. (2005). *Základy lyžování dětí*. Liberec: Technická univerzita v Liberci

Periodikum:

Gnad, T. (2019) *Lyžařské kurzy ve školní tělesné výchově v současnosti*. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 85(1), 15-17.

Webové stránky:

Anonymus. (2007-2019). *Svaz lyžařů České republiky: Historie svazu* [online]. [cit.2019-17-5]. Dostupné z <<https://www.czech-ski.com/historie-svazu>>

Berka, K. (2017) *Sociologická encyklopedie* [online]. [cit.2019-18-6] Dostupné z <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Analýza_a_syntéza>

Culková, D. (2012). [online]. [cit.2019-17-2]. <<https://culkova.webnode.cz/plyz1-tvly1/>>

Dvořák, P. (2018) *Sociologická encyklopedie*. [online]. [cit.2019-18-6]. Dostupné z <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/%C5%A0et%C5%99en%C3%AD_dotazn%C3%ADkov%C3%A9>

Matoušková, P., Gnad, T., Polášková, M., & Bílý, M. (2012) *Univerzita Karlova v Praze: UK FTVS – Lyžování, průpravná cvičení pro zatáčení a běh na lyžích*. [online]. [cit.2019-6-5]. <<http://web.ftvs.cuni.cz>>

Lajkeš, P. (2014) *Svaz lyžařů České republiky: Metodické a technické zásady*. [online]. [cit.2019-29-4].<<https://www.czech-ski.com/userfiles/dokumenty/121/metodicke-a-technicke-zasady-deti-1-.pdf>>

Seznam obrázků

Obrázek 1. Roviny těla lyžaře (Zdroj: (Jireš, P., Jireš, R., Fiedler, J., Strejček, L., & Lajkeb, P., 2016).).....	20
Obrázek 2. Základní sjezdový postoj (Zdroj: http://web.ftvs.cuni.cz , cit. 28.5.2019).....	23
Obrázek 3. Schéma pilířů výuky (Zdroj: APUL, 2017).....	24
Obrázek 4. Etapy lyžařského výcviku (Zdroj: Maršík & Příbramský, 1984).....	28
Obrázek 5. Základní oblouk (Zdroj: Maršík & Příbramský, 1984).....	29
Obrázek 6. Oblouk z přivrátu vyšší lyže (Zdroj: Maršík & Příbramský, 1984).....	30
Obrázek 7. Píchání holí v oblouku (Zdroj: Maršík & Příbramský, 1984).....	31
Obrázek 8. Zalomení v oblouku (Zdroj: (Jireš, P., Jireš, R., Fiedler, J., Strejček, L., & Lajkeb, P., 2016).).....	34

Seznam tabulek

Tabulka 1: Osobní profily respondentů (Zdroj: autorka).....	38
Tabulka 2: Skupina otázek na téma lyžařského kurzu a jeho organizační formy (Zdroj: autorka).....	39
Tabulka 3: Skupina otázek na téma osobní vzdělání v oblasti výuky sjezdového lyžování (Zdroj: autorka).....	40
Tabulka 4: Skupina otázek zaměřující se na metodické postupy výuky sjezdového lyžování (Zdroj: autorka).....	41
Tabulka 5: Skupina otázek na průpravné cviky a cvičení (Zdroj: autorka).....	42

Seznam grafů

Graf 1: Základní průpravná cvičení pro základní pohybování na sněhu.....	43
Graf 2: Průpravná cvičení pro sjíždění a zatáčení.....	44
Graf 3: Průpravná cvičení pro carving.....	45
Graf 4: Způsob vedení lyží v oblouku.....	47

Přílohy

Příloha 1. Dotazník- Metodické postupy výuky sjezdového lyžování v pregraduální přípravě budoucích učitelů.....	a
--	---

Metodické postupy výuky sjezdového lyžování na VŠ

Dobrý den, jmenuji se Kateřina Horáková a jsem studentkou tělesné výchovy a sportu na UHK. Téma mé bakalářské práce je: Metodické postupy výuky sjezdového lyžování v pregraduální přípravě budoucích učitelů.

Formou tohoto dotazníku bych ráda zjistila, jaký je současný stav výuky sjezdového lyžování na vysokých školách v České republice. Dotazník je určen učitelům na vysokých školách, kteří vyučují sjezdové lyžování a podílejí se na výuce budoucích učitelů.

Prosím Vás tedy o vyplnění krátkého dotazníku, který Vám zabere maximálně 20 minut.

Předem Vám děkuji za Váš čas.

Horáková Kateřina

Obecný profil

Zde prosím vyplňte pravdivé informace o Vaší osobě (jedná se o informace napomáhající k zjištění kdo je vyučujícím sjezdového lyžování na VŠ)

***Povinné pole**

1. Jakého pohlaví jste? * Označte jen jednu elipsu.

Muž

Žena

2. Kolik Vám je let?

Označte jen jednu elipsu.

do 30 let

31-50 let

50 a více

3. Na jaké vysoké škole působíte? *

Lyžařské kurzy

4. Jezdíte na rozdělené lyžařské kurzy – zvláště sjezdové lyžování a běžecké lyžování? *

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

5. Kde se odehrává lyžařský kurz – sjezdové lyžování? * Označte jen jednu elipsu.

V České republice

V zahraničí

6 Pokud jste odpověděli v předešlé otázce zahraničí, vyplňte prosím, do jaké země

7. Je lyžařský kurz rozdělený v době studia na základní a zvlášť metodický?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

Ano, je rozdělený

Ne, kurz probíhá pouze jeden

8. V jakém ročníku probíhá lyžařský kurz základní? *

např.: 1. ročník bakalářského studia

9. V jakém ročníku probíhá lyžařský kurz metodický? *

např.: 1. ročník magisterského studia

10. Jak dlouho trvá lyžařský kurz? (pokud je spojený s běžecím, kolik dní se věnujete sjezdovému lyžování?) * Označte jen jednu elipsu.

3 dny

4 dny

5 dní

6 dní

7 dní

11. Využíváte na lyžařském kurzu i jiné než carvingové lyže? např. snowblade *

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

12. Vyučujete na lyžařském kurzu Fun carving? * Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Jiné: _____

13. Probíhají před lyžařským kurzem teoretické přednášky? * Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Jiné: _____

Osobní vzdělání v oblasti výuky sjezdového lyžování

V této sekci budete odpovídat na otázky zaměřující se na Vaše osobní vzdělání v oblasti sjezdového lyžování.

14. Jste držitelem licence/osvědčení v oblasti výuky sjezdového lyžování? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Jiné: _____

15. O jaký typ licence/osvědčení se jedná? * Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Trenérská licence
 Licence lyžařského instruktora
 Ani jedna z možností

16. Jaký typ

licence/osvědčení vlastníte? * Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- APUL
 MŠMT
 ACSI- Association of czech snowsports instructors
 Akreditovaného střediska při VŠ
 Žádná licence/osvědčení

17. Z jakého důvodu jste si pořídil/a licenci/osvědčení? * Označte jen jednu elipsu.

- Vlastní iniciativa
- Držení licence je podmínka pro vyučování sjezdového lyžování na Vaší škole
- Ani jedna z uvedených možností
- _____

18. Sledujete aktuální trendy ve výuce sjezdového lyžování? * Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne
- _____

Metodické postupy výuky sjezdového lyžování

19 Cvičení, která využíváte na lyžařském kurzu, jste získal/a? * Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Dlouholetá praxe
- Zkušenosti získané z instruktorské práce v lyžařské škole
- Trénování sjezdového lyžování
- Závodník ve sjezdovém lyžování
- Ani jedna z možností – držím se přesných metodických postupů
- Nevyužívám vlastní zkušenosti
- _____

20. Dle jaké metodiky vyučujete sjezdové lyžování? *

Zde prosím zaškrtněte, jakou metodiku nebo její prvky využíváte při sestavování lyžařského kurzu. Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- APUL
- MŠMT
- Zahraniční metodika (Rakousko, Francie, ...)
- Metodika dle Příbramského
- ASCI
- Metodický postup sestavený VŠ
- Ani jedna z možností
- _____

21. Jakou didaktickou metodu preferujete při výuce sjezdového lyžování? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Metoda slovní instrukce
- Metoda zrakové instrukce – názorná ukázka od vyučujícího
- Úkolová metoda – využití při komplexních cvičení
- _____

22. Skupiny při výuce sjezdového lyžování se snažíte mít? * Označte jen jednu elipsu.

- Skupina do 5 osob
- Skupina do 10 osob
- Skupina nad 10 osob
- _____

23. Výukové skupiny rozdělujete na základě? * Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Lyžařské dovednosti – rozdělení do skupin dle úrovně lyžování
- Dle volného výběru – jak si studenti sami zvolí
- Náhodně – skupiny nejsou stálé
- _____

Průpravné cviky a cvičení

Zde prosím vyplňte případně vypište, jaké cviky a průpravná cvičení provádíte na lyžařském kurzu nebo z jakých uzlových bodů je kurz sestaven

24. Na kterém kurzu provádíte přivyknutí si na lyžařskou výstroj a výzbroj spolu s její manipulací? *

Označte jen jednu elipsu.

- Na sjezdových lyžích
- Na běžeckých lyžích
- _____

25. Na začátku specializované etapy sjezdového kurzu probíhá nejprve výuka v převratném postavením lyží? * Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne
- Jiné: _____

26. Vyučujete dynamický pluh? * Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 _____ Jiné:

27. Vyučujete oblouk z přívratu spodní lyží nebo z přívratu vrchní lyží? * Označte jen jednu elipsu.

- Z přívratu spodní i vrchní lyží
 Z přívratu spodní lyží
 Z přívratu vrchní lyží
 Toto cvičení se nevyučuje

28. Jaký způsob vedení lyží v oblouku vyučujete jako základní (hlavní)? *

29 Provádíte tato základní průpravná cvičení pro základní pohybování na sněhu? * Zaškrtněte všechny platné možnosti.

Otázky	Ano	Ne
Nácvik rovnováhy bez lyží		
Nácvik rovnováhy s jednou lyží		
Nácvik rovnováhy na lyžích na místě		
Obraty – pomocí přívratu a odvratu		
Obraty – pomocí výskoku		
Vstávání ze země		
Bruslení na rovině		

29. **Provádíte tato průpravná cvičení pro zatáčení a sjíždění?** * Zaškrtněte všechny platné možnosti.

Otázky	Ano	Ne
Jízda šikmo svahem		
Jízda po spádnici		
Rovnovážná cvičení při jízdě šikmo svahem		
Rovnovážná cvičení při jízdě po spádnici		
Sesouvání po spádnici		
Odšlapování ke svahu a přes spádnici		
Bruslení šikmo svahem i po spádnici		
Oblouky ke svahu		
Vlnovka		
Oblouky v pluhu		
Oblouky z přivrátu nižší lyže		
Oblouky z přivrátu vyšší lyže		

31. **Carving** *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

Otázky	Ano	Ne
Pro nácvik carvingu využíváte snowblade		
Vyučujete carving i když není perfektně zvládnutá technika zatáčení		
Vyučujete aktivní používání holí v carvingu		
Na začátku výuky začínáte oblouky směrem ke svahu		
Vyučujete carvingovou vlnovku		

32. **Při výuce sjezdového lyžování kladete důraz, že váha těžiště je na** * Označte jen jednu elipsu.

- Na spodní lyži
 Na vnitřní lyži
 Na obou lyžích vyrovnaně

33. Vyučujete píchání holí při jízdě? * Označte jen jednu elipsu.

Jen v základním smýkaném oblouku

Při carvingu

Jen jako průpravné cvičení

Ani jedna se nehodí
