

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



Porovnání lyžařských výukových plánů a kvalifikací v ČR a v Kanadě

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Petra Matošková, Ph.D.

Vypracoval:

Vít Starý

Praha, prosinec 2011

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

Vít Starý

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Děkuji vedoucí práce PhDr. Petře Matoškové, Ph.D. za pomoc a odborné vedení při tvorbě této bakalářské práce.

ABSTRAKT

- Název:** Porovnání lyžařských výukových plánů a kvalifikací v ČR a v Kanadě.
- Cíl:** Porovnat výukové plány a vzdělávání instruktorů, základní kvalifikace České školy lyžování a Kanadské aliance instruktorů lyžování.
- Metody:** Tato bakalářská práce byla zpracována na základě rešerše literatury, kvalitativně-interpretativní analýze dokumentů a participantního pozorování
- Výsledky:** Je patrné, že největší rozdíly nepanují ve výukových plánech a přístupech k výuce lyžování, nýbrž v kvalifikacích a vzdělávání instruktorů.
- Základní český kurz, na rozdíl od kanadského, využívá k výuce běžecké lyže a orientuje se více na zlepšení lyžařských dovedností. Na druhou stranu zcela vynechává metodický výstup.
- Klíčová slova:** výuka česká škola lyžování porovnání komparace CSIA instruktor FTVS UK kurz

ABSTRACT

- Title:** Comparison of educational plans and ski qualifications between Czech republic and Canada.
- Objectives:** To compare the educational plans and training of ski instructors in Czech republic and Canada.
- Methods:** This thesis was made on the base literature searches, qualitative-interpretive content analysis of documents and participated observations.
- Results:** Is obvious, that the educational plans and approaches are more similar than system and training of instructors.
Training on cross-country skis is included, unlike the canadian course, and is focused more on instructors' skiing progress. On the other side there is no methodology in that course.
- Keywords:** ski teaching methodology instructor comparison FTVS UK CSIA course

Obsah

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	9
1. ÚVOD	10
2. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	12
3. METODIKA PRÁCE.....	13
3.1. CHARAKTER VÝZKUMU.....	13
3.2. POUŽITÉ METODY	13
4. POROVNÁNÍ LYŽOVÁNÍ V ČR A V KANADĚ.....	15
4.1. HISTORICKÝ VÝVOJ METODIKY LYŽOVÁNÍ.....	15
4.1.1. <i>Historický vývoj metodiky lyžování v ČR.....</i>	<i>15</i>
4.1.2. <i>Historický vývoj metodiky lyžování v Kanadě.....</i>	<i>17</i>
4.2. ORGANIZACE ZABÝVAJÍCÍ SE VÝUKOU LYŽOVÁNÍ	19
4.2.1. <i>Organizace zabývající se výukou lyžování ve Světě.....</i>	<i>19</i>
4.2.2. <i>Organizace zabývající se výukou lyžování v ČR.....</i>	<i>20</i>
4.2.3. <i>Organizace zabývající se výukou lyžování v Kanadě</i>	<i>23</i>
4.3. METODIKA VÝUKY LYŽOVÁNÍ.....	25
4.3.1. <i>Metodika výuky lyžování začátečníků v ČR.....</i>	<i>25</i>
4.3.2. <i>Metodika výuky lyžování začátečníků v Kanadě.....</i>	<i>27</i>
4.3.3. <i>Porovnání výukových plánů.....</i>	<i>32</i>
4.4. LYŽAŘSKÉ KVALIFIKACE.....	37
4.4.1. <i>Lyžařské kvalifikace v ČR.....</i>	<i>37</i>

4.4.2.	<i>Lyžařské kvalifikace v Kanadě</i>	39
4.4.3.	<i>Porovnání lyžařských kvalifikací v ČR a v Kanadě</i>	41
4.5.	SCHÉMA KURZU ZÁKLADNÍ KVALIFIKACE	42
4.5.1.	<i>Schéma kurzu „Instruktor lyžování“</i>	42
4.5.2.	<i>Schéma kurzu „Level One Instructor“</i>	44
4.5.3.	<i>Porovnání kurzů základní kvalifikace</i>	46
4.6.	ZKOUŠKOVÉ POŽADAVKY PRO ZÍSKÁNÍ ZÁKLADNÍ KVALIFIKACE	49
4.6.1.	<i>Zkouškové požadavky pro získání kvalifikace „Instruktor lyžování“</i>	49
4.6.2.	<i>Zkouškové požadavky pro získání kvalifikace „Level One“</i>	50
4.6.3.	<i>Porovnání zkouškových požadavků pro získání kvalifikace „Instruktor lyžování“ a „Level One Instructor“</i>	51
	ZÁVĚR	53
	POUŽITÁ LITERATURA	54
	SEZNAM OBRÁZKŮ	56
	SEZNAM TABULEK	56
	SEZNAM PŘÍLOH	56

Seznam použitých zkratk

- **APUL** Asociace profesionálních učitelů lyžování
- **CSIA** The Canadian Ski Instructors' Alliance
- **ČSLŠ** Český svaz lyžařských škol
- **ČŠL** Česká škola lyžování
- **IS ČR** Interski Česká republika
- **ISIA** International Ski Instructors Association
- **IVSI** Internationaler Verband der Schneesport-Instruktoren
- **IVSS** Internationaler Verband für Schneesport an Schulen und Hochschulen
- **MŠMT** Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
- **PSIA** Professional Ski Instructors of America
- **TVSM** Tělesná výchova a sport mládeže

1. Úvod

„Když Giljakové, Cukrové, Kamčadalové, Samojedi, Korsakové, Ainové, Jakuti, Tunguzové, Kirgizové, Karelci, Finové a Laponci kočovali pomocí lyží v zasněžených krajích, žila památka na prvního člověka, který vymyslel lyže, ve vděčné vzpomínce provázené obdivem a tento člověk byl povýšen na boha, stal se z něho Ull, bůh a předek všech arijsko-nordických lyžařů. Ve východní Asii povýšili dokonce prvního lyžaře na stvořitele světa. Kamčadalové jej uctívají pod jménem Kuča. Byl tak velký a těžký, že pod tlakem jeho lyží se země prohýbala jako tenký led a tvořily se hory a údolí. Když Kuča tímto způsobem stvořil svět a dcerou a synem se postaral o jeho obyvatelstvo, opustil na lyžích zemi a zmizel.“ (Trenker, 1942, s. 25)

Co by si asi pomysleli tehdejší Giljakové, Cukrové atd., kdyby během svého kočování dorazili až do dnešních dob? Poznali by ještě vůbec v dnešním lyžování to, co v něm viděl první lyžař světa, takzvaný, jak ho Kamčadalové nazývají, Kuča? Všeobecně asi těžko, avšak u lidí, kteří lyžováním žijí, jde podle mého soudu stále o stejnou vášeň, a nezáleží na tom, v jakém koutu světa se zrovna nacházejí nebo v jaké době žijí.

Jestliže roku 1973 mohl Raymond Lanctot v předmluvě ke knize Ski Easy svého přítele McGulloha (1973) (předsedu kanadské instruktorské aliance a trenéra kanadského olympijského týmu 1956) tvrdit, že lyžování v 70. letech je velice rozdílné od lyžování, jaké bylo sotva několik let zpět a že obrovské změny ve výzbroji, výuce, technice, vývoji středisek a medializace lyžování udělali z tohoto sportu velice atraktivní a dobrodružnou aktivitu po celém světě, co pak můžeme nyní, takřka o 40 let později, konstatovat my?

Lyžování prošlo dlouhým a mnohdy překotným vývojem a lze tvrdit, že každá změna v technice i technologii vždy vedla (nebo alespoň měla vést) ke zjednodušení a tím pádem k přiblížení lyžování veřejnosti.

Svého času a umístěním byly lyže nutností pro pohyb v zasněženém terénu. Jindy módním výstřelkem majetnějších jedinců. Ale postupem času se lyžování stalo doslova fenoménem zimních sportů širokých vrstev společnosti a tím pádem i velkolepých

podnikatelských záměrů. Lyžařský průmysl, jak se této mašinérii také přezdívá, zaměstnává miliony lidí po celém světě.

Lafontaine a kol. (2006) v manuálu CSIA poznamenává, že výuka začátečníků hraje zcela zásadní roli ve výuce lyžování, a to z jednoduchého důvodu, a sice proto, poněvadž začátečníci jsou budoucností lyžařského odvětví a jejich první zkušenost je determinující pro určení jejich dlouhotrvající účasti.

Kvalitní výuka je tedy prvním předpokladem zdárného přežití lyžování jako takového. A pokud se má začátečníkům zprostředkovat, je v první řadě nutné vyškolit kvalitní lyžařské instruktory.

Tato bakalářská práce si klade za cíl porovnat přístupy k výuce lyžování ve dvou lyžařsky velmi vyspělých, avšak kulturně, ekonomicky a geograficky značně odlišných zemích: České republice a Kanadě.

O'Connor (1968) tvrdí, že hlavním cílem každého systému výuky lyžování je naučit začátečníka co nejjednodušeji a co nejrychleji paralelnímu vedení lyží na všech sjezdových tratích a za všech sněhových podmínek.

Od roku 1968 již uplynula dlouhá léta a lyžování v závodní formě se změnilo takřka k nepoznání, avšak výše zmíněné tvrzení je aktuální stále. Každá z daných škol ovšem k tomuto výsledku dochází trochu odlišnou cestou a stejně tak i celkový výsledek nemusí být vždy zcela totožný. Jaký ale opravdu je? Je některá z daných škol v některém aspektu lepší, příp. horší? Jak probíhá vzdělávání instruktorů?

Na tyto a mnoho dalších otázek se budeme snažit najít odpověď na následujících stránkách této práce.

2. Cíle a úkoly práce

Cíl práce:

Cílem této práce je rešerše literatury, vyhodnocení a posléze porovnání metodiky a kvalifikací lyžování v ČR a v Kanadě.

Úkoly práce:

- Provést rešerši literatury zabývající se výukou lyžování v ČR a v Kanadě
- Analyzovat podklady pro udělování základních kvalifikací v ČR
- Analyzovat podklady pro udělování základních kvalifikací v Kanadě
- Zúčastnit se kurzu základní kvalifikace v ČR
- Zúčastnit se kurzu základní kvalifikace v Kanadě

3. Metodika práce

3.1. Charakter výzkumu

Jedná se o teoretickou práci, která je zpracována na základě obsahové analýzy dokumentů a jejich komparace.

3.2. Použité metody

Hlavní metodou, kterou jsme zvolili pro sběr a práci s informacemi v této bakalářské práci je obsahová analýza dokumentů a metoda participantního pozorování. Součástí participantního pozorování je i neformální rozhovor.

Obsahová analýza dokumentů je klasickou kvalitativně-interpretativní analýzou, která může pracovat s různými dokumenty či předměty, které mají pro výzkumníka jistou vypovídající hodnotu o lidském chování a neomezuje se tak pouze na tradiční tištěné dokumenty. Hendl (1997) uvádí texty, magnetofonové pásky, nářadí, stavby a umělecké předměty.

Věrohodnost dokumentů může tvořit celou škálu a je potřeba hodnotit dokumenty případ od případu. Oficiální publikace národních organizací, publikace uznávaných profesionálů a vládní dokumenty lze za věrohodné považovat. Na druhé straně nejméně věrohodnými jsou osobní internetové stránky a weby (Hendl, 1997).

Dokumenty, ze kterých jsme čerpali informace pro tuto bakalářskou práci, byli listinné a elektronické. Jedná se o učební texty autorů Psotová, Příbramský a kol. (2006) Gnada a kol. (2008) a směrnice vydaná MŠMT (Příloha 1) a program kurzu „Instruktor lyžování“ na FTVS UK (Příloha 2).

Z kanadských listinných dokumentů je to především oficiální metodický manuál Kanadské aliance lyžařských instruktorů od Lafontaine a kol. (2006) a z elektronických dokumentů se jedná o program základního kurzu, který je veřejně přístupný na oficiálních stránkách dané asociace (www.snowpro.com).

Všechny výše zmíněné dokumenty mají poměrně vysokou věrohodnost, poněvadž se jedná o oficiální dokumenty a výukové plány, které sestavovalo více lidí, kteří se s největší pravděpodobností danou problematikou živí a jsou tedy v oboru profesionály.

Na informace v těchto dokumentech spoléhá velké množství lidí, organizací a dokonce i státních institucí, proto by se na danou nedůvěryhodnost velice rychle přišlo.

K důvěryhodnosti zmíněných dokumentů také přispívá to, že jsou volně přístupné veřejnosti a tudíž i jiným odborníkům, kteří by v případě podezření o nedůvěryhodnosti dokumentu vznesli vážná pochybení.

Metoda participantního pozorování patří mezi nejdůležitější metody kvalitativního výzkumu. Pozorovatel nefunguje jako pasivní registrátor dat, nýbrž se sám zúčastní dění ve sledované sociální situaci a je v osobním kontaktu s pozorovanými osobami, které ani nemusí tušit, že jsou předmětem zkoumání. Participantní pozorování nepředepisuje žádnou specifickou metodu zaznamenávání informací. Je totiž jasné, že jisté typy strukturovaného pozorování brání v účasti v životě skupiny (Hendl, 1997).

Také Chráska (2007) považuje pozorování za nejdůležitější a nezastupitelný způsob shromažďování materiálu při studiu pedagogické reality.

Obsah této práce a rozsah zkoumání ČŠL a kanadské metodiky je dán obsahem kurzů mnou nabytých kvalifikací (Instruktor lyžování a „Level One Instructor“). V souladu s programy kursů a zkuškovými požadavky, tzn., že se jedná o I. část etapy základního lyžování o oblouk s přibržděním z II. části etapy základního lyžování. V kanadské metodice se jedná o obsah vstupní, začátečnické a pokročilé úrovně.

4. Porovnání lyžování v ČR a v Kanadě

4.1. Historický vývoj metodiky lyžování

4.1.1. Historický vývoj metodiky lyžování v ČR

Naše lyžařská technika trpěla přechody z jednoho extrému do druhého a přebírala jednotlivé směry, především směr rotační školy francouzské, které nebyly upraveny pro použití v našich podmínkách, a proto tedy nenastal výběr vhodných prvků a techniky (Chovanec, 1971).

V tom se výše zmíněný autor shoduje i s Gnadem a kol. (2008), který období před 70. léty 20. století charakterizuje jako dobu „někdy až nekritického přebírání a často přehánění cizích vlivů“.

První zásadní změnou prošla naše technika v letech 1954 až 1957, kdy se naši závodníci a cvičitelé seznámili s technikou rakouskou protirotační, která byla prvně rozpracována v oficiálním učebním rakouském plánu „Österreichischer Schilehrplan“, vydaném roku 1957 (Chovanec, 1971).

„V současné době, kdy otázka účelnosti a výběru lyžařské techniky je mnohem jasnější, hledají se nové cesty k vytvoření čs. učební osnovy lyžařského výcviku, která by plně odpovídala požadavkům socialistické tělesné výchovy a sportu.“ (Chovanec, 1971, s. 101)

Tím dokládá i tvrzení Gnada a kol. (2008), který píše, že zásadní změnou ve vývoji lyžařské techniky vyučované v našich zeměpisných šířkách byla 70. léta 20. století. V této dekádě byla B. Čepelákem (učitelem katedry sportů v přírodě FTVS UK) poprvé do života uvedena myšlenka provádění oblouků na principu kroku. Konečnou podobou této myšlenky je promyšlený, jednotný a vědecky odůvodněný didaktický postup výuky lyžování v rekreační, výkonnostní, ale i vrcholové sportovní sféře, který byl publikován a do praxe uveden především Milošem Příbramským.

Tato technika dále prošla mnoha proměnami a Psotová, Příbramský a kol. (2006) tvrdí, že vývoj současné „Struktury výuky techniky sjíždění a zatáčení na lyžích“ lze datovat

od r. 1988-1990, kdy došlo k určitému kompromisnímu řešení této problematiky mezi lyžařskými teoretiky z České a Slovenské republiky, tehdejší ČSFR.

Poté, tzn. po roce 1990, byl čas uvést toto kompromisní řešení do praxe. Po třech letech se ovšem dospělo k poznatkům, které svým způsobem měnily uspořádání struktury v oblasti nácviku jednotlivých druhů oblouků v etapě základního lyžování.

Bylo tudíž zapotřebí, aby tato metoda výuky byla inovována. Výsledek této inovace byl publikován v lednu roku 1995 v časopisu Tělesná výchova a sport mládeže (TVSM) v článku nazvaném Nácvik oblouků v etapě základního lyžování. V tomto článku byli vyzdvíženy veškeré důležité změny ve filozofii přístupu se zaměřením na základní didaktické otázky výuky sjíždění a zatáčení na lyžích (Příbramský a Dvořák, 1995).

Posléze, na základě fenoménu „carvingového“ lyžování, se uskutečnila nová analýza struktury výuky. Dospělo se k názoru, že výuku je zapotřebí rozšířit o nácvik oblouků na „carvingových“ lyžích a také ji podstatně zjednodušit.

Po diskusi v letech 2002 – 2003 se dospělo k názoru, že je potřeba vytvořit opět „novou strukturu výuky“. Takovou strukturu, která by především korespondovala se současnými progresivními trendy v oblasti výuky. Snahou bylo značně zjednodušit výuku a zaměřit se na zdůraznění kreativity každého jedince (Psotová, Příbramský a kol., 2006).

Hlavní charakteristikou a přínosem ČŠL je výuka od elementárních dovedností k dokonalejším pohybovým strukturám za paralelního postavení lyží a jízdy po hranách ve fázi vedení oblouku a za současného vyloučení nadbytečných pohybů částí těla (Gnad a kol., 2008).

Gnad a kol. (2008) dále dodává, že ČŠL v současném pojetí nevyklučuje alternativní a modifikované způsoby výuky, které umožní i slabším lyžařům uspokojivě zvládnout změny směru a rychlosti jízdy při sjíždění.

V současné době je ČŠL, jak uvádění Štumbauer a Vobr (2005), oficiálním výukovým plánem ČR pro výuku lyžování (Příloha 1).

4.1.2. Historický vývoj metodiky lyžování v Kanadě

„The Canadian Ski Instructors' Alliance“ byla založena roku 1938 a nyní má více než 33 tisíc členů pracujících v 380 lyžařských školách a tudíž patří mezi jedny z nejstarších a největších asociací zimních sportů na světě. V roce 1998 se CSIA spojila s „Professional Ski Instructors' of America“ (dále jen PSIA) a společně vytvořili společnou asociaci čítající více jak 60 000 členů (www.isiaski.org).

V dobách svého vzniku byla kanadská technika a metodika reprezentována především instruktory s původem mimo Kanadu – zejména z Evropy. Evropané s sebou přinášeli nové nápady a schopnosti, které CSIA velice rychle adoptovala. Tato tradice otevřené mysli k novým nápadům ohledně techniky a metodiky výuky lyžování se stala významným činitelem ve vývoji kanadské metodiky, a to až do dnešních dní (Lafontain a kol., 2006).

Roku 1968 napsal O'Connor (zasloužilý člen CSIA i závodník kanadského národního týmu) ve výukovém manuálu, že kanadská technika vychází z jízdy nejlepších světových lyžařů, tzn. ne pouze kanadských, ale i jiných národností a že tato metodika je následně přizpůsobena výuce, kterou zastává ISIA, a posléze podmínkám v Kanadě (O'Connor, 1968).

Z toho plyne, že kanadská technika v žádném případě není izolovanou výukou lyžování, ale byla a je mezinárodně kooperující organizací v rámci výuky lyžování.

Bylo by však nesprávné se domnívat, že tato metodika je směsí konfliktních teorií. Je spíše uznáním opodstatněnosti mnoha systémů (Lafontain a kol., 2006).

„CSIA se přeorientovala z výuky zaměřené na učitele na výuku zaměřenou více na žáky. CSIA studovala ostatní metodiky výuky lyžování a rozhodla se zapůjčit si některé myšlenky také od PSIA, která se snaží v žákovi podněcovat emotivnost během učení a oprostít ho od zdlouhavých technických popisů. CSIA ovšem přidala k této emotivnosti pevnou technickou komponentu a snaží se to harmonizovat v jeden celek“ (Koch, 2009, s. 24).

Stejně jako v Evropě, také v Severní Americe, se do centra pozornosti dostalo především sjíždění a zatáčení na úkor lyžování běžeckému. Kanadská metodika

dokonce výuku na běžeckých lyžích zcela vynechává (O'Connor, 1968; Lafontain a kol., 2006).

4.2. Organizace zabývající se výukou lyžování

4.2.1. Organizace zabývající se výukou lyžování ve Světě

4.2.1.1. Interski international

INTERSKI INTERNATIONAL je mezinárodní organizací založenou roku 1951, která se zabývá základním a rekreačním lyžováním. Hlavním cílem INTERSKI INTERNATIONAL je zprostředkování zkušeností a didaktických přístupů při výuce lyžování a to zejména během kongresů lyžování konaných jednou za 4 roky - širší veřejnosti známé jako tzv. INTERSKI. Na těchto kongresech je každému státu dána možnost prezentovat svou metodiku výuky a posléze řešit s ostatními vzniklé teoretické i praktické otázky (Gnad a kol., 2008).

Struktura INTERSKI INTERNATIONAL sestává z národních organizací INTERSKI (v současné době je evidováno 37 členů) a ze tří samostatných odborných organizací pokrývajících výuku komerční, školní a spolkovou (Tabulka 1) (www.interski.org).

Tabulka 1 Struktura INTERSKI INTERNATIONAL

ISIA International Ski Instructors' Alliance	Mezinárodní asociace profesionálních učitelů lyžování, která sdružuje učitele lyžování z povolání
IVSI Internationaler Verband der Schneesport-Instruktoren	Sdružuje amatérské učitele pracující v různých klubech a sdruženích
IVSS Internationaler Verband für Schneesport an Schulen und Hochschulen	Svaz lyžování na školách, který sdružuje učitele působící na školách a univerzitách, kteří vyučují lyžování jako součást školních učebních plánů

4.2.2. Organizace zabývající se výukou lyžování v ČR

4.2.2.1. Interski ČR

INTERSKI ČR (dále jen IS ČR) působí v České Republice více než 18 let, avšak jako občanské sdružení bylo ustanoveno až v roce 2006.

Cíle sdružení IS ČR

- Dbát o pokrok a spolupráci ve výuce lyžování a snowboardingu v ČR i na mezinárodní úrovni
- Uplatňovat společenské hodnoty v mezilidských vztazích a vést své členy k zajišťování bezpečnosti lyžování a k ochraně přírody

Smyslem činnosti IS ČR je vzájemná informovanost, spolupráce a koordinace činnosti členských organizací (www.interski.cz).

IS ČR, jak uvádí Gnad a kol. (2008), spolupracuje s orgány státní správy při koordinaci výchovy a školení lyžařských pedagogů, vytváření právních norem a předpisů v oblasti výuky lyžování, proto není překvapením, že metodika výuky IS ČR vychází z České školy lyžování a v oblasti sjíždění a zatáčení poté z pokynu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy z 30.11.2004 (Příloha 1).

IS ČR sdružuje státem akreditovaná zařízení zabývající se výukou lyžování v ČR, mezi které patří různé vysoké školy se sportovním zaměřením, dále Svaz lyžařů České republiky, Český svaz lyžařských škol, Asociace profesionálních učitelů lyžování a další.

Struktura IS ČR vychází z modelu INTERSKI INTERNATIONAL, tudíž má tři odborné komise pro výuku v komerční, spolkové a školní oblasti (

Tabulka. 2).

Tabulka. 2 Struktura IS ČR dle vzoru INTERSKI INTERNATIONAL

INTERSKI INTERNATIONAL	INTERSKI ČR	Zaměření v rámci IS ČR
Oblast ISIA	<ul style="list-style-type: none"> • APUL - Asociace profesionálních učitelů lyžování 	Výuka lyžování v komerční oblasti
Oblast IVSI	<ul style="list-style-type: none"> • SLČR - Úsek zákl. lyžování Svazu lyžařů ČR 	Výuka lyžování ve spolkové oblasti
Oblast IVSS	<ul style="list-style-type: none"> • IS ČR - Komise školního lyžování 	Výuka lyžování ve školní oblasti

4.2.2.2. Asociace profesionálních učitelů lyžování

Asociace profesionálních učitelů (dále jen APUL) byla založena roku 1992 a již o dva roky později, tzn. roku 1994 přijata do Mezinárodní asociace učitelů lyžování (ISIA) (www.apul.cz).

APUL si jako hlavní úkoly stanovila především:

- Kvalitní vzdělávání profesionálních učitelů lyžování a snowboardingu
- Zlepšování materiálních a pracovních podmínek učitelů
- Zvýšení prestiže výuky lyžování a snowboardingu u nás i ve světě

Instruktořem APUL se může stát každá fyzická osoba, která dovršila 18. roku věku a splní veškeré kvalifikační požadavky, tzn. získá licenci učitel lyžování APUL C, B, A či doloží jiný mezinárodní ekvivalent.

Struktura APUL je znázorněna v následující tabulce (**Tabulka 3**)

Tabulka 3 Struktura APUL

Valná hromada	Je nejvyšším orgánem APUL, určuje a upravuje stanovy, upravuje volební řád valné hromady, volí a odvolává prezidenta a členy výkonného výboru a ostatních orgánů APUL
Výkonný výbor	Výkonný výbor je řídicím orgánem APUL mezi valnými hromadami, kterým odpovídá za svou činnost
Prezident	Prezident je členem výkonného výboru, který sám řídí a zastupuje APUL při jednáních v ČR i zahraničí
Kontrolní a revizní komise (KRK)	KRK je revizním orgánem APUL, který kontroluje a posuzuje zprávu o činnosti výkonného výboru

4.2.2.3. Český svaz lyžařských škol

Český svaz lyžařských škol (dále jen ČSLŠ) byl založen v roce 1990 za účelem sdružit široké spektrum lyžařských škol a informovat je o aktuálních metodických zajímavostech, které budou zpracovávány jak z domova, tak ze zahraničí. ČSLŠ tedy zprostředkovává jakousi osvětu o dění a trendech ve výuce lyžování mezi svými členy a od 3.9.2007, na základě akreditace udělené MŠMT, školí taktéž zájemce o lyžařské kvalifikace (www.csls.cz).

4.2.2.4. Svaz lyžařů České republiky

Svaz lyžařů České republiky (dále jen SLČR) byl založen roku 1903 v Jablonci nad Jizerou původně jako Svaz českých lyžařů a posléze Císařským a královským místodržitelstvím v Praze schválen roku 1906 pod novým názvem Svaz lyžařů v Království českém.

Není bez zajímavosti, že se tehdy jednalo o vůbec první lyžařský svaz na světě a byl to právě jeho druhý předseda (po Janu Bucharovi) Josef Rössler-Ořovský, který jako první přišel s myšlenkou vytvoření mezinárodní lyžařské organizace – dnes fungující pod zkratkou FIS (www.slcr.cz)

SLČR je vrcholnou organizací lyžařského sportu v ČR. Jeho základním úkolem je všeobecná podpora rozvoje lyžování, tzn. lyžařského sportu, sportovního lyžování, vrcholového lyžování, reprezentace ČR a také podpora a propagace veškerých forem lyžování mládeže a dospělých a v neposlední řadě výuka lyžování spadající pod úsek Základního lyžování (www.slcr.cz)

4.2.3. Organizace zabývající se výukou lyžování v Kanadě

4.2.3.1. The Canadian Ski Instructors' Alliance

Jejím cílem je trénování dobrých lyžařských instruktorů pro výuku široké lyžařské veřejnosti ve všech regionech Kanady a reprezentovat kanadskou metodiku na mezinárodní úrovni (Lafontain a kol., 2006).

Sama o sobě je také členem všech tří samostatných odborných organizací (ISIA, IVSI, IVSS) v rámci INTERSKI INTERNATIONAL pokrývající výuku komerční, školní a spolkovou. Z toho vyplývá, že se jedná o jedinou asociaci a také jediný rozhodující orgán zabývající se výukou základního lyžování v Kanadě.

Vyjma výboru vedoucího, který kooperuje součinnost celé aliance, a výboru mezinárodního, který má na starosti komunikaci s jinými lyžařskými metodikami, se CSIA dělí na celkem šest regionálních výborů (

Tabulka 4), které jsou do jisté míry velice samostatné a organizují kurzy „Level One“.

Tabulka 4 Struktura CSIA

<p>Vedoucí výbor</p>	<p>Je hlavním vedoucím činitelem v rámci CSIA. Tvoří výukové plány kurzů a navrhuje konečná doporučení pro výuku lyžování regionálním výborům.</p> <p>Určuje členy demonstračního týmu.</p>
<p>Regionální výbor</p>	<p>Každý z níže uvedených regionálních výborů organizuje základní kurz „Level One“, informuje své členy o novinkách v rámci CSIA a pořádá ostatní školicí akce.</p> <p>Regionálními výbory jsou: British Columbia, Alberta, Central, Ontario, Quebec, Atlantic.</p>
<p>Mezinárodní výbor</p>	<p>Navazuje kontakty a udržuje vztahy s jinými lyžařskými národy.</p>

4.3. Metodika výuky lyžování

4.3.1. Metodika výuky lyžování začátečníků v ČR

Schéma výuky lyžování v akreditovaných zařízeních v ČR vychází ze zásad MŠMT pod jednacím číslem 32 371/2004-50, které v důsledku vychází z ČŠL (Příloha 1).

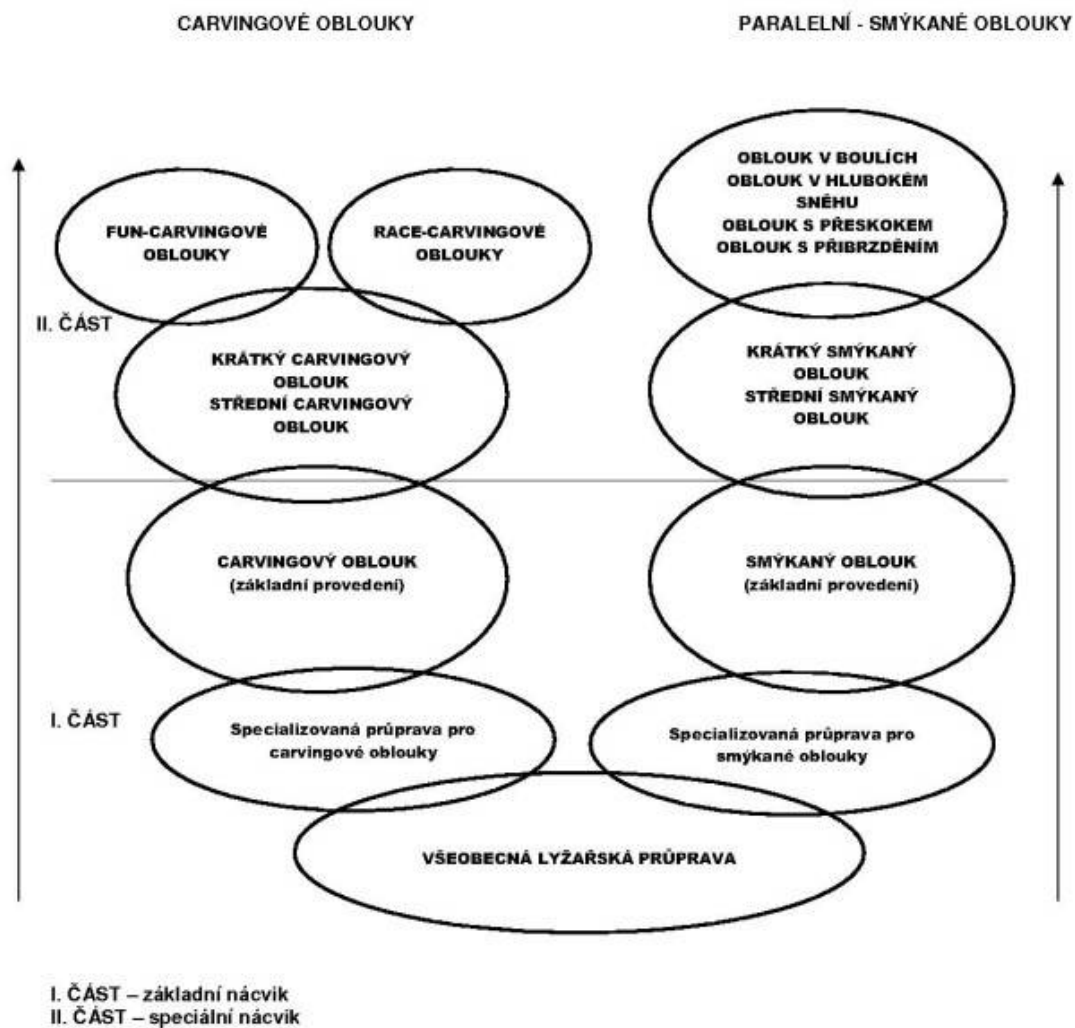
Tyto zásady jsou sice vydávány pro sjednocení výuky lyžování a vytvářejí rámec pro vzájemné uznávání lyžařských kvalifikací mezi akreditovanými zařízeními v ČR, avšak nezasahují do vnitřních záležitostí jednotlivých sdružení a jejich činností.

V této práci se zabýváme „I. částí základního výcviku“ a částečně i „II. částí etapy základního lyžování“, tzn.:

- a) **„Všeobecnou lyžařskou přípravou“**
- b) **„Specializovanou lyžařskou přípravou“**
- c) **„Carvingovým“ a smýkaným obloukem v základním provedení**
 - a vybraným obloukem ze II. části, tj. obloukem s přibrzděním.

„Specializovaná lyžařská příprava“ směřuje k nácvičku carvingových a smýkaných oblouků a procvičují se a zdokonalují se v ní dovednosti, které byli získány v části předešlé – ve „všeobecné lyžařské přípravě“.

Celkovou strukturu etapy základního lyžování můžeme shlédnout na obrázku 1.



Obrázek 1 Struktura etapy základního lyžování ČŠL

Psotová, Příbramský a kol. (2006) uvádí, že hlavním cílem „všeobecné lyžařské průpravy“, jakožto prvním stupněm výcviku, je získání komplexních lyžařských vjemů, které dále využijeme při sjíždění a zatáčení na lyžích, při běhu na lyžích, i při ostatních formách lyžování.

Úkolem výcviku v této fázi je podle Gnada a kol. (2008) zvládnutí základních lyžařských pohybových dovedností a osvojení si základní lyžařské techniky.

Příbramský (1999) také upozorňuje, abychom v této fázi nekladli důraz na formu provedení, ale především na výsledek – na splnění pohybového úkolu.

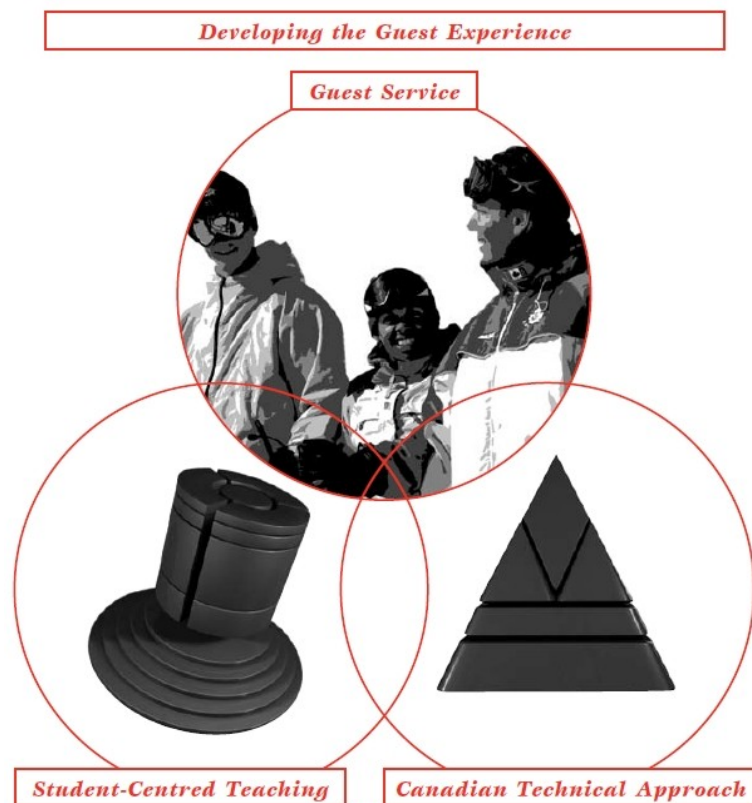
Ve specializované přípravě žák opakuje, procvičuje a zdokonaluje zkušenosti, které nabyl v přípravě všeobecné. Specializovaná příprava je v podstatě takovým přechodem k nácviku carvingových a smýkaných oblouků (Psotová, Příbramský a kol., 2006).

ČŠL přichází také s novým pojmem „Základní škola lyžování“, který řeší filozofické, didaktické a psychologické aspekty výuky v rámci etapy základního lyžování a označují ji za rozhodující východisko pro nácvik sjíždění a zatáčení v základním i speciálním nácviku. Psotová, Příbramský a kol. (2006) tvrdí, že „Základní škola lyžování“ nabízí posloupnost dovedností a oblouků, která vede k jejich efektivnímu osvojování a rychlému přenosu do různých sněhových a terénních podmínek.

4.3.2. Metodika výuky lyžování začátečníků v Kanadě

Metodika výuky lyžování v Kanadě se řídí pouze a jenom dle výukových plánů CSIA.

CSIA vychází z toho, že zákazníci (žáci), kteří navštěvují lyžařské areály a lyžařské školy jsou pohonem lyžařského průmyslu, a proto je kanadská metodika tvořena především podle potřeb žáka a vede k jeho vysoké spokojenosti s pobytem na horách v širším slova smyslu. Tato metodika je postavená na následujících třech komponentách (Obrázek 2), o kterých pojednáváme níže (Lafontain a kol., 2006).



Obrázek 2 Komponenty metodiky CSIA

1. „Guest Service“ (Služba zákazníkům)

V této kapitole se manuál CSIA zabývá taktikami, jak vytvořit vřelý vztah mezi instruktorem a žákem. Vyzdvihuje příležitosti, kdy je možné se klientovi věnovat a doporučuje úkony, které by bylo vhodné udělat a taktéž zmiňuje několik konverzačních témat, o které byste se s klientem mohli podělit při prvním setkání. Několik příkladů z kapitoly věnované službě zákazníkům:

- Přivítej žáky a představ se
- Povzbuzuj
- Oslovuj žáky často jménem
- Zjisti žákovo očekávání a nastav výuku podle jeho potřeb
- Buď dobrý posluchač
- Užívej oční kontakt

2. „Student-Centered Teaching“ (výuka zaměřená na žáka)

Co se týče „výuky zaměřené na žáka“ (Obrázek 3), tak v širším slova smyslu ji lze interpretovat jako návod, jak zprostředkovat žákovi dobrý pocit z účelně stráveného času na lyžích, při kterém se něco přiučil. To je důvod, proč se mnoho lidí rozhodne navštívit lyžařskou školu – zkrátka se během výuky baví. „Výuka zaměřená na žáka“ bere v potaz, že každý žák má rozdílné schopnosti, požadavky a způsoby učení.

Je tedy na osobě instruktora, aby z nabízených taktik („Free“, „Performance“, „All-mountain“) zvolil a případně zkombinoval tu správnou metodu výuky, která bude odpovídat požadavkům žáka.

Tato metodika byla poprvé prezentována týmem CSIA na Interski 1991 v St. Antonu. (Lafontain a kol., 2006).



Obrázek 3 Výuka zaměřená na žáka a jeho postupný vývoj

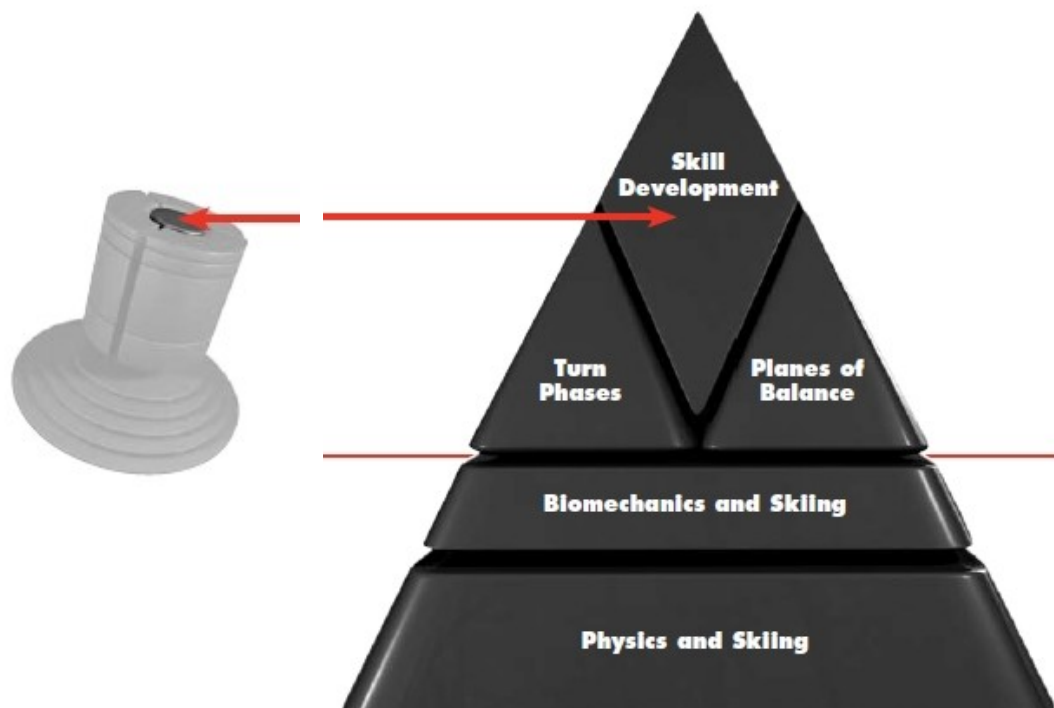
Obrázek 3 schématicky znázorňuje model lyžařova vývoje. Horizontální vrstvy představují různé úrovně získaných dovedností. Jak se žák vyvíjí („Entry Level“, „Beginner“, „Intermediate“ atd.), má také jiné požadavky, kterým se instruktor musí přizpůsobit. Uprostřed znázorněného čepu je umístěno jakési jádro („The Core“), které zprostředkovává instruktorovi technický základ pro výuku. Plášť okolo tohoto jádra je rozdělen na tři části, přičemž každá z nich znázorňuje jednu z doporučených taktik výuky („Free“, „All-mountain“, „Performance“), ze kterých instruktor, na základě vyhodnocení sněhových, terénních, klimatických a jiných podmínek, vybírá či kombinuje tu nejvhodnější.

3. „Canadian Technical Approach“ (kanadská technika sjíždění a zatáčení)

Třetí nepostradatelnou komponentou je komponenta technická, která uvádí detailní popis, technické opodstatnění a základnu teorie i praxe vycházející ze znalostí biomechaniky, fyziky a léty ověřených zkušeností instruktorů (Obrázek 4).

Jedná se o velmi obsáhlou kapitolu, která detailně seznamuje čtenáře (budoucí instruktory) s kanadskou technikou, metodikou a fyzickými a biomechanickými zákonitostmi lyžování pomocí mnoha kinogramů, fotografií lyžařů z více úhlů pohledu, nákresů a obsáhlých komentářů.

Kanadská technika a metodika výuky lyžování kombinuje teoretické znalosti s praktickými nástroji a zkušenostmi vedoucí k co největšímu možnému vývoji lyžaře (Lafontain a kol., 2006).



Obrázek 4 Schéma kanadské techniky sjíždění a zatáčení

Na obrázku 4 můžeme vidět znázornění technické komponenty kanadské metodiky (jádra), začleněné do modelu lyžařova vývoje (Obrázek 4).

Sama výuka CSIA je rozdělena do několika úrovní vytvořených na základě úrovně přichozícího žáka na:

- a) **Vstupní úroveň** – vytvořena pro úplné začátečníky s obsahem zaměřeným především na přivyknutí si na výzbroj, výstroj, zimní prostředí a pocit skluzu, zakončena navazováním oblouků v minimální rychlosti a seznámení s přepravou na vlecích a lanovkách. CSIA pro tuto úroveň definuje také tzv. „**The Fast Track to Parallel**“ neboli „rychle k paralelnímu postavení lyží“.
- b) **Začátečník** – hlavními cíli této fáze výuky je získat správný lyžařský postoj a jistotu při navazování oblouků spolu se snižující se velikostí oboustranného přivrátu až do paralelního postavení lyží a přenesením těžiště těla na lyži vnější.
- c) **Pokročilý lyžař** – cílem výuky v této části je osvojení si paralelního postavení lyží v různých sněhových podmínkách na různých sklonech svahu a přizpůsobení lyžařského postoje podmínkám a terénu – tzv. „**Centred Mobile Stance**“, a sice vyvážený uvolněný postoj s pohybujícím se těžištěm těla podle požadavků jízdy.

4.3.3. Porovnání výukových plánů

Pro účely srovnání výukových plánů jsme sestavili následující tabulku (Tabulka 5).

Tabulka 5 Porovnání výukových plánů

ČŠL	CSIA
<p>Všeobecná lyžařská průprava</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nošení a manipulace s lyžařskou výzbrojí <ul style="list-style-type: none"> ○ Nošení lyží a holí ○ Držení holí ○ Připínání a odepínání lyží 2. Postoje a pohyby na lyžích na místě <ul style="list-style-type: none"> ○ Sjezdový postoj ○ Předsunování pravé a levé lyže ○ Výpady (vpřed a stranou) ○ Unožování ○ Zdvihání kolen ○ Podřepy a dřepy ○ Předklony ○ Úkroky stranou 3. Pády a vstávání 4. Obraty <ul style="list-style-type: none"> ○ Opakovaným přívratem ○ Opakovaným odvratem ○ Přednožením ○ Výskokem 5. Pohyby na lyžích na rovině <ul style="list-style-type: none"> ○ Na rovině ○ Po vrstevnici 6. Výstupy <ul style="list-style-type: none"> ○ Jednostranným odvratem 	<p>„Fast Track to Parallel“</p> <p>Vstupní úroveň</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Mobilita</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Nošení a manipulace s lyžařskou výzbrojí, seznámení se s výzbrojí <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nošení lyží a holí ▪ Držení holí ▪ Připínání a odepínání lyží ▪ Utažení bot, chůze a poskoky v botách ▪ Výstup stranou ▪ Výstup oboustranným odvratem ▪ Pády a vstávání 2. <u>Skluz</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Předsunování pravé a levé lyže ○ Jízda po spádnici (v případě mírného svahu s dojezdem do roviny) ○ Jízda šikmo svahem ○ Bruslení na rovině ○ Jízda po jedné lyži 3. <u>Brzdění a zastavování</u>

<ul style="list-style-type: none"> ○ Oboustranným odvratem ○ Stranou 7. Pohyb na lyžích na svahu <ul style="list-style-type: none"> ○ Sjíždění na obou lyžích ○ Sjíždění na jedné (zatížené) lyži 8. Brzdění a zastavování <ul style="list-style-type: none"> ○ Jednostranným přivratem ○ Oboustranným přivratem ○ Sesouváním ○ Vzpříčením z pluhu 9. Odšlapování a bruslení 10. Jízda na vleku a lanovkách 11. Přejíždění terénních nerovností a terénní skok 12. Oblouky v pluhu v základní podobě 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Oboustranným přivratem na místě a poté za jízdy ○ „Hockey stop“ pro šikovné 4. <u>Oblouky v pluhu („turning“)</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Balancování nad nižší lyži ○ Pokládání rukou na vnější koleno 5. <u>Zatáčení („linking“)</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Poskok mezi oblouky ○ Zatáčení v minimální rychlosti 6. <u>Jízda na vleku</u>
<p>Specializovaná lyžařská průprava</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Sjezdové postoje <ul style="list-style-type: none"> ○ Základní sjezdový postoj ○ Snížený sjezdový postoj ○ Nízký sjezdový postoj 2. Sjíždění <ul style="list-style-type: none"> ○ Sjezd po spádnici ○ Sjíždění v různých sjezdových postojích ○ Sjezd šikmo 	<p>Začátečník</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Free“ taktika <ul style="list-style-type: none"> ○ Objevuj terén (malé boule, okraje sjezdovek...) ○ Malý terénní skok ○ Obrat o 360° na sněhu - „All-Mountain“ taktika <ul style="list-style-type: none"> ○ Jízda po úzkých cestách ○ Jízda na prudším svahu

<ul style="list-style-type: none"> ○ Sjezd v různých rychlostech ○ Sjezd přes různé terénní nerovnosti a zlomy 3. Průprava pro zatáčení na lyžích <ul style="list-style-type: none"> ○ Pro carvingové oblouky ○ Pro smýkané oblouky 4. Průpravná cvičení na lyžích typu snowblade <ul style="list-style-type: none"> ○ Cvičení pro jízdu po hranách 5. Průpravná cvičení pro nácvik carvingových oblouků 6. Průpravná cvičení na carvingových lyžích bez holí 7. Průpravná cvičení na carvingových lyžích s holemi 8. Průpravná cvičení pro nácvik smýkaných oblouků 9. Nácvik techniky zatáčení na lyžích v základních formách provedení v rámci specializované průpravy, oblast techniky carvingových oblouků <ul style="list-style-type: none"> ○ Vlnovka ○ Carvingová vlnovka ○ Oblouk ke svahu ○ Oblouky v pluhu ○ Oblouky z přívratu vyšší lyží 10. Nácvik techniky zatáčení na lyžích v základních formách provedení v rámci specializované průpravy, oblast techniky smýkaných oblouků <ul style="list-style-type: none"> ○ Oblouky z pluhu 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sesouvání stranou ○ Girlandy - „Performance“ taktika <ul style="list-style-type: none"> ○ Objev vykrojení lyží (dlouhé otevřené oblouky na mírném svahu) ○ Zatáčení (rytmické oblouky po spádnici, zmenšování velikosti oboustranného přívratu) Pokročilý lyžař - „Free“ taktika <ul style="list-style-type: none"> ○ Lyžování vzad ○ Oblouk na vnitřní lyži ○ Dotýkání se sněhu vnitřní rukou ○ Poskoky během jízdy a přeskakovaný oblouk - „All-mountain“ taktika <ul style="list-style-type: none"> ○ Lyžování v různých sněhových podmínkách a na různých sklonech svahu ○ Využívání přírodních terénních překážek ○ Lyžování v řídkém lese ○ Sesouvání v úzkých místech ○ Jízda v malých boulích - „Performance“ taktika
--	--

<ul style="list-style-type: none"> ○ Oblouky z přivrátu nižší lyží 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lyžování maximální rychlostí na velmi mírném svahu ○ Jízda šikmo svahem – zaměření se na čistotu stopy ○ Oblouk ke svahu ○ Dynamický pluh ○ Oddělení pohybů horní a dolní poloviny těla
---	---

Již v úvodu jsme zmínili tvrzení O'Connora (1968), že hlavním cílem každého systému výuky lyžování je naučit začátečníka co nejjednodušeji a co nejrychleji paralelnímu vedení lyží na všech sjezdových tratích a za všech sněhových podmínek. K tomuto cíli, zjednodušeně řečeno, taktéž směřují oba výukové plány.

CSIA svůj plán člení trochu netradičním způsobem, který v první řadě reflektuje individuální požadavky příchozího žáka a jedním dechem dodává, že je na osobě instruktora, aby z nabízených taktik („Free“, „Performance“, „All-mountain“) zvolil a v nejlepším případě zkombinoval tu správnou formu výuky (Lafontain a kol., 2006).

Autoři Psotová, Příbramský a kol. (2006) a Gnad a kol. (2006) dávají taktéž pedagogovi značnou volnost v rozhodování o postupu výuky a nechávají řešení té či oné situace, které mohou nastat v průběhu nácviku techniky zatáčení na lyžích, čistě na zkušenostech a analýzách lyžařského pedagoga.

Toto tvrzení ale bohužel ze schémat vyčíst nelze a možná také proto se můžeme u veřejnosti setkat s názorem, že součástí ČŠL je přísná metodická řada. To ovšem v časopise TVSM č. 8/2008 zcela vyvrací a upřesňuje Psotová (s. 48) která reaguje na jeden z takovýchto názorů a doslova píše: „*Pisatel má pravdu, že přísná metodická řada je utopií. A také se již docela dlouhou dobu (cca od poloviny 90. let 20. století) na lyžařských instruktorských kurzech nevyučuje a ani není uvedena v České škole lyžování (ČŠL). Naopak snahou ČŠL je vytvářet tzv. otevřené pohybové dovednosti, kde se žák*

učí podle toho, na jaké úrovni se aktuálně nachází po stránce pohybové, fyzické i po stránce lyžařské výbavy. V ČŠL je pro někoho možná velké a nepřehledné množství různých druhů oblouků a dalších dovedností. Ale právě tato veliká variabilita, spolu se základem v podobě všeobecné a specializované lyžařské přípravy, nám umožňuje, že se při výcviku nemusíme dogmaticky držet přísných metodických řad.“

Zaměříme-li se blíže na výukové metodiky, tak zaznamenáme, že jsou si obsahem velice podobné. Konkrétně obsah „všeobecné lyžařské přípravy“ se takřka rovná části „Fast Track To Parallel“ s tím rozdílem, že obsah v ČŠL je členěn do 12 částí a obsah v metodice CSIA trochu jednodušeji a přehledněji do 6 částí. CSIA v této části vynechává přejíždění terénních nerovností a terénní skok, který ovšem v metodice nechybí a je začleněn ihned v navazující úrovni „začátečník“.

Navazující části („Specializovaná lyžařská příprava“ v ČŠL a úrovně „Začátečník“ a „Pokročilý lyžař“ v metodice CSIA) jsou rozdílné více. Zatímco ČŠL dále člení výcvik do ucelených etap a věnuje se přípravě a nácviku oblouků carvingových a smýkaných, tak metodika CSIA člení výuku v první řadě dle schopností a dovedností příchozího žáka (začátečník až pokročilý lyžař) a jeho požadavků na:

- **„Free“ taktiku** pro jedince, kteří se chtějí bavit a užít si pohyb na lyžích pod odborným vedením instruktora a nejsou tolik soustředěni na konečný výsledek.
- **„All-mountain“ taktiku** pro jedince, pro které je hlavním cílem podívat se všude ve středisku a nabýt k tomu dostatečnou úroveň dovedností pro zvládnutí různě obtížných terénů.
- **„Performance“ taktiku** pro jedince, kteří jsou orientováni především na výsledek a pro které je hlavním cílem dobrá technika, dostatečná rychlost a využití potenciálu carvingových lyží.

V souvislosti s již výše citovaným příspěvkem (Psotová, 2008) jen připomínáme, že snahou ČŠL je vytvářet tzv. otevřené pohybové dovednosti, kde se žák taktéž učí podle toho, na jaké úrovni se aktuálně nachází po stránce pohybové a fyzické.

ČŠL, konkrétně autoři Psotová, Příbramský a kol. (2006), dále přibližují svá zjištění ohledně výuky lyžování v „základní škole lyžování“. V rámci srovnání obou metodik

vyzdvihujeme hlavně tyto: žák by měl mít možnost podle svých předchozích zkušeností navázat na některou z etap výuky, aniž by musel projít celým předchozím nácvikem. Dalším zjištěním je, že při vytváření výukových cílů je třeba vycházet mimo jiné z technické úrovně žáků, jejich výukových požadavků a v neposlední řadě z terénních, sněhových a jiných klimatických podmínek. Výše zmíněné potvrzuje velikou spojitost přístupů obou metodik, ačkoli se to tak, při pohledu do grafických znázornění výcviku ČŠL, nemusí zdát.

I zde (ve „specializované přípravě“ v ČŠL a úrovni „Začátečník“ a „Pokročilý lyžař“ v metodice CSIA) bychom mohli vyzorovat jistou spojitost. A sice spojitost mezi body 1. Sjezdové postoje, 2. Sjíždění a některých průpravných cvičení v ČŠL a „Free“ a „All-mountain“ taktiky v CSIA. Zbylá „Performance“ taktika v metodice CSIA do jisté míry zastává části věnující se nácviku oblouků a jejich průpravných cvičení v ČŠL.

Zásobníky doporučených cvičení uvedených ve výukových plánech daných škol zde záměrně nezmiňujeme, protože jejich počet přesahuje rámec této práce.

Celkově lze říci, že kanadská metodika se více blíží pojmu „komerční výuka“ (v ČR zastávané sdružením APUL) a ČŠL vyučovaná na FTVS UK pojmu „školního lyžování“ - což je v podstatě jejich cílem. Těžko lze jasně říci, která z daných metodik je lepší či horší už jen proto, že vznikali a vyvíjí se v různých klimatických, geografických, ekonomických a kulturních podmínkách a ve své podstatě jsou určeny pro různé skupiny lidí.

4.4. Lyžařské kvalifikace

4.4.1. Lyžařské kvalifikace v ČR

V České republice neexistuje, jak uvádí Psotová a Gnad (2007) v článku v TVSM č. 1, zcela jednotný systém kvalifikací pro výuku lyžování. A to ani z hlediska názvu získané

kvalifikace, ani z hlediska obsahu a rozsahu školení. Existují pouze rámcová pravidla, kterými se musí příslušné zařízení řídit, pokud chce získat akreditaci od MŠMT na školení pedagogických pracovníků v lyžování různých stupňů kvalifikace a dále dodávají, že schéma výuky, obsažené v žádosti o akreditaci, sice musí vycházet ze struktury a obsahu „České školy lyžování“, ale je jen rámcové a každé akreditované zařízení si je může graficky upravit či doplnit podle svého zaměření.

Nahlédneme-li do materiálů MŠMT (Příloha 1) můžeme se v nich dočíst, že schéma výuky lyžování v akreditovaných zařízeních v ČR vychází ze zásad MŠMT, které v důsledku vychází z České školy lyžování, a ačkoli jsou tyto zásady vydávány pro sjednocení výuky lyžování a vytvářejí rámec pro vzájemné uznávání lyžařských kvalifikací mezi akreditovanými zařízeními v ČR, tak nezasahují do vnitřních záležitostí jednotlivých sdružení a jejich činnosti.

Teoreticky to tedy znamená, že kvalifikace „Instruktor lyžování“ je právně rovna kvalifikaci „APUL C“. Ovšem v praxi tomu tak není a chce-li „Instruktor lyžování“ být držitelem kvalifikace „APUL C“, musí splnit svou účast na doplňujícím 4-denním kurzu od APUL s tím, že je zde provedeno i přezkoušení, jak se o tom můžeme dočíst v korespondenci Libora Knoty (prezidenta APUL) a Miloše Balabána (předsedy ČSLŠ) zveřejněné na webových stránkách ČSLŠ (www.csls.cz).

Knot a Kotaška (www.xski.webnode.cz) objasňují tuto situaci tak, že hlavním důvodem, proč APUL úplně nezapadá do oficiálního státního systému kvalifikací je ten, že se jedná o školení, která jsou svým rozsahem, obsahem, ale zejména provedením ojedinělá. Navíc jsou určena (a tedy i přizpůsobena) přesně pro práci s komerční klientelou.

Z informací získaných ze zásad MŠMT pro výuku lyžování a vydávání kvalifikací (Příloha 1) jsme sestavili následnou tabulku 6 týkající se kvalifikací vydávaných v ČR.

Tabulka 6 Lyžařské kvalifikace v ČR

Certifikace	Náplň kurzu	Kvalifikace opravňuje
Instruktor lyžování	Rozsah 40 – 56 hodin. Obsahem školení je praxe na	Držitele opravňuje k výuce lyžování ve všech oblastech, tedy školství, klubech i

	sjezdových a běžeckých lyžích a teoretické vzdělávání v oblasti techniky a metodiky lyžování, historii lyžování, lyžařské technologie, lyžování ve školní TV a bezpečnosti při lyžařském výcviku	komerční výuce. Nelze si nechat vystavit živnostenský list.
Cvičitel lyžování	Rozsah 210 hodin. Celý obsah a rozsah výuky I. a II. části etapy základního lyžování (sjíždění a zatáčení, běh na lyžích)	Kvalifikace opravňuje k vydání živnostenského listu. Patří mezi profesionální kvalifikace. Cvičitel může školit nové instruktory.
Učitel lyžování	Rozsah 380 hodin. Celý rozsah výuky ČŠL (sjíždění a zatáčení, běh na lyžích)	Držitelé této kvalifikace působí v ČR jako lektoři školení lyžařských kvalifikaci Instruktor a Cvičitel, podílejí se na rozvoji techniky a metodiky lyžování v ČR, působí v národních i mezinárodních lyžařských organizacích a podobně. Kvalifikace opravňuje k vydání živnostenského listu a její držitel může být garantem pro akreditovaná zařízení.

4.4.2. Lyžařské kvalifikace v Kanadě

Lyžařské kvalifikace po celém území Kanady mají čtyřstupňový systém doplněný několika moduly. CSIA a její instruktoři a examinátoři jsou jediným orgánem, který může dané kvalifikace udělovat (Tabulka 7).

Tabulka 7 Lyžařské kvalifikace v Kanadě

Certifikace	Náplň kurzu	Kvalifikace opravňuje k výuce žáků
Level I	<p>Úvod do výuky lyžování, techniky a metodiky CSIA</p> <p>Kombinuje základy výuky, technického porozumění a zdokonalení služeb zákazníkům - cíleno především na výuku lyžování dětí</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technika a strategie k efektivnímu ohodnocení a výuce žáka • Seminář služby klientům • Seminář k výuce dětí 	Od vstupní úrovně až po pokročilé lyžaře
Level II	<p>Zdokonalení situačních vyučovacích dovedností, získání lepší orientace v technice a metodice CSIA a významu lyžařské výuky v rámci lyžařského průmyslu</p> <p>Kombinuje praktické metody výuky lyžování, technické porozumění a zdokonalování a zlepšení schopností ve službách zákazníkům</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozvoj alternativních vyučovacích metod • Vhodný výběr dovedností pro rozvoj paralelního postavení lyží 	Od vstupní úrovně až po pokročilé lyžaře
Level III	<ul style="list-style-type: none"> • Úvod do lyžařské výuky instruktorů • Seminář horské bezpečnosti • Jízda a metody výuky v jízdě v náročnějším terénu • Zefektivnění komunikace, dynamiky skupiny, plánování výuky • Rozvoj metod pro efektivní analýzu • Po absolvování lavinového kurzu a kurzu první pomoci dostává držitel známku ISIA 	Od vstupní úrovně až po dobré lyžaře

Level IV	<p>Nejvyšší možné vzdělání v rámci CSIA</p> <p>Level IV, instruktoři vůdčími osobnostmi celé aliance</p> <p>Podílejí se na tvorbě výukových plánů</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozvoj technik a strategií pro výuku expertních lyžařů a výuku instruktorů • Vyladění jízdy a metodiky ve všech sněhových podmínkách pro všechny úrovně lyžařů 	Jakékoli úrovně
Obří slalom	<p>Trénink a didaktika obřího slalomu</p> <p>Povinné pro zájemce o „Level IV“</p>	
„Boule“	<p>Trénink a didaktika jízdy na neupravených svazích</p>	
„Snow park“	<p>Certifikace pro jízdu se žáky ve snowparku</p>	
Lavinový kurz	<p>Základy bezpečného pohybu v lavinovém terénu a záchrana</p>	

4.4.3. Porovnání lyžařských kvalifikací v ČR a v Kanadě

Zatímco v ČR je (dle MŠMT) systém kvalifikací rozdělen do tří úrovní (instruktor, cvičitel, učitel), v Kanadě jsou kvalifikace čtyř stupňové (1, 2, 3, 4). Pokud instruktor chce získat v rámci své kvalifikace taktéž certifikaci od ISIA, musí v ČR dosáhnout certifikace cvičitel, v Kanadě „Level Three“.

Hlavní rozdíl v daných certifikacích obecně vidíme především v zastoupení obsahu výuky věnované výuce dětem. V kanadské metodice lze shledat první dvě úrovně, tzn. „Level One“ a „Level Two“, jako kvalifikace věnované převážně výuce začátečníků a dětí. Věnuje velkou část problematice hodnocení žáka, výuce dětí, plánování hodiny,

různým metodám výuky závislých na typologii žáka, organizaci skupiny během výuky a také komunikaci se žáky.

ČŠL se na druhé straně poměrně zevrubně zabývá zdokonalováním instruktorovy techniky a demonstrace již od kurzu „Instruktor lyžování“, avšak ve srovnání s kvalifikacemi kanadskými do jisté míry zaostává v didaktice, specifice výuky dětí, hodnocení žáka, plánování hodiny apod. Didaktikou a specifiky výuky dětí se ČŠL zabývá až v kurzu „Cvičitel lyžování“ (Příloha 2 a Příloha 3). Teorie či praxe pro téma obdobné jako je „služba zákazníkům“ ve výuce zcela chybí.

Nespornou výhodou kanadských kvalifikací je jejich celostátní uznávání ve všech lyžařských školách v Kanadě (cca 350 škol). Kvalifikace platí také v U.S.A.

Oproti tomu je situace v ČR o něco složitější. Je sice plně v kompetenci lyžařských škol koho zaměstnají a koho ne, ale školám sdruženým v APUL vyplývá z organizačního řádu, že min. 70 % instruktorů musí mít licenci APUL. To alespoň tvrdí Libor Knot, prezident APUL (www.csls.cz).

Netřeba zdůrazňovat, že na majitele lyžařské školy pod hlavičkou APUL je tímto vyvíjen jistý tlak v rozhodování ve výběrovém řízení, který může upřednostňovat přijetí držitele licence APUL C na úkor držitele licence „Instruktor lyžování“.

4.5. Schéma kurzu základní kvalifikace

4.5.1. Schéma kurzu „Instruktor lyžování“

V následující tabulce (Tabulka 8) jsme vycházeli z informací z modelového programu Kurzu lyžování (Příloha 2) konaných na FTVS UK, kde lze obdržet kvalifikaci „Instruktor lyžování“.

Tabulka 8 Schéma kurzu "Instruktor lyžování"

Název	Instruktor lyžování
Počet dnů	5 dnů

Počet hodin teorie	12
Počet hodin praxe	36
Počet hodin běžeckého lyžování	15
Počet hodin praxe sjíždění a zatáčení	21
Počet hodin celkem	48 hod
Náplň kurzu	<ul style="list-style-type: none"> • Teoretická <ul style="list-style-type: none"> ○ Úvod do techniky a metodiky lyžování ○ Historie lyžování ○ Lyžařské technologie ○ Lyžování ve školní TV ○ Bezpečnost při lyžařském výcviku • Praktická <ul style="list-style-type: none"> ○ Sjíždění a zatáčení <ul style="list-style-type: none"> ▪ Oblouk v pluhu ▪ Carvingový oblouk ▪ Střední smýkaný oblouk ▪ Oblouk s přibrzděním ○ Běh na lyžích <ul style="list-style-type: none"> ▪ Střídavý běh dvoudobý ▪ Soupažný běh jednodobý ▪ Oboustranné bruslení jednodobé ▪ Oboustranné bruslení dvoudobé
Systém hodnocení	1, 2, 3, 4 (4 = neprospěl)
Mezinárodní licence ISIA	NE
Minimální věk	18 let
Hospitace	NE
Běh na lyžích	ANO
Teoretický test	ANO

Metodický výstup	NE
Kvalifikace opravňuje k výuce žáků	Opravňuje učit žáky na školách základních, středních, klubech atd.
Platnost licence	Doživotní

Schéma kurzu „Instruktor lyžování“ obsahuje „I. etapu základního nácviku“ a ještě střední smýkaný oblouk z „II. část základního nácviku“.

Zařazení běžeckých lyží do výuky lyžování považuji za vyloženě kladný aspekt výuky v rámci ČŠL. Vhodnost zařazení běžeckých lyží k získání základních lyžařských dovedností potvrzují i závěry v práci Teplého (2002).

4.5.2. Schéma kurzu „Level One Instructor“

Následující tabulku (Tabulka 9) jsem sestavili na základě informací obsažených v modelovém programu kurzu „Level One“, který dostane každý účastník kurzu. Je taktéž k dispozici na webových stránkách CSIA (www.snowpro.com).

Tabulka 9 Schéma kurzu "Level One Course"

Název	„Level One Course“
Počet dnů	4 dny
Počet hodin teorie	5 hod
Počet hodin praxe	20 hod
Počet hodin celkem	25 hod

Náplň kurzu	<ul style="list-style-type: none"> • Teoretická <ul style="list-style-type: none"> ○ Metodika výuky CSIA ○ Hodnocení a zlepšování lyžařských dovedností ○ Zodpovědná výuka • Praktická <ul style="list-style-type: none"> ○ Zdokonalování instruktorovy techniky – lyžařský postoj, vedení lyží v oblouku, odklon trupu, hranění, rovnováha, uvědomění si vlastního pohybu ○ Cvičení pro komunikaci s klienty ○ Taktický přístup k zdokonalování lyžařských dovedností ○ Průběh výuky ○ Plánování hodiny ○ Bezpečnost při výuce ○ Výuka různých věkových skupin ○ Výuka dětí/zábavná metodika ○ Vlastní výuka (metodické výstupy)
Systém hodnocení	Splňuje požadavky, Nesplňuje požadavky
Mezinárodní licence ISIA	NE
Minimální věk	15 let
Běh na lyžích	NE
Hospitace	ANO
Teoretický test	ANO
Metodický výstup	ANO
Kvalifikace opravňuje k výuce žáků	Od vstupní úrovně až po pokročilé lyžaře
Platnost licence	Doživotní (nutno zaplatit roční příspěvek)

"Level One" kanadské kvalifikace je sestaven tak, aby připravil instruktory především pro praxi s výukou začínajících dětí. Instruktorům navrhuje a určuje různé metody výuky dětí, rozvíjí schopnost hodnocení studentů, učí instruktory hodnotit dovednosti žáků, vybírat vhodný terén pro výuku, připravuje instruktory na veškeré možné situace,

které mohou vzniknout při práci s dětmi a navrhuje jejich řešení. Seznamuje instruktory s právními aspekty výuky nejenom dětí a trénuje je v komunikaci s nimi i s rodiči.

Součástí kurzu je i krátká skupinová hospitace v lyžařské škole a následná diskuse o průběhu sledované výuky.

Velmi cennou formou výcviku jsou metodické výstupy. Vedoucí kurzu z povzdálí výstupy sleduje a je-li to nutné přerušuje je, aby opravil a vysvětlil chyby, které během výstupu nastaly. Poté je prostor pro společnou diskusi nad průběhem výuky, vyzdvižení kladných či určení záporných aspektů výstupu atd.

4.5.3. Porovnání kurzů základní kvalifikace

Přehledné sestavení rozdílů v obsahu kurzů (**Tabulka 10**) sestavené z tabulek v předcházejících kapitolách (**Tabulka 8** a **Tabulka 9**) nám pomůže zorientovat se v hlavních kladech a záporech té či oné kvalifikace. Tuto tabulku lze považovat za jednu ze stěžejních informací této práce a proto se jejími výsledky budeme zabývat blíže.

Tabulka 10 Porovnání kurzů základní kvalifikace

	ČŠL	CSIA
Dnů	6	4
Hodin teorie	12	5
Hodin praxe	36	20
Hodin celkem	48	25
Hodin praxe sjíždění a zatáčení	21	20
Minimální věk	18	15
Běh na lyžích	ANO	NE
Hospitace	NE	ANO
Metodický výstup	NE	ANO

Rozdílem, který nás na první pohled zaujme, je hodinová dotace kurzů a sice 48 hodin u kurzu "Instruktor lyžování" ku 25 hodinám v kurzu "Level One". To je bez dvou hodin dvojnásobný rozdíl, který lze považovat za velmi nelichotivý pro kanadskou stranu. Při tomto srovnání je ovšem nutné mít na paměti, že kanadská metodika má úroveň 4, zatímco ČŠL pouze 3. Navíc: odečteme-li část teoretickou a část věnovanou běhu na lyžích, dostaneme reálnou hodinovou dotaci sjíždění a zatáčení 21 ku 20 hodinám ve prospěch ČŠL.

Co se týče věkové hranice pro obdržení licence, tak je to rozdíl tři let. "Level One" lze získat v 15 letech, zatímco hranice pro získání licence "Instruktor lyžování" je 18 let.

Za odlišnost, která jasně hovoří v neprospěch základního kurzu na FTVS UK, je nutno označit absenci hospitace a metodického výstupu v obsahu kurzu. Kurz „Level One“ věnuje velkou část kurzu praktickému nácviku výuky, zatímco kurz „Instruktor lyžování“ v rámci výukových plánů FTVS UK nikoli. V praxi se tak může stát (a pravděpodobně se stává), že „Instruktor lyžování“ je sice oficiálně vyškolen pro výuku, ovšem reálné aspekty praktické hodiny poprvé poznává až v pracovním režimu.

Stinnou stránkou věci je, že FTVS UK, jakožto jedna z nejuznávanějších sportovních vysokých škol v ČR, nemůže tím pádem (alespoň v bakalářském studiu, které obsahuje pouze zde uvedený kurz lyžování pro získání kvalifikace „Instruktor lyžování“) v žádném případě konkurovat jiným vzdělávacím institucím, které metodický výstup v rámci této kvalifikace nabízejí. Jedná se např. o katedru tělesné výchovy pedagogické fakulty Univerzity J. E. Purkyně aj.

Kvalifikace „Level One“ se vydává doživotně – podmínkou pro její uplatnění je zaplacení členských příspěvků. Toto lze shledat jako nedostatek CSIA, jelikož průběžné praktické doškolení a informování a nových trendech bereme jako zásadní předpoklad pro kvalitní vzdělávání instruktorů.

Na tomto místě je nutné doplnit, že CSIA, nabízí svým členům bezpočet praktických cvičení před i během sezóny, provozuje a aktualizuje účet na platformě <http://www.youtube.com/user/csiaamsc> (ke dni 14.12. 2011 čítá 129 výukových videí). Dále svým členům zaslává měsíčník (SkiProMAG) plný aktuálních informací ze světa výuky lyžování, reportáže z různých kongresů (včetně INTERSKI), postřehy a tipy nejlepších instruktorů CSIA apod.

Dalším bodem vzdělávání jsou tzv. „Sessions“ provozované v lyžařských školách. Jedná se o každodenní dobrovolné, mnohdy zaměstnavatelem placené, hodinové školení pod vedením nejlepších instruktorů dané školy zaměřené jak na didaktiku, tak rozvoj lyžařských dovedností. Tématem jsou nejrůznější aspekty lyžování od oblouku v přívrátném postavení lyží, telemarkového oblouku apod. až po jízdu v boulicích či taktiku k dobrému řízení výuky. Tyto lekce jsou uskutečňovány před začátkem pracovního dne, tzn. cca od 8 do 9 hodin.

Průběžná informovanost a výuka v rámci ČR (až na výše zmíněná dobrovolná doškolení každých 5 let) může jen slabě konkurovat vysoko nastavené laťce CSIA. Obdoby tzv. „Sessions“, alias krátkodobých vzdělávacích seminářů se sice v ČR také vyskytují, ale velice zřídka. Charakteristický pohled mohou poskytnout sekce aktualit internetových stránek IS ČR, ČSLŠ. Světlou stránkou může být aktivita APUL a její relace v časopisu SNOW pod názvem „APUL NEWS“, která je dostupná také elektronicky na <http://www.apul.cz/html/cz/informace/apul-news.htm>.

Ačkoli rozlohou i počtem lyžařských škol je Kanada nesrovnatelně větší než ČR, tak u nás, na rozdíl od Kanady, takřka neexistuje jednotný systém ani v názvech kvalifikací, ani v programech kurzů a z toho plyne, že ani v hodnocení zkuškových požadavků.

4.6. Zkouškové požadavky pro získání základní kvalifikace

4.6.1. Zkouškové požadavky pro získání kvalifikace „Instruktor lyžování“

Jako předlohu k sestavení následující tabulky (Tabulka 11) jsme použili program kurzu lyžování na FTVS UK (Příloha 2) a příslušné standardy zaznamenané na přiloženém CD (

Příloha 5) a pomůcku pro jednotné a objektivní hodnocení praktických požadavků dostupnou na internetové adrese <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/lyzovanizp/>.

Tabulka 11 Zkouškové požadavky "Instruktor lyžování"

<ul style="list-style-type: none">• Lyžařské dovednosti<ul style="list-style-type: none">○ Sjíždění a zatáčení<ul style="list-style-type: none">▪ Carvingový oblouk▪ Oblouk v pluhu▪ Střední smýkaný oblouk▪ Oblouk s přibrzděním○ Běh na lyžích<ul style="list-style-type: none">▪ Střídavý běh dvoudobý▪ Soupažný běh jednodobý	<ul style="list-style-type: none">• Teoretický test z okruhů<ul style="list-style-type: none">○ Technika a metodika etapy základního lyžování○ Lyžařská technologie○ Mazání lyží○ Členění lyžařského výcviku○ Bezpečnost při lyžařském výcviku○ Lyžování ve školní TV○ Historie lyžování
---	---

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oboustranné bruslení jednodobé ▪ Oboustranné bruslení dvoudobé se symetrickým pohybem paží 	
---	--

K více objektivnímu hodnocení lyžařství pedagogové katedry sportů v přírodě na FTVS UK vytvořili ucelený systém se čtyř stupňovými posuzovacími škálami (známka 1 je nejlepší, známka 4 nejhorší), ve kterých student, chce-li získat kvalifikaci „Instruktor lyžování“, nesmí získat ohodnocení horší než za 3. Tento systém slouží nejen k ustanovení společných nároků při hodnocení studentů, nýbrž také k upřesnění představ o kvalitě daných povinností.

4.6.2. Zkuškové požadavky pro získání kvalifikace „Level One“

Pro tvorbu tabulky prezentující zkuškové požadavky pro kvalifikaci „Level One“ (Tabulka 12) vycházíme z hodnotícího listu CSIA (**Modelový program kursu Aplikovaného lyžování**):

Den	Dopoledne	Odpoledne	Semináře, konzultace
1. den			Zahájení kursu
2. den	Běh na lyžích – Bruslení + video	Běh na lyžích – Klasická technika + video	Rozbor videozáznamu bruslení a klasického běhu
3. den	Sjezd – Carvingové oblouky	Sjezd – Carvingové oblouky + video	Rozbor videozáznamu carvingových oblouků
4. den	Sjezd – Carvingové oblouky	Sjezd – Smýkané oblouky	Rozbor videozáznamu
5. den	Sjezd – Smýkané oblouky + video	Sjezd – Smýkané oblouky	Rozbor videozáznamu smýkaných oblouků
6. den	Sjezd – Carvingové oblouky, zápočet	Sjezd – Smýkané oblouky, zápočet	Písemný test Závěrečný večer
7. den	Běh na lyžích – Bruslení, Klasická technika - zápočet	Zakončení kursu Odjezd z kursu	

Podmínky zápočtu:

- **účast na kursu** v plném rozsahu, včetně účasti všech praktických zápočtů
- splnění **písemného testu z teorie** (bezpečnost při výuce lyžování, biomechanika běhu na lyžích, biomechanika sjíždění a zatáčení na lyžích, kvalifikace v lyžování, lyžařské disciplíny) na známku 3 a lépe

Zkouškové požadavky (bloky) pro kvalifikaci CL:

- sjezd – **carvingové oblouky**: střední carvingový oblouk, krátký carvingový oblouk, plynulé střídání carvingových a smýkaných oblouků podle okamžitých podmínek a sklonu svahu
 - sjezd – **smýkané oblouky**: střední smýkaný oblouk, krátký smýkaný oblouk, oblouk s přibrzděním
 - běh – **klasický způsob běhu**: střídavý běh dvoudobý, soupažný běh jednodobý, přechod mezi způsoby běhu klasickou technikou
 - běh – **bruslení**: oboustranné bruslení jednodobé, oboustranné bruslení dvoudobé se symetrickým i asymetrickým pohybem paží
- **opravné jízdy mohou absolvovat pouze ti, co mají zájem o získání kvalifikace**

Příloha 4) a ze standardů CSIA zaznamenaných na přiloženém CD (

Příloha 5)

Tabulka 12 Zkouškové požadavky "Level One Instructor"

<ul style="list-style-type: none">• Lyžařské dovednosti<ul style="list-style-type: none">○ Oblouk v pluhu○ Střední paralelní oblouk○ Volná jízda• Jiná hodnocení<ul style="list-style-type: none">○ Paralelní postavení lyží○ Přizpůsobivost podmínkám<ul style="list-style-type: none">▪ Velikosti oblouku▪ Terénu▪ Rychlosti○ Umění upravit techniku pro demonstraci○ Sjezdový postoj○ Synchronizace odlehčení hran○ Rovnováha na vnější lyži○ Předozadní rovnováha○ Dolní polovina těla vede oblouk○ Hranění díky úhlu mezi D.K. a trupem○ Separace pohybů trupu a nohou○ Paralelní postavení lyží	<ul style="list-style-type: none">• Vyučovací schopnosti<ul style="list-style-type: none">○ Výuka postavená na schopnostech○ Ohodnocení schopností žáků○ Výuka vychází z ohodnocení žáků○ Organizace výuky○ Bezpečnost výuky○ Pochopitelný výklad adresovaný jak skupině, tak jednotlivcům○ Nadšený/aktivní○ Pozitivní přístup a řeč těla• Teoretický test<ul style="list-style-type: none">○ Kanadská metodika○ Služba zákazníkům○ Etický kodex CSIA○ Vývoj začátečníka○ Výuka dětí
--	--

4.6.3. Porovnání zkouškových požadavků pro získání kvalifikace „Instruktor lyžování“ a „Level One Instructor“

Zkouškové požadavky samozřejmě korespondují s obsahem kurzu, tzn. že sestávají z dovedností, které žák během kurzu trénoval. Malou výjimkou a trochu překvapením může být zařazení volné jízdy do zkouškových požadavků kurzu „Level One“. Já osobně si myslím, že to je dobrý nápad a ztotožňuji se s názorem instruktorů, kteří vedli kurz, že jediné při volné jízdě není člověk spoután nějakým pohybovým zadáním a tudíž lyžuje tak, jak je to pro něj přirozené. A právě tato přirozenost může naplno odhalit jeho perfektní cit pro lyže anebo také případné nedostatky, které mohou být při direktivním zadání skryté.

Výsledkový arch (**Modelový program kurzu Aplikovaného lyžování:**

Den	Dopoledne	Odpoledne	Semináře, konzultace
1. den			Zahájení kurzu
2. den	Běh na lyžích – Bruslení + video	Běh na lyžích – Klasická technika + video	Rozbor videozáznamu bruslení a klasického běhu
3. den	Sjezd – Carvingové oblouky	Sjezd – Carvingové oblouky + video	Rozbor videozáznamu carvingových oblouků
4. den	Sjezd – Carvingové oblouky	Sjezd – Smýkané oblouky	Rozbor videozáznamu
5. den	Sjezd – Smýkané oblouky + video	Sjezd – Smýkané oblouky	Rozbor videozáznamu smýkaných oblouků
6. den	Sjezd – Carvingové oblouky, zápočet	Sjezd – Smýkané oblouky, zápočet	Písemný test Závěrečný večer
7. den	Běh na lyžích – Bruslení, Klasická technika - zápočet	Zakončení kurzu Odjezd z kurzu	

Podmínky zápočtu:

- **účast na kursu** v plném rozsahu, včetně účasti všech praktických zápočtů
- splnění **písemného testu z teorie** (bezpečnost při výuce lyžování, biomechanika běhu na lyžích, biomechanika sjíždění a zatáčení na lyžích, kvalifikace v lyžování, lyžařské disciplíny) na známku 3 a lépe

Zkouškové požadavky (bloky) pro kvalifikaci CL:

- sjezd – **carvingové oblouky**: střední carvingový oblouk, krátký carvingový oblouk, plynulé střídání carvingových a smýkaných oblouků podle okamžitých podmínek a sklonu svahu

- sjezd – **smýkané oblouky**: střední smýkaný oblouk, krátký smýkaný oblouk, oblouk s přibrzděním
- běh – **klasický způsob běhu**: střídavý běh dvoudobý, soupažný běh jednodobý, přechod mezi způsoby běhu klasickou technikou
- běh – **bruslení**: oboustranné bruslení jednodobé, oboustranné bruslení dvoudobé se symetrickým i asymetrickým pohybem paží

- **opravné jízdy mohou absolvovat pouze ti, co mají zájem o získání kvalifikace**

Příloha 4) kanadské kvalifikace hodnotí, jak lyžařské dovednosti a instruktorovy znalosti teoretické, tak v neposlední řadě schopnosti vyučovací a instruktorův celkový přístup k výuce. Poslední dva aspekty jsou hodnoceny při samostatných metodických výstupech. Hodnocení je z velké části slovní, což budoucímu instruktorovi zprostředkovává jasnější představu o jeho nedostatcích, případně o jeho silných stránkách.

Systém hodnocení praktických požadavků na UK FTVS sestává ze 4 stupňové škály tvořené vždy zvlášť pro každý oblouk. Po shlédnutí video-ukázek (**Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.** Příloha č. 5) a prostudování pomůcky pro objektivní hodnocení zápočtových požadavků (www.ftvs.cuni.cz) má student ucelenou představu o praktických požadavcích pro získání kvalifikace „Instruktor lyžování“. Slovní ohodnocení je pouze ústní – nikoli písemné.

CSIA takto ucelený systém hodnocení nemá. Podíváme-li se detailně na výsledkový arch CSIA (**Modelový program kursu Aplikovaného lyžování:**

Den	Dopoledne	Odpoledne	Semináře, konzultace
1. den			Zahájení kursu
2. den	Běh na lyžích – Bruslení + video	Běh na lyžích – Klasická technika + video	Rozbor videozáznamu bruslení a klasického běhu
3. den	Sjezd – Carvingové oblouky	Sjezd – Carvingové oblouky + video	Rozbor videozáznamu carvingových oblouků
4. den	Sjezd – Carvingové oblouky	Sjezd – Smýkané oblouky	Rozbor videozáznamu
5. den	Sjezd – Smýkané oblouky + video	Sjezd – Smýkané oblouky	Rozbor videozáznamu smýkaných oblouků
6. den	Sjezd – Carvingové oblouky, zápočet	Sjezd – Smýkané oblouky, zápočet	Písemný test Závěrečný večer
7. den	Běh na lyžích – Bruslení, Klasická technika - zápočet	Zakončení kursu Odjezd z kursu	

Podmínky zápočtu:

- **účast na kursu** v plném rozsahu, včetně účasti všech praktických zápočtů
- splnění **písemného testu z teorie** (bezpečnost při výuce lyžování, biomechanika běhu na lyžích, biomechanika sjíždění a zatáčení na lyžích, kvalifikace v lyžování, lyžařské disciplíny) na známku 3 a lépe

Zkouškové požadavky (bloky) pro kvalifikaci CL:

- sjezd – **carvingové oblouky**: střední carvingový oblouk, krátký carvingový oblouk, plynulé střídání carvingových a smýkaných oblouků podle okamžitých podmínek a sklonu svahu
- sjezd – **smýkané oblouky**: střední smýkaný oblouk, krátký smýkaný oblouk, oblouk s přibrzděním
- běh – **klasický způsob běhu**: střídavý běh dvoudobý, soupažný běh jednodobý, přechod mezi způsoby běhu klasickou technikou
- běh – **bruslení**: oboustranné bruslení jednodobé, oboustranné bruslení dvoudobé se symetrickým i asymetrickým pohybem paží
- **opravné jízdy mohou absolvovat pouze ti, co mají zájem o získání kvalifikace**

Příloha 4), tak k hodnocení technických požadavků se používá tzv. „IACR“ model¹, kde zmíněná písmena znamenají:

- **I - Initiation**, neboli zasvěcení do problematiky
- **A - Acquisition**, neboli nabytí zkušeností
- **C - Consolidation**, neboli „upevnění“, „ustálení“
- **R - Refinement**, neboli vyladění

Vyučovací schopnosti se známkují systémem NI/ME² neboli:

- **Need Improvement**, neboli třeba zdokonalit
- **Meet Expectations**, neboli splňuje očekávání

¹ Pro úspěšné obdržení kvalifikace „Level One Instructor“ musí žák získat hodnocení A, C, R, nikoli však I

² Pro úspěšné obdržení kvalifikace „Level One Instructor“ musí žák získat hodnocení ME 9x z 12 možných

Závěr

V souladu se zadáním jsme se v této bakalářské práci věnovali komparaci metodických plánů výuky lyžování a kvalifikací v rámci České školy lyžování a Kanadské aliance lyžařských instruktorů. Dále jsme se zabývali zkouškovými požadavky a systémem hodnocení v kurzech základních kvalifikací v daných zemích.

Nejvíce informací k tvorbě této práce jsme čerpali z příslušných metodických plánů, odborných časopisů a osobních zkušeností.

Z kapitol, kde se dané školy porovnávají je patrné, že největší rozdíly nepanují ve výukových plánech a přístupech k výuce lyžování, nýbrž v kvalifikacích a vzdělávání instruktorů.

Porovnávání přineslo několik zajímavých výsledků, které nevyznívají příliš lichotivě. Prvním zásadním nedostatkem, a to i mimo rámec této práce, je absence metodického výstupu v kurzu „Instruktor lyžování“ v bakalářském studiu na FTVS UK. A to i přesto, že v zásadách MŠMT pro výuku lyžování a vydávání kvalifikací (Příloha 1) je doslova psáno: „Nedílnou součástí praktických zkoušek je metodický výstup“.

Dalším bodem k zamyšlení jsou právě zmíněné zásady. Tyto zásady jsou podle mého názoru benevolentní sami o sobě už tím, jak jsou nezásadní a naprosto nekonkrétní ve školení „Instruktorů lyžování“ a odkazují na zastaralou strukturu výuky.

Jednoznačně doporučuji zakomponovat do grafických schémat ČŠL myšlenky o přístupech k výuce na základě individuálních požadavků žáka a jiných aspektů (například povětrnostních, terénních aj. podmínek) a tím nepřímo posílit (ne jen v očích veřejnosti a žáků) pozici instruktora v rozhodování o průběhu výuky.

Velikým kladem oproti metodice CSIA je začlenění běžeckého lyžování do programu. Žák tak přijímá více impulsů s pohybem na lyžích. A právě tato pestrost, podle mého názoru, může v kladném slova smyslu ovlivňovat rovnováhu, cit pro sníh, skluz apod.

Hlavním přínosem této práce je zprostředkování a porovnání výukových plánů, kvalifikací a přístupů ČŠL s výukovým plánem, kvalifikací a přístupem s jednou z největších aliancí lyžařských instruktorů na světě.

Použitá literatura

- GNAD, T. a kol. *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Praha : Karolinum, 2008.
- HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha : Karolinum, 1997.
- CHOVANEC, F. *Stručný přehled vývoje lyžování*. Praha : SPN, 1971.
- CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2007.
- KOCH, G. Ski School. *Ski Canada*, 2009, č. 37, s. 24.
- LAFONTAINE, V., GILLIES, J., JEAN, M. *Canadian Ski Instructors' Alliance Skiing and Teaching Methods* . Canada : [s.n.], 2006.
- MCGULLOCH, E. *Ski Easy...The New Technique*. Toronto: McGraw-Hill Ryerson Limited, 1973.
- O'CONNOR, L. *The Canadian Ski Technique*. Toronto : McClelland and Stewart Limited, 1968.
- PŘÍBRAMSKÝ, M., *Lyžování*. Praha : Grada, 1999.
- PSOTOVÁ, D. Napsali nám. *TVSM*, 2008, č. 8, roč. 74, s. 48.
- PSOTOVÁ, D., PŘÍBRAMSKÝ, M. a kol. *Sjíždění a zatáčení na lyžích*. Praha : Karolinum, 2006.
- PŘÍBRAMSKÝ, M., DVOŘÁK. Návuk oblouků v etapě základního lyžování. *TVSM*, 1995, č. 1, roč. 61, s. 44 -46.
- ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. *Moderní lyžování*. Č. Budějovice: Kopp, 2005.
- TEPLÝ, J. *Ověření výukových plánů v etapě základního lyžování u žáků základních škol*. Praha, 2002. Diplomová práce na UK FTVS.
- TRENKER, L. *Hory a sníh*. Praha: Orbis, 1942.

Elektronické zdroje

- www.isiaski.org [cit. 2011]
Dostupný < http://isiaski.org/en/3/m_frame.html >
- www.interski.org [cit. 2011]
<http://www.interski.org/uploads/media/20050822_Statutes_e.pdf>
- www.interski.cz [cit. 2011]
Dostupný < <http://www.interski.cz/cs/interski-cr-21>>
- www.apul.cz [cit. 2011]
Dostupný < <http://www.apul.cz/html/cz/Historie-a-soucasnost>>
- www.csls.cz [cit. 2011]
Dostupný < <http://www.csls.cz/>>
- www.slcr.cz [cit. 2011]
Dostupný < <http://www.czech-ski.com/o-nas/historie.php>>
- www.slcr.cz [cit. 2011]
Dostupný < <http://www.czech-ski.com/o-nas/o-svazu.php>>
- [apul.cz](http://www.apul.cz) [cit. 2011]
Dostupný < <http://www.apul.cz/file.php?id=9>>
- www.csls.cz [cit. 2011]
Dostupný < <http://www.csls.cz/zpravy/0011.html>>
- www.ftvs.cuni.cz [cit. 2011]
Dostupný < <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/lyzovanizp/>>

Seznam obrázků

OBRÁZEK 1: STRUKTURA ETAPY ZÁKLADNÍHO LYŽOVÁNÍ ČŠL	26
OBRÁZEK 2: KOMPONENTY METODIKY CSIA	27
OBRÁZEK 3: VÝUKA ZAMĚŘENÁ NA ŽÁKA A JEHO POSTUPNÝ VÝVOJ	29
OBRÁZEK 4: KANADSKÁ TECHNIKA SJÍŽDĚNÍ A ZATÁČENÍ	30

Seznam tabulek

TABULKA 1: STRUKTURA INTERSKI INTERNATIONAL	19
TABULKA 2: STRUKTURA IS ČR DLE VZORU INTERSKI INTERNATIONAL	21
TABULKA 3: STRUKTURA APUL	22
TABULKA 4: STRUKTURA CSIA	24
TABULKA 5: POROVNÁNÍ VÝUKOVÝCH PLÁNŮ	32
TABULKA 6: LYŽAŘSKÉ KVALIFIKACE V ČR	38
TABULKA 7: LYŽAŘSKÉ KVALIFIKACE V KANADĚ	40
TABULKA 8: SCHÉMA KURZU "INSTRUKTOR LYŽOVÁNÍ"	42
TABULKA 9: SCHÉMA KURZU "LEVEL ONE COURSE"	44
TABULKA 10: POROVNÁNÍ KURZŮ ZÁKLADNÍ KVALIFIKACE	46
TABULKA 11: ZKOUŠKOVÉ POŽADAVKY "INSTRUKTOR LYŽOVÁNÍ"	49
TABULKA 12: ZKOUŠKOVÉ POŽADAVKY "LEVEL ONE INSTRUCTOR"	50

Seznam příloh

PŘÍLOHA 1: ZÁSADY MŠMT PRO VÝUKU LYŽOVÁNÍ A VYDÁVÁNÍ KVALIFIKACÍ J.32 371/2004-50 (ZKRÁCENO)	Č. 57
PŘÍLOHA 2: MODELOVÝ PROGRAM KURZU LYŽOVÁNÍ NA FTVS UK	60
PŘÍLOHA 3: MODELOVÝ PROGRAM KURZU DIDAKTIKA LYŽOVÁNÍ NA FTVS UK (CVIČITEL)	62
PŘÍLOHA 4: HODNOTÍCÍ ARCH ZKOUŠKOVÝCH POŽADAVKŮ V KURZU "LEVEL ONE"	63
PŘÍLOHA 5: CD STANDARDY SJÍŽDĚNÍ A ZATÁČENÍ (*.MP4)	65

**Příloha 1: Zásady MŠMT pro výuku lyžování a vydávání kvalifikací č. j.32
371/2004-50 (zkráceno)**

Zásady činnosti akreditovaných zařízení v oblasti lyžování

Vydává odbor sportu a tělovýchovy MŠMT
na základě jednání se zástupci VŠ, SL ČR, APUL a ČSLŠ

Tyto zásady platí pro výuku lyžování a kvalifikace, které vzdělávací zařízení (dále jen Akreditovaná zařízení - AZ) získávají Rozhodnutím Komise pro akreditaci vzdělávacích programů v oblasti sportu MŠMT (dále jen akreditační komise).

Zásady jsou vydány pro sjednocení výuky lyžování a „výstupy“ lyžařských kvalifikací z jednotlivých AZ. Nezasahují do vnitřních záležitostí jednotlivých sdružení a jejich činnosti. Vytvářejí rámec pro lyžařské kvalifikace a jejich vzájemné uznávání mezi všemi lyžařskými akreditovanými zařízeními v ČR.

Žádosti se podávají podle pokynu MŠMT č. č.j. 18 242/2001-50 (web.adresa: www.msmt.cz/_DOMEK/default.asp?ARI=101496&CAI=2775) a musí respektovat tyto dohodnuté zásady:

1. Schéma výuky vychází ze struktury a obsahu „České školy lyžování“ – minimální a doporučený obsah Příloha č. 1

Schéma výuky je rámcové a každé akreditované zařízení si je může graficky upravit či doplnit podle svého zaměření.

2. Lyžařské kvalifikace:

- **instruktor lyžování** – je interní lyžařská kvalifikace používaná v jednotlivých oblastech jednotlivými sdruženími (SL ČR, školství, APUL, ČSLŠ apod.). Délka školení pro běh, sjíždění a zatáčení je v rozsahu 40 – 56 hodin (5 dnů) a byly doporučeny níže uvedené jednotné zkuškové požadavky. Toto osvědčení je určeno pouze pro „vnitřní potřeby“ jednotlivých subjektů a neopravňuje k vydání Živnostenského listu.
- **cvičitel lyžování** - pro tuto kvalifikaci je stanoven rozsah a obsah výuky na 210 hodin (lze započítávat školení „Instruktora lyžování“) a jsou stanoveny minimální jednotné zkuškové požadavky. Minimální a doporučený rozsah a obsah výuky je uveden v příloze č. 2. Kvalifikace opravňuje k vydání živnostenského listu.
- **učitel lyžování** – tato kvalifikace je určena pro absolventy specializačního studia lyžování na VŠ, členy lektorských sborů jednotlivých sdružení a akreditovaných zařízení. Vysoké školy tělovýchovného směru nebo s oborovým studiem tělesné výchovy udělují tuto kvalifikaci samostatně dle dané specializace (obdobně jako studium trenérů). Pro akreditovaná zařízení, pro členy lektorských sborů (cvičitelů lyžování s potřebnou 2letou praxí) bude tato kvalifikace udělována pouze při spolupráci s výše jmenovanými vysokými školami. Kvalifikace opravňuje k vydání živnostenského listu
- **Poznámky k názvům kvalifikací:**

- *Rozhodnutí akreditační komise budou vydávána na výše uvedené názvy kvalifikací. V případě požadavku na jiné názvy kvalifikací, které vyplývají z členství v mezinárodních organizacích, může akreditační komise rozhodnout o používání dvou názvů, pokud bude rozsah a obsah školení srovnatelný. Druhý název kvalifikace je však určen pouze pro „vnitřní potřebu“ daného sdružení*
- *Jednotlivá sdružení mohou pro svoji „vnitřní potřebu“ používat odpovídající přívlastky jako např. instruktor školního lyžování, instruktor APUL (C, B, A),. diplomovaný učitel apod.*

3. Zkouškové požadavky:

• **instruktor lyžování**

sjezd

- oblouk v pluhu
- oblouk z přívratu vyšší lyží (bez synchronizace pohybu dolních končetin s pohyby paží a s pícháním holí)
- základní oblouk (snožný, paralelní nebo carvingový)

běh na lyžích

- střídavý běh dvoudobý
- soupažný běh jednodobý
- oboustranné bruslení jednodobé
- oboustranné bruslení dvoudobé se symetrickým pohybem paží

• **cvičitel lyžování**

sjezd

- oblouk v pluhu
- oblouk s přívratu vyšší lyží
- střední snožný oblouk
- střední paralelní (základní) oblouk
- krátký snožný oblouk
- oblouk s přibržděním
- střední carvingový oblouk

běh na lyžích

- střídavý běh dvoudobý
- soupažný běh jednodobý
- navazování jednotlivých způsobů klasické techniky běhu
- oboustranné bruslení jednodobé
- oboustranné bruslení dvoudobé se symetrickým a asymetrickým pohybem paží

Poznámka ke zkouškovým požadavkům:

- *Doporučujeme, aby součástí teoretických zkoušek byl rozbor video ukázek*
- *Nedílnou součástí praktických zkoušek je metodický výstup.*

4. AZ jsou povinna dodržovat podmínky za kterých jim akreditace byla udělena, rozsah a obsah výuky, zkouškové požadavky a vést řádnou evidenci o průběhu vzdělávací akce, účasti a vydaných osvědčeních. V případě zjištěných nedostatků jim může být Rozhodnutí o akreditaci vzdělávacího programu zrušeno.
5. Tyto zásady stanovují minimální požadavky na rozsah, obsah a zkoušky, které musí jednotlivá AZ dodržet. *Pokud některá sdružení budou vyžadovat delší rozsah a obsah výuky, záleží jen na jejich rozhodnutí, ale podmínkou je, že budou plně uznávat a respektovat vzdělání získané u jiného akreditovaného zařízení a u*

uchazeče, který chce pracovat v rámci jejich sdružení provede pouze přezkoušení a případné doškolení v nezbytném rozsahu.

6. Kontrolní činnost – pro zlepšení práce a kontrolu činnosti AZ jmenuje MŠMT skupinu inspektorů. Statut komise - Příloha č.3 . *Hlavním úkolem je kontrola dodržování stanovených akreditačních podmínek formou přímé návštěvy vzdělávacích akcí. Inspektori budou vybaveni pověřovací listinou platnou 2 roky a zahájí svoji činnost ihned po obdržení této listiny. Pověřovací listina i kontrolní činnost je vázána pouze na stanovenou osobu a je nepřenosná.*
7. Platnost Zásad je stanovena pro udělování akreditací a činnost AZ od 1. 12. 2004

Příloha 2: Modelový program kurzu lyžování na FTVS UK

Den	Dopoledne	Odpoledne	Večer
1. den			Zahájení kursu T/M běh na lyžích, mazání lyží
2. den	LV – Všeobecná a specializovaná lyžařská průprava, klasická technika	LV – běh, klasická technika + video	Seminář - rozbor videozáznamu
3. den	LV – běh, bruslení	LV – běh, bruslení + video	Seminář - rozbor videozáznamu T/M sjíždění a zatačení na lyžích
4. den	LV – sjezd všeobecná lyžařská průprava	LV – sjezd specializovaná průprava pro carvingové oblouky + video	Seminář - rozbor videozáznamu Technologie – seminář
5. den	LV – sjezd snowblade	LV – sjezd carvingové oblouky + video	Seminář - rozbor videozáznamu
6. den	LV – sjezd specializovaná průprava pro smýkané oblouky	LV – sjezd smýkané oblouky + video	Seminář - rozbor videozáznamu
7. den	LV – sjezd carvingové a smýkané oblouky - zkoušky z praxe	LV – běh klasická technika a bruslení zkoušky z praxe	Písemný test Závěrečný večer
8. den	Ukončení kursu Odjezd		

Podmínky zápočtu:

- **účast na kursu** v plném rozsahu
- **praktické jízdy:** splněné všechny praktické požadavky **z běhu** (střídavý běh dvoudobý, soupažný běh jednodobý, oboustranné bruslení jednodobé, oboustranné bruslení dvoudobé) a všechny praktické požadavky ze **sjíždění** (oblouk v pluhu, carvingový oblouk, střední smýkaný oblouk, oblouk s přibrzděním) na známku 3 a lépe
- splnění **písemného testu z teorie** (technika a metodika etapy základního lyžování: sjíždění a zatačení na lyžích – carvingové a smýkané oblouky a běh na lyžích – klasický způsob běhu a bruslení, lyžařská technologie + mazání lyží, členění lyžařského výcviku, bezpečnost při lyžařském výcviku, lyžování ve školní TV, historie lyžování) na známku 3 a lépe

Podmínky pro získání kvalifikace Instruktor lyžování s platností 5 let:

- splněné všechny praktické požadavky za známku 3 a lépe
- splnění písemného testu z teorie za známku 3 a lépe

PŘEDNÁŠKY Z TEORIE:

- 1. blok:** Úvod ke koncepci lyžařských kursů
Úvod do techniky a metodiky lyžování – běh na lyžích, sjíždění a zatáčení
Historie lyžování
- 2. blok:** Lyžařská technologie - vybavení
- 3. blok:** Lyžování ve školní TV
Bezpečnost při lyžařském výcviku

Příloha 3: Modelový program kurzu Didaktika lyžování na FTVS UK (Cvičitel)

Den	Dopoledne	Odpoledne I.	Odpoledne II.	Teorie, semináře, konzultace
1. den			Zahájení kurzu	Hry a jejich využití při lyžařském výcviku Zadání témat metodických výstupů
2. den	LV – hry a soutěže na běžeckých lyžích Kvalifikace na závod v běhu	Didaktika a technika běh – bruslení + <i>video</i>	Zdokonalování na běžeckých lyžích	Seminář - rozbor videozáznamu techniky Příprava lyžařské túry
3. den	Celodenní lyžařská turistická vyjížďka			Metodika rozboru videozáznamu a hodnocení techniky Příprava závodů v běhu
4. den	Závody – běh	Didaktika a technika běh – klasická technika + <i>video</i>	Zdokonalování na běžeckých lyžích	Seminář - rozbor videozáznamu techniky Vyhlášení výsledků závodů v běhu
5. den	LV – technika sjezd – carvingové oblouky + <i>video</i>	LV – technika sjezd – smýkané oblouky + <i>video</i>	Zdokonalování na běžeckých lyžích	Seminář – rozbor videozáznamu techniky Příprava závodů ve slalomu
6. den	Didaktika sjezd – lyžování dětí	Závody – slalom	Zkoušky z praxe - bruslení	Praktický seminář her Vyhlášení výsledků závodů ve slalomu
7. den	Didaktika sjezd – carvingové oblouky Zkoušky z praxe	Didaktika sjezd – smýkané oblouky Opravné zkoušky z praxe	Zkoušky z praxe – klasická technika	Písemný test Seminář k metodickým výstupům
8. den	Ukončení kurzu Odjezd			

Podmínky klasifikovaného zápočtu:

- **účast na kursu** v plném rozsahu
- **metodický výstup** (hodnocen známkou 3 a lépe)
- **závody** (běh, slalom), **celodenní lyžařská turistická akce**
- **praktické zkoušky** (navazování středních smýkaných oblouků a oblouků s přibrzděním; přechod ze střídavého běhu dvoudobého do soupažného běhu jednodobého a zpět do střídavého běhu dvoudobého; oboustranné bruslení dvoudobé s asymetrickým pohybem paží) na známky 3 a lépe

- splnění **písemného testu z teorie** (didaktika lyžování, lyžařské kvalifikace, závodní lyžování, bezpečnost na horách, lyžařská turistika, analýza a hodnocení techniky při lyžování, herní prvky ve výuce lyžování, zvláštnosti výuky dětí, zvláštnosti výuky zdravotně postižených) na známku 3 a lépe

Hodnocení klasifikovaného zápočtu

Výsledná známka klasifikovaného zápočtu je tvořena:

- Výslednou známkou z praktických zkoušek
- Známkou z metodického výstupu
- Známkou ze závěrečného testu

Přihlédnuto je také k organizační činnosti (závody, lyžařská túra atd.)

Klasifikovaný zápočet je „nesplněn“, pokud v kterékoli části je student hodnocen známkou 4.

PŘEDNÁŠKY Z TEORIE:

- 1. blok** Úvod ke koncepci lyžařských kursů
Didaktika lyžování
Zvláštnosti výuky dětí a zdravotně postižených
- 2. blok** Závodní lyžování
- 3. blok** Bezpečnost při pohybu na horách
Lyžařská turistika

Pro získání kvalifikace cvičitel je dále nutno absolvovat kurz Aplikovaného lyžování

Modelový program kursu Aplikovaného lyžování:

Den	Dopoledne	Odpoledne	Semináře, konzultace
1. den			Zahájení kursu
2. den	Běh na lyžích – Bruslení + video	Běh na lyžích – Klasická technika + video	Rozbor videozáznamu bruslení a klasického běhu
3. den	Sjezd – Carvingové oblouky	Sjezd – Carvingové oblouky + video	Rozbor videozáznamu carvingových oblouků
4. den	Sjezd – Carvingové oblouky	Sjezd – Smýkané oblouky	Rozbor videozáznamu
5. den	Sjezd – Smýkané oblouky + video	Sjezd – Smýkané oblouky	Rozbor videozáznamu smýkaných oblouků
6. den	Sjezd – Carvingové	Sjezd – Smýkané	<i>Písemný test</i>

	oblouky, zápočet	oblouky, zápočet	Závěrečný večer
7. den	Běh na lyžích – Bruslení, Klasická technika - zápočet	Zakončení kurzu Odjezd z kurzu	

Podmínky zápočtu:



- **účast na kursu** v plném rozsahu, včetně účasti všech praktických zápočtů
- splnění **písemného testu z teorie** (bezpečnost při výuce lyžování, biomechanika běhu na lyžích, biomechanika sjíždění a zatáčení na lyžích, kvalifikace v lyžování, lyžařské disciplíny) na známku 3 a lépe

Zkouškové požadavky (bloky) pro kvalifikaci CL:

- sjezd – **carvingové oblouky**: střední carvingový oblouk, krátký carvingový oblouk, plynulé střídání carvingových a smýkaných oblouků podle okamžitých podmínek a sklonu svahu
- sjezd – **smýkané oblouky**: střední smýkaný oblouk, krátký smýkaný oblouk, oblouk s přibrzděním
- běh – **klasický způsob běhu**: střídavý běh dvoudobý, soupažný běh jednodobý, přechod mezi způsoby běhu klasickou technikou
- běh – **bruslení**: oboustranné bruslení jednodobé, oboustranné bruslení dvoudobé se symetrickým i asymetrickým pohybem paží
- **opravné jízdy mohou absolvovat pouze ti, co mají zájem o získání kvalifikace**

Příloha 4: Hodnotící arch zkuškových požadavků v kurzu "Level One"

COURSE GUIDE – LEVEL 1

 <p>CSIA LEVEL 1 ASSESSMENT</p>	<p>FINAL RESULT NI / ME</p>	Name: _____ Location: _____	Date: _____ Student #: _____
<p>Skating Competency</p>	<p>NI / ME</p>	<p>Teaching Competency</p>	
<p>General Performance</p>	<p>I A C R</p>	<p>NI ME</p>	<p>Requires 3/4</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Skis parallel • Adapts to: Turn Shape <li style="padding-left: 20px;">Terrain <li style="padding-left: 20px;">Speed • Adjusts technique to demonstrations <p>Areas for Improvement: _____</p>	<p>I (A) C R</p> <p>I (A) C R</p> <p>I (A) C R</p> <p>I (A) C R</p> <p>I (A) C R</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teaching based on skills • Skill assessments identifies symptoms • Skill development Related to assessment • Related to part of turn <p>Areas for Improvement: _____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Specific Performance/Skill Application</p>	<p>I A C R</p>	<p>NI ME</p>	<p>Requires 2/3</p>
 <p>Phase 1 — Centred & mobile stance Both edges released together</p> <p>Phase 2 — Balance on outside ski Maintain fore/aft balance Lower body leads turning effort</p> <p>Phase 3 — Edge increase through angulation Maintain separation Maintain parallel skis</p>	<p>I (A) C R</p> <p>I (A) C R</p> <p>I (A) C R</p> <p>I (A) C R</p> <p>I (A) C R</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organized and structured approach • Class control • Clear directions • Teaches safely (Mandatory) <p>Areas for Improvement: _____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>General Comments</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		
<p>Legend: I — Initiator/skier understands the skill that is being demonstrated (A) — Acquisition: skier is able to execute movements in the correct sequence C — Consolidation: coordinated movements are starting to appear R — Refinement: skier is able to perform precise, smooth & efficient movements Must achieve indicated score</p>		<p>NI — Needs Improvement ME — Meets Expectations</p>	
<p>Course conductors: _____</p>		<p>_____</p> <p>_____</p>	
		<p>CSIA 2009</p>	

Příloha 5: CD Standardy sjíždění a zatáčení (*.mp4)