

**Univerzita Karlova v Praze
Fakulta tělesné výchovy a sportu**

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

**SOUČASNÝ STAV VÝUKY LYŽOVÁNÍ NA
VYBRANÝCH ŠKOLÁCH V ČR**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:
Mgr. Dana Psotová

Autor:
Eva Sochorová

Praha, duben 2006

Název diplomové práce: Současný stav výuky lyžování na vybraných školách v ČR.

Current situation of ski teaching at selected schools in Czech Republic.

Cíle práce: Zjistit současný stav výuky lyžování na školách v ČR z hlediska obsahu a zajištění výuky, bezpečnosti, délky výcviku či místa výcviku v závislosti na sídle, druhu a velikosti školy.

Metodologie: Data osmi dotazovaných škol byla získána prostřednictvím dotazníků, které byly doplněny rozhovorem s jednotlivými učiteli.

Výsledek práce: Lyžařské kurzy v ČR se ve většině případů shodují s „ideálním modelem“. Jednotlivé školy se v pojetí výuky lyžování příliš neliší. Účast žáků na kurzu je poměrně vysoká i přesto, že se jedná o nepovinný kurz.

Klíčová slova: lyžařský kurz, lyžařský výcvik, škola, učitel, tělesná výchova, sport.

Čestně prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Dany Psotové a uvedla jsem v seznamu literatury veškeré použité literární a odborné zdroje.

Ve Vyškově dne 10.4.2006


.....
vlastnoruční podpis autora

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucí diplomové práce Mgr. Daně Psotové za odborné vedení této práce, za praktické rady při konzultacích a za možnost využití jejích zkušeností v této problematice. Dále bych také ráda poděkovala za odbornou pomoc Doc. PhDr. Milanu Kohoutkovi, CSc.

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím o vzení evidence vypůjčovateli, kteří musí pramen převzaté literatury řádně ocitovat.

JMÉNO A PŘÍJMENÍ

DATUM VYPUJČENÍ

PODPIS

OBSAH:

1. ÚVOD.....	8
2. LITERÁRNÍ ROZBOR DANÉ PROBLEMATIKY.....	10
2.1. Historie lyžování.....	10
2.1.1. Vznik a původ lyží.....	11
2.1.2. Počátky lyžařského sportu.....	12
2.1.3. Počátky organizovaného lyžování ve střední Evropě.....	14
2.1.4. Počátky lyžování v Českých zemích.....	14
2.1.5. Počátky závodní činnosti.....	15
2.2. Historie školního lyžování.....	16
2.2.1. Počátky lyžařského výcviku.....	16
2.2.2. Vývoj školního lyžování.....	17
2.2.3. Současné osnovy tělesné výchovy na víceletých gymnáziích.....	20
2.3. Charakteristika lyžařského výcviku.....	22
2.3.1. Metodický pokyn k organizaci školního lyžařského výcviku žáků.....	22
2.3.2. Lyžařský výcvikový zájezd.....	23
2.3.3. Personální zajištění lyžařského výcviku.....	23
2.3.4. Bezpečnost a ochrana zdraví.....	24
2.3.5. Pracovně právní a ekonomické zajištění.....	25
2.3.6. Instruktoři školního lyžování.....	26
2.3.7. Obsah lyžařského zájezdu.....	27
2.3.8. Příprava a vlastní průběh lyžařského výcvikového zájezdu.....	29
2.3.9. Bezpečnost při lyžařském výcviku.....	31
2.4. Lyžařský výcvik z pedagogicko-psychologického hlediska.....	32
2.4.1. Znalosti výcviku.....	32
2.4.2. Průběh výcviku.....	33
2.4.3. Didaktické a metodické zvláštnosti výuky dětí a mládeže.....	34
2.4.4. Fáze vývoje lyžařských dovedností.....	36
2.4.4.1. Kategorie začátečníků.....	36
2.4.4.2. Kategorie pokročilých.....	37
2.4.4.3. Kategorie vespělých žáků.....	37
2.4.4.4. Kategorie závodní.....	37

2.4.5. Metodické poznámky k lyžařskému výcviku.....	38
2.5. Výuka lyžování na školách v zahraničí.....	38
2.5.1. Rakousko.....	38
2.5.2. Spojené státy americké	40
2.6. Shrnutí a východiska pro praktickou část.....	41
3. METODOLOGIE A CÍLE PRÁCE.....	43
3.1. Cíle práce.....	43
3.2. Úkoly práce.....	43
3.3. Pracovní hypotéza.....	43
3.4. Metodika sběru dat.....	44
3.5. Charakteristika vybraného souboru škol.....	44
4. VÝSLEDKY.....	51
4.1. Obecné otázky.....	51
4.2. Otázky pedagogicko-organizačních záležitostí lyž. kurzu.....	53
4.3. Otázky ekonomického charakteru.....	66
4.4. Škola v horském prostředí – specifické výsledky.....	74
4.4.1. Sportovní akademie Špindlerův mlýn a.s.....	74
5. SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ.....	76
6. ZÁVĚR.....	83
7. PŘEHLED POUŽITÉ LITERATURY.....	86

1. ÚVOD

Lyžování se v dnešní době stalo velkým fenoménem, a to jak z hlediska sportovního, společenského tak i hospodářského.

Lyžování nelze brát jako okrajový sport. V některých státech je lyžování bráno jako trend života, a je velmi oblíbené. Např. ve skandinávských zemích je běžecké lyžování, bráno jako společenský trend a tak trochu i povinnost. Naproti tomu v Rakousku, kde je velmi populární sjezdové lyžování, chce být každé dítě jako Hermann Maier. Na celém světě se lyžování věnují milióny lidí, uvádí se čísla 55 – 60 milionů. Za jeden rok se prodá 4,5 milionů párů lyží, což jistě podtrhuje hospodářskou důležitost lyžování. Samozřejmý je prodej také další sportovní výbroje a výbroje. Je tedy zřejmé, že lyžování jako hospodářský fenomén současnosti nelze opomenout.

Lyžování je velmi oblíbený způsob trávení volného času. Lidé na celém světě jezdí v zimě na dovolenou na lyže nebo snowboard. Nejvíce lyžařů najdeme v Rakousku, Švýcarsku, USA, ale i v Holandsku a Velké Británii. V České republice je také velké množství příznivců tohoto sportovního odvětví a možnosti trávení volného času. Stačí si vyjet v únoru na víkend do jakéhokoliv zimního střediska v ČR a je zjevné, jaký je lyžování společenský fenomén. Uvádí se, že v každé zemi se najde průměrně 5 – 7 % lyžařů.

V minulosti bylo umění lyžovat jistou společenskou výsadou. Postupem času se lyžování stalo samozřejmostí. V dnešní době, kdy do popředí vstupuje snowboarding a další poměrně nové disciplíny (ski-alpinismus), již není lyžování povinností, neboť existuje mnoho způsobů, jak se člověk může pohybovat v zimním lyžařském středisku.

Lyžování, to jsou také velmi vážené sportovní disciplíny. Když se podíváme na zimní olympijské hry, hlavní součástí jsou lyžařské sporty (klasické lyžování, alpské lyžování, biatlon, snowboarding, skoky na lyžích), které mají ještě různé disciplíny. Tento fakt zvyšuje sportovní statut lyžařských sportů, lidé je znají a ví o nich. Dá se tedy říct, že člověk, který nikdy nestál na lyžích nebo snowboardu, nemůže říci, že tyto sporty nezná. Vždyť v zimních měsících je poměrně často můžeme sledovat v televizi, a díky úspěchům našich reprezentantů v těchto disciplínách (Neumannová, Bauer, Janda, Záhrobská) se lyžování do podvědomí široké veřejnosti dostává stále více.

Z historického hlediska mělo lyžování v Čechách významné postavení, což dokumentuje založení prvního lyžařského spolku ve střední Evropě v roce 1887.

V minulosti bylo lyžování v České republice velmi populární. Z části to bylo také tím, že lyžování a pobyt na horských chatách byl komunistickým režimem podporován a lidé často

vyjížděli do hor. Bylo to také dáno tím, že tento sport byl poměrně levný (na rozdíl od dnešní podoby lyžování). V dnešní době je lyžování bráno, jako jeden z mnoha sportů pro trávení volného času a ztratilo charakter velmi prožívané činnosti. Velkou měrou se na tom podílejí ceny jak výstroje a výzbroje, tak i poskytovaných služeb v lyžařských střediscích.

V neposlední řadě je potřeba se podívat na lyžování jako na pohybovou dovednost. Jedná se o velmi náročnou smíšenou činnost, která je prováděna ve velké rychlosti. Provádí se v přírodě, často i v nepříznivých podmínkách a velmi těžkém terénu. Navzdory složitosti této pohybové činnosti zjišťujeme, že velké množství lidí se vydává na hory a spontánně se učí lyžovat nebo jezdit na snowboardu. Z tohoto hlediska je důležitá potřeba lyžařských instruktorů, učitelů a poradců, protože lyžování se obtížně učí samostatně. Významnou roli v této skutečnosti sehrávají lyžařské výcvikové kurzy školní mládeže na základních a středních školách. Právě na jejich dosah a zajištění je zaměřena tato diplomová práce.

2. LITERÁRNÍ ROZBOR DANÉ PROBLEMATIKY

2.1. Historie lyžování

Lyže, dnes v celém světě jedno z nejrozšířenějších a nejoblíbenějších sportovních náčiní, má svůj prapůvod jako pomůcka – prostředek lovce při lovu zvěře už v prehistorické době, pravděpodobně již ve střední době kamenné (8-4 tisíce př.n.l.).

Vznik lyží byl podmíněn jejich potřebou v arktických a subarktických oblastech země, kde v tehdejší době znamenaly primární a často jediný lokomoční prostředek v zimním období. Byly významným prostředkem člověka pro zvládnutí zimní přírody.

Až teprve v 19. století, v době společensko – ekonomického rozvoje kapitalismu, s vývojem sportovního hnutí a turistiky, začíná využití lyží pro sportovní a rekreační účely.

Vývoj lyžování můžeme rozdělit do dvou, zcela odlišných etap:

I. Před sportovní použití lyží

Před sportovní použití lyží začíná objevem lyží a končí v polovině 19. století (1843 – lyžařské závody v norském Tromsø). Lyže jsou užívány většinou jako prostředek k překonávání vzdálenosti při lovu, jako dopravní prostředek a později také pro válečné účely. Lyžování je v této době rozšířeno jen v severních oblastech Země (Skandinávie, severní Amerika a v Asii).

Tuto etapu rozdělujeme ještě na dvě časová období, lyžařský starověk a lyžařský středověk.

V lyžařském starověku (období od objevu lyží ze střední doby kamenné – 800 let n.l.) se lyže používají jako užitý předmět, hlavně k lokomoci a k lovu.

V lyžařském středověku (období od 800 let n.l. – polovina 19.století) se lyže stávají vedle užitého předmětu také součástí vzdělávání vládnoucích společenských vrstev a zábavy prostého lidu. Lyže slouží také k válečným účelům. Zdokonalují se lyžařské dovednosti a lyžařské vybavení. Lyžování je rozšířeno na severní oblast Euroasie.

II. Sportovní lyžování

Sportovní lyžování vzniká v polovině 19. století a trvá až do současnosti.

Lyže se používají hlavně ke sportovním a rekreačním účelům. Rozvíjí se bohatá a různorodá pohybová činnost na lyžích – běh, skok, sjíždění a zatáčení, lyžařská akrobacie. Lyžování se tak v poměrně krátké době (100 let) rozšiřuje do všech částí kontinentů světa.

V lyžařském starověku (období od objevu lyží ze střední doby kamenné – 800 let n.l.) se lyže používají jako užitý předmět, hlavně k lokomoci a k lovu (CHOVANEC, 1989).

2.1.1. Vznik a původ lyží

Objev lyží je úzce spjat s nejstaršími nálezy lidské společnosti, kdy se člověk naučil obrábět dřevo a začal vyrábět různé nástroje pro usnadnění své činnosti. Využití skluzných vlastností dřeva po sněhu, případně dřeva potaženého zvířecí kůží je prastaré. Lyže patří k nejstarším náčiním člověka a hrály v jeho životě důležitou roli.

Dosavadní výzkum klade počátky používání lyží, především jako prostředku usnadňujícím lokomoci člověka na sněhu, již do střední doby kamenné. Lyže vznikaly nezávisle u mnoha etnických skupin, které žily v podobných geografických a klimatických podmínkách s dlouhým zimním obdobím.

To dokumentuje nález mnoha forem lyží a různém stupni technologického pokroku a funkce. Lokalitu původu lyží lze těžko přesně určit. Polární badatel Fridtjof Nansen považuje za pravlast lyží oblast střední Asie, v okolí Bajkalského jezera a Altských hor, a odtud se při postupném osidlování severnějších oblastí dostaly lyže do severní Evropy, na území Skandinávie (GNAD, 2001).

Lyže vznikly ze snahy po zvětšení plochy chodidla, aby se zamezilo boření nohou do sněhu při chůzi. Z prvotních primitivních prostředků, jako bylo např. obalování chodidel zvířecí kůží, slámou apod., vznikaly různé druhy sněžnic. Postupným prodlužováním a zužováním byly vytvořeny lyže. Kde a kdy se vyvinul z jednoduchého pohybu (chůze) klouzavý pohyb (skluz na lyžích), není možno přesně určit.

Hlavním zdrojem poznatků a vědomostí o způsobu života nejstarších lidí a o úloze lyží jsou především nákresy předhistorického člověka z dob prvobytně pospolné společnosti.

Jeden ze skalních nákresů, představujících lyžaře byl objeven v okolí Oněžského jezera v roce 1926.

Velmi přesné údaje představují také archeologické vykopávky. Nalezené lyže nebo jejich části, jejich stáří se odhaduje na 3000 let př.n.l., jsou velmi zachovalé a poskytují tak cenné informace. Nálezy jsou uloženy v muzeích, nejvýznamnější jsou v Oslu, Stockholmu, Helsinkách, Mnichově, Vídni a v Moskvě.

Také celá řada literárních pramenů nás seznamuje s prvním použitím lyží, resp. sněžnic. První zmínky pocházejí již z doby před naším letopočtem, např. řecký historik Xenofon v roce 444 píše v díle Výprava Kyruse o kupcích z Arménie, kteří používají sněhových bot nejen pro sebe, ale i pro své koně. První zmínky, ze kterých můžeme

věrohodně usoudit na využití lyží k jízdě na lyžích ve vlastním slova smyslu, jízda ve skluzu, nacházíme v lidovém výrazu nordického původu „skridfinne“. „Skrida“ znamená klouzati a autoři (Gotický mnich Jordanese a byzantský historik Prokopiosia) uvádějí, že Finové pomocí tohoto výrazu označili jeden kmen žijící v severním Finsku. Byli to Laponci, kteří se velmi dobře pohybovali na lžích a proto Skridfinne - lyžující Finové.

K lyžování patří od nejstarších dob jedna nebo dvě hole. Pomocí holí udržoval už první lyžař rovnováhu, využíval sílu paží odrážením při pohybu po rovině, opíral se o ně a pomocí holí brzdil při sjezdu. Použití jedné hole bylo přirozené v době, kdy lyže byly jedním z důležitých dopravních prostředků a součástí lovecké výzbroje. Lyžař potřeboval mít jednu paži volnou, případně v ní držel zbraň. Jsou také známy případy, kdy lyžařská hůl sloužila k všestrannému užívání. Například po úpravách sloužila jako kopí, oštěp, luk, za podpěru při střelbě z kuše apod. (CHOVANEC, 1989).

Dvě hole se objevují až v novodobé historii, hlavně v souvislosti s využitím lyží pro sportovní účely. I když jízdu s jednou holí nacházíme ještě v jedné z prvních lyžařských škol, a to ve Zdarského Lilienfeldské škole (GNAD, 2001).

Jako vázání bylo používáno zvířecích kůží, špička boty byla připevněna řemínky přes prsty k lyži. Některé nálezy svědčí však také o tom, že byly známy primitivní čelisti zhotovené ze dřeva. Nejstarší vázání umožňovalo jen vedení lyže dopředu. Spojení nohy s lyží bylo velmi nedokonalé (CHOVANEC, 1989).

2.1.2. Počátky lyžařského sportu

Ve druhé polovině 19. století se stává jízda na lyžích ve skandinávských zemích skutečným sportovním odvětvím v dnešním slova smyslu. Lyže a jejich prastaré využití dopravního, loveckého a válečného prostředku se postupně mění v součást lidové zábavy a později ve sportovní náčiní. Dochází k rychlému zdokonalování techniky jízdy na lyžích, lyžařské vybavení se přizpůsobuje stále náročnějším požadavkům (CHOVANEC, 1989).

Kolébkou lyžařského sportu je Norsko, kde na počátku 19. století bylo rozšířeno více než kdekoliv jeden na světě. Na vysokou úroveň se dostalo lyžování zejména v kraji Telemarken, které má výhodné geografické a klimatické podmínky k lyžování. Obyvatelé kraje Telemarken v době rozmachu průmyslové výroby odcházeli za prací do měst. Tam sebou přinášejí své lidové zvyky, mezi nimi byla jízda na lyžích zvláště charakteristická. Tím zahájili novou epochu využití lyží. Městské obyvatelstvo obdivovalo jejich dovednosti a rychle přijalo za vlastní lyžování jako prostředek zimní kratochvíle, soutěžení, a nakonec jako sportovní odvětví.

Telemarčané přišli s novým typem lyží, který byl podle jejich kraje nazván telemarský a dodnes je nepřekonaný. Díky jejich tvaru mohli užívat novou techniku jízdy a zatáčení, když dokázali měnit směr jízdy a zastavit pomocí kristianie nebo telemarku, a oprostili tak jízdu z kopce od závislosti na použití hole.

Za historický mezník v novodobé lyžařské historii jsou pokládány závody v běhu na 5 km v norském Tromsø, které se uskutečnily 2. dubna 1843. Tyto závody, svým charakterem vůbec první novodobé závody, se považují za počátek rozvoje sportovního lyžování. Prokázaly jednak možnost využití lyží k překonávání vzdáleností, a vedle toho na svou dobu jež poměrně vysokou úroveň techniky běhu na lyžích. Vítězem závodu byl Laponec, který používal obě dvě hole a dosáhl času 29 min.

V roce 1861 byl v Norsku založen sportovní svaz pro povznesení sportu. Ten mimo jiné podporoval také lyžování a od roku 1862 pořádal pravidelné každoroční lyžařské závody v běhu i skoku a od roku 1866 i ve slalomu (měl úplně jinou podobu než dnes). Založení tohoto svazu je možné považovat za počátek organizovaného lyžování.

V roce 1868 se zúčastnili závodů v Kristianii (dnešní Oslo) nejlepší lyžaři z kraje Telemarken – Sondre Aversen Nordheim a jeho žáci bratří Hammestveitové. Nordheim zvítězil ve skoku výkonem 23 m a jeho výkon nebyl dlouho překonán. Jejich význam spočívá v tom, že na tehdejší dobu ovládali dokonalou techniku jízdy na lyžích a na základě úspěšných exhibic založili první lyžařskou školu na světě. Prošly jí tisíce žáků. Jejich přičiněním se lyžování šířilo daleko za hranice Norska. Sám Nordheim a Hammestveitové později emigrovali do USA, kde zakládali další lyžařská střediska. V Nordheimově škole byly poprvé pro lyžařské oblouky používány pojmy telemark a kristianie.

V roce 1877 byl v Kristianii založen Christiania Ski-Club, první lyžařský klub na světě. Tento klub organizoval od roku 1879 lyžařské závody, které se staly základem tradičních závodů v Holmenkollen, jejichž začátek se traduje od roku 1892. Závody v Holmenkollen, kde se scházela špička závodníků z celé Skandinávie, byly v té době vrcholným lyžařským podnikem a do první světové války i neoficiálním mistrovstvím Evropy.

Mimořádný propagační význam pro světový rozvoj lyžování měla polární expedice Fridtjofa Nansena do neprozkoumaných oblastí Grónska, která se uskutečnila v roce 1888 a skončila velkým úspěchem. Nansenova skupina překonala v průběhu 40 dnů vzdálenost 560 km a nadmořskou výšku 2.700 m v těžkých ledovcových a klimatických podmínkách (teploty až $-50\text{ }^{\circ}\text{C}$). Svou cestu Nansen popsal v díle „Paa ski over Grönland“, vydanou v Oslo roku

1890, kde mimo jiné uvedl, že výprava byla úspěšná jedině a právě proto, že použila lyže (GNAD, 2001).

2.1.3. Počátky organizovaného lyžování ve střední Evropě

Počátky sportovního lyžování ve střední Evropě se datují od devadesátých let 19. století. První evropský lyžařský spolek mimo Skandinávii vznikl v českých zemích. Stalo se tak v roce 1887, kdy si jeden z prvních průkopníků lyžování u nás, Josef Rössler-Ořovský (1867 – 1933), nechal poslat od firmy Heyde-Gustavsen v Oslo dva páry lyží a založil při tehdejší Bruslařském klubu v Praze lyžařský kroužek (později přejmenován na Český Ski klub). V historii lyžařského sportu je tento rok 1887 počátkem organizovaného lyžování ve střední Evropě (GNAD, 2001).

Další lyžařské kluby byly zakládány roku 1891. V Černém lese v Bavorsku byl zakladatelem funkcionář německého lyžování Wilhelm Paulcke, ve Vídni byl založen Erster Wiener Skiklub, o rok později vznikl Alpen Ski-Verein, jehož členem byl také Mathias Zdarsky. Tento klub se stal před první světovou válkou nejsilnějším lyžařským sdružením.

S rostoucím počtem lyžařských klubů dochází v lyžování po vzoru jiných sportovních odvětví ke sdružování jednotlivých klubů v národní lyžařské svazy. V roce 1903 se ustavuje první národní lyžařský svaz ve střední Evropě – Svaz lyžařů v Království Českém. O rok později vzniká Švýcarský lyžařský svaz a v roce 1905 německý a rakouský lyžařský svaz (CHOVANEC, 1989).

Organizované lyžování se v době před první světovou válkou mohutně rozvíjelo. Počet spolků v rámci národních lyžařských svazů výrazně vzrostl (např. v roce 1910 německý svaz sdružoval už 204 klubů, rakouský 46, český 44 a francouzský 21). V roce 1910 bylo ve střední Evropě registrováno téměř 50.000 organizovaných lyžařů. V této době také většina národních svazů publikuje své vlastní odborné časopisy (v českých zemích to byl „Věstník Svazu lyžařů v Království Českém“) (GNAD, 2001).

2.1.4. Počátky lyžování v Českých zemích

Na konci 19. století se stal sport u vzdělaných a majetných vrstev symbolem pokroku. Díky tomu bylo šíření lyží jako prostředku k provádění nové sportovní činnosti do značné míry spojováno s průmyslovým rozvojem a obchodem, zejména mezinárodním. V Praze a okolí je šíření lyžování spojováno s působením lyžařského kroužku (Český Ski klub), a propagátora nového sportu Josefa Rösslera-Ořovského.

Se stejnými nadšenci jako on sám pořádá Ořovský společná cvičení, jízdy a vyjížďky po okolí Prahy (Letenská pláň, Královská obora, Chuchle apod.). Lyžařský sport se tímto připojil k ostatním tehdy prováděným sportovním odvětvím, jako bylo veslování, bruslení, šerm a cyklistika.

V Krkonoších začali čeští obyvatelé s tímto sportem v roce 1891 v Jilemnici a ve Vysokém nad Jizerou, rok později v Harrachově. Hlavní zásluhu na tom má hrabě Jan Harrach, který vlastnil rozsáhlá panství v Harrachově, Jilemnici, Horní Branné a jinde. Hrabě Harrach si koupil na výstavě v Kristianii jeden pár norských lyží a po shlédnutí tohoto vzorku objednal v roce 1892 hornobranský lesmistr Jan Šmíd, který byl přesvědčen o účelu tohoto náčiní pro pohyb v lese v zimě, u dvou rakouských firem dva páry bukových a jasanových lyží. Tyto lyže byly 230 cm dlouhé a byly podle nich vyrobeny u koláře Františka Soukupa v Horní Branné první lyže domácí výroby. První vázání vyrobil, také podle těchto vzorů, sedlář Štěpán Šír. Vázání bylo z rákosu a dvou řemenů, vedených přes špičku a nárt boty. Při jízdě se používalo jedné dlouhé hole. Výroba lyží se nato rozšířila do dalších dílen, aniž se o tom na zámku dozvěděli. O vyrobené lyže byl veliký zájem i mezi místními rolníky a dalšími lidmi.

V oblast Krkonoš byl nejvýznamnější postavou lyžování té doby Jan Buchar (1859 – 1932), který je společně s Josefem Alešem, zvaným „Lyžec“, pokládán za autora lyžařské turistiky. Jeho hlavní význam spočívá v osvětové a odborně metodické činnosti. Psal články a pořádal přednášky o krásách zimní turistiky na lyžích, organizoval hřebenové túry v oblasti Krkonoš a získal tak řadu příznivců lyžování. Jan Buchar byl také prvním učitelem, který nahradil tělocvik v zimě lyžováním. Přičinil se také o založení o založení lyžařského spolku v Jilemnici v roce 1895. Jan Buchar se v roce 1903 stal také prvním předsedou Svazu lyžařů Království Českého (CHOVANEC, 1989).

2.1.5. Počátky závodní činnosti

První závody novodobé historie měli na programu různé disciplíny. Obsah jednotlivých závodů byl ale nejednotný, pořadatelé jim dávali svůj vlastní ráz. Nejčastěji se závodilo v běhu, skoku a tzv. slalomu, který měl ale úplně jiný charakter než slalom dnešní, závodilo se v krasojízdě nebo formou překážkové dráhy (nehodnotila se rychlost). Tehdejší výzbroj neumožňovala jízdu ve vyšší rychlosti ani použití dokonalejší techniky zatáčení, a tak střed závodů v období před první světovou válkou spočívá v klasických soutěžích.

Podle dostupných pramenů se první tři závody uskutečnily v roce 1893. Tyto závody jsou pokládány za počátek závodní činnosti ve střední Evropě. První dva závody se konaly

v českých zemích, a to v Jilemnici a v Lukové u Holešova, třetí, který byl daleko větší než předchozí dva, v rakouském Mürzzuschlagu (i soutěž ve slalomu).

V českých zemích dochází k velkému rozmachu závodní činnosti v roce 1896. V tom roce organizoval Český Ski klub dva závody v pražské Stromovce. Druhý z nich z 19. ledna byl pořádán poprvé jako závod o mistrovství Království Českého. Tento závod je považován za historický počátek českého závodního lyžování.

Od tohoto data počet pořádaných závodů neustále vzrůstal, měnil se jejich obsah, vrcholem však vždy zůstávaly závody pořádané jako mistrovství Království Českého. Nejprve se závodilo jen v běhu na 10 km, později došlo k rozšíření o skok a od roku 1910 o závod sdružený. Od roku 1905 se stal nedílnou součástí také distanční závod na 50 km, štafety byly poprvé zařazeny v roce 1914 a alpské disciplíny se v primitivní formě pořádaly od roku 1908, ale součástí mistrovství se staly až v roce 1937 (CHOVANEK, 1989).

2.2. Historie školního lyžování

2.2.1. Počátky lyžařského výcviku

Vývoj školního lyžování patří k úspěšným stránkám naší pedagogiky, protože jsme byli jednou z prvních zemí, kde lyžování našlo uplatnění při výchově mládeže.

Na rychlý vývoj lyžování v Českých zemích měli velký vliv hlavně zahraniční instruktoři a závodníci. Už v roce 1895 u nás působil Chorvat Franjo Bučar za Záhřebu, který studoval v norském Oslo a ovládal tak norskou školu. Dalším instruktorem byl Fin ing. Estlander, který jako host Bruslařského klubu v Praze předváděl v českých zemích „finské závodní běžecké tempo“ a další lyžařskou techniku. Čtyři sezóny 1896 – 1900 vedl kurzy a také se účastnil závodů v českých zemích ing. Hagbarth Steffens z Kristianie, dále H. Irgens, R. Oestagrđ (pozdější předseda mezinárodní lyžařské federace FIS), J. Nielsen a další.

Tito instruktoři a lyžaři učili české lyžaře norskou techniku a ovlivnili tak rozvoj lyžování v Českých zemích, a to nejen v oblasti techniky, ale přispěli k rozvoji lyžařské turistiky.

Své bohaté zkušenosti předávali také čeští úspěšní závodníci té doby. Např. B. Hanč, působil v letech 1911 – 1913 na Novoměstsku v lyžařských kurzech.

Lyžařské kurzy byly od roku 1900 vedeny tímto způsobem:

1. nástup (sokolský způsob),
2. prostná cvičení bez holí na místě,
3. nácvik stability a základních prvků,

4. výcvik v terénu,
5. výcvik v zatáčení – telemark, kristianie (CHOVANEC, 1989).

2.2.2. Vývoj školního lyžování

První školní lyžování se objevilo na konci 19. století v Krkonoších. Tamní učitelé, podle příkladu řídicího učitele z Dolních Štěpanic Jana Buchara, zaváděli organizovaný lyžařský výcvik a prosadili jeho zařazení i do školních předpisů, později do školních osnov.

Jan Buchar byl hlavní postavou rozvoje lyžování a turistiky v Krkonoších. Už v letech 1896 – 1900 organizoval pravidelné výlety školní mládeže na lyžích do Krkonoš. Pod jeho vlivem se začalo lyžování rozšiřovat také do ostatních škol, jako např. Benecku, ve Vysokém nad Jizerou, Jablonci nad Jizerou, Jilemnicí atd. Mezi krkonošskými učiteli našel řadu spolupracovníků a pokračovatelů jako byli Jodas, Ďoubalík, Soukup, Aleš Lyžec a další, kteří později začali organizovat i lyžařské závody pro mládež (BRODA, 1978).

Tehdy Jan Buchar založil pro školní mládež fond „Mladý lyžař“, který měl za úkol zajišťovat finanční prostředky pro zakoupení potřebného lyžařského vybavení žáků (GNAD, 2001).

V roce 1890 prosadil J. Buchar u školských úřadů, aby se v zimě nahradil tělocvik sáňkováním a v roce 1895 úřady povolily pořádání lyžařského výcviku ve školách. Tento způsob tělesné výchovy se postupně rozšiřoval do dalších horských oblastí (Šumavsko, Novoměstsko). A to nejen v českých zemích, ale i mimo hranice např. na německých školách. Později se lyžování školní mládeže rozšířilo i mimo horské oblasti.

Postupně lyžování získávalo v tělesné výchově na školách stále významnější úlohu a širší uplatnění. Byly organizovány kursy pro učitele, závody školní mládeže a také i zájezdy škol z měst na lyžařské výlety i na několikadenní pobyty na horách.

V období od roku 1920 až do okupace ČSR v roce 1939 pevně zakotvilo lyžování i v osnovách školní tělesné výchovy a byly položeny základy k organizovaným lyžařským zájezdům na hory. Lyžařský výcvik se také následně rozšířil do ostatních horských oblastí (BRODA, 1978).

Přestože se lyžování stalo součástí tělesné výchovy na školách v předhůří již koncem 19. století, ve školních osnovách se první zmínka objevuje až v „Prozatímních osnovách“ z roku 1922, a to jen v úvodní poznámce: „Nemá-li škola dosud žádné tělocvičny, letního cvičiště nebo hřiště, lze většinou provádět cvičení na školních chodbách, na paloucích, rovných pastvinách a kdekoli je vhodné. Doplňkem jich jsou zvláště plavání v létě, bruslení, sáňkování a lyžení v zimě“. V „Definitivních normálních osnovách pro obecné školy“ z roku

1933 je zařazeno lyžování i pro střední a vyšší stupeň, ale pouze tam, kde jsou k tomu vytvořeny podmínky. Také „Normální učební osnovy“ z roku 1939 řadí lyžování jako příležitostná cvičení, ale uvádějí již rozsah lyžařského výcviku podle věkových stupňů. V „Přechodných osnovách pro školy obecné, měšťanské a střední na školní rok 1945 – 1946“ je lyžování uvedeno jako nepovinná sezónní činnost. Na těchto základech se rozvíjelo lyžování ve školní tělesné výchově po roce 1945 (GNAD, 2001).

Došlo k úpravám a k propracování osnov lyžařského výcviku na školách v horských a podhorských oblastech. V dané době existují dvě základní formy lyžařského výcviku, a to výuka lyžování v rámci tělesné výchovy pro školní mládež z horských oblastí a lyžování školní mládeže z nehorských oblastí v rámci výchovně výcvikových zájezdů.

Základní krok k těmto zájezdům byl dán dne 3.12. 1946 výnosem presidia ministerstva školství a osvěty. Zde bylo stanoveno, že pro školní mládež z velkých průmyslových měst na školách městských, středních a odborných se povolují osmidenní rekreační zájezdy na hory v zimě. Tyto zájezdy měli vedle zdravotního hlediska také funkci tělesné a branné výchovy (BRODA, 1978).

V učebních osnovách z roku 1953 a 1954 bylo lyžování zařazeno od 4. ročníku pro školy s vhodnými podmínkami. K posílení významu lyžování v rámci školní tělesné výchovy pomohly v roce 1960 tzv. „Jednotné osnovy tělesné výchovy“. Tyto osnovy umožňovaly propojení povinné školní tělesné výchovy s mimoškolní, i co se týče lyžování. Tato okolnost, hlavně v horských a podhorských oblastech s nadmořskou výškou nad 400 m, umožňovala lyžařskou specializaci a na některých školách byly zakládány sportovní lyžařské třídy, lyžařské kroužky apod., které významně přispěli ke zvyšování úrovně závodního lyžování mezi mládeží (GNAD, 2001).

V 80. letech minulého století se lyžařský výcvik provádí:

- podle platných učebních osnov tělesné výchovy pro základní a střední školy,
- podle směrnic ministerstva školství a „Směrnice o organizaci lyžařského výcviku žáků a učňů“ z roku 1972 a 1975.

Základní lyžařský výcvik je v této době součástí povinné tělesné výchovy. Je účinným prostředkem branné výchovy, ale také plní funkci výchovnou a zdravotní.

Školní lyžování probíhá v podstatě ve dvou základních formách. Jednak formou lyžařských výchovně výcvikových zájezdů do horských oblastí, zpravidla devítidenních (nejméně 7 výcvikových dnů). Jednak školy v horských a podhorských oblastech s příznivými podmínkami pro lyžařský výcvik v blízkém okolí plní požadavky učebních osnov lyžování

v hodinách tělesné výchovy. Se souhlasem příslušného národního výboru lze pro tyto účely spojovat hodiny tělesné výchovy ve dvouhodiny.

Vedle lyžařského výcviku, který je základní náplní lyžařského výchovně výcvikového zájezdu, zařazujeme do programu také:

- odborné přednášky,
- promítání tematických filmů,
- besedy,
- společenskou zábavu.

Odborné přednášky jsou zařazovány zpravidla v odpoledních hodinách po svačině, kde tematicky doplňujeme přednáškami samotný lyžařský výcvik, a informují žáky o všem, co souvisí s lyžařským zájezdem. Tyto přednášky obvykle vedou zkušení instruktoři a zdravotníci; jsou doplněny i o praktické ukázky. Nejčastěji se přednáší na téma: lyžařská výzbroj a výstroj, mazání lyží, historie lyžování; zdravotník přednáší o úrazové prevenci, první pomoci a nebezpečí hor.

Promítání filmů s lyžařským obsahem je velmi motivující pro žáky, aby co nejlépe pochopili teorii lyžování.

Besedy mohou žáci zorganizovat i sami. Jedná se např. o setkání se členy Horské služby nebo s místním pamětníkem.

Společenská zábava je závislá na přípravě samotných žáků.

Lyžařský výcvik je zaměřen na základní lyžování – běh na lyžích, sjezdové lyžování, skok na lyžích, lyžařskou turistiku, branné lyžování. Při výcviku se bere ohled na výkonnost žáků a instruktorů, na terén, kvalitu sněhu, počasí, materiální vybavení žáků.

Každý pedagog a instruktor je odpovědný za životy a zdraví žáků, proto bezpodmínečně dodržuje bezpečnostní zásady:

- Při výcviku:
 - a) výběr terénu,
 - b) přiměřená metodika,
 - c) nepodceňování počasí a kvality sněhu,
 - d) kontrola bezpečnostního vázání a pojistných řemenů,
 - e) pokyny HS na sjezdových tratích a cestách,
 - f) zákazy vycházení,
 - g) respektování lavinových svahů,
 - h) zásady první pomoci.
- V objektu:

- a) průběžná kontrola žáků,
- b) dodržování denního režimu žáků,
- c) dodržování protipožárních předpisů.

Na závěr zájezdu se konají závody, kterých se účastní všichni zdraví žáci. Disciplíny jsou vybírány dle podmínek, obvykle se jedná o závody ve slalomu (obřím slalomu) a běhu na lyžích.

Součástí lyžařského zájezdu je také celodenní výlet, který je zařazen do programu v den, kdy předchozí odpoledne měli žáci volno. Jednotlivá družstva si vyberou trasu. S sebou bereme jídlo, náradí na případné opravy, mapu, vosky atd.

Lyžování je jednou ze základních pohybových dovedností, které má ovládat mladý člověk; intenzivní pohyb na čerstvém vzduchu v bezpečném a krásném horském prostředí přispívá k upevnění jeho zdraví. Proto byl považován lyžařský výchovně výchovný zájezd jako součást povinné tělesné výchovy za jednu z velkých předností v systému našeho školství (CHOVANEC, 1980).

2.2.3. Současné osnovy tělesné výchovy na víceletých gymnáziích

V současné době je výuka lyžování zahrnuta v osnovách tělesné výchovy a sportu. Lyžařský výcvik patří mezi sporty vyžadující zvláštní klimatické, prostorové nebo materiální podmínky a netradiční sporty. V současných osnovách tělesné výchovy není lyžařský výcvik zařazen do povinných sportů.

Předmět lyžování (1.- 4. ročník osmiletého gymnázia):

- specifické poznatky, návyky:
 - lyžařská výzbroj a výstroj, druhy lyží a jejich současná konstrukce; údržba lyží, mazání lyží; zásady pro nákup lyžařské výstroje, výzbroje a vosků,
 - základní techniky sjezdového a běžeckého lyžování,
 - zásady bezpečnosti a orientace v zimní krajině; smluvené orientační a výstražné značky a tabule; přivolání pomoci; první pomoc v improvizovaných podmínkách zimní krajiny,
 - příprava horské túry na lyžích,
 - zásady chování na běžeckých a sjezdových tratích; chování na lanovce nebo vleku.
- doporučené rozšiřující učivo:
 - historie lyžování,
 - současné techniky sjezdařského a běžeckého lyžování,

- akrobatické lyžování,
- pravidla lyžařských závodů.

- pohybové činnosti:
 - nošení lyží; připínání a odepínání lyží; základní postoj na lyžích,
 - obraty – přednožením, zanožením, překrokiem, výskokem na prudkém svahu,
 - odšlapování; bruslení,
 - brzdění a zastavování,
 - výstupy – přímo, šikmo svahem, jednostranným a oboustranným odvratem.

- běžecký výcvik:
 - přenášení hmotnosti těla z lyže na lyži v chůzi, v prodlouženém skluzu,
 - bruslení z mírného kopce, po rovině, do mírného svahu, bruslení v terénu,
 - běh střídavý dvoudobý, běh soupažný jednodobý,
 - jízda v běžecké stopě (dívky 3 km, chlapci 5 km),
 - jízda ve středně náročném terénu (do 25 km), dle vyspělosti žáků.
- doporučené rozšiřující učivo:
 - orientační běh na lyžích (přehledná krajina).
 - základní sjezdový postoj,

- sjezdový výcvik:
 - základní sjezdový postoj,
 - jízda šikmo svahem; odšlapování,
 - přenášení hmotnosti těla z lyže na lyži při jízdě z mírného svahu,
 - vlnovka (mírná, zvýrazněná),
 - základní oblouk (otevřený), navazované oblouky,
 - regulace rychlosti jízdy (na svahu dle vyspělosti žáků),
 - projíždění slalomové tratě, jízda v brankách (dle vyspělosti žáků),
 - jízda na lyžařském vleku,
 - jízda na sjezdové trat. (organizace pohybu na sjezdovce).
- doporučené rozšiřující učivo:
 - základy sjezdu (v přehledném a bezpečném terénu bez překážek),
 - skok ze sněhového můstku,

- základy jízdy na snowboardu,
- základy carvingového lyžování.

2.3. Charakteristika lyžařského výcviku

Organizovaná forma lyžování má v naší zemi dlouholetou tradici a od počátku měla charakter komplexního pojetí výuky, to znamená výuky běhu i sjíždění a zatáčení jako souhrnu lyžařských dovedností.

Při hledání nových forem a metod lyžařského výcviku je potřeba vycházet z toho, že lyžování je specifická pohybová činnost se složitými pohybovými strukturami, která se provádí v proměnlivých podmínkách přírodního prostředí. Lepší a vyšší efektivita a tím i účinnost lyžařského výcviku vyžaduje znalosti, bez nichž jsou obecné didaktické modely málo účinné. Volba vyučovacích forem a metod vychází jednak z obecných didaktických pravidel, ale také ze znalostí věcné logiky učiva a podmínek výcviku.

Důležitá je znalost specifického znaku lyžařského výcviku, kterým je vnější prostředí a možnosti jeho proměnlivosti. To znamená, že jde o objektivní podmínky, ve kterých výcvik probíhá a ve kterých se lyžař konkrétně nachází při řešení určitého pohybového úkolu. Rozmanitost podmínek (druh, kvalita sněhové pokrývky, sklon a úprava svahu nebo tratě, rychlost pohybu v důsledku působení vnějších sil apod.) a velikost jejich změn určuje výběr forem a metod lyžařského výcviku.

V lyžařském výcviku vytváříme a rozvíjíme pohybové dovednosti, odpovídající proměnlivosti vnějšího prostředí. Ve výcviku postupujeme od základní (co nejjednodušší hrubé formy pohybového prvku) k formě jemné a variabilní. Při plnění výcvikových úkolů klademe důraz na principy daného pohybového úkolu. Při učení a zdokonalování lyžařských pohybových dovedností postupujeme od základních dovedností přes rozšiřující až k dovednostem nejnáročnějším, které jsou i obsahem závodní vrcholové techniky.

Racionálně řízený lyžařský výcvik potřebuje, aby jednotlivé dovednosti a jejich nácvik byly uspořádány v logickou strukturu co se obsahu i cílového zaměření týče (GNAD, 2001).

2.3.1. Metodický pokyn k organizaci školního lyžařského výcviku žáků

Pro zajištění jednotného postupu při organizaci lyžařského výcviku žáků základních a středních škol v souladu s § 9 odst. 4 vyhlášky MŠMT ČR č. 291/1991 Sb., o základní škole ve znění pozdějších změn a doplňků a dalších předpisů (Směrnice MŠ ČSR č.j. 29 394/72-200 z 1.12. 1972, o organizaci lyžařských zájezdů žáků a učňů, výnos MŠ ČSR č.j. 13 825/75-200

z 29.5. 1975, kterým se mění směrnice o organizaci lyžařského výcviku žáků a učňů, výklad č.j. 11 150/89-200 k metodickému návodu týkajícímu se organizace LVVZ) upravujících tuto problematiku, vydává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky metodický pokyn k organizaci školního lyžařského výcviku žáků.

2.3.2. Lyžařský výcvikový zájezd

Lyžařský výcvik se podle možností koná v místě školy, případně v blízkém okolí. Školy v podhorských a horských oblastech, kde jsou příznivé podmínky pro lyžařský výcvik v bezprostřední blízkosti, plní požadavky osnov zpravidla v hodinách tělesné výchovy, které lze pro tento účel spojovat. Ředitel školy může rozhodnout o organizaci sedmidenního lyžařského výcviku, případně i s každodenním dojížděním.

Školy, které vzhledem k nepříznivým sněhovým podmínkám nebo nevhodnosti terénu nemají možnost uspořádat výcvik v místě, organizují pro žáky a studenty daných ročníků lyžařské výcvikové zájezdy. Pro žáky škol z oblastí zasažených škodlivými emisemi se mají konat lyžařské zájezdy také v rámci škol v přírodě. Zájezdu se účastní zpravidla žáci 7. ročníku základní školy a 1. eventuálně 2. ročníku střední školy. Na víceletých gymnáziích se tedy pořádají lyžařské výcviky dva. Žáci se účastní lyžařského výcviku se souhlasem zákonného zástupce.

Ředitelé škol se mohou rozhodnout o přemístění výcviku do vyššího ročníku, případně o pořádání zájezdu i v jiných ročnících školy. Tyto zájezdy se doporučují zejména v těch školách, které leží v oblastech silně postižených škodlivými emisemi. Objekty pro zájezd musí ze zdravotního hlediska splňovat obecně závazné právní předpisy a směrnice. Lyžařský zájezd je většinou sedmidenní. V individuálních případech (např. vyšší vzdálenost místa konání výcviku) může ředitel školy prodloužit celkovou dobu zájezdu o nezbytný čas k cestě na hory a zpět (GNAD, 2001).

2.3.3. Personální zajištění lyžařského výcviku

Za personální zajištění lyžařského výcviku kvalifikovanými pracovníky odpovídá ředitel školy, který také určuje vedoucího zájezdu, většinou zkušeného učitele tělesné výchovy. Lyžařský výcvik vedou instruktoři školního lyžování z řad učitelů a výchovných pracovníků a v případě potřeby externí pracovníci najati na základě dohod o pracích konaných mimo pracovní poměr (§ 232 a následující Zákoník práce). Kvalifikační podmínky pro instruktory školního lyžování určuje zvláštní předpis (Metodický pokyn MŠMT ČR

k personálnímu zabezpečení a dalšímu vzdělání pro školní lyžařské výcvikové zájezdy č.j. 25 861/93-50 z 6.12. 1993).

Vedoucí zájezdu odpovídá za řádnou organizační přípravu zájezdu, personální zajištění, vhodný objekt, dopravu, kontrolu lyžařského vybavení žáků apod. Zpracovává program zájezdu včetně kulturně výchovné části, odborných přednášek, plánu výcviku, diferencovaného podle výkonnosti žáků. Při vlastní realizaci zájezdu dohlíží vedoucí zájezdu na práci lyžařských instruktorů, dbá na dodržování stanoveného programu praktické i teoretické části výcviku a odpovídá za hospodaření při zájezdu. Nepřesáhne-li počet účastníků zájezdu 60 žáků, vedoucí zájezdu vede výcvik jednoho družstva.

Lyžařský instruktor zodpovídá za plnění výchovného a výcvikového programu daného družstva, za zdraví a bezpečnost členů družstva. Dle pokynů vedoucího zájezdu vykonává pedagogický dozor a napomáhá při zajišťování teoretického a kulturně výchovného programu. Družstvo má mít nejvíce 15 členů.

Péči o zdraví všech účastníků musí zajistit vedoucí zájezdu nebo lyžařský instruktor, který má pro tuto práci potřebné předpoklady a znalosti. Účastní-li se zájezdu více než 30 žáků, musí být stanoven zdravotník (lékař, posluchač IV. nebo vyššího ročníku lékařské fakulty, vhodný pracovník ČČK nebo jiný zdravotník). Zdravotní péči je možné také zajistit po dohodě i v rámci zdravotníka jiného zájezdu v místě nebo v místním zdravotnickém zařízení.

V zájmu zvýšené péče o zdraví účastníků zájezdu doprovázejí i zájezd tříd (skupiny žáků) s nižším počtem než 30 žáků tři dospělé osoby, z nichž jedna má zdravotnickou kvalifikaci (GNAD, 2001).

2.3.4. Bezpečnost a ochrana zdraví

Rodiče nebo zákonní zástupci musí před odjezdem na zájezd předložit prohlášení o tom, že je žák zdravý, nebylo mu nařízeno karanténní opatření a není jim nic známo o jeho možném styku s nakažlivou chorobou. Doporučuje se, aby měl každý žák pro případ možného ošetření ve zdravotnickém zařízení u sebe svoji kartičku zdravotní pojišťovny a znal své rodné číslo.

Vedoucí zájezdu určitou dobu před odjezdem doporučí rodičům, aby dali v odborném servise seřadit bezpečnostní vázání na lyžích dítěte. Před zahájením zájezdu je povinen vedoucí zájezdu zařídit poučení žáků o možnostech vzniku úrazu. Úrazová prevence je součástí teoretické výuky výcviku (první pomoc, nebezpečí na horách). Vedoucí zájezdu má na starosti případné úrazy. Lyžařský instruktor je povinen při výcviku dbát na úroveň

vyspělosti, výkonnost a zdravotní stav žáků. Při rozřazení do skupin se u úplných začátečníků nepožaduje provedení výkonu, který by byl nad jejich síly, ale zařadí se do družstva, které začne základní výcvik.

Vleky a lanovky se používají pouze pro organizovaný a metodicky vedený výcvik po dostatečném poučení o pravidlech a bezpečnostních předpisech jízdy na vlecích a lanovkách. Během lyžařského zájezdu jsou všichni členové zájezdu povinni dodržovat pokyny příslušníků Horské služby a respektovat výstražná znamení na nebezpečích místech. Po celou dobu zájezdu musí všichni lyžařští instruktoři vyžadovat dodržování poslušnosti a kázně, denního řádu a životosprávy, nedovolit žákům přeceňovat své síly nebo prokazovat nemístnou odvahu. Výcvik se provádí v terénu, který odpovídá zkušenostem a dovednostem celého družstva. Za velmi nepříznivých podmínek (hustá mlha, sněhová bouře) se výcvik omezuje nebo vůbec nekoná.

Při lyžařské turistice se dodržují určitá pravidla. Žáci jedou ve skupině v pravidelných rozestupech za sebou, při zhoršené viditelnosti se zkracují až na dotek. Skupina se řídí pokyny vedoucího skupiny, který jede v čele. Jako poslední člen družstva jede zkušený lyžař. Provádí se časté kontrolování počtu členů skupiny v průběhu akce i při zakončení.

Většinou třetí den lyžařského zájezdu se doporučuje (hlavně ze zdravotního hlediska) zařadit odpočinkový půldenní program bez lyžařského výcviku (GNAD, 2001).

2.3.5. Pracovně právní a ekonomické zajištění

Škola je povinna při zajišťování a organizaci zájezdu zabezpečit, aby výdaje na stravování a ubytování byly zúčtovány odděleně za žáky a doprovázející osoby, nebo aby na společných fakturách byly výdaje na žáky a doprovázející osoby rozděleny. Doprovázejícím členům patří cestovní náklady podle zákona č. 119/1992 Sb. o cestovních náhradách, ve znění zákona č. 125/1998 Sb. a vyhláška č. 324/1998 Sb., kterou se pro účely poskytování cestovních náhrad stanoví výše sazeb základních náhrad za užívání silničního motorového vozidla a výše průměrné ceny pohonných hmot.

Po dobu zájezdu přísluší učitelům a dalším pedagogickým pracovníkům plat, jako kdyby vyučovali nebo konali jinou práci ve škole. Náhrady za práci v sobotu a neděli, za práci přesčas a za pracovní pohotovost v době nočního klidu jsou řešeny v souladu se Zákoníkem práce.

S možnými externími pracovníky uzavírá vedoucí organizace dohodu o pracích konaných mimo pracovní poměr (dohodu o provedení práce, dohodu o činnosti podle § 236 a 237 Zákoníku práce).

Ostatní práce výchovného charakteru zabezpečuje vychovatel. Tyto činnosti je možné zajistit uzavřením dohod o pracích konaných mimo pracovní poměr podle § 237 Zákoníku práce s pracovníky, kteří jsou v pracovním poměru k organizaci a odměňovat je podle vyhlášky Ministerstva práce a sociálních věcí v ČR č. 425/1991 Sb., o odměňování prací konaných mimo pracovní poměr.

Náhrada za použití a opotřebování vlastní výstroje a výzbroje instruktorem při lyžařském výcviku se hradí z rozpočtové položky 5701 příslušné organizace a činí u vedoucího zájezdu a instruktora 15,- Kč a u zdravotníka 12,- Kč denně. Učitelům, instruktorům a zdravotníkům se může poskytovat příspěvek za užívání lanovek a vleků během lyžařského výcviku. Příspěvek se proplácí podle skutečných výdajů a doporučuje se ve výši cca 200,- Kč.

Lyžařskou výstroj a výzbroj si žáci pořizují sami. Školy mohou mít ve škole podle svých možností (např. z mimorozpočtových prostředků) základní fond lyžařské výzbroje a půjčovat toto lyžařské vybavení žákům, instruktorům atd. Žákům lze také zapůjčit lyžařskou výzbroj, která je školskými úřady shromažďována v domě dětí a mládeže nebo na školách a školských zařízeních. Dozor nad lyžařskými zájezdy vykonává Česká školní inspekce. Konají-li se v určité oblasti zájezdy z různých okresů, mohou se školní inspektoři domluvit a kontrolovat i zájezdy z jiných okresů. Na lyžařské zájezdy mohou přispět právnické nebo fyzické osoby formou daru nebo formou bezplatných služeb nebo za režijní cenu (doprava) (GNAD, 2001).

2.3.6. Instruktoři školního lyžování

Instruktor školního lyžování je tělovýchovný pedagogický pracovník, který má pravomoci samostatně plánovat, vést, řídit a vyhodnocovat tělovýchovný proces všech věkových kategorií v oblasti základního lyžování. Může vykonávat svoji činnost v rámci akcí, které svou strukturou nesplňují podmínky zákona č. 455/1991 Sb. (Živnostenského zákona). Kvalifikace instruktor školního lyžování nesplňuje podmínky odborné způsobilosti podle tohoto zákona. Podmínky pro výkon funkce školního instruktora jsou dané věkovou hranicí 18 let, zdravotním stavem, který umožňuje práci v nepříznivých klimatických podmínkách, a koncem studia nebo jiné formy vzdělání, ze kterého po úspěšném dokončení získá nebo prodlouží osvědčení instruktora školního lyžování.

Kvalifikaci instruktora školního lyžování pro lyžařské výcvikové zájezdy získává:

- absolvent základního kurzu, trvajícím 1 týden a organizovaného v resortu školství a zakončeného zkouškou,

- absolvent vysokoškolského oborového studia tělesné výchovy,
- absolvent středoškolského studia se schváleným učebním plánem pro výuku lyžařského instruktora,
- student oborového studia tělesné výchovy po úspěšném absolvování předmětu lyžování,
- absolvent lyžařského kurzu u jiného subjektu akreditovaného u MŠMT ČR s osvědčením cvičitel nebo učitel lyžování.

Platnost osvědčení absolventa základního kurzu je platná zpravidla 5 let. Je možné si toto osvědčení prodloužit, a to formou doškolení u daného centra dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků. Zařízení, která jsou akreditovaná pro výuku a získávání osvědčení instruktora školního lyžování jsou:

1. ze zákona:

Fakulta tělesné výchovy a sportu Praha,

Fakulta tělesné kultury Olomouc,

Ústav tělesné kultury Brno,

Katedry tělesné výchovy pedagogických fakult oborového studia TV,

Centra dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků,

Střední školy s učebním plánem pro přípravu lyžařského instruktora schváleným ministerstvem.

2. s akreditací MŠMT ČR:

Zařízení se schválenou akreditací Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR (Vyhláška MPSV ČR č. 21/1991 Sb. ve znění č. 324/1992 Sb., o bližších podmínkách zabezpečování rekvalifikace uchazečů o zaměstnání a zaměstnanců) (GNAD, 2001).

2.3.7. Obsah lyžařského zájezdu

1. PRAXE

Lyžařský výcvik – je zaměřen na výuku na sjezdových a běžeckých lyžích. Zabývá se rozvojem základních pohybových dovedností a zvládnutím základních pohybových struktur a speciálních pohybových dovedností v odpovídajících terénních a sněhových podmínkách. Lyžařský výcvik se uskutečňuje v družstvech podle úrovně lyžařských dovedností žáků. Náplň výcviku je stanovena osnovami školní tělesné výchovy. Učivo je rozděleno do 5 celků, které jsou odstupňovány podle výkonnosti žáků. Před zájezdem vedoucí zájezdu sepisuje

výcvikový plán, instruktoři jednotlivých družstev poté výcvikový plán pro družstvo a na každou vyučovací jednotku konspekt výcviku.

Hry a drobné soutěže – jsou nedílnou součástí výcviku na lyžích, kde plní hlavně funkci motivační.

Vyjížd'ky do terénu – uskutečňujeme dle aktuálních podmínek (terén, počasí, situace), lyžařské výzbroje a výstroje a také lyžařské vyspělosti žáků. Výcvik na běžeckých lyžích obsahuje zhruba 50 % vyjížděk do okolí. Na sjezdových lyžích lze využít vleku, autobusu apod. k přepravě do vyšších poloh. Cílem je zdokonalit a procvičit lyžařskou dovednost mimo sjezdovky a upravený terén a seznámit žáky s širším okolím chaty.

Lyžařská turistika (výlet) – provádíme podle aktuálních podmínek (počasí, terén, situace), lyžařské vyspělosti a lyžařské výzbroje žáků. Většinou se jedná o půldenní nebo celodenní lyžařskou turistickou akci.

Lyžařské závody – jsou zpravidla vrcholem každého zájezdu. Uskutečňují se závody ve slalomu a v běhu na lyžích. Délka a náročnost tratí je závislá na místních podmínkách, lyžařské úrovni žáků a lyžařské výzbroji.

2. TEORIE

Praktická výuka je doplňována teoretickou částí. Na školním lyžařském výcvikovém se přednáší tato témata:

- lyžařská technologie,
- mazání lyží,
- technika a metodika běhu na lyžích,
- technika a metodika sjíždění a zatáčení na lyžích,
- zimní nebezpečí na horách,
- historie lyžování,
- pravidla lyžařských závodů.

Přednášet by se mělo podle předem daných připravených tématických plánů. Přednáška by měla být stručná, přehledná a správně doplněná názornými pomůckami (obrázky, filmy, schémata aj.). Některá témata je možné a vhodné sloučit s praktickou ukázkou (př. mazání lyží atd.).

Volné večery je možné doplnit zajímavými přednáškami (členů Horské služby, ochránců přírody, správců národního parku nebo dalších zajímavých osobností) nebo je možné doplnit kulturní činnosti (hudba, tanec, film, společenské hry) (GNAD, 2001).

2.3.8. Příprava a vlastní průběh lyžařského výcvikového zájezdu

Správná příprava je jedním z hlavních předpokladů úspěšného konání lyžařského výcvikového zájezdu. Tato příprava je zahájena již na začátku školního roku a závisí v zajištění těchto požadavků:

1. Výběr a zajištění vhodného objektu.
2. Zajištění přepravy.
3. Zajištění personálního obsazení.
4. Zajištění obsahové stránky zájezdu.
5. Příprava pomůcek a inventář.
6. Finanční zajištění.

Základní školy, střední školy a učiliště, které mají samostatnou právní subjektivitu, organizují lyžařské výcvikové zájezdy pro své žáky sami. Celou organizací přípravy je pověřen zkušený učitel tělesné výchovy nebo zástupce ředitele školy. Ten objednává ubytování, stravu a dopravu. Smlouvy uzavírá statutární zástupce školy (ředitel), kde je určen termín zájezdu, vedoucí kurzu, pevná konečná cena a podmínky při nedodržení poskytovaných služeb. Ve smlouvě jsou také uvedeny podmínky úhrady za služby, většinou formou faktur. Lyžařské zájezdy jsou pořádány pro žáky 7. tříd, ale pokud finanční náklady jsou pro rodiče moc neúnosné (žáci se musí zúčastnit zájezdu jen po písemném svolení rodičů nebo zákonného zástupce), žák se výcviku neúčastní a po dobu zájezdu dochází normálně do školy na výuku do další třídy.

Vedoucí zájezdu (učitel tělesné výchovy) připravuje plán výuky i s informacemi pro rodiče žáků. Informace jsou rodičům poskytnuty na schůzkách, kterých se rodiče účastní před lyžařským výcvikem celkem dvakrát. Na první schůzce jsou informováni o termínu a místě konání zájezdu, předběžném odhadu finančních nákladů, způsobu placení atd. Jsou seznámeni s doporučeným seznamem vybavení žáka (výstroj, výzbroj a jiné potřeby) na zájezd. Na druhé schůzce, která se koná těsně před odjezdem, jsou informováni o době a místě odjezdu, způsobu přepravy, možném místě a době návratu. Další informace se týkají celkové ceny zájezdu (ubytování, doprava, strava a vleky na jednoho žáka). Jsou také seznámeni s personálním obsazením zájezdu. Jestliže školy nemají možnost půjčit žákům výzbroj, je rodičům doporučeno půjčit toto vybavení v lyžařských půjčovnách. Připomíná se rodičům, aby nechali v odborném servise seřadit bezpečnostní lyžařské vázání.

Učitelé jsou na lyžařském zájezdu pojištěni v rámci pracovní činnosti při dodržování podmínek metodického pokynu (noční pohotovost vychovatele, odpočinek instruktorů, maximální počet žáků v družstvu atd.). Žáci základních škol jsou hromadně připojišťováni u

pojišťoven (celá akce s udáním počtu zúčastněných žáků a počtu dní) a toto připojištění platí příslušný obecní úřad. To zařizuje také vedoucí kurzu. Studenti středních škol se připojišťují sami u zdravotních nebo jiných pojišťoven, je možné i hromadně přes školu.

Zdravotnický doprovod musí být zařízen podle metodického pokynu, většinou se jedná o jednoho z učitelů, kteří úspěšně dokončili příslušný kurz a mají platné osvědčení. Lze také využít služeb zdravotníka v místě pobytu (po domluvě).

Samotný lyžařský zájezd je zahájen přepravou na místo konání kurzu a organizovaným přesunem k místu ubytování. Před samotným odjezdem je nutné udělat prezenci a seznam těch, kteří se případně nedostavili. Před odjezdem je každý povinen předložit písemné prohlášení o tom, že okresní hygienik nebo lékař nenařídil účastníkům karanténní opatření a že jim není známo, že v posledním týdnu přišli do styku s osobami, které onemocněli nakažlivou nemocí. Toto prohlášení nesmí být staršího data tří dnů.

Lze doporučit, aby vedoucí zájezdu měl dopředu naplánované rozdělení žáků do pokojů.

Po příjezdu do místa ubytování je zahájení kurzu, které obsahuje:

- seznámení s personálem chaty,
- seznámení s učitelem a vedoucím kurzu,
- seznámení s domovním řádem ubytovacího zařízení a režimem dne,
- poučení o bezpečnosti při pobytu na horách a výuce na lyžích,
- připomínky k uložení a mazání lyží, k dodržování pořádku,
- rozdělení do družstev,
- pokyny k programu na první a následující den.

Kurz je organizován a plněn dle plánu. Dopolední výcvik je většinou zahájen společným nástupem všech družstev. Při zakončení zájezdu vedoucí zhodnotí průběh celého kurzu a dosažené výsledky a výkony. Předávají se diplomy atd.

Následně po příjezdu z lyžařského výcviku musí vedoucí provést celkové vyúčtování všech nákladů a předává je vedení školy nebo na školský úřad. Poté musí vypracovat zprávu o celém průběhu lyžařského zájezdu, která většinou obsahuje:

- hlavní údaje (termín, místo konání zájezdu, vedoucí zájezdu a ostatní instruktoři, seznam všech účastníků, seznam omluvených),
- zhodnocení výcvikového plánu zájezdu,
- zhodnocení podmínek zájezdu (ubytování a strava, lyžařské podmínky atd.),
- výsledky závodů a soutěží a jejich zhodnocení,
- návrhy na zlepšení pro další lyžařské zájezdy.

V závěrečné zprávě je také zpráva zdravotníka zájezdu (onemocnění, úrazy, ošetření atd.) a vyúčtování zájezdu (GNAD, 2001).

2.3.9. Bezpečnost při lyžařském výcviku

Lyžařský výcvik v zimní zasněžené přírodě s sebou přináší nejen krásné prožitky, ale také řadu skrytých nebezpečí, které se ještě zvyšuje nezkušeností lyžaře. Základní znalosti o pobytu v zimní přírodě, chování na lyžařských tratích a úrazové prevenci jsou nezbytné pro bezproblémový průběh celého výcviku. Instruktore lyžování náleží nejen učit jízdě na lyžích, ale také radit při výběru vhodné výzbroje a výstroje a působit jako vzor bezpečného a správného chování na horách.

Lyžařský výcvik probíhá v proměnlivých podmínkách, které člověk nemůže ovlivnit. Lze se jim však přizpůsobit a dodržování určitých zásad předejít zbytečným poraněním. Mezi nejčastější zranění náleží úrazy dolních končetin, hlavně zlomeniny bérceových kostí a úrazy kolenního kloubu. Mezi frekventované poranění stále častěji patří také úrazy hlavy.

Nesmíme zapomínat také na zranění způsobená působením klimatických podmínek. Důležité v tomto případě je kvalitní a vysoce funkční výstroj, výzbroj a dokonale seřízené bezpečnostní vázání. Čím dál častěji je vidět doporučovaná ochranná přilba, která může předejít vážným úrazům. Další faktory, které mohou úrazovost ovlivnit, je chování lyžařů a snowboardistů, úprava sjezdových i běžeckých tratí, druh tažného zařízení, ale také vliv stravy, věk, pohlaví, počasí a délky pobytu na horách.

Úkolem učitele na lyžařském výcviku je ovlivnit jednání žáků tak, aby si všichni byli vědomi možností určitého druhu nebezpečí. Před začátkem samotného lyžařského výcviku by učitel měl:

- poučit účastníky o zásadách úrazové zábrany,
- prověřit, jestli jsou všichni zdraví a vyloučit nemocné, zraněné a fyzicky vyčerpané jedince,
- nedovolit účastnit se výuky žáky, kteří nemají odpovídající výstroj a funkční výzbroj,
- dodržovat zásady výcviku vzhledem k věku a fyzickým možnostem účastníků,
- zvolit vhodný a bezpečný terén pro výuku a věnovat zvýšenou pozornost při výcviku v obtížných terénech, sněhových a povětrnostních podmínkách,
- dodržovat zásady pobytu na horách (pravidla pro běžecké a sjezdové tratě, bezpečnostní řád pro jízdu na vlecích a na lanovkách),

- včas varovat před nebezpečím a mít přehled o všech účastnících,
- dbát na bezpečnost při přepravě na jiné místo,
- znát a ovládat zásady první pomoci, o každém poranění uvědomit vedoucího zájezdu a lékaře a sepsat záznam o úraze (GNAD, 2001).

2.4. Lyžařský výcvik z pedagogicko – psychologického hlediska

V této kapitole bychom chtěli upozornit na některé důležité momenty, které jsou z hlediska pedagogiky a psychologie nutnými podmínkami úspěšné výuky.

2.4.1. Znalosti výcviku

Zde se jedná v první řadě o problematiku použití didaktických zásad. V odborné pedagogické literatuře (např. SVOBODA, 2000) jich je uváděna celá řada. Zde jsou některé z nich vyjmenovány i s aplikací na podmínky lyžařského výcviku:

- zásada názornosti – zdůraznění úlohy dobrého provedení, ukázky, použití videofilmů.
- zásada uvědomělosti a aktivity žáků – požadavek aktivní účasti žáků na přípravě a provádění výcviku.
- zásada přiměřenosti výuky – výuka podle věkových stupňů.
- zásada individuálního přístupu – výcvik podle lyžařské pokročilosti, resp. problematika povzbuzování žáků.

Mimo uvedené zásady mluvíme při lyžařském výcviku ještě o dalších dvou:

- zásada „od lehčího ke složitějšímu“ – výuka lyžování má postupovat od jednoduchých ke složitějším dovednostem,
- zásada „od známého k neznámému“ – postupně navazovat nové cvičení na již osvojené pohybové dovednosti.

Jízda na lyžích je nesmírně složitým pohybovým celkem, skládá se z řad na sebe navazujících jednotlivých prvků. Při samotném lyžařském výcviku se doporučuje postupovat od jednodušších a lépe proveditelných prvků a po jejich zvládnutí přejít ke složitějším celkům. Člověk, který je úplně poprvé v životě na lyžích, si nejprve musí osvojit, že má na nohou několikanásobně delší lyže než jsou lidská chodidla. Z tohoto důvodu se začátečník nejprve učí pohybům a obrátům na místě, chůzi, potom pomalejší jízdě. Je známé, že člověk se daleko lépe učí novým pohybovým prvkům, které navazují nebo přímo vycházejí z pohybů již známých nebo naučených. Jestliže člověk ještě nikdy na lyžích nestál, je třeba při výcviku

vycházet z pohybů, které jsou mu již známy a které mu nedělají žádné potíže. To znamená, že začátečníka nelze postavit přímo na sjezdovku a pustit jej z kopce dolů. Stejně jako nelze pokročilejšího lyžaře dobře naučit jízdu v obtížných terénních podmínkách, jestliže neprošel předchozí průpravou.

Obě tyto zásady jsou důležité pro vznik a existenci metodických postupů při výuce lyžování. Aby učitel dodržoval metodické postupy, je třeba aby tyto zásady akceptoval. Má-li být metodický postup efektivní, musí být správný a má-li být správný, musí vycházet ze tří základních hledisek:

- z výchozí úrovně žáka (lyžařské dovednosti a schopnosti),
- z daných podmínek lyžařského výcviku (počasí, sníh, terén, počet žáků apod.),
- z cílů, které lyžařský výcvik sleduje (výcvik dětí, dospělých, motivace apod.) (GNAD, 2001).

2.4.2. Průběh výcviku

Není důležité jaký je cíl výcviku, zda jsou podmínky pro lyžování dobré či špatné, úroveň žáků nízká nebo vysoká, ale je velmi důležité, aby vždy po skončení každého lyžařského výcviku měli žáci intenzivní příjemný pocit uspokojení. Na tomto pocitu má hlavní měrou podíl sám instruktor. Jako vedoucí činitel konání na svahu musí umět vytvořit takové podmínky výcviku, které dělají z lyžování zábavnou a zajímavou činnost.

Z tohoto důvodu by měl instruktor dbát na následující zásady:

- Nepřetěžovat pozornost žáků. Trvá-li jedna činnost příliš dlouho, stává se monotónní a nezábavnou; je dobré mít bohatý zásobník cviků k nácviku a procvičování dílčích prvků jízdy, umět děti zaujmout, motivovat apod. Je známo, že děti při jedné činnosti dlouho nevydrží, nudí se a zlobí.

- Příliš žáky nezatěžovat fyzicky. Zdravé je překonávání fyzické námahy, ale není dobré přetěžování fyzických sil jedince, protože se zvyšující se námahou je daleko více pravděpodobnější riziko úrazu. V této věci je nesmírně důležité zařazovat při výcviku přestávky, které jsou vyplněné správnou činností (opalování, koulování, stavba ze sněhu, popis okolí apod.)

- Hledat individuální cesty a způsoby vlivu na jednotlivé žáky. Každý žák potřebuje jiný přístup ke zdárnému zvládnutí výcviku. Je důležité, aby instruktor pracoval a choval se tak, aby měl každý z jeho svěřenců pocit, že právě na něm a jeho lyžařském pokroku učitel skutečně záleží.

- Dávat žákům čas na volné ježdění. Každý lyžař si chce vyzkoušet sám nově naučené dovednosti v odlišných podmínkách, než pod kontrolou instruktora. Před volnými jízdami je dobré, aby učitel každému žákovi řekl, na jaké chyby si má dávat pozor, na co se má soustředit. Po těchto jízdách je také vhodné s žáky prokonzultovat případné nesrovnalosti a problémy, se kterými se potkali.

- Každý výcvik ukončit v pozitivním smyslu. Nejvhodnější pro navození správného pocitu je, aby si každý žák zajel to, co mu jde a co umí. Velmi důležité je, aby učitel na závěr vyzdvihl pozitivní výsledky jednotlivých žáků i celého družstva (takový závěr zvyšuje motivaci žáků podporuje žáky k aktivnímu přístupu a spolupráci s učitelem a upevňuje kladné meziosobní vztahy mezi nimi) (GNAD, 2001).

2.4.3. Didaktické a metodické zvláštnosti výuky dětí a mládeže

Při výuce lyžování je nutné vzít v úvahu specifika zimního prostředí, ve kterém výuka probíhá, a to zejména při učení dětí a mládeže. Vyučovací jednotka je primární a nejdůležitější organizační formou. Měla aby být pestrá, zajímavá, s častým střídáním činností a množstvím různých her. Lyžařská vyučovací jednotka trvá většinou 2-3 hodiny. V úvodní části se věnujeme organizaci a čas věnujeme dostatečnému zahřátí organismu. V hlavní části se fyzicky namáhavé cviky střídají s lehčími pohybovými činnostmi, aby se žáci příliš nezapotili (v zimním prostředí nebezpečí prochladnutí) a nedýchali příliš hluboce (riziko nemoci horních dýchacích cest). V závěru se žáci postupně zklidňují. Fyziologická obtížnost lyžařské vyučovací jednotky je dána delším trváním a díky zimnímu prostředí i ve zvýšených nárocích na činnost organismu. Nezastupitelné jsou při lyžařském výcviku dětí krátké odpočinkové přestávky, které můžeme využít k debatě o mazání lyží, okolní krajině apod.

Základem výuky u dětí je komplexní metoda. Žáci při této metodě vidí cíl svého snažení i výsledky práce, každý cvik se učí v přirozeném rytmu. Analyticko-syntetický postup, při němž učíme dílčí části pohybu odděleně, využíváme v lyžařské výuce mládeže a dětí jen zcela výjimečně.

Ve výuce lyžování dětí a mládeže se nejčastěji uplatňují tyto metody:

1. Metoda slovní instrukce má největší význam v počátečním stádiu nácviu. Výklad musí být srozumitelný, za začátku říci pouze jednu, později více nových informací. U malých dětí (do 10 let) je vhodný obrazný výklad, u 11-14 letých používáme základní pojmy lyžařského názvosloví. U dětí 6-10 se osvědčila jedna krátká ukázka před výkladem, na kterou se můžeme později odvolávat. Součástí metody slovní instrukce jsou okamžité informace (hlasové vstupy učitele do průběhu pohybu, které mohou

pohyb ovlivnit) a akustické signály (krátké zvolání, kterým učitel zdůrazní určitou část pohybu, určí rytmus). K okamžité informaci slouží i krátká pochvala nebo povzbuzení, kdy si žák ještě za jízdy uvědomí správné provedení pohybu. Součástí slovní instrukce je rozbor jízdy, kde platí:

- opravujeme pouze jednu chybu;
- rozbor začínáme krátkým povzbuzením (př: bylo to dobré, ale pokřč více kolena);
- u mládeže (11-14 let) je vhodné chybu rozebrat společně ve družstvu;
- za nesprávné provedení se na žáka v žádném případě nezlobíme.

2. Metoda zrakové instrukce je ukázka nacvičovaného pohybu, která je předvedena učitelem nebo vybraným žákem. Ukázka je při výuce dětí základním zdrojem informace, maximálně využíváme jejich schopnost napodobovat. Časté opakování zvyšuje její účinnost. Důležitou podmínkou správné ukázky je zachování daného časového a prostorového průběhu pohybu. Nejdůležitější části pohybu je vhodné pro děti i přehnat. Je potřeba, aby žák již při ukázce měl pocit, že pohyb zvládne, proto je dobré, když cvičení předvádí průměrný žák. Mezi ukázkou a vlastním nácvikem nesmí být příliš dlouhá doba, představa žáků o ukázce se velmi rychle rozmazává. Z tohoto důvodu je také dobré měnit pořadí ve družstvu.
3. Úkolová metoda, při které uložíme žákům úkol, děti hledají řešení individuálně. Např.: při nácviku vertikálního pohybu a rovnováhy při sjezdu žákovi uložíme: „Při sjezdu dolů z kopce, sáhni rukama na sníh a vyhoď jej vysoko do vzduchu“. Pozornost žáků se soustředí na tento úkol a výcvikový cíl provede úplně bezděčně. U dětí a mládeže nalézá tato metoda velké uplatnění. Využívá se při lyžařské průpravě (sjezd po spádnicí, bruslení, odšlapování) a při rozvíjení komplexních lyžařských pocitů (pocit lyží, pocit skluzu, pocit rychlosti), kde úkolová metoda nachází široké uplatnění. Při jejím využívání je nutné, aby měl učitel určité zkušenosti. Musí znát pohybový základ pohybu a dle něj zadat úkol.
4. Problémová metoda, kde žák rozhoduje o způsobu řešení úkolu. Největší uplatnění má tato metoda při opakování nacvičených prvků. Každá volná jízda při výuce dětí a mládeže je určitý pohybový problém.
5. Soutěžní metoda se nejvíce využívá u mládeže (11-14 let). V tomto věku mají žáci velký zájem o svůj výkon, mají potřebu jej porovnávat s ostatními. Soutěž vede k nárůstu lyžařské úrovně tím, že žáci se snaží podávat nejlepší výkony. Zařazujeme i

soutěže družstev, kde se mohou prosadit i slabší žáci a tím při vítězství zvýšit odhodlání k další práci.

6. Herní metoda je vhodná zejména pro děti ve věku 6-10 let. Hra je nezbytnou součástí dětského světa, bez ní se dítě nemůže úspěšně rozvíjet. Tím, že si žák při hře neuvědomuje učitelův záměr a jeho pozornost je odvedena, podobá se hra pohybovému úkolu. Rozlišujeme hry malé (v malém prostoru, v krátkém čase, menší počet dětí) a velké hry (větší prostor, náročnější na organizaci, vhodné pro běžecké lyžování) (GNAD, 2001).

2.4.4. Fáze vývoje lyžařských dovedností

Jednotlivé fáze vývoje lyžařských dovedností korespondují s fázemi motorického učení. Toto tvrzení je pochopitelné (lyžařské umění je výsledkem procesu motorického učení) a vysvětluje typické projevy a pohyby v jednotlivých úrovních. Zároveň se snaží nalézt správné zásady a zákonitosti úspěšného působení učitele.

Tab. 1: Úroveň zvládnutí lyžařské techniky z hlediska procesu motorického učení (GNAD, 2001).

	Zvládnutí lyžařské techniky				
Neznalost pohybu	začátečníci	pokročilí	vyspělí	závodníci	Nejvyšší úroveň zvládnutí pohybu
	generalizace	diferenciace	automatizace	tvořivé uplatnění	
	Fáze motorického učení				

2.4.4.1. Kategorie začátečníků

Důležitým předpokladem efektivního učení je sbírání informací (četbou, sledování výkladu, lyžařských filmů, ukázek). V průběhu tohoto shromažďování informací se vytvářejí představy o pohybu, na které navazují první samostatné pokusy žáka o provedení prvku. Vzhledem k neurofyziologickým zákonitostem motorického učení jsou první pohyby začátečníka neúsporné, nepřehledné, nekoordinované a generalizované, protože je do takového pohybu zapojováno daleko více svalových skupin, než je potřeba.

Výsledkem je typický obraz jízdy začátečníka. Celkový projev jízdy se může zlepšit opakováním a neustálým opravováním chyb. Začátečník se stále zlepšuje a zvládá stále těžší prvky, díky čemuž se dostává na vyšší úroveň.

2.4.4.2. Kategorie pokročilých

Abychom mohli mluvit o pokročilém lyžaři, je potřeba, aby sám lyžař poznal, že pohyb ve své podstatě zvládl bez větších potíží a provedl bez větších chyb (tzv. aha-moment). Pohybové projevy jsou již ekonomičtější a elegantnější. Také učení nových prvků je osvojováno lépe, snadněji. Celkový projev jízdy pokročilého lyžaře vypadá dobře, protože nejsou vidět žádné větší chyby. Přesto všechno chybí k dokonalému provedení větší plynulost jízdy a elegance. Aby se z tohoto lyžaře stal vyspělý jezdec, je nutné respektovat a dodržovat dvě hlavní zásady:

- odstranit všechny dosavadní chyby a problémy,
- stále opakovat a tím vytvořit podmínky pro zautomatizované provádění pohybu.

V této fázi je prokázáno, že pokud si lyžař osvojí v motorickém učení při provádění pohybového úkolu určitou chybu, v dalších fázích ji jen těžko odstraňuje. Proto je velmi nutné aby, instruktor uměl rozeznat všechny chyby v provedení jízdy žáků a znát postup k jejich odstranění. Jestliže je při výuce začátečníků potřeba obrnit se trpělivostí, v tomto případě jsou při výuce pokročilých lyžařů kladeny velké nároky na perfektní diagnostické schopnosti učitele k posuzování úrovně jízdy a metodickou vybavenost k nápravě chyb, ale trpělivost také nesmí samozřejmě chybět.

2.4.4.3. Kategorie vyspělých žáků

Neustálým opakováním se jízda zkvalitňuje, pohyby se automatizují. Vyspělý lyžař již nemusí nad svojí jízdou přemýšlet. Svoji pozornost lze více zaměřit na volbu jízdy v různém druhu terénu. Pohyb je vyspělý, elegantní, úsporný a odpovídá nárokům terénu. Tato úroveň je maximum, co většina lyžařů může dosáhnout.

2.4.4.4. Kategorie závodní

Zvládnutí pohybu na úrovni tzv. tvořivého uplatnění dokážou jen ti lyžaři, kteří své schopnosti a dovednosti používají tvůrčím způsobem. Všechny jízdy je schopen dopředu naplánovat a naprogramovat a daný program přizpůsobovat nenadálým situacím, které se vyskytnou během jízdy a vyřešit je bez problémů a s nadhledem.

2.4.5. Metodické poznámky k lyžařskému výcviku

Nejčastěji se instruktor střetává s prvními dvěmi skupinami lyžařů, tedy se začátečníky a pokročilými lyžaři. Zbylí lyžaři jen výjimečně vyhledávají pomoc lyžařských instruktorů. Proto je nutné, aby učitel či instruktor uměl nalézt chyby, správně analyzovat jejich příčinu a dovedl poradit způsob, jak je odstranit. Chyby jsou známé hlavní, vedlejší a nahodilé.

Hlavní chyby zabraňují provedení daných pohybových úkolů a zvládnutí techniky. Vedlejší chyby ztěžují provedení pohybových úkolů (neekonomičnost pohybu). Nahodilé chyby jsou např. náhodná ztráta rovnováhy, momentální indispozice, apod.

Na začátku výcviku je třeba upozorňovat na hlavní chyby, ale ne více než na dvě. Rychlejší odstraňování hlavních chyb přispívá k lepšímu zvládnutí určeného cíle.

Učení dětí je závislé na charakteristických vlastnostech jejich vnímání, myšlení a paměti. Pro učení dětí je specifická tzv. konkretizace (pro ně je srozumitelné to, co je konkrétní, názorné) a prezentování (převládá prožívání přítomného času, přičemž odhady minulého a zejména budoucího jsou zkreslené a nepřesné). Protože se děti učí lépe pohybovým celkům než jednotlivým prvkům je vhodnější učit pomocí globální metody (GNAD, 2001).

2.5. Výuka lyžování na školách v zahraničí

V zahraničí se liší pojetí školního lyžařského kurzu oproti České republice. V ČR je lyžařský kurz zařazen do osnov školní tělesné výchovy jako nepovinný předmět. Na zahraničních školách tato výuka do osnov školní tělesné výchovy zahrnuta není, je pouze provozována jako školní doplňková činnost. Pro příklad jsme vybrali Rakousko a USA, kde má lyžování velkou tradici a je populární.

2.5.1. Lyžařský výcvik na školách v Rakousku

Výuka lyžování na školách jako taková v Rakousku není zahrnuta v osnovách tělesné výchovy. V Rakousku existují speciální lyžařské základní a střední školy, na kterých probíhá sportovní příprava mládeže v lyžařských disciplínách. V Rakousku je celkem 7 tzv. Skihauptschule – tj. jedna v každé spolkové zemi, kromě Vídně a Burgenlandu, které patří do dolnorakouské SHL Lilienfeld.

V následujícím textu se zaměříme na podrobný popis lyžařské školy v Lilienfeldu – Skihauptschule Lilienfeld (dále jen SHL). Tuto školu jsme si vybrali proto, že Lilienfeld byl působištěm Mathiase Zdarského (1856–1940), rodáka z Kožuchovic u Třebíče který je

považován za „vynálezce“ slalomu a náležitě v Rakousku uznáván. První slalom historie zorganizoval Zdarsky na hoře Muckenkogel u Lilienfeldu dne 19.3. 1905 s 85-ti brankami. Byl také významným teoretikem, který překonal tehdejší vliv skandinávské školy a přizpůsobil sjíždění na lyžích alpským podmínkám, byť tehdy s jednou holí. Věnoval se také konstrukci vázání – celkem 200krát zlepšil své výrobky. V Lilienfeldu je na jeho památku postaven pomník a zřízeno muzeum. I naše lyžování by mělo být svým způsobem hrdé na tohoto průkopníka alpských disciplin. V SHL Lilienfeld začínala svou lyžařskou kariéru mimo jiné také Michaela Dorfmeister – mistryně světa a olympijská vítězka ve sjezdu, v super-G a vítězka celkového hodnocení Světového Poháru.

Sportovní zázemí je na velmi vysoké úrovni - velká hala s promyšleným nářadovým vybavením, hřiště velikosti házené s umělým povrchem, krytý bazén, kolem venkovních ploch asfalt pro využití tréninku na in-line bruslích. Totéž platí také o přístrojovém vybavení jako jsou např. tréninková měření vysoké kvality. Pro transport jsou k dispozici 4 mikrobusy. Značná část tréninku v zimních měsících probíhá v lyžařském středisku Annaberg.

Organizační zajištění SHL Lilienfeld

Zřizovatelem je školský odbor Dolního Rakouska, který také hradí celý provoz školy, platy svých zaměstnanců a krytí všech jejich výloh při veškerých akcích. SHL má svého zástupce – ředitele a 4 placené trenéry vesměs s nejvyšší odbornou kvalifikací. SHL také úzce spolupracuje s místním lyžařským klubem, jehož předsedou je ředitel školy. Ve škole je zařazeno ve čtyřech třídách (dvě pro mladší a dvě pro starší žactvo) celkem 80 žáků, poměr chlapců a děvčat je přibližně stejný, tréninky probíhají koedukovaně. Zhruba polovina dětí je místních nebo z blízkého okolí, tedy dojíždějících, ostatní pocházejí z oblasti Dolního Rakouska a jsou ubytováni ve školním domově.

Sportovní příprava jako u nás vychází z ročních tréninkových cyklů, ale s jiným časovým členěním (přípravné období – září až listopad, závodní období – prosinec až březen/duben, přechodné období – duben až červen). Sportovní zázemí je na velmi vysoké úrovni - velká hala s promyšleným nářadovým vybavením, hřiště velikosti házené s umělým povrchem, krytý bazén, kolem venkovních ploch asfalt pro využití tréninku na in-line bruslích. Totéž platí také o přístrojovém vybavení jako jsou např. tréninková měření vysoké kvality. Pro transport jsou k dispozici 4 mikrobusy. Značná část tréninku v zimních měsících probíhá v lyžařském středisku Annaberg.

I v Rakousku mají některé problémy: podobně jako v ČR se jeví značný úbytek závodníků při přechodu ze staršího žactva do juniorů. Je to dáno také tím, že ze sedmi základních škol jsou

k dispozici pouze tři střední školy – Skigymnasium Stamms a 2 Skihandelschule ve Schladmingu a ve Waidhofen a.d.Ybbs.

Péči o mladé závodníky je věnována oproti ČR značná pozornost z nejvyšších míst školství a ze svazu, ale bez rodičovského podílu to ani tam nejde. Např. výzbroj a výstroj je sice se slevou od výrobců, ale příspěvky na tréninky na ledovcích nebo později na sněhu stojí rodiče značné částky.

Podobně jako v Rakousku tento systém funguje i v Německé Spolkové republice (HOUSER, PODEŠVA, 2005).

2.5.2. Lyžařský výcvik na školách v USA

Na základě zkušeností českých studentů jsme získali informace o výuce lyžování na školách v USA.

Na základních školách v USA není lyžařský kurz v rámci osnov tělesné výchovy povinný, nýbrž výběrový. Žáci si mohou vybrat, kterou z forem aktivit v přírodě zvolí. Zpravidla preferují jiné možnosti pobytu v přírodě, tedy období našich turistických či poznávacích kurzů, zatímco lyžařské kurzy volí stále méně často.

Pokud se lyžařský výcvik uskuteční, pak se jeho průběh a náplň dá srovnat s lyžařským výcvikem v ČR. Probíhá výuka sjezdového lyžování, běžeckého lyžování, a také stále populárnějšího snowboardingu. Nesrovnatelné je ovšem zázemí výcviku. Samozřejmě, že v USA jsou mnohem větší možnosti výběru cílových lokalit, zároveň jsou tato střediska také lépe vybavena. Žáci, pokud nemají vlastní vybavení, mají možnost si půjčit vybavení prostřednictvím školy přímo ve středisku, kde lyžařský výcvik probíhá. Délka kurzu je jeden týden, a cena se pohybuje od 150 – 200 dolarů.

Základních a středních škol je v USA, obdobně jako v ČR, velmi široké spektrum, od všeobecných po specializované. Typem specializovaných škol je takzvaná Akademie se specializací. Charakterově je tato Akademie na rozhraní mezi naší základní a střední školou. Věkově odpovídá našim víceletým gymnáziím. Specializací může být celá řada, pro potřeby této práce je však relevantní a podstatná Akademie se specializací lyžování. Tuto Akademii navštěvují pouze běžci, sjezdaři, biatlonisté, snowboardisté a několik skokanů na lyžích či sruženářů. Jiní žáci, kteří by se nevěnovali jednomu z těchto sportů, zde nestudují. Cílem těchto Akademií je umožnit studovat sportovcům kvalitní školu a přitom se vrcholově věnovat svému sportu. Tyto Akademie mají také program pro studenty ze zahraničí, kteří se mohou stát tzv. „zimními“ studenty. Studenti absolvují přijímací zkoušky, prověřující zejména jejich jazykovou připravenost. K přijetí do této Akademie je zapotřebí také

dosahovat kvalitních sportovních výsledků v daném lyžařském odvětví. Tito „zimní“ studenti nastoupí do školy v průběhu a studují zde pouze v zimním období. Je to výborná možnost, zejména pro ty lyžaře, kteří na své střední škole nemají možnost či podmínky pro kvalitní a dostatečný trénink, nutný pro vrcholový sport.

Vyučování probíhá od září do listopadu obdobně jako v jiných školách v USA či v ČR, od osmi od rána v průměru šest hodin denně. Od listopadu, kdy nastoupí navíc i „zimní“ studenti, se rozvrh mění. Ráno od osmi hodin do jedenácti probíhá lyžařský trénink, výuka ve škole pak začíná ve dvanáct hodin a trvá asi do pěti hodin odpoledne. V tomto režimu probíhá výuka celou zimu, po celou dobu lyžařské sezóny. Na jaře se vyučování vrací do obvyklého formátu. „Zimní“ studenti se na jaře vrací do svých domovských škol, kde provedou zpětné kontrolní zkoušky a pokračují ve standardním studiu. Možnost stát se přes zimu tzv. „zimními“ studenty mají mladí sportovci do druhého ročníku střední školy. Poté se musí rozhodnout, zda chtějí Akademii navštěvovat celoročně, nebo zda zůstanou na své domovské škole, kde však nemají takové podmínky pro svůj sport.

Lyžařský výcvik na základních a také středních školách v USA, obdobně jako v ČR, není povinný. Probíhá-li, pak je tomu obdobně jako na lyžařských kurzech v ČR. Ovšem lyžařské i ekonomické podmínky USA jsou na nesrovnatelně vyšší úrovni. Pro vrcholové sportovce (lyžaře) jsou, na rozdíl od ČR, vytvořeny ideální podmínky ke studiu již na střední škole. Mají možnost navštěvovat speciální školy, kde se mohou v rámci studia také naplno věnovat svému sportu. V tomto směru mají české střední, ale i vysoké školy stále velké rezervy.

2.6. Shrnutí a východiska pro praktickou část

Na základě studia literatury k danému tématu jsem se pokusil sestavit tzv. ideální model školního lyžařského kurzu.

Lyžařský kurz patří do osnov tělesné výchovy jako nepovinný předmět. Tento kurz je zařazen do výuky tělesné výchovy pro žáky 7. tříd základní školy nebo v 1. eventuálně 2. ročníku víceletých gymnázií.

Lyžařský kurz může probíhat ve třech základních podobách. Ve školách, které leží v horské oblasti, probíhá výuka lyžování v rámci hodin tělesné výchovy. Druhá forma je pro školy, které se nacházejí v podhorské oblasti. Tyto školy mají podmínky pro lyžařský výcvik v bezprostřední blízkosti, proto je možné na lyžařský výcvik každodenně dojíždět do lyžařského střediska. Třetí forma je pro školy v nížinné oblasti, které nemají podmínky pro

pořádání lyžařských kurzů v blízkosti školy a mají možnost sedmidenní lyžařské zájezdy. Všichni žáci se účastní kurzu se souhlasem zákonného zástupce.

Výuka na lyžařském kurzu probíhá jak na sjezdových, tak i běžeckých lyžích. Oběma je v rámci kurzu věnována stejná doba.

Obsahem lyžařského kurzu je praktická a teoretická část. Do praktické části jsou obvykle zařazeny: lyžařský výcvik, hry a drobné soutěže, vyjížďky do terénu, lyžařská turistika (výlet) a lyžařské závody. Praktická výuka je doplňována teoretickou, která je plněna formou přednášek na tato témata: lyžařská technologie, mazání lyží, technika a metodika běhu na lyžích, technika a metodika sjíždění a zatáčení na lyžích, zimní nebezpečí na horách, historie lyžování a pravidla lyžařských závodů. Některá témata jsou doplněna o praktickou ukázkou (mazání lyží) (TUPÝ, 2000).

Účast na kurzu bude pravděpodobně větší u dětí z velkých měst, kde je ekonomická situace lepší než v malých městech či obcích. Rodiče si finančně mohou dovolit poslat dítě na nepovinný lyžařský kurz.

Lyžařský kurz na školách ve velkých městech se bude více shodovat s modelem dle Tupého. Ve škole na malém městě nemusí být příhodné podmínky finanční, materiální, organizační apod. pro konání lyžařského kurzu a výcvik se bude lišit od našeho modelu.

3. METODOLOGIE

Tato práce je zaměřena na současný stav výuky lyžování na vybraných základních školách a víceletých gymnáziích v České republice. Zajímá nás současný stav výuky lyžování z hlediska zajištění výuky, obsahu, bezpečnosti, délky výcviku, ekonomického zajištění lyžařského výcviku či místa výcviku v závislosti na sídle školy. Průzkum byl proveden prostřednictvím dotazníků a doplněn diskuzí s učiteli. Vzorek škol (učitelů) byl vybrán náhodně, na základě námi zvolených kritérií, s cílem získat informace o pojetí výuky lyžování v České republice.

3.1. Cíl práce

Zjistit současný stav výuky lyžování na školách v ČR z hlediska obsahu a zajištění výuky, bezpečnosti, délky výcviku či místa výcviku v závislosti na sídle, druhu a velikosti školy.

3.2. Úkoly práce

Úkoly práce vycházejí z vytyčeného cíle:

- prostudovat literaturu ke zvolenému tématu a provést rešerši,
- stanovit teoretická východiska,
- stanovit kritéria výběru škol,
- sestavit dotazník pro vybraný vzorek respondentů,
- připravit otázky pro doplňující rozhovor s učiteli,
- provést dotazníkové šetření,
- provést doplňující rozhovor s učiteli,
- analyzovat data získaná z dotazníků a následných rozhovorů s učiteli,
- porovnat výsledky jednotlivých škol v ČR,
- ohodnotit současný stav výuky lyžování na školách v ČR a v zahraničí.

3.3. Pracovní hypotéza

Předpokládáme, že lyžařský výcvik pořádaný školami z velkých nebo středních měst sídlících v nížinné oblasti se bude podobat lyžařskému výcviku, který je uváděn v odborné literatuře (GNAD, 2001). Na druhé straně lyžařské výcviky pořádané školami z podhorské či horské oblasti mohou mít jisté specifické odlišnosti.

Předpokládáme, že školní výuka lyžování bude obsahovat běh na lyžích a sjíždění a zatáčení. Snowboarding bude zařazován pouze výjimečně.

3.4. Metodika sběru dat

Základním zdrojem sběru dat byl dotazník (viz. str. 46 - 50). Dotazník vznikl na základě studia literatury a prací zabývajících se podobnou problematikou. Byl tvořen otázkami otevřenými, polootevřenými a zavřenými. Byl kladen důraz na to, aby učitelé mohli co nejdůležitěji odpovídat na položené otázky a byly tak získány co nejpřesnější informace. Ne u všech otázek se to povedlo a proto byl dotazník poté doplněn o rozhovor s vybranými učiteli. Doplnující rozhovor měl za úkol upřesnit některé informace, nebo doplnit neúplné odpovědi v dotaznících. Rozhovor byl veden s vybranými učiteli, trval několik minut a sloužil k objasnění a upřesnění některých částí dotazníku (KOMEŠTÍK, FEJTEK, 1997).

3.5. Charakteristika sledovaného souboru škol

Naším cílem bylo zajistit pro tento výzkum školy ze širokého spektra vybraného podle druhu, velikosti a sídla školy. Šetření jsme proto chtěli provést:

- na základních školách / na víceletých gymnáziích,
- na městských / vesnických školách,
- na velkých / středně velkých / malých školách,
- na školách nížinných / z podhorských / horských oblastí.

Cílem takto umístěných dotazníků bylo zjistit zda, a jak se liší výuka lyžování i samotný lyžařský kurz dle velikosti, sídla a druhu školy.

Školy byly vybrány náhodně podle předem určených kritérií:

1. ZŠ v horské oblasti, malá škola - ZŠ Špindlerův Mlýn,
2. ZŠ z nížiny, velká škola - ZŠ Masarova Brno,
3. gymnázium z nížiny, středně velká škola - Gymnázium Slovanské náměstí Brno,
4. ZŠ z podhorské oblasti, středně velká škola - ZŠ Pod Zvonek Český Těšín,
5. ZŠ z podhorské oblasti, velká škola - ZŠ Komenského Náchod,
6. gymnázium z podhorské oblasti, středně velká škola - Jiráskovo Gymnázium Náchod,
7. ZŠ nebo gymnázium z Prahy - Gymnázium J. Škvoreckého Praha,
8. Malá škola (vesnická) - ZŠ ve Vendryni.

Celkem bylo do výzkumu zahrnuto osm škol po celé České republice.

Základní škola ve Špindlerově Mlýně se nachází v horské oblasti. Školu navštěvuje 117 žáků a jsou rozděleni do devíti tříd, tedy v ročníku je jedna třída.

Základní škola Masarova v Brně po dlouhá léta patřila mezi jednu z největších škol v Brně a jediná v sídlišti Líšeň. Na tuto školu docházelo až 1200 žáků v dvousměnném provozu. V současné době navštěvuje školu 700 dětí ze sídlišť Líšeň a Vinohrady a také z jiných městských částí. Škola je z nížinné oblasti.

Gymnázium Slovanské náměstí v Brně navštěvuje 600 žáků. Škola se nachází v nížinné oblasti.

Českotěšínská základní škola Pod Zvonek má celkem 463 žáků ve 20-ti kmenových třídách. Město Český Těšín leží v podhorské oblasti Moravskoslezských Beskyd.

Základní škola Komenského v Náchodě patří k největším v okrese Náchod, má téměř 900 žáků, 50 pedagogů a 30 správních zaměstnanců. Nachází se v podhůří Orlických hor.

Jiráskovo Gymnázium v Náchodě navštěvuje 720 žáků a bývají rozděleni zpravidla do 2 tříd v ročníku. Stejně jako ZŠ Komenského leží v podhůří Orlických hor.

Gymnázium J. Škvoreckého se nachází v Praze, která leží v nížinné oblasti. Tuto školu, která se zaměřuje na rozšířenou výuku jazyků, navštěvuje 300 studentů.

Obec Vendryně bývala součástí Třince, dnes je již samostatná. Ve Vendryni žije silná polská menšina, proto je zde také základní škola s polským vyučovacím jazykem, a právě tuto školu jsme zahrnuli do výzkumu. Školu navštěvuje 107 dětí.

Dotazník:

Dobrý den, jmenuji se Eva Sochorová, jsem studentkou 4. ročníku Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Píši diplomovou práci na téma: Současný stav výuky lyžování na vybraných školách v ČR. Chtěla bych Vás poprosit o trochu Vašeho času a spolupráci při vyplňování tohoto dotazníku.

Dotazník se skládá z otázek otevřených i uzavřených.

U otázek, kde je hvězdička (*) je možné zaškrtnout více odpovědí.

U otázek kde je linka (.....) doplníte odpověď.

U ostatních otázek je možnost jedné odpovědi.

DOTAZNÍK

a) obecné otázky

1. Kde sídlí vaše škola (kraj)?

.....

2. V jaké oblasti leží vaše škola?

- a) nížina
- b) podhorská oblast
- c) horská oblast

3. Jak je velké město, ve kterém vaše škola leží (podle počtu obyvatel)?

- a) nad 100 000 obyvatel
- b) nad 50 000 obyvatel
- c) nad 30 000 obyvatel
- d) nad 10 000 obyvatel
- e) do 10 000 obyvatel

4. Druh školy?

- a) základní škola
- b) víceleté gymnázium

5. Jak je velká vaše škola? Kolik tříd máte v ročníku?

.....

6. Váš věk

.....

7. Vaše vzdělání

a) UK FTVS Praha

b) UP FTK Olomouc

c) MU FSpS Brno

d) jiné

b) otázky pedagogicko – organizačních záležitostí LV

8. Kolik dní trvá lyžařský výcvik vaší školy?

.....

9. Podle čeho jsou žáci rozdělováni do skupin?

a) podle lyžařských schopností a dovedností

b) náhodně

c) rozdělují se sami

d) jiný klíč.....

*10. Jak dbáte na bezpečnost svých žáků při lyžařském výcviku?

a) úvodní přednáška a poučení o bezpečnosti při lyžování

b) povinnost ochranné helmy

c) pravidla při lyžařské turistice - jaká

.....

.....

.....

d) potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání

e) jiné.....

*11. Jaký je celkový pedagogický obsah lyžařského zájezdu?

a) praxe:

- lyžařský výcvik
- hry a drobné soutěže
- vyjížďky do terénu na běžeckých lyžích
- lyžařská turistika (výlet – celodenní / půldenní)
- lyžařské závody (sjezdové, běžecké)
- jiné.....

b) teorie:

- lyžařská technologie
- mazání lyží
- technika a metodika běhu na lyžích
- technika a metodika sjíždění a zatáčení na lyžích
- zimní nebezpečí hor
- historie lyžování
- pravidla lyžařských závodů
- jiné.....

*12. Jaké lyžařské disciplíny vyučujete na lyžařském výcviku?

- a) běh na lyžích
- b) sjezdové lyžování
- c) snowboarding
- d) jiné.....

13. Jak postupujete při výuce běžeckého lyžování?

.....

.....

.....

14. Jak postupujete při výuce sjezdového lyžování?

.....

.....

.....

15. Jak postupujete při výuce jízdy na snowboardu?

.....
.....
.....

16. Jaké metody zpětné vazby využíváte při výuce lyžování, snowboardu a jiných?

- a) učitel – žák
- b) žák – žák
- c) videotechnika
- d) jiné.....

c) ekonomické otázky

1. Kolik průměrně platí žáci za lyžařský kurz? (za dopravu, stravu, permanentky, ubytování)

.....

2. Kam nejčastěji vaše škola jezdí na lyžařský kurz? (oblast, lyžařské středisko)

.....

*19. Podle jakých kritérií je vybíráno místo konání lyžařského výcviku?

- a) vzdálenost
- b) cena
- c) vybavení lyžařského areálu
- d) kvalita poskytovaných služeb ubytovacího zařízení
- e) jiné.....

20. Kolik žáků z celkového počtu třídy jezdí na LV?

.....Z.....

21. Vybavení pro lyžařský výcvik mají žáci:

- a) vlastní
- b) mají možnost půjčit si ze školy – jaký druh vybavení
 - lyže běžecké
 - lyže sjezdové
 - hole běžecké
 - hole sjezdové
 - boty běžecké
 - boty sjezdové
 - jiné.....

22. Jaké máte pedagogické zajištění LV?

- a) zajištěno vlastními pedagogy
- b) najímáme externí spolupracovníky z finančních důvodů
- c) najímáme externí pracovníky z důvodu nedostatku vlastních pedagogů

23. Je při každém LV vaší školy zajištěna přítomnost zdravotníka?

- a) ano (kdo to je?).....
- b) ne (jak je zajištěno?)

4. VÝSLEDKY

Dotazníky byly rozdány celkem osmi učitelům z různých škol po celé České republice. Vzhledem ke zjištěným informacím se v následujícím textu budeme zabývat pouze sedmi z nich, neboť zjištěné výsledky u osmé školy byly zcela neporovnatelné s ostatními a uvedeme je zvlášť.

4.1. Obecné otázky

Oddíl prvních sedmi otázek sledoval a zjišťoval obecné informace o školách a učitelích tělesné výchovy.

Otázka č. 1: Kde sídlí vaše škola (kraj) ?

Tímto rozmístěním dotazníků bylo dosaženo toho, aby byly porovnávány lyžařské kurzy škol z různých míst v České republice:

- Královéhradecký kraj – 2x Náchod,
- Praha – 1x,
- Jihomoravský kraj – 2x Brno,
- Moravskoslezský kraj – 2x (Český Těšín, Vendryně).

Otázka č. 2: V jaké oblasti leží vaše škola?

Otázka byla uzavřená, respondenti měli možnost výběru ze tří odpovědí.

Touto otázkou jsme chtěli zjistit, jestli se podle nadmořské výšky liší možnosti školních lyžařských kurzů:

- nížina – 3x (2x Brno, Praha),
- podhorská oblast – 4x (2x Náchod, Český Těšín, Vendryně).

Otázka č. 3: Jak je velké město, ve kterém vaše škola leží (podle počtu obyvatel)?

Tato otázka byla uzavřená a učitelé vybírali ze čtyř možných odpovědí.

Cílem této otázky bylo zjistit, zda se liší lyžařské kurzy podle velikosti města:

- nad 100.000 obyvatel – 3x (Praha, 2x Brno),
- nad 10.000 obyvatel – 3x (2x Náchod, Český Těšín),
- do 10.000 obyvatel – 1x (Vendryně).

Otázka č. 4: Druh školy?

Zde byla možnost volby ze dvou variant odpovědí - základní škola nebo gymnázium:

- Základní škola – 4x,
- Gymnázium – 3x.

Otázka č. 5: Jak je velká vaše škola? Kolik tříd máte v ročníku?

Ptali jsme se na počet ročníků a počet žáků v dané škole. Tato otázka byla otevřená, nebyly uvedeny žádné možnosti odpovědi. Cílem této otázky bylo zjistit, jak souvisí velikost školy s pořádáním lyžařského kurzu:

- 1 třída v ročníku – 1x (ZŠ Vendryně),
- 2 třídy v ročníku – 2x (Jiráskovo gymnázium v Náchodě, gymnázium J. Škvoreckého v Praze),
- 2 až 3 třídy v ročníku – 1x (ZŠ pod Zvonek Český Těšín),
- 3 třídy v ročníku – 1x (ZŠ Masarova Brno),
- 4 třídy v ročníku – 1x (gymnázium Slovanské náměstí),
- 4 až 5 tříd v ročníku – 1x (ZŠ Komenského Náchod).

Otázka č. 6: Věk učitelů?

Cílem této otázky bylo zjistit jak staří a zkušenější učitelé se účastní lyžařských kurzů a zda se jejich věk odráží ve způsobu vedení lyžařských kurzů a jejich náplni. V tomto ohledu souvisí tato otázka i s otázkou následující.

Respondování učitelé se pohybovali ve věkovém rozmezí 24-52 (24, 42, 42, 45, 46, 49, 52).

Otázka č. 7: Vzdělání učitelů?

Otázka byla polootevřená, učitelé zde měli možnost volby z daných možností, nebo napsat jinou vlastní odpověď.

Tato otázka byla pouze informativní.

- UK FTVS Praha – 2x,
- UP FTK Olomouc – 1x,
- MU PedF Brno – 2x,
- OU PedF Ostrava – 1x,
- UHK PedF Hradec Králové – 1x.

Zjistili jsme, že ani věk ani vystudovaná škola nemají výrazný vliv na náplň samotného lyžařského kurzu. Ta je mnohem více spjatá s možnostmi školy, jak ekonomickými tak organizačními.

Tab. 2: Souhrnná tabulka pro otázky 1-7:

škola	sídlo,(kraj)	oblast	druh	velikost školy	velikost města	věk učitele	vzdělání učitele
ZŠ Masarova	Brno, (JM)	nížina	ZŠ	700 žáků	>100000 obyvatel	52	MU PedF Brno
Gymnázium Slovanské náměstí	Brno, (JM)	nížina	gymnázium	600 žáků	>100000 obyvatel	45	MU PedF Brno
ZŠ Pod Zvonek	Český Těšín, (MS)	podhorská	ZŠ	463 žáků	>10000 obyvatel	24	UP FTK Olomouc
ZŠ Komenského	Náchod, (HK)	podhorská	ZŠ	880 žáků	>10000 obyvatel	46	UK FTVS Praha
Jiráskovo gymnázium	Náchod, (HK)	podhorská	gymnázium	neuveдено	>10000 obyvatel	42	UHK PedF H.Králové
Gymnázium J. Škvoreckého	Praha	nížina	gymnázium	neuveдено	>100000 obyvatel	42	UK FTVS Praha
ZŠ Vendryně	Vendryně, (MS)	podhorská	ZŠ	107 žáků	<10000 obyvatel	49	OU PedF Ostrava

4.2. Otázky pedagogicko – organizačních záležitostí lyžařského kurzu

Další otázky se týkaly již přímo samotného obsahu, náplně a organizačního zajištění lyžařského kurzu.

Otázka č. 8: Kolik dní trvá lyžařský výcvik vaší školy?

Šest ze sedmi dotazovaných uvedlo, že lyžařský kurz na jejich škole trvá 7 dní, což je podle tradičního modelu.

Pouze *základní škola Vendryně* pořádá lyžařský kurz na pět dní. Je to dáno hlavně ekonomickou situací školy a počtem zúčastněných žáků, jak uvedla paní učitelka této školy při rozhovoru.

Otázka č. 9: Podle čeho jsou žáci rozdělováni do skupin?

Cíl otázky je zahrnut již v samotném znění otázky.

Všichni dotazovaní učitelé uvedli, že žáci jsou rozdělováni podle svých lyžařských schopností a dovedností. Doplnujícím rozhovorem bylo zjištěno, jak takové rozdělování do skupin probíhá. Obvykle v první den výcviku se sejdou všichni žáci společně a jeden po druhém předvádějí své lyžařské dovednosti, podle kterých je následně učitelé rozdělují do skupin. Tato diferenciací je nejlepší z hlediska výběru učiva – každá skupina se věnuje výuce na adekvátní úrovni. Proto je dobré, že všichni žáci ve skupině jsou se svými lyžařskými schopnostmi a dovednostmi na podobné úrovni, takže nikdo nikoho nebrzdí a naopak. Podle celkového počtu žáků a učitelů se poté určí počet jednotlivých skupin, zpravidla tři či čtyř, kdy v jedné skupině je vždy maximálně 15 žáků.

Všichni dotazovaní učitelé uvedli, že pro ně je toto rozdělení do skupin nejlepší a jiné metody neuplatňují. Toto vyjádření znázorňuje následující Tabulka 3.

Tab. 3: Podle čeho jsou žáci rozdělováni do skupin?

Možnosti	četnost
Lyžařské schopnosti a dovednosti	7
Náhodně	0
Rozdělují se sami	0

Otázka č. 10: Jak dbáte na bezpečnost svých žáků při lyžařském výcviku?

Byla polootevřená, což znamená, že dotazující učitelé mohli zvolit více než jednu z možností odpovědi. Většina učitelů také uváděla většinou dvě a více možností.

Předmětem otázky bylo zjistit, zda a jak dbají jednotliví učitelé o bezpečnost svých žáků při lyžařském kurzu.

Všichni učitelé uvedli, že první co udělají, aby přispěli k větší bezpečnosti žáků, je úvodní přednáška a poučení o bezpečnosti při lyžařském výcviku. Tato přednáška probíhá zásadně vždy před první výukou. Doplnujícím rozhovorem jsme se ptali na obsah této přednášky. Většinou učitelé nabádají své žáky na ostražitost na horách. Seznamují je se zimním nebezpečím na horách, které zahrnuje subjektivní nebezpečí (chování při nepříznivém

počasí, ostražitost na sjezdových a běžeckých tratích, přeceňování vlastních sil, nedostatečné nebo špatné vybavení, především co se týče oblečení) a objektivní nebezpečí, které je nezávislé na našem vlivu: (terén se svou členitostí - muldy, proměnlivost počasí na horách a sněh - hluboký, zledovatělý, převisy apod.). Také v případě, kdyby někdo chtěl opustit ubytovací zařízení, je nutné, aby o tom věděl někdo z učitelů. Na pěti dotazovaných školách uvedli, že mají knihu příchodů a odchodů. Na této přednášce učitelé žáky rovněž seznamují s programem lyžařského kurzu, který je následně po celý pobyt umístěn na nástěnce, kde je také denní plán a jednotlivé úkoly.

Jeden z učitelů uvedl, že požadují po svých žácích povinnost nosit ochranou helmu. Toto opatření je velice užitečné, protože na sjezdovkách je čím dál tím více možných nebezpečí. Při rychlé a nekontrolované jízdě hrozí pád a úraz hlavy, stále více úrazů je také způsobeno srážkou dvou lyžařů nebo lyžaře se snowboardistou. Ostatní učitelé uvedli, že ochranná přilba není povinná, ale doporučená a záleží na rodičích nebo zákonných zástupcích, jak se rozhodnou.

Dva učitelé z dotazovaných uvedli, že seznamují žáky s pravidly při lyžařské turistice. Tato přednáška je stanovena na večer před tím, než je naplánován výlet na lyžích. Důležitá pravidla, která uvádějí, jsou: nejslabší jedinec jede první nebo druhý a to podle počtu instruktorů, když je více instruktorů, tak jeden jede jako první ve skupině. Jestliže je ve skupině jen jeden instruktor, jede vždy poslední. Zdůrazňují také, aby měli žáci rozestupy při sjezdech a přizpůsobili vzdálenosti mezi sebou podle povahy terénu a také podle povětrnostních podmínek. Další z učitelů uvedl, že dbá na to, aby měli žáci náhradní oblečení pro případ změny počasí. Také by si s sebou žáci měli vzít jídlo a pití na doplnění tekutin a energie.

Potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání v případě, že si žáci berou vlastní vybavení, požadují všichni z dotazovaných učitelů, a to z profesionálního lyžařského servisu.

Jeden z učitelů uvedl, že vyžaduje od žáků před odjezdem lékařské potvrzení o bezinfekčnosti, a to na *ZŠ Pod Zvonek v Č. Těšíně*.

Na závěr lze tedy konstatovat, že nejdůležitější pro učitele, co se týče dodržování bezpečnosti při lyžařském zájezdu, je úvodní přednáška a poučení o bezpečnosti při lyžařském výcviku a potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání.

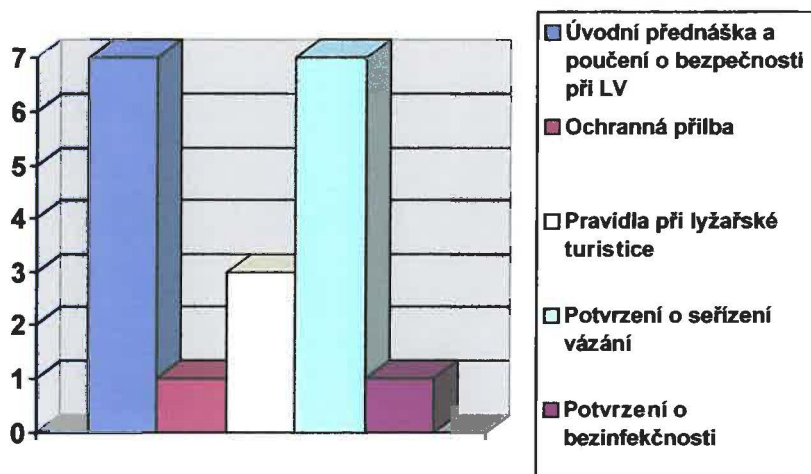
Tuto skutečnost vyjadřuje následující Tabulka 4.

Tab. 4: Bezpečnost žáků při lyžařském výcviku.

Možnosti	četnost
Úvodní přednáška a poučení o bezpečnosti při LV	7
Ochranná přilba	1
Pravidla při lyžařské turistice	3
Potvrzení o seřizení vázání	7
Potvrzení o bezinfekčnosti	1

Pro lepší přehlednost je zpracována tato otázka také graficky. V následujícím Grafu 1 můžeme vidět všechny uvedené odpovědi.

Graf 1: Bezpečnost žáků při lyžařském výcviku.



Otázka č. 11: Jaký je celkový pedagogický obsah lyžařského zájezdu?

Cílem této otázky bylo zjistit obsah lyžařského zájezdu na jednotlivých školách.

Tato otázka se skládá ze dvou částí, první část a) se týká praktické části výcviku. Zde si mohli učitelé vybrat více než jednu z nabízených odpovědí.

Všichni dotazovaní učitelé odpověděli, že hlavní náplní lyžařského zájezdu je samotný lyžařský výcvik.

Šest z učitelů napsalo, že pro žáky pořádají různé drobné hry a soutěže. Tyto hry mají svou roli ve zdokonalování pohybových schopností a dovedností na lyžích. Ve druhé řadě mají za úkol zpestřit a také zatraktivnit lyžařskou výuku žákům. Mezi nejčastější soutěže patří například různé honičky, štafety na lyžích atd. Hry jsou rozhodně nezbytnou součástí výcviku.

Pět z dotazovaných učitelů uvedlo, že součástí lyžařského zájezdu jsou vyjížděky do terénu v rámci běžeckého výcviku. V rámci vyjížděky se procvičují jednotlivé způsoby běhu

na lyžích. „Je to výborná metoda, kdy výcvik neprobíhá na jednom místě, není jednotvárný a žáci se podívají do okolí“, uvedl jeden z učitelů. Zajímavé je, že školy, které tyto vyjížďky v rámci lyžařského kurzu nemají, jsou obě z Brna.

Lyžařská turistika je v obsahu lyžařského zájezdu také u čtyř respondovaných učitelů, a to na: *ZŠ Komenského v Náchodě*, *Jiráskovo gymnázium v Náchodě*, *gymnázium J. Škvoreckého v Praze* a *ZŠ ve Vendryni*. Lyžařská turistika se uskutečňuje formou výletů, celodenních nebo půldenních. Z doplňujícího rozhovoru se vyplynulo, že tyto výlety následují po nácviu všech běžeckých způsobů. Úkolem těchto výletů je procvičit všechny naučené běžecké způsoby a uplatnit je v nabízených podmínkách. Součástí lyžařské turistiky také bývá tzv. kulturně poznávací činnost. Tři z učitelů uvedli, že uskutečňují půldenní výlety a jeden učitel celodenní výlet. Učitel z gymnázia *Slovanské náměstí v Brně* uvedl, že v rámci kurzu chodí s žáky na pěší výlety.

Lyžařské závody v rámci lyžařského zájezdu pořádá šest učitelů. Nekonají se pouze při lyžařském výcviku *brněnského gymnázia Slovanské Náměstí*. Učitelé uvedli, že závody se konají většinou poslední den zájezdu a mají za úkol prověřit naučené dovednosti, ale také jsou výbornou motivací pro žáky. Lyžařské závody pořádají na sjezdových lyžích, a to formou slalomu, kde se měří čas a nejrychlejší jízda vyhrává, výsledky jsou diferencovány podle pohlaví. Závody na běžeckých lyžích nejsou tak časté, uvádí to pouze jeden učitel, a to z *Jiráskova gymnázia v Náchodě*. Závodí se na určitou vzdálenost a na čas.

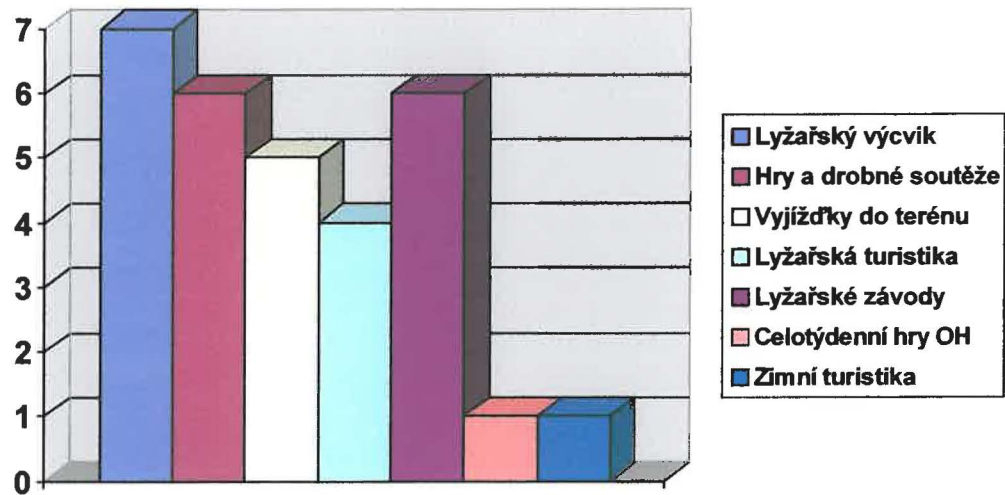
V této otázce byla možnost také vlastního vyjádření, zda mají jiné praktické využití. Jeden z učitelů - a to učitel z *Gymnázia J. Škvoreckého v Praze* - uvedl, že v rámci motivace probíhají po celou dobu lyžařského zájezdu tzv. Olympijské hry. Součástí celotýdenních her jsou různé soutěže, jejichž výsledky se sčítají, a na závěr pobytu se vyhodnocují a nejúspěšnější jsou vyhlášeni „olympijskými vítězi“ tohoto kurzu.

V následující Tabulce 5 a Grafu 2 můžeme vidět, co uvádějí učitelé jako součást jejich lyžařského zájezdu.

Tab.5: Pedagogický obsah lyžařského kurzu – praxe.

Obsah	Četnost
Lyžařský výcvik	7
Hry a drobné soutěže	6
Vyjížďky do terénu	5
Lyžařská turistika	4
Lyžařské závody	6
Celotýdenní hry OH	1
Zimní turistika	1

Graf 2: Pedagogický obsah lyžařského kurzu – praxe.



Druhá část otázky č. 11: Jaký je teoretický obsah výuky?

Touto otázkou jsem chtěli zjistit jaké teoretické informace jednotliví učitelé svým žákům podávají. I v této části si učitelé mohli vybrat z více odpovědí a měli zde také možnost vlastního vyjádření.

Všech sedm dotazovaných učitelů uvedlo, že teoretické znalosti předávají žákům formou přednášek, které se konají večer po praktické části výcviku:

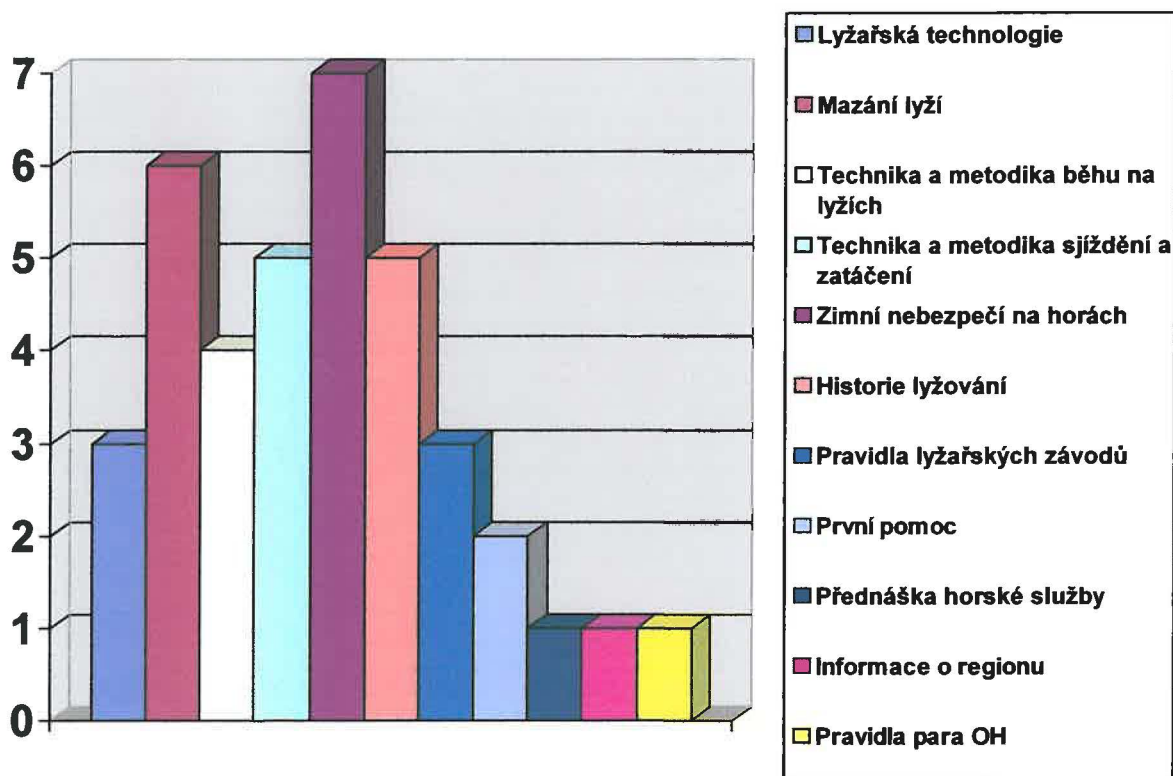
- Všech sedm dotazovaných učitelů uvedlo, že informují žáky o zimním nebezpečí na horách.
- Šest učitelů pořádá přednášky na téma mazání lyží. Tato přednáška je doplněna i o praktickou ukázkou, aby žáci věděli a uměli si ošetřovat své lyže.
- Pět učitelů uvádí, že v rámci teorie informují žáky o historii lyžování, ale také o technice a metodice sjíždění a zatáčení na lyžích.
- Čtyři učitelé uvedli, že přednášejí na téma technika a metodika běhu na lyžích.
- Tři učitelé napsali, že pořádají přednášky na téma: Lyžařská technologie a Pravidla lyžařských závodů.
- Dva z dotazovaných učitelů doplnili, že uskutečňují přednášku na téma první pomoc. V jednom případě si na tuto přednášku zvou člena Horské služby, který po přednášce také odpovídá na dotazy žáků.
- Jeden z učitelů informuje žáky o regionu, o lyžařských podmínkách, možnostech vyžití, pořádaných závodech a také o významných osobnostech lyžařského sportu, které v regionu působí nebo působily.

- Jeden z učitelů také uvedl, že seznamuje žáky s pravidly paralympijských her. Tyto uvedené skutečnosti můžeme vidět v následující Tabulce 6 a Grafu 3.

Tab.6: Pedagogický obsah lyžařského kurzu – teorie.

Obsah	Četnost
Lyžařská technologie	3
Mazání lyží	6
Technika a metodika běhu na lyžích	4
Technika a metodika sjíždění a zatáčení	5
Zimní nebezpečí na horách	7
Historie lyžování	5
Pravidla lyžařských závodů	3
První pomoc	2
Přednáška horské služby	1
Informace o regionu	1
Pravidla para OH	1

Graf 3: Pedagogický obsah lyžařského kurzu – teorie.



Otázka č. 12: Jaké lyžařské disciplíny vyučujete při lyžařském výcviku?

Touto otázkou jsme chtěli zjistit, jaké lyžařské disciplíny se na školách vyučují. Opět zde byla také možnost vlastního vyjádření.

Všichni učitelé uvedli, že se na jejich školách vyučuje a více preferuje sjezdové lyžování, které je vidět základem každého kurzu. 5 z dotazovaných učitelů napsalo, že v rámci jejich lyžařského výcviku je také výuka běhu na lyžích. Těchto pět učitelů probírá základy techniky klasického běhu a bruslení. Běh na lyžích neprobíhá na obou brněnských školách. Poměrně překvapivě tři z dotazovaných učitelů uvedli, že jejich škola vyučuje snowboarding. Je vidět, že tento trend dnešního života se promítá i do školních osnov a žáci to velmi oceňují. Mnoho žáků, jak sdělili učitelé, sjezdové nebo běžecké lyže vůbec nemá, vlastní pouze snowboard, takže jim škola vychází vstříc. Tento trend je více ve větších městech. Učitelé, kteří uvedli tento fakt, učí na škole v Praze, Brně a v Náchodě. Jeden z dotazovaných učitelů ještě doplnil, že vyučuje své žáky carving. Zde je také vidět, jak trend carvingových lyžích vstupuje i do škol.

V této otázce je vidět, jak školy reagují na nové trendy v zimních sportech a je velmi dobře, že je i vyučují. Sjezdové lyžování má pořád své zastoupení v lyžařském výcviku a je základem pro výuku dalších lyžařských disciplín.

Informace z této otázky shrnuje Tabulka 7 a Graf 4.

Tab. 7: Druhy lyžařských disciplín na lyžařském výcviku.

Druh	Četnost
Běh na lyžích	5
Sjezdové lyžování	7
Snowboarding	3
Carving	1

Gymnázium J. Škvoreckého v Praze postupuje ve výuce běžeckého lyžování podle metodiky Chovance (CHOVANEC, 1989) a také podle úrovně dosažených schopností a dovedností studentů, kteří jsou podle nich rozděleni do jednotlivých družstev.

ZŠ Vendryně postupuje dle této metodické řady:

1. Všeobecná lyžařská průprava – manipulace s výzbrojí, chůze, obraty, výstupy.
2. Základní běžecká průprava – sjíždění, sesouvání, brzdění, zrychlování, změna směru.

Otázka č. 14: Jaký postupujete při výuce sjíždění a zatáčení na lyžích?

I tato otázka byla otevřená a učitelé zde sami doplňovali odpověď.

ZŠ Masarova v Brně postupuje v pořadí:

1. Rozdělení žáků do družstev podle lyžařských schopností a dovedností.
2. Výuka v družstvech (obvykle 4 družstva).
3. Žáci s výrazným pokrokem přeřazeni do vyšších družstev.

Během výuky berou učitelé v úvahu také typ lyžařské výstroje.

Gymnázium Slovanské náměstí v Brně učí sjíždění a zatáčení dle obvyklé metodické řady dle Příbramského (PŘÍBRAMSKÝ, 1997).

ZŠ Pod Zvonem v Českém Těšíně postupuje při výuce sjezdového lyžování takto:

1. Základní manipulace + základní dovednosti (viz. Běžecký výcvik).
2. Základní dovednosti na svahu (obraty, sesouvání atd.), jízda šikmo svahem, odšlapování.
3. Jízda v pluhu, oblouk v pluhu.
4. Oblouk z pluhu.
5. Oblouk z přívratu vyšší lyže.
6. Oblouk z rozšířené stopy.
7. Základní kročňý oblouk.

Základní škola Komenského v Náchodě postupuje při výuce takto:

1. Rozdělení do družstev.
2. Výcvik ve družstvech podle lyžařských schopností žáků.
3. Výcvik ve dvojicích (lepší-horší).
4. Hry, zábava na lyžích.

5. Závody ve slalomu a ve sjezdu

Jiráskovo gymnázium v Náchodě postupuje při výuce sjíždění a zatáčení takto:

1. Nácvik základního postoje a základních lyžařských dovedností (výstupy, obraty, rovnováha, přenos hmotnosti těla z lyže na lyži).
2. Nácvik vlnovky, kročné oblouky, jízda v neupraveném terénu.
3. Nácvik a zdokonalování snožných oblouků.

Gymnázium J. Škvoreckého v Praze postupuje podle metodiky Příbramského (PŘÍBRAMSKÝ, 1997) a podle úrovně schopností studentů.

Paní učitelka ze ZŠ *Vendryně* detailně rozepsala metodickou řadu, podle které postupují při výuce na jejich škole:

I. Všeobecná lyžařská průprava:

1. Chůze - koloběžka, chůze s holemi.
2. Obraty - přešlapování přívratem, přešlapování obratem, obrat přednožením, obrat s překročením vzad, obrat s překročením vpřed, obrat výskokem.
3. Výstupy - výstup s chůzí šikmo svahem, výstup jednostranným odvratem, výstup oboustranným obratem, výstup stranou, výstup stranou vpřed.
4. Nácvik jízdy na vleku.

II. Specializovaná lyžařská průprava - jízda přímo:

1. Základní sjezdový postoj - nácvik základního sjezdového postoje, modifikace sjezdového postoje (náklony, činnosti odvádějící pozornost, přihrávání a chytání míče), jízda v základním sjezdovém postoji přes terénní nerovnosti.
2. Nácvik vertikálního pohybu těžiště těla - dřepy, podjíždění, dřep - výskok, podjíždění s výskokem.
3. Nácvik přenášení hmotnosti těla - překračování tyče, přestupování z lyže na lyži.
4. Nácvik rovnováhy - zvedání patky lyží, zvedání špičky lyží, zvedání celé lyže, jízda po jedné lyži.
5. Nácvik regulace rychlosti - klouzavý pluh, brzdivý pluh, střídání paralelní stopy s oboustranným přívratem, zastavení u mety, přihrávky ve dvojicích.

III. Specializovaná lyžařská průprava – nácvik hranění:

1. Jízda šikmo svahem - ruka v bok, dotek spodní boty, vodorovně držené hole ze svahu, bodce holí ze svahu, základní postavení.

2. Nácvik míry hranění a vedení lyží po hranách - sesouvání stranou, hra kolen, sesouvání se změnou směru, změny v nízkém sjezdovém postoji.
3. Nácvik odrazu z hran - odšlapování z jízdy šikmo, odšlapování z jízdy přímo.

IV. Nácvik oblouků - přívratných:

1. Oblouk v pluhu.
2. Přejít do paralelního oblouku.
3. Oblouk z pluhu - jízda šikmo, navazované oblouky.
4. Oblouk z přívratu vyšší lyže - jízda šikmo, navazované oblouky.

V. „Řezané“ oblouky - základy carvingu:

1. Jízda šikmo svahem - hranění nižší lyže, hranění obou lyží, vnitřní ruka na vnitřní koleno.
2. Vlnovky - mírná vlnovka, zvýrazněná vlnovka.
3. Nácvik vyjetí oblouku - ruce křížem na kolena, volant.

Otázka č. 15: Jak postupujete při výuce jízdy na snowboardu? Jestliže tuto výuku máte zařazenou v rámci lyžařského kurzu.

Výuku snowboardingu uvádějí tři ze sedmi škol.

Brněnská ZŠ Masarova vyučuje jízdu na snowboardu dle metodické řady (LOUKA, 1998) a s řádně kvalifikovaným instruktorem.

ZŠ Komenského v Náchodě postupuje podobně jako při výuce sjíždění a zatáčení na lyžích, to znamená:

1. Rozdělení do družstev.
2. Výcvik ve družstvech podle lyžařských schopností žáků.
3. Výcvik ve dvojicích (lepší-horší).
4. Hry, zábava na snowboardu.

Jiráskovo gymnázium v Náchodě postupuje při výuce jízdy na snowboardu podle metodických pokynů z instruktorského kurzu snowboardingu.

Otázka č. 16: Jaké metody zpětné vazby využíváte při výuce lyžování, snowboardu? Zde měli na výběr ze tří možností a mohli si vybrat více než jednu odpověď.

Všech 7 tázaných učitelů odpovědělo, že využívají tradiční metodu „učitel-žák“. Tato metoda je typická tím, že pouze učitel kontroluje žáka a upozorňuje ho na případné chyby

v technice jízdy. Metoda „učitel-žák“ je tradiční a hojně využívána a to nejen na lyžařském kurzu, ale v celém vyučovacím procesu tělesné výchovy.

Další z využívaných metod zpětné vazby při lyžařském výcviku je „žák-žák“, kterou uvedli, 3 dotazovaní učitelů, a to ze ZŠ Vendryně, ZŠ Masarova v Brně a ZŠ Komenského v Náchodě. Tato metoda je typická tím, že konkrétního žáka kontroluje a opravuje jiný žák nebo student, popřípadě ho upozorňuje na chyby a snaží se mu poradit. Učitelova úloha je v tom, že kontroluje a opravuje právě toho žáka, který sám opravuje. Tato metoda není tak často využívána jako metoda předchozí, ale je velmi užitečná, procvičuje oba dva žáky najednou.

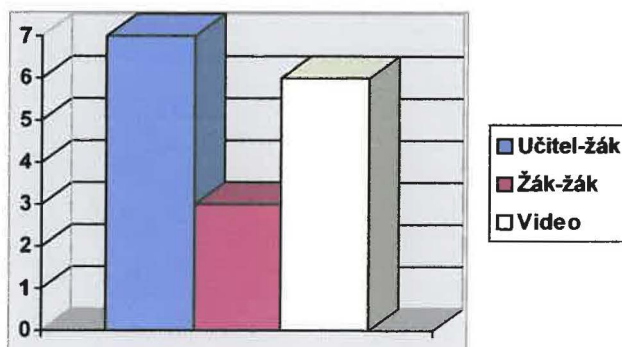
Třetí možností bylo použití videotechniky. 6 ze 7 dotazovaných učitelů uvedlo, že jejich škola tuto metodu má k dispozici a využívá ji. „Pro žáky to je velmi užitečné, když se mohou sami vidět, poznat chyby a porovnat se s ostatními žáky. Je to pro ně i více motivující a snáze se odnaučují velkým chybám v technice jízdy“. To uvedl jeden z učitelů při doplňujícím rozhovoru k tomuto tématu. Jedinou školou, kde videotechniku nepoužívají, je ZŠ Pod Zvonek v Českém Těšíně.

Tyto informace jsou zpracovány v Tabulce 8 a Grafu 5.

Tab. 8: Metody zpětné vazby.

Metody ZV	Četnost
Učitel-žák	7
Žák-žák	3
Video	6

Graf 5: Metody zpětné vazby.



4.3. Ekonomické otázky týkající se lyžařského kurzu

Třetí část dotazníku zahrnovala otázky ekonomického charakteru.

Otázka č. 17: Kolik průměrně platí žáci za lyžařský kurz? (za dopravu, stravu, permanentky, ubytování).

Cena kurzu se pohybovala průměrně okolo 3 000 korun. Ze získaných odpovědí ale můžeme vypočítat, že cena v severomoravském kraji byla nižší, konkrétně na *ZŠ Pod Zvonek v Č. Těšíně* 2 200,- a na *ZŠ Vendryně* dokonce jen 1 300,-! Zde jistě hraje roli také to, že tato škola jezdí na lyžařský kurz pouze na 5 dnů, přesto je cena velice nízká. Přisuzujeme to obtížné ekonomické situaci v této oblasti, je známo, že v Čechách lidé dosahují průměrně vyšších platů než lidé na severní Moravě. A také to tamní učitelé potvrdili, že vyšší cenu prostě stanovit nemohou, neboť by si rodiče nemohli dovolit své dítě na lyžařský kurz poslat. Pro srovnání brněnské školy uvádějí cenu 3 550,- resp. 4 000 korun, což by prý bylo na oslovených severomoravských školách nemyslitelné.

Otázka č. 18 byla komplementárně spojená s otázkou předešlou: Kam nejčastěji jezdí školy na lyžařský kurz?

Předmětem otázky bylo zjistit, jaké lyžařské oblasti si učitelé vybírají pro konání lyžařského kurzu.

Je samozřejmé, že cílová destinace je závislá také na ekonomických možnostech žáků a školy. Nejčastější lokality v České republice, kam školy jezdí na lyžařský kurz, jsou Krkonoše. Tuto oblast uvedli tři ze sedmi dotazovaných učitelů. Konkrétní místa, která jednotliví učitelé uvedli, jsou Pec pod Sněžkou a Přední Labská. Učitelé z Náchoda uvedli jako cílovou oblast lyžařských kurzů svých škol Orlické hory, resp. Krkonoše, učitelé z Vendryně a z Českého Těšína Beskydy. Jednou byly také uvedeny Kralický Sněžník a Šumava.

Jeden z učitelů také uvedl, že jejich škola pořádá výběrový kurz do zahraničí. Na tento kurs jezdí dobrovolníci, jejichž rodiče na to mají finance. S problémem financí se však setkávají na více školách.

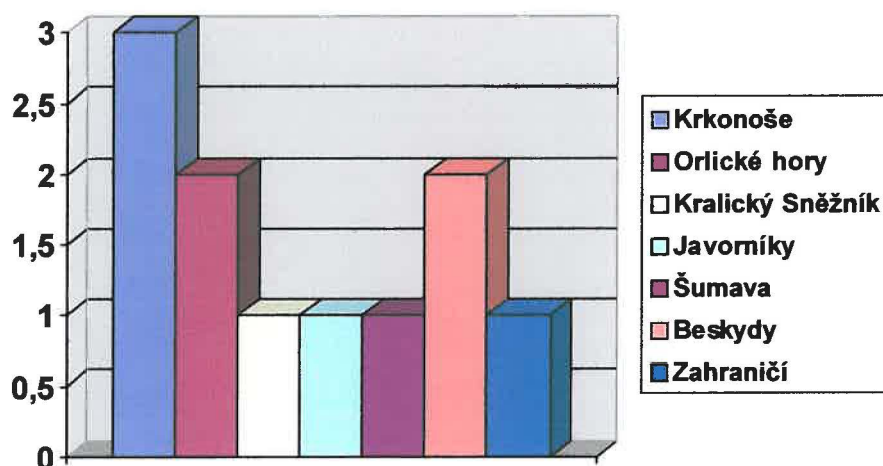
Celkově se dá říci, že školy, které jsou na Moravě, uváděly jako cíl svých lyžařských kurzů moravská střediska a české školy spíše lyžařská střediska v Čechách.

Přehled, kam jezdí jednotlivé školy na lyžařské kurzy, nalezneme v následující Tabulce 9 a Grafu 6, někteří učitelé uvedli i více míst.

Tab. 9: Destinace lyžařských kurzů.

Oblast	Četnost
Krkonoše	3
Orlické hory	2
Kralický Sněžník	1
Javorníky	1
Šumava	1
Beskydy	2
Zahraničí	1

Graf 6: Destinace lyžařských kurzů.



Učitelka ze základní školy Masarova v Brně uvedla, že kurzy probíhají zásadně v oblasti Javorníků na Kohútce již několik let, dětem i učitelům se tam líbí a s tímto střediskem mají dobré zkušenosti. Paní učitelka také uvedla, že podle sněhových podmínek pořádají jednodenní lyžařské zájezdy, které nejsou určeny pro výcvik. Obvykle se jedná o 2-3 zájezdy za rok.

Jelikož jednotliví učitelé uvedli i více možných oblastí pro jejich pobyt, rozdělili jsme oblasti také podle škol. Jako první je uvedeno *Gymnázium Slovanské náměstí v Brně*. Paní učitelka napsala, že nemají určené jedno místo, záleží na podmínkách. Jako cílové oblasti, uvedla Krkonoše, Orlické hory, Kralický Sněžník (Dolní Morava) a také zahraničí, obvykle Rakousko.

Náchodská ZŠ Komenského nejčastěji jezdí do Orlických hor, zatímco *Jiráskovo gymnázium v Náchodě* jezdí do Krkonoš, kde jsou lepší podmínky.

ZŠ v Českém Těšíně nejčastěji jezdí do Beskyd, stejně jako ZŠ Vendryně, neboť je to nejbližší.

Učitel z gymnázia J. Škvoreckého z Prahy uvedl, že jezdí buď do Krkonoš, nebo na Šumavu, záleží na sněhových podmínkách.

Tab. 10: Přehled destinací lyžařského kurzu jednotlivých škol.

Název a lokalita školy	Oblast lyžařského výcviku
Gymnázium Slovanské nám. Brno	Krkonoše, Orlické Hory, Kralický Sněžník, zahraničí
ZŠ Masarova Brno	Javorníky
ZŠ Komenského Náchod	Orlické hory
Jiráskovo gymnázium Náchod	Krkonoše
Gymnázium J.Škvoreckého Praha	Krkonoše, Šumava
ZŠ Pod Zvonek, Český Těšín	Beskydy
ZŠ Vendryně	Beskydy

Otázka č. 19: Podle jakých kritérií je vybíráno místo konání lyžařského výcviku?

Opět zde byla možná více než jedna odpověď.

Cílem této otázky bylo zjistit, které faktory nejvíce ovlivňují rozhodování o místě konání lyžařského kurzu.

Nejdůležitějším kritériem pro výběr oblasti je cena kurzu. Tuto možnost uvedlo šest ze sedmi tázaných učitelů. Učitelé se snaží hledat místo pro lyžařský kurz tak, aby byl především cenově dostupný pro co největší množství žáků. Učitel ze ZŠ Komenského v Náchodě uvedl, že tím, že je kurz v osnovách tělesné výchovy jako nepovinný předmět, je třeba motivovat žáky nebo spíš rodiče jiným způsobem, čímž je například dostupná cena kurzu.

Pětkrát byla označena možnost vybavení lyžařského areálu. Dodatečným rozhovorem jsem zjistila, že nejvíce záleží na druhu sjezdovek (začátečníci-pokročilí), množství a druhu vleků a lanovek a také úpravě celého areálu (rolba).

Také pět ze sedmi dotazovaných učitelů uvedlo, že rozhoduje kvalita poskytovaných služeb v ubytovacích zařízeních.

Tři učitelé řekli, že o místě lyžařského kurzu rozhoduje vzdálenost od školy. Jak již bylo uvedeno v minulé otázce, a je to samozřejmé, pro školy je výhodnější nejezdit na lyžařský kurz moc daleko. Pohonné hmoty jsou dnes drahé a to také rozhoduje o ceně zájezdu.

V této otázce měli učitelé možnost doplnit vlastní kritéria, která rozhodují o oblasti lyžařského kurzu.

Dva učitelé uvedli, že záleží na zkušenostech z minulých let. „Oblíbili jsme si jedno místo a jsou zde spokojeni jak učitelé tak žáci, tak proč ho měnit?“, řekla doslova paní učitelka ze ZŠ *Masarova v Brně*.

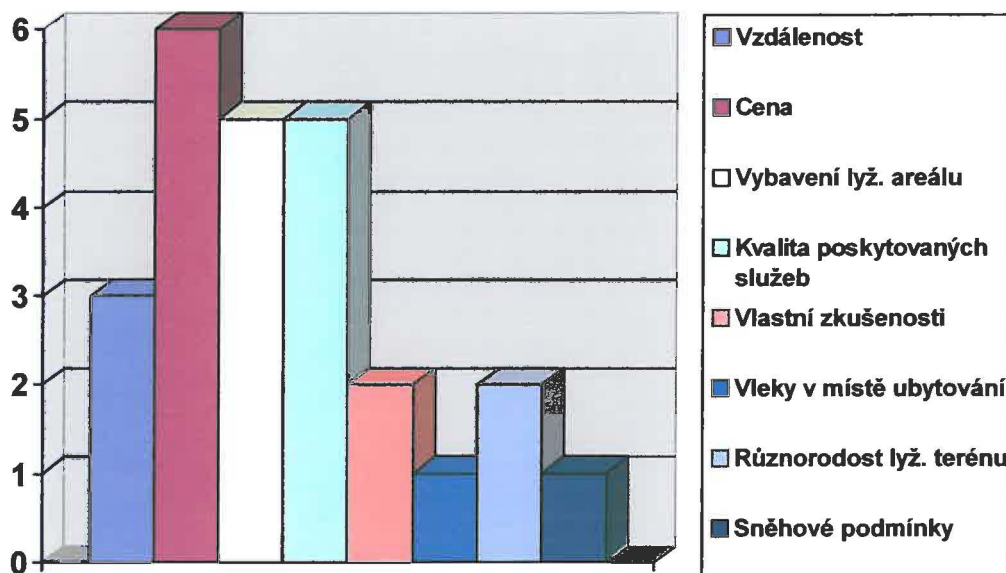
U dvou dotazovaných učitelů, a to z *brněnského gymnázia Slovanské náměstí* a z *náchodského Jiráskova gymnázia*, je důležitá různorodost lyžařského terénu. Aby výuka byla více atraktivní a děti měli možnost vyzkoušet více sjezdovek a terénů. Učitel ze ZŠ v *Českém Těšíně* uvedl, že jsou důležité vleky v místě ubytování. „Záleží především na sněhových podmínkách“ uvedl učitel z *pražského gymnázia J. Škvoreckého*.

Tyto informace znázorňuje následující Tabulka 11 a Graf 7.

Tab. 11: Kritéria pro výběr místa pro LV.

Kritéria	Četnost
Vzdálenost	3
Cena	6
Vybavení lyžařského. areálu	5
Kvalita poskytovaných služeb	5
Vlastní zkušenosti z minulých let	2
Vleky v místě ubytování	1
Různorodost lyžařského terénu	2
Sněhové podmínky	1

Graf 7: Kritéria pro výběr místa pro LV.



Otázka č. 20: Kolik žáků z celkového počtu třídy se účastní lyžařských kurzů na vaší škole? Cílem otázky bylo zjistit, jaký počet žáků má zájem o lyžařský kurz.

Odpovědi se v této otázce dost lišili. Bylo zjištěno, že závisí především na ekonomické situaci rodičů a také na tom, že v případě lyžařského kurzu se jedná v současnosti již o kurz nepovinný.

V *Brně na základní škole Masarova* je velký problém sehnat vůbec nějaké žáky z celé školy. Paní učitelka uvedla, že na lyžařský kurz proto jezdí děti od 3. třídy do 9. třídy. Průměrně jezdí 3-6 žáků z jedné třídy. Tento fakt je dán slabou ekonomickou situací rodičů a neméně významný vliv na účast na lyžařském kurzu má i to, že v osnovách tělesné výchovy ZŠ a gymnázií je lyžařský kurz zařazen mezi nepovinné předměty.

Slovanské gymnázium v Brně uvedlo, že se lyžařského kurzu na jejich škole účastní každý rok průměrně 25-28 žáků z celkového počtu 32 žáků ve třídě. Procentuálně vyjádřeno to je asi 83 %.

V *základní škole Pod Zvonem v Českém Těšíně* je problém sehnat dostatečný počet žáků, proto učitelé dávají možnost účastnit se lyžařského kurzu žákům nejen ze 7. třídy, ale i z 8. třídy. V minulém roce se účastnil lyžařského kurzu tento počet žáků z jednotlivých tříd:

7.A - 12 z 26, 7.B - 12 z 29, 8.A - 2 z 28, 8.B - 6 z 27 - celkem 32 žáků. Procentuálně vyjádřeno znamená necelých 50 % žáků ze 7. tříd a 14,5 % žáků z 8. tříd.

Učitel z *náchodské ZŠ Komenského* napsal, že průměrně na lyžařský kurz pořádaný jejich školou jezdí 91 žáků ze 127 celkového počtu všech žáků v ročnících, kterých se lyžařský kurz ten rok týká. To znamená 84 % žáků ze školy.

Na *Gymnáziu v Náchodě* jezdí každý rok průměrně 27 žáků z celkového počtu 30 žáků v jedné třídě. V procentech vyjádřeno to znamená 90 %.

Z *pražského gymnázia J. Škvoreckého* jezdí pravidelně každý rok na lyžařský kurz zhruba 90 % studentů. To znamená 27 z 30-ti studentů z jedné třídy.

Paní učitelka ze *základní školy ve Vendryni* uvedla, že lyžařského kurzu se pravidelně zúčastňuje 99 % žáků.

Tab. 12: Kolik žáků z ročníku se účastní lyžařského kurzu?

název školy	Ø účast žáků z ročníku na LK
Jiráskovo gymnázium Náchod	90%
ZŠ Komenského Náchod	84%
Gymnázium J. Škvoreckého Praha	90%
ZŠ Vendryně	99%
ZŠ Pod Zvonek Český Těšín	50% (7. třída) resp. 14,5% (8. třída)
ZŠ Masarova Brno	15%
Gymnázium Slovanské náměstí Brno	83%

Otázka č. 21: Jaké vybavení mají žáci na lyžařských kurzech?

Cílem této otázky bylo zjistit zda používají vybavení na lyžařských kurzech vlastní, nebo zda mají možnost si toto vybavení půjčit ze školy. Jestliže si žáci mohou lyžařské vybavení půjčit ze školy, tak jsem se ptala, jaké vybavení má škola k dispozici pro zapůjčení.

Všech sedm z dotázaných učitelů uvedlo, že žáci jezdí na lyžařské kurzy s vlastním vybavením. Ale dodatečným rozhovorem bylo zjištěno, že asi 40 % z těchto žáků má lyže, lyžařské boty a lyžařské hole pořízeny z půjčovny. Záleží na ekonomické situaci rodičů a také na tom, jak často žáci jezdí sami na lyže, a zda si tedy vůbec vlastní vybavení pořizují.

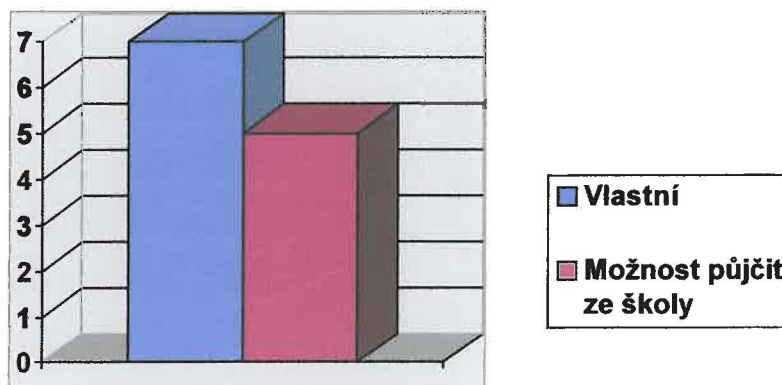
Pět učitelů uvedlo, že jejich škola má možnost půjčovat lyžařské vybavení, jestliže je zájem od žáků. Jak uvedla učitelka z *brněnské ZŠ Masarova*, půjčování vybavení ze školy bylo dříve časté, protože lyžařský kurz byl povinný a škola musela zajistit účast všech žáků. Dnes již vzhledem k tomu, že lyžařské kurzy jsou nepovinné, některé školy vlastní vybavení nemají. A ve školách, kde lyžařské vybavení mají, se jedná většinou o vybavení poměrně zastaralé.

Získané informace jsou vyjádřeny v následující Tabulce 13 a pro ještě lepší přehled také v Grafu 8.

Tab. 13: Vybavení pro lyžařský kurz.

	Četnost
Vlastní	7
Možnost půjčit ze školy	5

Graf 8: Vybavení pro lyžařský kurz.



V této otázce se také ptáme : Jaké druhy vybavení je možné půjčit si ze školy?

Učitelé měli možnost výběru odpovědí a mohli vybrat více než jednu možnost.

Celkem čtyři ze sedmi škol mají k dispozici na půjčení lyžařské vybavení pro běh na lyžích, (běžecké lyže, boty a hole). Jak učitelé uvedli, toto náčiní není tak drahé a je lépe dostupné pro provoz ve škole.

Jedna z dotazovaných škol má možnost půjčit vybavení pro sjezdové lyžování (lyže, boty a hole). Toto vybavení je v dnešní době drahé a nejsou prostředky na pořízení nového.

Tab. 14: Druhy lyžařského vybavení, které je možné si půjčit ze školy.

Druh	Četnost
Kompletní běžecké vybavení	4
Kompletní sjezdové vybavení	1

Otázka č. 22: Jaké máte pedagogického zajištění lyžařského kurzu?

Dotazovaní učitelé měli možnost ze tří odpovědí.

Všichni učitelé uvedli, že lyžařské kurzy mají zajištěny vlastními pedagogy a nemají potřebu si najímat externí pracovníky. „Školených učitelů na lyžařský výcvik je dost“, uvedl jeden z učitelů.

Následující Tabulka 15 shrnuje tuto otázku.

Tab. 15: Pedagogické zajištění LV.

	Četnost
Vlastní pedagog	7
Externí pracovníci	0

Otázka č. 23: Je při každém lyžařském výcviku na vaší škole přítomen zdravotník?

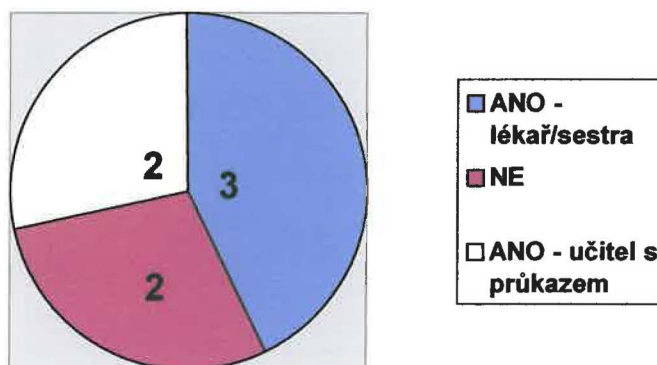
Odpověď byla možná pouze ANO/NE. Případě ANO jsem chtěla vědět kdo tuto funkci zastává. A v případě NE, jak má škola případné zdravotní ošetření zařízeno zajištěné.

Ze sedmi škol, má pět s sebou k dispozici na kurzech zdravotníka a dvě školy nemají. ANO tedy odpovědělo 5 učitelů. Ve dvou případech tuto funkci zajišťuje některý z učitelů, který má zdravotní průkaz. V ostatních třech případech lékař nebo zdravotní sestra, kteří se účastní lyžařského kurzu.

Když nemají, tak jsme zjišťovali, jak to je jinak zařízeno při případném úrazu, onemocnění jednoho z žáků nebo učitelů. Jedna škola, a to *ZŠ Masarova*, má případnou zdravotní pomoc zajištěnou v místě pobytu, např. Horskou službou, nebo je v blízkém dosahu nemocnice. Další škola, která uvedla, že nemá na kurzu svého zdravotníka, a to *ZŠ Vendryně*, má případnou pomoc zajištěnou telefonicky.

Tyto informace můžeme přehledněji vidět v Tabulce 17 a v Grafu 9.

Graf 9: Přítomnost zdravotníka.



Tab. 17: NE - kdo to je?

	Četnost
V místě pobytu (Horská služba, nemocnice)	1
Telefonní spojení	1

4.4. Škola v horském prostředí – specifické výsledky

Jako školu z horského prostředí jsme pro výzkum vybrali základní školu ve Špindlerově Mlýně. Tato škola leží ve známém českém lyžařském středisku, a proto i výuka lyžování na škole je odlišná, než na jiných školách, uvedených v našem výzkumu. Učitel z této školy proto nevyplnil dotazník, ale poskytl nám rozhovor na dané téma.

Výuka lyžování neprobíhá formou lyžařského kurzu, ale v zimních měsících je plněna v hodinách tělesné výchovy. V hodinách není hlavním cíl výuka lyžování, ale spíše zábava a odreagování se. Učitelé v takto strávených hodinách neučí děti lyžovat, protože všechny místní děti, které školu navštěvují již lyžovat umí. Učitelova funkce je spíše kontrolní, a to jak z hlediska bezpečnosti, tak i kázně.

Děti, které jsou šikovné a mají talent pro zimní sporty (sjezdové a běžecké lyžování, snowboarding, biatlon), jsou členy Sportovní akademie Špindlerův mlýn a.s..

4.4.1. Sportovní akademie Špindlerův Mlýn a.s.

Sportovní akademie Špindlerův Mlýn a.s. začala fungovat v září roku 2005 jako v Čechách ojedinělý projekt, který spojuje vysoce kvalitní základní školní vzdělání s výchovou a přípravou budoucích vrcholových závodníků ve vybraných zimních odvětvích - sjezdovém i klasickém lyžování a snowboardingu. Pod vedením špičkových učitelů, trenérů i dalších odborníků se zde žáci věnují nejen celoroční sportovní přípravě, ale kromě školní docházky od 1. do 9. třídy také nadstandardní výuce cizích jazyků a informatiky. Aby bez problémů zvládli veškeré povinnosti, je pochopitelné, že se pro ně počítá s upraveným individuálním studijním plánem. Vzhledem k zázemí, které je k dispozici, i klimatickým podmínkám, aspiruje Sportovní akademie na to, aby se stala prestižní institucí, která se bude výrazně podílet na rozvoji vzdělanosti i sportu nejen v rámci města a krkonošského regionu, ale také kraje i celé České republiky.

Tuto akademii mohou navštěvovat žáci z celé republiky, je zde pro ně zajištěno internátní ubytování. Členství v akademii je zpoplatněno a to od 2000 do 5000 korun měsíčně,

dle věkové kategorie. Vzhledem k tomu, že úzce spolupracuje se ZŠ Špindlerův Mlýn, je pro žáky této školy zvýhodněno placení, a to na 50 %. Za tyto prostředky je členům akademie nabízena: rozšířená výuka jazyků, vylepšení znalostí v oblasti informatiky, celkový důraz na využití moderních výukových technologií, cílená příprava žáků 8. a 9. tříd na další studium ve spolupráci s gymnáziem Vrchlabí, systém doučování a individuálních plánů a rozšířená sportovní výuka lyžařských sportů. Co se týče lyžování, pak se jedná o kvalitní celoroční trenérské zázemí, kvalitní prostory pro tréninkovou činnost (exkluzivita pro trénink na sjezdovkách ve Skiareálu Špindlerův Mlýn a.s., finanční výhody při koupi celoroční permanentky, využití sportovišť přednostně pro SA), úzká spolupráce se sportovním lékařem (pravidelné lékařské prohlídky a dohled nad členy SA), zajišťování co nejvýhodnějších materiálních podmínek (výhodné ceny sportovního materiálu pro členy SA - lyže, oblečení...), technicko organizační zajištění při závodní činnosti.

V současnosti má Sportovní akademie 70 členů (závodníků). Je to výborná a kvalitní možnost přípravy mladých vrcholových lyžařů v České republice.

5. SHRnutí VÝSLEDKŮ

Školy byly do výzkumu vybrány podle předem určených kritérií:

1. ZŠ škola v horské oblasti, malá škola. Podle tohoto kritéria byla vybrána **ZŠ Špindlerův Mlýn**. Tato škola je specifická co se týče výuky lyžování, protože se nachází v horské oblasti, ve známém lyžařském středisku. Hodiny tělesné výchovy v zimních měsících jsou nahrazeny lyžováním. Učitelé ve Špindlerově Mlýně neučí místní děti lyžovat, protože všechny již, při nástupu do školy umět lyžovat umí, tudíž tyto hodiny plní formu odreagování se a zábavy. Talentované děti se věnují lyžování závodně a jsou členy Sportovní akademie Špindlerův Mlýn a.s.. Ta byla založena v minulém roce a se ZŠ úzce spolupracuje.

2. ZŠ z nížiny, velká škola

ZŠ Masarova Brno navštěvuje 700 žáků, v každém ročníku jsou 3 třídy. Dotazovaná učitelka vystudovala Pedagogickou fakultu Masarykovy univerzity v Brně.

Lyžařský kurz pořádaný touto školou trvá obvykle 7 dní. Žáci jsou rozdělováni do skupin dle svých lyžařských schopností a dovedností. Praktický obsah lyžařského kurzu obsahuje: lyžařský výcvik, hry a drobné soutěže a lyžařské závody. Přednášky jsou pořádané na téma: technika a metodika sjíždění a zatačení na lyžích, zimní nebezpečí hor (lavinové nebezpečí), pravidla lyžařských závodů a přednáška člena Horské služby. Učitelé z brněnské ZŠ dbají na bezpečnost svých žáků tím, že pořádají úvodní přednášku a poučení o bezpečnosti při lyžování a požadují potvrzení o seřízení vázání.

Výuka probíhá pouze na sjezdových lyžích. Metody zpětné vazby využívají učitel – žák, žák – žák a videotechniku.

ZŠ Masarova jezdí na lyžařské kurzy do Javorníků, konkrétně na Kohútku. Při výběru místa konání kurzu rozhoduje: cena, vybavení lyžařského areálu, kvalita poskytovaných služeb ubytovacího zařízení, různorodost lyžařského terénu a vleky v místě ubytování. Cena se pohybuje průměrně kolem 3 550 Kč.

V této škole je problém naplnění kapacity pro lyžařský kurz, proto nabídka účasti platí pro žáky z 3. - 9. tříd. Z každé třídy jezdí průměrně 3 – 6 žáků.

Na lyžařské kurzy jezdí pouze vlastní pedagogové a zdravotníkem v tomto případě je externí lékař.

ZŠ Masarova také pořádá podle sněhových podmínek jednodenní lyžařské kurzy. Tyto výlety nejsou určeny pro výcvik a týkají se žáků, kteří jsou schopni samostatné jízdy na vleku a zvládnou jízdu na svahu. Většinou se jedná o 2 – 3 zájezdy za rok.

Tato škola se vymyká stanovenému modelu. Zejména jde o samotnou praktickou výuku, kdy na ZŠ Masarova učí pouze sjezdové lyžování.

3. gymnázium z nížiny, středně velká škola

Gymnázium Slovanské náměstí v Brně je víceleté gymnázium, které navštěvuje celkem 600 žáků. Oslovená učitelka vystudovala Fakultu sportovních studií Masarykovy Univerzity v Brně.

Lyžařský výcvik trvá 7 dní. Žáci jsou rozdělováni do skupin dle lyžařských schopností a dovedností. O bezpečnost žáků dbají úvodní přednáškou a poučením o bezpečnosti při lyžování. Při výuce snowboardingu je nutná ochranná přilba, na lyžování je doporučena. Samozřejmostí je také potvrzení o seřízení vázání. Součástí praktické části lyžařského kurzu je pouze sjezdový výcvik a lyžařská turistika. Z teorie informují učitelé své žáky na téma: lyžařská technologie, mazání lyží, technika a metodika sjíždění a zatáčení na lyžích, zimní nebezpečí na horách a první pomoc a v poslední řadě také historie lyžování.

Na brněnském gymnáziu se vyučuje sjezdové lyžování, snowboarding a carving. Zpětnou vazbu zajišťuje učitel a využívají také videotechniky.

Místa konání lyžařského kurzu jsou různá: Krkonoše, Orlické hory nebo Dolní Morava. O tom rozhodují kritéria: cena, vybavení lyžařského areálu, kvalita poskytovaných služeb ubytovacího zařízení a důležité jsou také zkušenosti z minulých let. Cena se pohybuje obvykle v rozmezí 2 500 – 3 000 Kč + permanentka 1 200 – 1 500 Kč. Každoročně se účastní lyžařského kurzu průměrně 83 % žáků. Každý rok také pořádají výběrový kurz zahraniční.

Lyžařské kurzy mají zajištěny vlastními pedagogy. Zdravotník na kurzu není přítomen a případné zdravotní ošetření je zajištěno v místě (Horská služba, nemocnice).

Na závěr můžeme říci, že tato škola nepořádá lyžařské kurzy dle tzv. „ideálního“ modelu lyžařského kurzu. V první řadě výuka probíhá pouze na sjezdových lyžích a na snowboardu. Také praktický obsah lyžařského kurzu (jen lyžařský výcvik a zimní turistika – chybí hry, soutěže, závody) není dostačující.

4. ZŠ z podhorské oblasti, středně velká škola

ZŠ Pod Zvonek Český Těšín leží v podhorské oblasti Moravskoslezských Beskyd. V každém ročníku jsou 2-3 třídy, celkový počet žáků je 463. Oslovený učitel (24 let) dosáhl vzdělání na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Výcvik obvykle trvá 7 dní. Žáci jsou rozdělováni do skupin dle svých lyžařských schopností a dovedností. Součástí praktické části na lyžařském kurzu této školy jsou: lyžařský

pořádají přednášky na téma: lyžařská technologie, mazání lyží, technika a metodika běhu na lyžích, technika a metodika sjíždění a zatačení, zimní nebezpečí hor, pravidla lyžařských závodů. Zařazena je také přednáška o historii lyžování, a na jeden večer je zorganizována beseda s členem Horské služby.

Škola vyučuje na lyžařském výcviku: běh na lyžích, sjezdové lyžování a snowboarding. Při výuce používají jako zpětnou kontrolu kromě samotného učitele také jiného žáka a videotechniku.

ZŠ Komenského jezdí obvykle na lyžařský kurz do Orlického Záhoří, cena kurzu se pohybuje kolem 2 800 Kč. Tato oblast je vybírána podle zkušeností z minulosti, škola do stejného místa jezdí již 12 let. Průměrná účast na lyžařském kurzu je 84% žáků.

Škola má k dispozici na zapůjčení běžecké vybavení (lyže, boty a hole). Lyžařský výcvik mají zajištěn vlastními pedagogy a na každém výcviku je samozřejmostí přítomnost zdravotníka. Tuto funkci zastává některý z proškolených učitelů.

Celkově lze říci, že lyžařský kurz pořádaný touto školou se v podstatě shoduje s naším modelem. I když se jedná o školu z podhorské oblasti, využívají možnosti koncentrovaného lyžařského kurzu, jak je uváděn pro školy z nížinné oblasti.

6. Gymnázium z podhorské oblasti, středně velká škola

Jiráskovo Gymnázium Náchod je víceleté gymnázium z podhorské oblasti. Tato škola se řadí mezi středně velké školy, má 2 třídy v každém ročníku. Učitel (42 let), který odpovídal na dotazník, vystudoval Pedagogickou fakultu v Hradci Králové.

Lyžařský kurz trvá 7 dní. Jeho obsahem v praktické části kurzu jsou: lyžařský výcvik, hry a drobné soutěže, vyjíždky do terénu, lyžařská turistika a lyžařské závody. Z teorie seznamují učitelé své žáky s tématy: lyžařská technologie, mazání lyží, zimní nebezpečí hor, historie lyžování a navíc také první pomoc na horách. Žáci jsou rozdělováni do skupin dle svých lyžařských schopností a dovedností. O bezpečnost žáků učitelé dbají tím, že na úvod přednášejí o bezpečnosti při lyžování, seznamují žáky s pravidly při lyžařské turistice (s sebou náhradní oblečení, jídlo, pití, přizpůsobení rozestupů povaze terénu a povětrnostním podmínkám, první respektive poslední jede učitel). Potvrzení o seřízení vázání je také nedílnou součástí bezpečnosti výcviku.

Na lyžařských kurzech pořádaných touto školou probíhá výuka v běhu na lyžích, sjezdovém lyžování a také ve snowboardingu. Při výuce používají jako metodu zpětné vazby videotechniku.

Náchodské gymnázium pořádá lyžařské kurzy nejčastěji v Krkonoších (Přední Labská, Pec pod Sněžkou). O místě konání kurzu rozhoduje vzdálenost, cena, vybavení lyžařského areálu a kvalita poskytovaných služeb. Cena kurzu je průměrně 3 200 Kč. Z jedné třídy se účastní kurzu průměrně 90 % žáků.

Škola půjčuje běžecké vybavení (lyže, boty a hole). Lyžařský výcvik mají zajištěn vlastními pedagogy a funkci zdravotníka zastává lékař nebo zdravotní sestra.

Celkově lze říci, že lyžařský kurz pořádaný touto školou se v podstatě shoduje s naším modelem. I když se jedná o školu z podhorské oblasti, využívají možnosti koncentrovaného lyžařského kurzu, jak je uváděn pro školy z nížinné oblasti.

7. ZŠ nebo gymnázium z Prahy. Z Prahy bylo vybráno **Gymnázium J. Škvoreckého**, které je možné zařadit mezi středně velké školy. Má dvě třídy v každém ročníku. Oslovený učitel (42 let) dosáhl vzdělání na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze.

Lyžařský kurz na tomto gymnáziu trvá 7 dní. Žáci jsou rozdělováni do skupin dle lyžařských schopností a dovedností. K přispění větší bezpečnosti svých žáků učitelé přednášejí poučení o bezpečnosti při lyžování, seznamují žáky s pravidly při lyžařské turistice (nejslabší jede 1. nebo 2., dostatečné rozestupy při sjezdech, instruktor jede poslední) a požadují potvrzení o seřízení vázání. Obsah lyžařského kurzu je velmi bohatý. V praktické části: lyžařský výcvik, hry a drobné soutěže, vyjížďky do terénu na běžeckých lyžích, lyžařská turistika a lyžařské závody (sjezdové, běžecké). Součástí praktické části jsou také celotýdenní tzv. Olympijské hry, které slouží jako motivace. Přednáší se na téma: mazání lyží, technika a metodika běhu na lyžích, technika a metodika sjíždění a zatáčení na lyžích, zimní nebezpečí na horách, historie lyžování, pravidla lyžařských závodů a v neposlední řadě seznamují žáky o pravidlech paralympijských disciplín.

Na tomto gymnáziu vyučují všechny lyžařské disciplíny (běh na lyžích, sjezdové lyžování a snowboarding). Při výuce využívají tradiční metody zpětné vazby učitel – žák, ale také moderní, jako je videotechnika.

Škola jezdí nejčastěji na kurz do oblast Krkonoš nebo na Šumavu. Jediné kritérium, které o tom rozhoduje, je cena. Každoročně se lyžařského kurzu účastní zhruba 90 % studentů.

Lyžařský kurz je zajištěn vlastními pedagogy a zdravotní zajištění dělá učitel se zdravotním průkazem.

Kurzy pořádané touto školou se shodují s námi uváděným ideálním modelem lyžařského kurzu.

8. Malá škola (vesnická), toto kritérium splňuje **ZŠ Vendryně** v okrese Frýdek Místek. Škola se nachází v podhorské oblasti a navštěvuje ji celkem 107 dětí (1 třída v ročníku). Oslovená učitelka (49 let) z této školy vystudovala Pedagogickou fakultu Ostravské univerzity v Ostravě.

Lyžařský kurz pořádají na 5 dní. Jeho obsahem v praktické části jsou: lyžařský výcvik, hry a drobné soutěže, vyjížděky do terénu na běžeckých lyžích, lyžařská turistika (půldenní) a lyžařské závody (sjezdové). V teoretické části přednášejí na téma: mazání lyží, technika a metodika běhu na lyžích, technika a metodika sjíždění a zatáčení na lyžích, zimní nebezpečí na horách, historie lyžování. O bezpečnost žáků dbají úvodní přednáškou a poučením o bezpečnosti při lyžování a také požadují potvrzení o seřízení vázání. Žáci jsou před zahájením výuky rozděleni do skupin podle lyžařských schopností a dovedností.

Výuka probíhá na lyžích běžeckých i sjezdových. Metody zpětné vazby používají učitel - žák, žák – žák a také videotechniku.

Nejčastěji pořádají lyžařský kurz v Beskydech. Při rozhodování o místě konání lyžařského kurzu rozhodují tato kritéria: vzdálenost, cena, vybavení lyžařského areálu a kvalita poskytovaných služeb ubytovacího zařízení. Cena kurzu se pohybuje kolem 1 300 Kč. Účast na kurzu je vysoká, celkem 99 % žáků. Žáci mají možnost vypůjčit si ze školy kompletní běžecké vybavení (lyže, boty, hole).

Na lyžařský výcvik jezdí pouze vlastní pedagogové. Zdravotník na lyžařský kurz nejedzí a případnou lékařskou pomoc zajišťují telefonicky.

Tato škola je specifická tím, že jezdí pouze na 5 dní, ale tento fakt je dán ekonomickou situací. Na druhé straně je obdivuhodná účast na lyžařském kurzu. Obsahová stránka kurzu odpovídá námi zvolenému ideálnímu modelu.

Závěrem lze tedy říci, že školy z podhorské oblasti také využívají možnosti koncentrovaného sedmidenního lyžařského kurzu a nejvíce se přibližují danému modelu lyžařského výcviku. Také pražská škola je, co se týče výuky lyžování, na výborné úrovni. Brněnské školy mají určité nedostatky, zejména ve výuce běžeckého lyžování, které zcela opomíjejí. Škola ve Vendryni je specifická tím, že lyžařský kurz trvá pouze 5 dní. Tento fakt je dán tím, že se jedná o malou vesnickou školu, a ekonomickou situací jak ve škole, tak v celém kraji.

Česká Republika se liší ve výuce lyžování oproti jiným evropským státům i USA. Lze říci, že české školy jako jediné pořádají vícedenní výcvikové lyžařské kurzy v rámci tělesné výchovy. Například v Rakousku lyžařské kurzy ani výuka lyžování v rámci tělesné výchovy neprobíhá. V Rakousku existují speciální lyžařské školy (základní i střední), na kterých probíhá již sportovní příprava v jednotlivých lyžařských disciplínách. Stejně jako v Rakousku tento model funguje i v Německu. Také v USA není lyžařský kurz součástí tělesné výchovy. Lyžování je pouze výběrový předmět, který u amerických dětí nemá velkou oblibu a volí jej stále méně dětí.

6. ZÁVĚR

Toto téma jsme vybrali proto, že jsme chtěli zmapovat průběh výuky lyžování na vybraných školách v České republice. Úkolem této práce bylo zjistit, jak se liší výuka lyžování podle jednotlivých regionů, velikosti školy či zkušeností pedagoga, a dále zjistit jaká je účast žáků na lyžařském kurzu na jednotlivých školách.

Pro získání potřebných dat byla použita metoda dotazníku, doplněná o rozhovor s jednotlivými učiteli. Dotazník se skládal ze tří částí. První část se týkala obecných otázek o škole a samotném učiteli. Druhá část již obsahovala otázky zabývající se samotným průběhem lyžařského kurzu a třetí část se týkala zajištění lyžařských kurzů z ekonomického hlediska. Dotazníková metoda je pro získání dat rychlá a nenáročná. Samozřejmě je zde možnost zkreslení, či nepřesných nebo neúplných odpovědí. Tomu měl zabránit dodatečný rozhovor s jednotlivými učiteli. Získané informace lze proto považovat za důvěryhodné. Dotazník byl rozdan v osmi školách po celé České republice.

Cíle práce se podařilo splnit. Po zpracování dat získaných od škol (učitelů) jsme zjistili, že se lyžařské kurzy pořádané různými školami v ČR liší. Většinou se jedná o obsah samotného lyžařského kurzu. Do výzkumu byla zahrnuta jedna škola z horské oblasti, jedná se o ZŠ Špindlerův Mlýn. Tato škola výuku lyžování realizuje v hodinách tělesné výchovy v zimních měsících. Všechny ostatní dotazované školy uvedly, že pořádají vícedenní lyžařské kurzy. To znamená, že i školy v podhorské oblasti nevyužívají možnost každodenního dojíždění do místa konání lyžařského kurzu a volí pohodlnější a efektivnější formu vícedenních kurzů s ubytováním na horách. Kromě ZŠ ve Vendryni uvedli všichni dotazovaní učitelé, že jejich školy pořádají sedmidenní lyžařské kurzy, vendryňská škola organizuje pětidenní kurz. Zjistili jsme, že ani věk ani vystudovaná škola učitelů nemají výrazný vliv na náplň samotného lyžařského kurzu. Ta je mnohem více spjatá s možnostmi školy, jak ekonomickými tak organizačními. Na úvod lyžařského výcviku učitelé ve všech případech rozdělují žáky do skupin podle lyžařských schopností a dovedností. Všichni dotazovaní učitelé uvedli, že o bezpečnost žáků na lyžařském kurzu dbají tím, že pořádají přednášku a poučení o bezpečnosti při lyžování a požadují od každého žáka potvrzení o seřízení vázání. U všech škol je součástí lyžařského kurzu samotný lyžařský výcvik. Sjezdové lyžování vyučují všechny uvedené školy. Výuku na běžecích lyžích uvádí pět z dotazovaných škol, zatímco obě dvě brněnské školy běžecí lyžování nevyučují. Tři z dotazovaných učitelů uvedli, že vyučují i snowboarding. Je vidět, že tento trend dnešního života se promítá i do školních osnov a žáci to velmi oceňují. Metodika výuky jednotlivých škol se liší podle zkušeností a

dovedností samotných učitelů. Součástí praktické části výcviku u většiny škol jsou také hry a drobné soutěže a lyžařské závody. Opomíjeny nejsou také vyjížďky do terénu ani lyžařská turistika. Teoretické přednášky uvedli všichni dotazovaní učitelé. Učitelé přednášejí nejčastěji na téma: Zimní nebezpečí na horách, Mazání lyží, Technika a metodika sjíždění a zatáčení a Historie lyžování. Všichni učitelé uvedli, že používají jako metodu zpětné vazby tradiční metodu, tedy učitel – žák. Šest učitelů také uvedlo, že používají videotechniku jako zpětnou vazbu pro žáky. Ceny kurzů se průměrně pohybují kolem 3 000 Kč. Záleží na kraji, kde se škola nachází. Z výsledků jsme zjistili, že nejnižší cenu uváděly školy v Moravskoslezském kraji (1300 – 2200 Kč). Naopak nejdražší kurz byl zaznamenán na brněnských školách (3550 – 4000 Kč). Nejčastější cílovou oblastí pro konání lyžařského kurzu jsou Krkonoše, dále Orlické hory a Beskydy. O místě konání lyžařského kurzu nejvíce rozhoduje cena, vybavení lyžařského areálu a kvalita poskytovaných služeb. Vzhledem k tomu, že je lyžařský kurz v rámci osnov tělesné výchovy ZŠ a víceletých gymnázií zařazen mezi nepovinné předměty, lze říct, že účast žáků je poměrně vysoká. Průměrně se jedná o 75 % žáků z jedné třídy u všech dotazovaných škol. Nejvyšší účast byla zaznamenána v ZŠ Vendryně (99%), dále Jiráskovo gymnázium v Náchodě a Gymnázium J. Škvoreckého v Praze (90%). Naopak nejmenší účast je na ZŠ Masarova, kde mají problém naplnit kapacitu lyžařského kurzu žáky z celé školy (3. – 9. třída). Celkově se jedná o pouhých 14,5 % žáků z jedné třídy. Vybavení na lyžařský kurz si žáci ve většině případů pořizují sami. Pět škol má vybavení k zapůjčení, hlavně běžecký komplet (ve čtyřech případech). Všechny školy mají lyžařské kurzy zajištěny vlastními pedagogy, nenajímají si externí pracovníky. Přítomnost zdravotníka není samozřejmostí. Dvě školy zdravotníka na lyžařském kurzu nemají vůbec, případná zdravotnická pomoc je zajištěna telefonicky nebo v místě pobytu. Na ostatních školách zdravotnickou funkci zajišťují lékař nebo zdravotní sestra, případně učitel se zdravotním průkazem.

Celkově lze říci, že ve velkých městech je situace lepší. Mají lepší finanční i organizační podmínky pro pořádání lyžařských kurzů na školách. I přesto se nám první hypotéza nepotvrdila. Některé školy sice postupují podle ideálního modelu lyžařského výcviku, ale některé školy tato kritéria nespĺňují. Velikost školy a velikost města není hlavní podmínkou kvalitního a podle ideálního modelu uskutečněného lyžařského kurzu. Ani druhá hypotéza se nepotvrdila. Sice všechny školy uvedly, že vyučují sjezdové lyžování, na druhé straně běh na lyžích není součástí výuky na všech dotazovaných školách. Snowboarding vyučují na třech z dotázaných škol.

Na závěr lze říci, že české školní lyžování na tom není špatně. Oproti zahraničí se můžeme chlubit organizovanou výukou, která má dlouholetou tradici. I když lyžařské kurzy

v současné době již nejsou povinné, můžeme vidět vysokou účast žáků na jednotlivých školách, což je také samozřejmě spojeno s jednotlivými pedagogy a obsahem lyžařské kurzu. Je třeba si uvědomit skutečnost, že dnešní mladá generace je, s ohledem na vědecký pokrok a určité přehodnocení žebříčku hodnot, jiná než tomu bývalo dříve. Přizpůsobit tomu jak obsah a styl výuky, tak také požadavky a očekávané výsledky, je velkým úkolem všech pedagogů. Na většině dotazovaných škol se jim to v oblasti výuky lyžování daří.

7. PŘEHLED POUŽITÉ LITERATURY

1. BELŠAN, P. a kol. *Tělesná výchova pro 5. až 8. ročník ZŠ*. 1. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 453 s. ISBN 14-576-80.
2. BRODA, T. *Vybraná kapitoly z teorie lyžování*. 1. vyd. Praha : Univerzita Karlova, 1978. 93 s. ISBN 17-054-78.
3. GNAD, T. a kol. *Kapitoly z lyžování*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2001. 239 s. ISBN 80-246-0241-5.
4. HOUSER, P., PODEŠVA, V. *Sportovní příprava ve Skihauptschule Lillienfeld* Metodický dopis č. 8. Praha : MK OSÚ AD SLČR, 2005.
5. CHOVANEC, F. *Dějiny lyžování*. 1. vyd. Praha : Univerzita Karlova, 1989. 132 s. ISBN 17-200-88.
6. CHOVANEC, F. a kol. *Didaktika školního lyžování*. 2. vyd. Praha : Univerzita Karlova, 1980. 203 s. ISBN 17-140-80.
7. CHOVANEC, F. a kol. *Lyžařský výcvik ve školní tělesné výchově*. 1. vyd. Praha : Ústřední ústav pro vzdělávání pedagogických pracovníků, 1983. 169 s. ISBN 17-013-82.
8. JELÍNEK, P. *Oblíbenost a postoje k předmětu TV na středních školách v Těšínském regionu* – diplomová práce. UK FTVS Praha, 2004. 71 s.
9. KOMEŠTÍK, B., FEJTEK, M. *Metodologie kinantropologického výzkumu*. Hradec Králové : Gaudeamus, 1997. 130 s. ISBN 80-7064-652-1.
10. KULHÁNEK, O. *Zlatá kniha lyžování*. 1. vyd. Praha : Olympia, 1989. 574 s. ISBN 27-083-89.
11. KUTÁČ, P., NAVRÁTÍKOVÁ, T. *Lyžařský kurz od A do Z – učební texty pro lyžařské instruktory*. 2. vyd. Olomouc : Hanex, 2003. 105 s. ISBN 80-85783-60.
12. LOUKA, O. *Metodika snowboardingu*. Ústí nad Labem : CDVU KTV UJEP, 1998.
13. PŘÍBRAMSKÝ, M. aj. *Česká škola kročné techniky : sjíždění a zatáčení na lyžích*. Praha : SLČR, 1997. 82 s.
14. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha : Karolinum, 2002. 171 s. ISBN 80-7184-659-7.
15. SVOBODA, B. *Stručná pedagogika sportu*. Praha : Karolinum, 2000. 113 s. ISBN 80-7184-842-5.

16. *Učební dokumenty pro gymnázia: Učební plány, učební osnovy (denní studium, studium při zaměstnání): Osmiletý studijní cyklus: čtyřletý studijní cyklus*, 1. vyd. Praha : MŠMT ČR, 1999. 205 s. ISBN 80-7168-659-X.
17. TUPÝ, J. Metodický pokyn k organizaci lyžařského výcviku žáků. *TVSM*. 2000. č. 7, s. 8-17.
18. www.czech-ski.com