

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**  
**FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

Komplexní hodnocení lyžařských výcvikových kurzů na základních školách v ČR

**Diplomová práce**

**Vedoucí diplomové práce:**

Ing. Marcela Polášková

**Vypracoval:**

Bc. Petr Hraško

Praha, leden 2015

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použil.

V Praze dne .....

Podpis .....

### Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

## Poděkování

Rád bych poděkoval ing. Marcele Poláškové za cenné rady a konzultace v průběhu vedení diplomové práce. Těž bych chtěl poděkovat Mgr. Buriánkové za konzultaci a vedení metodologické části. Dále také děkuji všem učitelům ZŠ, kteří mi poskytli informace o vedení lyžařských výcvikových kurzů na svých školách.

## **Abstract**

### **Název práce:**

Komplexní hodnocení lyžařských výcvikových kurzů na základních školách v ČR.

### **Cíl práce:**

Cílem diplomové práce je komplexně zhodnotit lyžařské výcvikové kurzy na vybraných základních školách v ČR v pěti oblastech, jimiž je personální zajištění kurzu, náplň a organizace kurzu, bezpečnost a ochrana zdraví žáků, volba metodiky výuky a ekonomické aspekty. Pro zhodnocení bude stěžejní potvrzení či vyvrácení vyslovených pracovních hypotéz.

### **Metodologie práce:**

Naše práce má charakter kvalitativního výzkumu. Data ke zpracování tématu jsou získána formou neanonymního anketního šetření na náhodně vybraných základních školách ze všech krajů ČR. Pro tyto účely je použit nestandardizovaný dotazník, tvořený otevřenými, polouzavřenými i zavřenými otázkami a sestavený tak, aby umožňoval komplexně hodnotit LVK podle zvolených oblastí zájmu, kterými jsou personální zajištění, organizace a náplň kurzu, bezpečnost a ochrana zdraví žáků, metodika výuky a ekonomické zajištění. Získaná data jsou vyhodnocena v programu Survio a Microsoft EXCEL® a doplněna grafy a slovním komentářem.

### **Výsledky:**

Lyžařské výcvikové kurzy na ZŠ byly hodnoceny v pěti zvolených oblastech. Ke každé oblasti zájmu se vážala alespoň jedna pracovní hypotéza. Při hodnocení odpovědí, týkajících se personálního zajištění kurzu, byla potvrzena hypotéza, že více než 50 % vedoucích LVK má nejvyšší získanou kvalifikaci v rozsahu min. 50-ti hodin školení, která se může jmenovat Instruktor lyžování, Instruktor základního lyžování nebo Instruktor školního lyžování a méně než 50% má kvalifikaci pro výuku snowboardingu. V části, zabývající se organizací a náplní kurzu, byla potvrzena hypotéza, že výuka běžecského lyžování je zahrnuta do kurzovní výuky na více než 50 % dotázaných škol a nepotvrdila se hypotéza, že výuka snowboardingu je zařazena do LVK na méně než 50 % dotázaných škol. Nepotvrdila se též hypotéza, že se LVK účastní méně než 50 % žáků příslušného

ročníku, pro který je vypsán. Odpovědi týkající se používané metodiky výuky lyžování potvrdily hypotézu, že více než 50% vedoucích LVK při výuce sjezdového lyžování vychází z České školy lyžování. Další sledovaná oblast se týkala bezpečnosti a ochrany zdraví žáků. Zde se nepotvrdila hypotéza, že jsou všichni žáci, kteří se aktivně účastní lyžařského výcviku, povinni nosit lyžařskou helmu. V poslední šetřené oblasti o ekonomickém zajištění se potvrdila hypotéza, že rodiče žáků za LVK v ČR obvykle zaplatí částku menší než 5000 Kč. Potvrzení či vyvrácení vyslovených hypotéz je nutno vnímat v kontextu malé návratnosti rozeslaných dotazníků.

**Klíčová slova:**

lyžařský výcvikový kurz, lyžařský výcvik, sjezdové lyžování, běžecké lyžování, snowboarding, základní škola

## **Abstract**

### **Name:**

Complex Evaluation of Primary School Ski Courses in the Czech Republic

### **Objective:**

The objective of this diploma thesis is a complex evaluation of a representative primary school ski courses in the Czech Republic according to the five following criteria, which are staffing of the course, content and organisation of the course, health and safety of the pupils, methodology of the training and economic side. The crucial aspect of the evaluation is the fact whether the working hypotheses will be proved or disproved.

### **Methodology:**

Our thesis has the character of a qualitative research. Data that refer to the topic are collected in the form of non anonymous survey of at random chosen primary schools in all regions of the Czech Republic. For this purpose, a non-standardized questionnaire is used. It consists of open-ended, semi close-ended and close-ended questions. The questionnaire is compiled to enable a complex evaluation of ski courses in accordance with the areas of interest, which are staffing of the course, content and organisation of the course, health and safety of the pupils, methodology of the training and economic safeguarding. Collected data are analysed in Survio and Microsoft EXCEL® programmes; they are supplemented with graphs and commentaries.

### **Results:**

Primary school ski courses were evaluated according to five particular aspects. At least one working hypothesis related to each area of interest. The evaluation of answers referring to the staffing of the course proved the hypothesis that more than 50% of ski course leaders have the highest qualification of at least 50 hours of training, which can be called a ski instructor, a basics of skiing instructor or a school skiing instructor. It also proved the hypothesis that fewer than 50% of ski course leaders have the qualification to train snowboarding. In the part that dealt with the content and organisation of the course, the hypothesis that cross country skiing is a part of more than 50% of respondent school skiing courses was proven while the hypothesis that snowboarding training is a part of fewer than

50% of school ski courses was not. The hypothesis that fewer than 50% of the pupils of the grade for which the school ski course is run was not proven, either. Answers that refer to the methodology of the training proved the hypothesis that more than 50% of ski course leaders teaching downhill skiing follow the Czech skiing school. Another observed area referred to health and security of pupils. The hypothesis that all the pupils who take an active part in the ski training are obliged to wear a ski helmet was not proven. In the last surveyed area that focused on economic safeguarding the answers proved the hypothesis that parents of pupils taking part in the school ski course usually pay less than CZK 5,000,- for the course. It is necessary to understand proving or disproving of uttered hypotheses in the context of the fact that rather a few questionnaires returned from the schools.

**Key words:** ski training course, ski training, downhill skiing, cross-country skiing, snowboarding, primary school



## Seznam zkratk použitých v textu:

AZ:	Akreditovaná zařízení (např. na MŠMT)
APUL:	Asociace profesionálních učitelů lyžování
ČČK:	Český červený kříž
DVPP:	Další vzdělávání pedagogických pracovníků
LVK:	Lyžařský výcvikový kurz
MŠMT:	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
RVP:	Rámcový vzdělávací program
SŠ:	Střední škola
SL:	Svaz lyžařů
ŠVP:	Školní vzdělávací program
ZŠ:	Základní škola
ZL:	Základy lyžování

# Obsah

1 ÚVOD .....	13
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE .....	14
2.1 Počátky lyžování v českých zemích .....	14
2.2 Vývoj školního lyžování .....	15
2.2.1 Počátky lyžařského výcviku .....	15
2.2.2 Vývoj lyžování ve školní tělesné výchově .....	16
2.2.3 Výuka lyžování v současných školních osnovách .....	17
2.3 Lyžařský výcvikový kurz .....	19
2.3.1 Legislativní a personální otázky .....	19
2.3.2 Příprava organizační stránky lyžařského kurzu .....	23
2.3.3 Příprava obsahové stránky lyžařského kurzu .....	24
2.4 Vlastní průběh lyžařského kurzu .....	25
2.4.1 Obecná pravidla průběhu LVK .....	25
2.4.2 Způsob rozdělení žáků do družstev .....	27
2.4.3 Lyžařský výcvik na sjezdových lyžích .....	28
2.4.4 Pravidla pro chování na sjezdových tratích (tzv. „Bílý kodex FIS“) .....	31
2.4.5 Lyžařský výcvik na běžeckých lyžích .....	33
2.4.6 Pravidla chování na běžeckých tratích .....	35
2.4.7 Snowboardový výcvik .....	36
2.4.8 Zásady bezpečnosti při výuce snowboardingu .....	38
2.4.9 Specifika bezpečné skupinové výuky lyžování dětí na LVK .....	39
2.5 Lyžařská turistika .....	41
2.5.1 Nebezpečí na horách .....	41

2.5.2	Zásady pohybu a pobytu na horách .....	41
2.6	Lyžařský výcvik z didaktického hlediska .....	43
2.6.1	Didaktika lyžování .....	43
2.6.2	Didaktické postupy ve výuce lyžování .....	44
2.6.3	Didaktické metody ve výuce lyžování .....	45
2.6.4	Didaktické zásady .....	48
2.6.5	Vyučovací jednotka lyžařského výcviku .....	50
2.6.6	Zvláštnosti výuky lyžování dětí a mládeže dle věkových kategorií .....	51
3	CÍLE, ÚKOLY PRÁCE A HYPOTÉZY .....	56
3.1	Cíle práce .....	56
3.2	Úkoly práce .....	56
3.3	Hypotézy .....	56
4	METODIKA PRÁCE .....	58
4.1	Metodologie .....	58
4.2	Popis sledovaného výzkumného souboru .....	61
4.3	Sběr dat .....	62
4.4	Analýza dat .....	63
5	VÝSLEDKY VÝZKUMU .....	64
5.1	Obecná část výsledků .....	64
5.2	Vyhodnocení I. části dotazníku - Personální zajištění kurzu .....	65
5.3	Vyhodnocení II. části dotazníku – Náplň a organizace kurzu .....	68
5.4	Vyhodnocení III. části dotazníku – Bezpečnost a ochrana zdraví žáků .....	81
5.5	Vyhodnocení IV. části dotazníku – Technika a metodika lyžování .....	84
5.6	Vyhodnocení V. části dotazníku – Ekonomické aspekty .....	89

5.7 Shrnutí výsledků .....	91
6 DISKUZE .....	92
7 ZÁVĚR .....	96
8 POUŽITÁ LITERATURA.....	97
9 PŘÍLOHY .....	102

# 1 ÚVOD

Výuka lyžování má na našich školách dlouholetou tradici. Cíl a obsah této výuky je zakotven v rámcových osnovách pro základní i střední školy, nicméně konkrétní podoba a organizace kurzu záleží z velké části na jeho vedoucích a instruktorech. V současnosti je poměrně obvyklé, že se někteří žáci druhého stupně základních škol s lyžováním seznamují poprvé právě na lyžařském kurzu pořádaném v rámci tělesné výchovy. Běžnou náplní školních lyžařských výcvikových kurzů bývá výuka sjezdového a běžeckého lyžování a snowboardingu.

S výukou lyžování mám osobní zkušenost, neboť jsem držitelem kvalifikace cvičitel lyžování a aktivně se zabývám výukou lyžování dětí a spolupracuji dlouhodobě s lyžařskou školou v Krkonoších a v Chotouni. Vzhledem k tomu, že jsem v průběhu studia měl možnost vést výuku lyžování v různých zařízeních a pracovat v odlišných učitelských týmech, myšlenka tématu diplomové práce se zaměřením na analýzu náplně lyžařského výcvikového kurzu na základních školách v České republice se mi zdála ideální.

Ve své diplomové práci jsem se na podkladě studia odborné literatury nejprve pokusil v teoretické části podat ucelený přehled o plánování, organizaci a možné obsahové náplni LVK, o předpisech MŠMT k zajištění bezpečnosti žáků při kurzovní výuce, personálních i ekonomických aspektech LVK a rozebral i didaktické aspekty výuky.

Abych mohl komplexně hodnotit lyžařské kurzy na základních školách v ČR, bylo nutné určit oblasti, které budu ve svém hodnocení sledovat. Zvolil jsem personální zajištění, organizaci a náplň kurzu, bezpečnost a ochranu zdraví žáků, metodiku výuky a ekonomické zajištění. Pro každou sledovanou oblast jsem na počátku vyslovil pracovní hypotézu a následně vytvořil nestandardizovaný dotazník tak, aby umožnil komplexně vyhodnotit LVK na vybraných ZŠ. Dotazníky byly na začátku roku 2014 rozeslány neanonymně emailem do 200 základních škol po celé ČR za využití volně dostupného programu Survio a získaná data byla vyhodnocena. Výsledky byly prezentovány ve formě grafů a doplněny slovním komentářem.

## 2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

### 2.1 Počátky lyžování v českých zemích

Počátky lyžařství v českých zemích spadají do druhé poloviny 19. století. Průkopníkem lyžování v Čechách je Josef Rössler Ořovský. V listopadu 1886 posílá Ořovský firmám v Kristianii objednávku bruslí. Vedle nabídky bruslí dostává také nabídku lyží. První dva páry lyží přišly do Čech v lednu 1887. V roce 1887 založil Josef Rössler Ořovský první lyžařský kroužek v Evropě mimo Skandinávii. V historii lyžování se toto datum považuje za počátek organizovaného lyžování v Evropě. Lyžařský kroužek byl v r. 1894 přejmenován na Český ski klub Praha.

S rostoucím počtem lyžařských klubů dochází po vzoru jiných sportovních odvětví k jejich sdružování pod jednotné národní svazy. V roce 1903 je založen Svaz lyžařů v Království českém jako první lyžařský svaz v Evropě. Vedle Ořovského je významným šířitelem lyžařského sportu v Čechách také Jan Buchar, učitel z Dolních Štěpanic u Jilemnice. Spolu s Ořovským se zasloužili o rozvoj zimních sportů v Krkonoších, které se staly významným sportovním střediskem zejména pro obyvatele Prahy a blízkého okolí. Na přelomu 18. a 19. století se lyžuje už v Krkonoších, Krušných horách, Beskydech, Jeseníkách a na Šumavě (Kulhánek, 1989). Buchar je znám také jako zakladatel organizované turistiky v Čechách, založil r. 1888 Klub českých turistů. Vytvořil také první metodické články o lyžování a r. 1896 zavedl lyžování do školní tělesné výchovy. Byl také prvním učitelem, který nahradil tělocvik v zimě lyžováním. V roce 1903 se Jan Buchar stal prvním předsedou Svazu lyžařů Království českého.

Mezi další významné osobnosti lyžování v Krkonoších patřil také přítel Jana Buchara Josef Aleš, zvaný Lyžec, též nadšený propagátor především lyžařské turistiky. Psal články a pořádal přednášky o krásách zimní turistiky na lyžích (Sochorová, 2006). O masové rozšíření lyžování v Krkonoších se zasloužil hrabě Jan Harrach. Ten přivezl lyže do Čech r. 1892 z výstavy v Kristianii a jeho lesní zpráva zřizuje výrobu lyží na pile v Dolních Štěpanicích. Tyto lyže slouží potřebám lesních dělníků a sportovců z Jilemnice a okolí (Kulhánek, 1989).

## 2.2 Vývoj školního lyžování

### 2.2.1 Počátky lyžařského výcviku

Na rychlý vývoj našeho lyžařství měli značný vliv zahraniční instruktoři a závodníci. Již v roce 1895 působil u nás Franjo Bučar ze Záhřebu, který studoval v Oslu a ovládal norskou školu. Dalším instruktorem byl Fin ing. Estlander, který jako host bruslařského klubu v Praze předváděl u nás finské závodní tempo a ostatní lyžařskou techniku. Po čtyři sezony v roce 1896-1900 vedl kurzy a účastnil se závodů u nás ing. HagbarthSteffens z Kristianie /Oslo/, dále H. Irgens, Smith Kielland, R. Oestgard / pozdější předseda Mezinárodní lyžařské federace, J. Nielsen a další. Tito instruktoři učili české lyžaře norskou techniku a ovlivnili tak její vývoj na dlouhá léta (Chovanec, 1989).

Své bohaté zkušenosti ochotně předávali i naši nejúspěšnější závodníci té doby. Tak např. B. Hanč působil v letech 1911-1913 na Novoměstsku v lyžařských kurzech. Norským instruktorům i jiným byl pojem lyžařského kursu jako takového celkem neznámý. U nás však pod vlivem Sokola, kde nácvik a školení probíhalo kursovni formou, byl i v lyžařství zaveden podobný způsob hromadného výcviku, kterému byl dán určitý program, vytvořený na metodických základech. Lyžařské kurzy byly zhruba od roku 1900 vedeny tímto postupem:

- 1/ nástup /sokolským způsobem/
- 2/ prostná cvičení bez holí na místě
- 3/ nácvik stability a základních prvků
- 4/ výcvik v terénu
- 5/ výcvik v zatáčení – telemark a kristianie (Chovanec, 1989).

### 2.2.2 Vývoj lyžování ve školní tělesné výchově

Lyžování v tělesné výchově na školách má dlouholetou tradici. Byli jsme jednou z prvních zemí, kde lyžování našlo uplatnění při výchově školní mládeže. Již koncem minulého století se objevilo lyžování na školách v Krkonoších. Jan Buchar zaváděl organizovaný školní výcvik a prosadil jeho zařazení do školních předpisů a později i do školních osnov. Již od roku 1890 si vymohl u školských úřadů právo nahradit v zimě tělocvik sáňkovaním. O pět let později povolily školské úřady na základě Gautscheho c.k. ministerského výnosu z roku 1890 řídícímu učiteli Janu Bucharovi a po něm dalším školám na Jilemnicku a Vysocku v hodinách tělocviku lyžovat. Kromě lyžařských závodů dětí v běhu a skoku se pořádaly i žákovské výlety na lyžích. V roce 1910 dostala křízlická a roku 1911 jilemnická škola ministerské subvence na nákup lyží pro žáky. Kromě krkonošské oblasti proniká lyžování v Českých zemích i do škol na Šumavě, na Novoměstsku i jinde. Později se rozšířilo lyžování i mimo horské oblasti. Lyžování na školách se šíří i v dalším období s výjimkou druhé světové války. Postupně získávalo lyžování v tělesné výchově na školách stále významnější úlohu a širší uplatnění. Byly organizovány kurzy pro učitele, závody školní mládeže a konečně i zájezdy škol z měst na lyžařské túry i několikadenní pobyty na horách. V období od roku 1920 až do okupace ČSR v roce 1939 lyžování pevně zakotvilo v osnovách školní tělesné výchovy a byly položeny základy i k organizovaným lyžařským zájezdům do hor (Kulhánek, 1989). Ve školních osnovách se první zmínka o lyžování objevuje v „Prozatímních osnovách“ z roku 1922, kde je lyžování uvedeno jako vhodný doplněk tělesné výchovy. V „Definitivních normálních učebních osnovách pro obecné školy“ z roku 1933 je zařazeno lyžování pro střední a vyšší stupeň tam, kde jsou k němu podmínky. Rovněž „Normální učební osnovy“ z roku 1939 zařazují lyžování jako příležitostné cvičení, ale uvádějí už rozsah lyžařského výcviku podle věkových stupňů. V „Přechodných osnovách pro školy obecné, měšťanské a střední na školní rok 1945-46“ je lyžování uvedeno jako povinná sezónní činnost. V učebních osnovách z roku 1953 a 1954 je lyžování zařazeno od 4. ročníku pro školy s vhodnými podmínkami. Pevně bylo lyžování na školách zakotveno teprve v „Jednotných osnovách tělesné výchovy“ z roku 1960 ve formě základního učiva, programu rozšiřujícího a výběrového, dále pak v nových připravovaných osnovách tělesné výchovy, podle kterých je dána možnost žákům, aby si v míře odpovídající jejich tělesné zdatnosti, pohybové



vyspělosti a mentálnímu rozvoji od samého začátku školní docházky osvojili správnou techniku lyžování a to jak v hodinách tělesné výchovy, tak i v hodinách pohybových her, v zájmových pohybových kroužcích nebo na lyžařském zájezdě (Čtvrtečka, 1972).

### **2.2.3 Výuka lyžování v současných školních osnovách**

Výuka lyžování má v naší zemi od počátku charakter komplexní, pojetí výuky je souhrnem lyžařských dovedností, tj. výuky běhu, skoku, sjíždění a zatačení. Od doby „Jednotných osnov tělesné výchovy“ došlo vlivem významných politických změn k vývoji, který v roce 2004 dal vzniknout tzv. „Rámcovým vzdělávacím programům“. Jednotlivé školy tak mají možnost náplň osnov jednotlivých předmětů, a tedy i tělesné výchovy, přizpůsobit konkrétním podmínkám i potřebám žáků. Lyžování po těchto úpravách může, ale také nemusí být zakotveno v rámcovém vzdělávacím programu pro základní školy, gymnázia, střední odborné školy a učňovské školy. V souladu s novými principy kurikulární politiky zformulovanými v Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílé knize) a zakotvenými v zákoně č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (Školský zákon), se do vzdělávací soustavy zavádí nový systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Dokumenty jsou dvojí úrovně – státní a školní.

Státní úroveň v systému kurikulárních dokumentů představují Národní program vzdělávání a Rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP). Národní program vzdělávání vymezuje počáteční vzdělávání jako celek. RVP vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední vzdělávání.

Školní úroveň představují školní vzdělávací programy (dále jen ŠVP), podle nichž se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách. Dle RVP si školy mohou připravit vlastní vzdělávací programy, které budou vyhovovat škole i požadavkům regionu. Vychází z nové strategie vzdělávání, která zdůrazňuje klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných vědomostí a dovedností v praktickém životě (Blézlová, 2009).

V současnosti je lyžování zakotveno ve školních vzdělávacích programech pro základní školy, gymnázia, střední odborné školy a učňovské školy. V rámci výuky lyžování se počítá též s možností výuky dalšího oblíbeného zimního sportu- snowboardingu, přestože v osnovách pro základní ani střední školy konkrétní zmínku dosud nenajdeme.

Na základních školách je lyžování začleněno do osnov vzdělávacího programu Základní škola v rámci tělesné výchovy. Tematické celky, vyžadující zvláštní materiální, prostorové nebo klimatické podmínky (plavání, lyžování, bruslení, turistika a pobyt v přírodě), jsou do výuky vřazeny v případě vhodných podmínek školy ve formě kurzů, soustředěné výuky nebo v jiných organizačních formách. Učivo tohoto tematického celku je zařazováno zpravidla do 7. ročníku ve formě týdenního kurzu.

V případě vhodných materiálních a klimatických podmínek je vhodné zařazovat činnosti na sněhu a lyžování i v ostatních etapách vzdělávání. Na víceletých i čtyřletých gymnáziích je lyžování zařazeno do osnov v rámci tělesné výchovy pod bod sporty vyžadující zvláštní klimatické, prostorové nebo materiální podmínky a netradiční sporty. Lyžařský výcvik se uskutečňuje v 1. event. 2. ročníku střední školy (popř. odpovídajícím ročníku víceletých gymnázií). Podobně je tomu i na učňovských školách. Žáci se lyžařských zájezdů účastní se souhlasem zákonného zástupce. Na vysokých školách mají studenti možnost absolvovat jeden zimní kurz (lyžařský, snowboardový). Na školách pedagogického směru jsou lyžařské kurzy dva až tři, zaměřené na techniku, metodiku a didaktiku sjíždění a zatáčení na lyžích, běh na lyžích, popřípadě snowboarding. Na sportovních školách mají studenti v průběhu studia možnost si vybrat z široké nabídky doplňkových zimních, vodáckých či turistických kurzů z nabídky dané sportovní katedry.

V horských a podhorských oblastech je možnost využít spojování vyučovacích hodin tělesné výchovy a lyžařský výcvik uskutečnit v místě školy či v jejím blízkém okolí. Ostatní školy využívají týdenního pobytu na horách (Matošková, 2006). Z dokumentů MŠMT týkajících se RVP pro základní vzdělávání lze vyčíst, že lyžování, bruslení a snowboarding patří mezi činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a doporučuje, aby se žáci během kurzů seznámili s lyžařskou turistikou, sjezdovým a běžeckým lyžováním a bezpečností pohybu v zimním prostředí. Jak bylo zmíněno výše, o zařazení či nezařazení lyžařských kurzů do ŠVP rozhoduje konkrétní škola (Tupý, 2011).

## 2.3 Lyžařský výcvikový kurz

### 2.3.1 Legislativní a personální otázky

Organizace LVK by měla respektovat „Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT“ ze dne 22. prosince 2005, který je jediným právním dokumentem MŠMT, jenž se týká pořádání sportovních kurzů na školách a je závazný pro ZŠ a SŠ zřizované MŠMT.

V pokynu se ale uvádí, že jej mohou využívat i další školy, zapsané ve školském rejstříku. Může posloužit také jako metodická pomůcka při vytváření směrnic školy. Cílem „Metodického pokynu“ je zdůraznit ustanovení těchto předpisů a doporučit způsob postupu při zajišťování bezpečnosti a ochrany zdraví při výchově a vzdělávání dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních. Celý pokyn je v závěru citován jako dokument MŠMT.

Cituji znění „Metodického pokynu k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT pro oblast lyžování:

„Čl. 15

#### **Lyžařský výcvik**

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

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

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

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

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

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

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

(8) Zpravidla třetí den lyžařského kurzu se doporučuje z hlediska zdravotního zařadit odpočinkový půlden s aktivním programem a bez lyžařského nebo snowboardového výcviku.

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

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

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

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

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

Z výše uvedeného plyne, že všechny smlouvy ohledně LVK uzavírá statutární zástupce školy - ředitel. Určuje vedoucího kurzu a na jeho návrh pak termín zájezdu, personální zajištění, pevnou konečnou cenu, sankční opatření při nedodržení požadované úrovně služeb atd. Ředitel školy jmenuje vedoucího kurzu. Ten vybírá na LVK učitele školy, kteří mají potřebnou kvalifikaci pro výuku lyžování. Dále může zajistit externí pracovníky s toutéž kvalifikací. Odborná kvalifikace je velice důležitá nejen pro zajištění kvalitního výcviku žáků, ale také pro případ úrazů a řešení různých specifických situací v průběhu zájezdu (Jandová, 2012).

Kvalifikačním předpokladem pro výuku na LVK je úspěšné absolvování min. 50 hod. školení kvalifikace Instruktor základního lyžování- specializace školní nebo min. 50 hod. školení Instruktora sjezdového (běžeckého) lyžování případně snowboardingu podle druhu výuky na kurzu. Tyto nové názvy kvalifikací jsou platné od roku 2014. Nahrazují a korespondují se staršími, dříve udělovanými názvy kvalifikací MŠMT odborem pro sport a odborem pro DVPP - Instruktor lyžování a Instruktor školního lyžování z let 2004-2013. Odpovídají si vzájemně délkou a obsahem školení min. 50 hodin. (Na tomto místě je nutné zmínit, že od roku 2013 podle nového akreditačního systému MŠMT je kvalifikace Instruktor lyžování udělována jako profesní kvalifikace se 150 hodinami povinného

školení). Výše zmíněné 50-ti hodinové kvalifikace bylo možno a i nyní lze získat u sportovních zařízení s akreditací MŠMT pro oblast sportu nebo pro oblast DVPP. Obsahová náplň školení však již není jako dříve upravena MŠMT, ale je interní záležitostí AZ. Vymezena je v nových „Zásadách činnosti AZ pro oblast lyžování“ a „snowboardingu“ z roku 2014 vydaných Interski ČR jako závazná pro jednotlivá AZ MŠMT pro oblast sportu.

Pro pedagogické pracovníky nadále organizuje odbor DVPP MŠMT obdobná školení v délce min. 50hod. a jimi udělovaná kvalifikace se nazývá Instruktor školního lyžování (www.interski ČR).

Právní odpovědnost za personální zajištění lyžařského zájezdu nenesou vedoucí lyžařského zájezdu, ale ředitel školy, a proto musí vedoucí zájezdu nechat seznam instruktorů schválit ředitelem školy. Při realizaci kurzu řídí vedoucí práci lyžařských instruktorů, dbá na dodržování stanoveného programu jak teoretického tak praktického. Nepřesáhne-li počet účastníků zájezdu 60 žáků, vedoucí sám vede jedno družstvo (Jandová, 2012).

Vedoucí kurzu nesmí zapomenout ani na zajištění zdravotnické péče. Účastní-li se LVK více než 30 žáků, musí být zajištěn zdravotník. Tuto funkci může zastávat vhodný pracovník ČČK, lékař či posluchač IV. a vyššího ročníku lékařské fakulty. Každý i drobný úraz je nutné zaevidovat, abychom předešli případným nedorozuměním. Každá škola si vede knihu úrazů, do které se zaznamenávají jednotlivé úrazy a v případě nutnosti lze vše dohledat. Do zápisu o úrazu zaznamenáváme, jak k události došlo, kdo byl zraněn, jak byl úraz ošetřen a vyřešen (Pátý, 2005).

Zdravotní způsobilost dítěte účastnit se LVK posuzuje a posudek vydává praktický lékař. Ochranou zdraví dětí, žáků a studentů se zabývá přímo i zákon č. 258/ 2000Sb. o ochraně veřejného zdraví. Vzhledem k tomu, že se lyžařského zájezdu mohou žáci zúčastnit jen se svolením zákonného zástupce, je důležité informovat o lyžařském zájezdu rodiče. Ti jsou povinni vystavit pro účast na LVK prohlášení o bezinfekčnosti. V praxi to znamená, že dítě ve 14 kalendářních dnech před odjezdem na LVK nepřišlo do styku s osobami, které onemocněly přenosnou nemocí. Též jsou povinni k vybavení žáka dodat potvrzení o

seřízení bezpečnostního vázání. Na základě zhodnocení rizik je doporučeno u dětí ZŠ používat lyžařské ochranné přilby (Lochmanová, Mazal, 1998).

Počet žáků v družstvu je právně omezen výše zmíněným pokynem MŠMT. Družstvo má mít max. 15 členů, které má na starost jeden instruktor. U žáků se zdravotním postižením se počet snižuje podle charakteru postižení dle vyhlášky č. 73/2005 Sb. O vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných. Jinak obecně platí, že žáci jsou rozděleni do družstev podle své výkonnosti a zdravotního stavu (Dandová, 2010).

### **2.3.2 Příprava organizační stránky lyžařského kurzu**

Příprava lyžařského kurzu začíná dlouhou dobu před samotným odjezdem (zpravidla ještě koncem školního roku). Vedoucí kurzu, zpravidla učitel tělesné výchovy, kterého určil ředitel školy, by se měl nejprve seznámit s metodickým pokynem pro lyžařský výcvik žáků, který vydalo MŠMT ČR.

Kurz bývá určen převážně žákům 7. tříd. V případě početního neobsazení, je možné kurz doplnit případnými zájemci z nižších či vyšších ročníků.

Informace o pořádání kurzu zpravidla bývají předávány zákonným zástupcům na dvou informačních schůzkách. První slouží k informování rodičů o termínu, místě konání zájezdu, odhadu finančních nákladů, způsobu placení apod. Rodiče na ní též dostanou doporučený seznam vybavení žáka na lyžařský kurz (výstroj, výzbroj a jiné potřeby). Na druhé schůzce těsně před odjezdem jsou rodiče informováni o době a místě odjezdu, způsobu dopravy, celkových nákladech kurzu, rozdělení na ubytování, stravování a ceně vleků na jednoho žáka. Nezbytné je rodiče požádat, aby nechali v odborném servisu seřídit lyžařské vázání. Potvrzení o seřízení vázání pak před odjezdem odevzdají vedoucímu kurzu (Jandová, 2012).

Snad nejnáročnějším úkolem je výběr a zajištění lyžařského střediska a ubytování. Místo lyžařského zájezdu by mělo splňovat několik podmínek. Nejdůležitější podmínkou je dostatek sněhu. V případě horších sněhových podmínek je vždy vhodné se telefonicky informovat o aktuálních sněhových podmínkách, které jsou v místě konání kurzu.

V souvislosti se sněhovými podmínkami je též nutné znát charakter terénů, kde se budou žáci pohybovat. V lyžařském středisku, které je vhodné pro lyžařský zájezd, by se měly nacházet sjezdové tratě nejen pro zdatnější lyžaře, ale především pro začínající lyžaře (mírný sklon, dojezd do roviny) s dobře upraveným povrchem.

Do výběru lyžařského střediska patří také výběr vhodného ubytování a stravování. Vedoucí lyžařského kurzu musí mít na paměti, že objekty i stravování musí vyhovovat z hlediska zdravotního obecně závazným právním předpisům a směrnicím. Dále je vhodné, aby ve vybraném objektu byla k dispozici společenská místnost, kde by mohla nerušeně probíhat kulturně výchovná část zájezdu. Důležitá je rovněž cenová dostupnost tohoto ubytování.

K povinnostem vedoucího kurzu patří také zajištění dopravy do místa konání kurzu. Je nutné, aby vedoucí kurzu zvolil takový způsob dopravy (autobus, vlak) který je nejvhodnější z hlediska organizačního i finančního.

Vedoucí kurzu musí vypracovat program kurzu, který předkládá řediteli ke schválení. Program zájezdu by měl obsahovat metodické rozpracování výcviku na lyžích, odborné přednášky a také kulturní část (Kutáč, Navrátková, 2003).

### **2.3.3 Příprava obsahové stránky lyžařského kurzu**

Lyžařský výcvik může obsahovat výuku buď pouze na sjezdových lyžích, dále na sjezdových i běžeckých lyžích. Někde je zařazován i snowboardový výcvik. Požadovaná náplň lyžařského kurzu je dána osnovami školní tělesné výchovy. Výcvik je organizován podle předem stanoveného plánu, popřípadě upravován podle klimatických a sněhových podmínek. Vedoucí zájezdu sestavuje celkový výcvikový plán, instruktoři družstev pak výcvikové plány svých družstev. Obsah výcviku je rozdělen na praktickou a teoretickou část (Jandová, 2012).

Praktická část je zaměřena na výuku lyžařských dovedností na sjezdových, běžeckých lyžích či snowboardu. Náplní mohou být vyjížděky do terénu, hry, soutěže, výlety, lyžařské závody.



Teoretická část je na lyžařském výcvikovém kurzu základních a středních škol tvořena přednáškami, besedami, videoprojekcí, projekcí vlastních fotek či instruktážních videí (Jandová, 2012). Podle Gnada (2008) by na lyžařském výcvikovém kurzu základních škol neměla chybět přednášková činnost, která je přizpůsobena věku a vnímání dětí. Témata mohou být následující:

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

Předpokladem pro úspěšné splnění cílů lyžařského výcviku je dobře připravená obsahová i organizační stránka.

## **2.4 Vlastní průběh lyžařského kurzu**

### **2.4.1 Obecná pravidla průběhu LVK**

Lyžařský kurz začíná dopravou do místa konání kurzu. Trvání kurzu bývá zpravidla 7 dní. První den je věnován příjezdu, příchodu na chatu, ubytování, prohlídce a úpravě lyžařské výstroje a výstroje. Zahájení kurzu se provede po ubytování, v případě nedostatku času až při úvodním večeru. Žáci jsou seznámeni s instruktory, personálem a domovním řádem chaty, režimem dne a poučení o bezpečnosti při pobytu na horách a výcviku na lyžích (Jandová, 2012). Učitelé si musí rozdělit služby na celý týden vč. nočních pohotovostí. Vedoucí dne se stará, aby byl po celý den dodržován denní režim a program kurzu. První a poslední den kurzu by měl být vedoucím dne vedoucí zájezdu, aby celý kurz zahájil a zakončil (Binterová, 2008). Dopolední výcvik se obvykle každý den zahajuje společným nástupem všech družstev.

Již první den odpoledne nebo nejpozději další den rozřadíme žáky do družstev podle lyžařských dovedností. Po úplných začátečnicích se nepožaduje předvedení výkonu, který by byl nad jejich síly. Proto tyto žáky zařazujeme rovnou do skupiny úplných začátečníků (Dandová, 2010). Po rozřazení dětí do družstev si instruktoři rozdělí družstva mezi sebou a může začít lyžařský výcvik. Patříčné výkonové nedostatky můžeme ještě vyřešit přeřazením do jiného družstva. Svěřencům dáme prostor k rozježdění. Nejvhodnější je hromadné projetí areálu, kdy žáky máme pod kontrolou, ale dáváme jim možnost vlastního rozježdění.

Do programu kurzu je zařazen „volný půlden bez lyží“. Bývá zpravidla třetí den odpoledne, kdy podle zkušeností dochází vzhledem k aklimatizaci a s ohledem na zvýšenou tělesnou námahu k největší únavě. Na volné odpoledne připravíme např. výlet po okolí ale i jiné zábavné činnosti (Jandová, 2012).

Předposlední den kurzu bývá uspořádán zpravidla lyžařský závod, který je vyvrcholením celého LVK. Žáci mají možnost poměřit síly mezi sebou a předvést dosavadní lyžařské dovednosti.

Při zakončení lyžařského kurzu vedoucí zhodnotí průběh a dosažené výsledky, poděkuje instruktorům a personálu chaty. Vydá pokyny k odjezdu a úklidu společných prostor a pokojů. Dále určí dobu, kdy se účastníci shromáždí před chatou. Následně vedoucí zájezdu zkontroluje a předá pokoje vedoucímu chaty. Následuje organizovaný přesun k dopravnímu prostředku. Po návratu z lyžařského výcvikového kurzu provede vedoucí vyúčtování všech nákladů a příjmů a předá je vedení školy. Dále vypracuje zprávu o průběhu zájezdu. Součástí závěrečné zprávy je zpráva zdravotníka o úrazech. Zprávu podepisuje vedoucí zájezdu a ředitel školy (Jandová, 2012).

Cituji Noska (2008), který ve své elektronické publikaci pro dobrou organizaci lyžařské výuky doporučuje:

- *instruktor při lyžařském výcviku dbá na maximální bezpečnost všech žáků*
- *začínající žáci by měli být označeni rozlišovacími vestičkami*
- *žáci jsou rozděleni do jednotlivých družstev dle dovedností a výkonnosti*

- *prostor pro lyžařskou výuku musí odpovídat jejímu cíli a jeho náplň je zvolena podle lyžařských dovedností žáků*

#### **2.4.2 Způsob rozdělení žáků do družstev**

Postup výuky lyžařských dovedností musí odpovídat motorickému vývoji lidského organismu. Lyžování je koordinačně náročná činnost. Tudiž osvojování lyžařských dovedností je podmíněn zralostí nervové soustavy a smyslových orgánů.

Fáze vývoje lyžařských dovedností korespondují s fázemi motorického učení a vysvětlují pohybové projevy na jednotlivých úrovních dovedností. I přes velké individuální rozdíly v technice a způsobu jízdy lze rozlišit čtyři základní úrovně zvládnutí lyžařské techniky v odpovídajících kategoriích začátečníků, pokročilých, vyspělých a závodních lyžařů, které využíváme pro rozdělení žáků do družstev (Jandová, 2012).

**a) Kategorie úplných začátečníků.** Žák, který se nikdy s lyžováním aktivně nesetkal, o pohybu nemá žádnou představu a žádnou konkrétní zkušenost.

**b) Kategorie lyžařů začátečníků.** Žák, který již lyžování zkusil, má s ním ale jen malé zkušenosti. Zpočátku jsou jeho pohyby neúspěšné, nepřehledné, nekoordinované a generalizované, neboť do činnosti je zapojováno mnohem více svalových skupin, než je třeba. Opakováním a opravováním chyb se stává jeho pohybový projev jistějším s možností zařazování dalších nových prvků jízdy.

**c) Kategorie pokročilých lyžařů.** Za pokročilého lyžaře považujeme toho, který si sám už umí zastavit jízdu pluhem a rozpoznává, že nacvičovaný pohyb zvládl a provedl bez větších chyb. Motorické projevy jsou přesnější, ekonomičtější a elegantnější. Též nové prvky jízdy jsou osvojovány snadněji. Při nácviku dbáme důsledně na opravování chyb, aby nedošlo k zafixování chybného provedení, které jde následně obtížně odstranit.

**d) Kategorie vyspělých lyžařů.** Lyžař této skupiny nemusí nad správným provedením pohybu přemýšlet, pohyb se automatizuje. Může se zaměřit více na volbu jízdy v závislosti na terénu. Pohyb vyspělého lyžaře je účelný, úsporný, elegantní a odpovídá terénu.

e) **Kategorie závodních lyžařů.** Žáci již v této fázi nepřemýšlí o provedení samotného pohybu, ale každou jízdu dovedou dopředu naprogramovat, vyanalyzovat situaci a v kritických momentech se pružně přizpůsobit a pohybový projev v případě potřeby změnit (Gnad, 2008).

### 2.4.3 Lyžařský výcvik na sjezdových lyžích

Lyžování splňuje požadavky na posílení zdravotně orientované zdatnosti a je považováno v současné době za jednu ze základních pohybových dovedností s perspektivním celoživotním významem (Ševele, 1999). Technika sjíždění a zatáčení je pro začátečníka poměrně náročná a složitá. Proto při osvojování lyžařských pohybových dovedností postupujeme od základních, přes rozšiřující až po nejnáročnější pohybové úkony (Gnad, Psotová, 2005).

Zimní sporty jsou zábavné, podněcují sociální kontakty a vedou k rozvoji vytrvalosti. V závodní formě se žáci navíc učí nahlížet na svět spravedlivě, upevňují se jejich organizační dovednosti i týmové smýšlení a buduje se odvaha (Barthová, Brühl, Barth, 2006).

Lyžařský výcvik není jen zábavou, ale má splňovat některé cíle. Můžeme je rozdělit do tří skupin.

V první řadě je to výchovné působení na žáka. Například zvládání horších povětrnostních podmínek a pobyt v terénu zimních hor vede žáka k pěstování smyslu pro povinnost, kázeň, pomoc. Dalším cílem je vzdělávání. Jedná se o rozšíření vědomostí žáků o specifické pojmy z lyžařské teorie a praxe. Lyžování rozvíjí obratnost, statickou i dynamickou sílu dolních končetin, obecnou vytrvalost a celkovou zdatnost. Lyžování je též účinným prostředkem poznávání krajiny a přírody. Neméně důležité je zdravotní působení pobytu v horském prostředí. Pohyb na lyžích je vykonávaný mnohdy v náročných povětrnostních podmínkách při rychle se měnící teplotě i vlhkosti vzduchu. Má tudíž pozitivní dopad na celkovou odolnost organismu a otužilost. Aktivní odpočinek v zimní přírodě působí pozitivně na nervovou soustavu (Benešová, Štumbauer, 2004).

Výuka sjezdového lyžování může probíhat podle různé metodiky. V ČR se setkáváme nejčastěji s výukou podle metodiky vycházející z původní České školy lyžování, dále s výukou dle metodiky APUL a metodikou SL ČR, úseku ZL. Všechny tři metodiky jsou členěny tak, aby byla zachována posloupnost výuky od začátečníků po pokročilé lyžaře. V obou metodikách je možné začít s výukou v kterémkoli stupni podle dovedností žáků.

### **Členění a obsah sjezdového výcviku podle České školy lyžování**

Česká škola lyžování člení lyžařský výcvik na dvě etapy:

1. Etapu základního lyžování
2. Etapu závodního a extrémního lyžování

#### **Etapa základního lyžování**

Etapa základního lyžování se dále dělí na dvě části, I. a II. část. První část je specifická výukou základů pohybů na lyžích, jedná se o výuku převážně pro začátečníky. Probíhá v upravených terénech a na mírných sklonech svahů. Nácvik pohybových dovedností a činností probíhá v základních formách provedení.

Druhá část je charakteristická zdokonalováním základních pohybových dovedností a rozšiřováním nových dovedností. Nácvik probíhá v různých terénních podmínkách a rychlostech.

#### **I. část etapy základního lyžování se zaměřuje na:**

- všeobecnou lyžařskou přípravu

Jedná se o nácvik manipulace s lyžařskou výzbrojí, vstávání, chůze na lyžích, obrátů na rovině, na svahu, skluzu na obou lyžích, odšlapování, pohybů na lyžích na svahu, brzdění, výstupů, zastavování.

- specializovanou lyžařskou přípravu

Zde procvičujeme, zdokonalujeme veškeré dovednosti ze všeobecné lyžařské průpravy a přidáváme další lyžařské dovednosti: základní sjezdové postoje, nácvik sjíždění po spádnicí a šikmo svahem, rovnovážná cvičení, přípravu pro zatáčení, nácvik pohybu dolních končetin ve vertikálním i předozadním směru, jízdu v paralelním i přívratném postavení lyží, sesouvání, brzdění zvětšeným smykem- tedy přípravu pro řezané i smýkané oblouky.

Např.: Matošková, Polášková, (2013) rozdělují specializovanou přípravu do několika částí:

- *Sjíždění v různých sjezdových postojích*
- *Příprava pro jízdu po hranách*
- *Příprava pro jízdu s podílem smýkání lyží*

## **II. část etapy základního lyžování se zaměřuje na:**

Zdokonalování získaných dovedností z I. etapy v obtížnějších sněhových a terénních podmínkách, od základního provedení smýkaných či řezaných oblouků přecházíme k obloukům středního nebo krátkého poloměru na prudších svazích, v obtížnějších sněhových a terénních podmínkách, za větších rychlostí.

### **Etapu závodního a extrémního lyžování**

Tato etapa se využívá ve školách se sportovním zaměřením, se specializací na lyžování. Jedná se o nácvik vrcholné závodní techniky s cílem dosáhnout co nejvyšší sportovní výkonnosti a zlepšit jízdu v extrémních terénních a sněhových podmínkách. Přistupuje sem tedy moment sportovního tréninku jako specifického vyučovacího procesu (Gnad, 2008).

### **Členění a obsah sjezdového výcviku podle APUL**

Metodika APUL člení výuku do tří částí: výuku pro začátečníky, pro pokročilé a pro „expertní lyžaře“.

### **Začátečník:**

- všeobecná lyžařská příprava (cvičení na místě i v pohybu, jízda na vleku)
- jízda po spádnicí (paralelní vedení lyží, základní sjezdový postoj)
- škola hranění (jízda šikmo svahelem a sesouvání)
- jízda po spádnicí v pluhu
- oblouk v pluhu
- oblouk z přívratu vyšší lyží

### **Pokročilý:**

- oblouk paralelní (krátký, dlouhý)
- carvingový oblouk (krátký, dlouhý)

### **Expertní lyžař:**

Tato část výuky se zabývá nácvikem specifických dovedností pro lyžování v obtížných terénech, v boulich a případně formami výuky závodního lyžování (Drahoňovský, Novák, 2011).

## **Členění a obsah sjezdového výcviku podle SL ČR**

Obsah a členění sjezdového výcviku je totožný s tím, co uvádí Česká škola lyžování.

### **2.4.4 Pravidla pro chování na sjezdových tratích (tzv. „Bílý kodex FIS“)**

Bezpečnost na sjezdových tratích upravuje Bílý kodex, jinak též 10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích. Jedná se o souhrn bezpečnostních pravidel chování na sjezdových tratích, která platí pro všechny účastníky provozu, tedy lyžaře, snowboardisty i jiné. Tato pravidla jsou uznávaná a doporučována Mezinárodní lyžařskou federací FIS, ovšem nejsou v naší zemi uzákoněna. Tato pravidla bývají zakomponována ve většině lyžařských středisek do provozního řádu. V zahraničí může vést na základě jejich

nedodržení k odebrání permanentky či k právní odpovědnosti při způsobení škody na zdraví, majetku či osobě (Benešová, 2006). Dohled nad provozem na českých sjezdových tratích zajišťuje Horská služba, která v našich horských oblastech nemá dosud žádnou pravomoc trestat či jinak postihovat ty, kteří pravidla bezpečnosti nedodrží. Provoz na většině sjezdových tratích v alpských zemích je upraven zákonem a policie provádí nad jejím dodržováním dohled (Psotová, Příbramský, 2006).

Ze stránek Horské služby citujeme 10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích:

**1) Ohled na jiné.** Každý lyžař se musí chovat tak, aby neohrozil jinou osobu či jiné osobě nezpůsobil škodu.

**2) Přiměřená rychlost a chování.** Každý musí jet rychlostí a způsobem odpovídajícím jeho možnostem, podmínkám a počasí.

**3) Volba směru.** Lyžař musí volit směr pohybu tak, aby se vyhnul srážce s lyžařem pohybujícím se před ním.

**4) Předjíždění.** Předjíždět se může zleva i zprava, ale vždy s dostatečným odstupem.

**5) Přejíždění svahu a křížení cesty.** Lyžař, který vyjíždí na sjezdovku nebo jí přejíždí, musí věnovat pozornost všemu před i nad sebou.

**6) Zastavení.** Zastavovat je povoleno pouze na přehledném místě na okraji sjezdovky.

**7) Výstupy.** Výstupy jsou povoleny pouze na okraji sjezdovky. Se zvláštní opatrností v místech se zhoršenou viditelností.

**8) Respektování značení a signalizace.** Každý lyžař je povinen respektovat značení (uzavření sjezdovky z důvodů tréninku, úpravy trati, atd.).

**9) Povinnost poskytnutí první pomoci.** Každý lyžař je povinen v případě nehody poskytnout první pomoc a přivolat horskou službu. Neposkytnutí pomoci zraněnému je podle platných zákonů ve většině zemí právně postiženo.



**10) Povinnost identifikace.** Účastník i svědek nehody je povinen poskytnout základní údaje o své osobě. ( [www.Horskaslužba.cz](http://www.Horskaslužba.cz))

#### **2.4.5 Lyžařský výcvik na běžeckých lyžích**

Běh na lyžích je jedna z nejrozšířenějších pohybových aktivit vytrvalostního charakteru. Má poměrně složitou pohybovou strukturu, při které jsou zapojeny všechny svalové skupiny dolních a horních končetin a trupu, při níž však nedochází k nadměrnému zatěžování kloubního systému. Výuka běhu na lyžích bývá často zařazena do obsahu LVK. Výcvik běhu na lyžích je pro začátečníky snazší a bezpečnější než výcvik na sjezdových lyžích. Běh na lyžích je důležitý pro zdokonalení pohybových dovedností, které uplatníme při sjezdovém výcviku. Dokonce se někdy doporučuje zařadit běžecký výcvikový kurz do prvního výcvikového půldne. Pro začátečníka je i jednodušší se zvednout ze sněhu po pádech. Pohyby na běžkách jsou pro ně snadnější, vycházejí z přirozené chůze. Žáci si osvojí pohybové dovednosti, které pak mohou převést na složitější pohybové struktury v lyžování. Běžky začátečníkům umožňují lepší osvojení pocitu skluzu, přenášení tělesné hmotnosti a rozvoj dynamické rovnováhy (Gnad, 2002).

Při výuce běžeckého lyžování je nezbytné vzít v potaz konkrétní osobní cíle svěřenců, jejich pohybové i materiální vybavení a v neposlední řadě i sněhové podmínky. Při výuce běžeckého lyžování je velmi důležité pokusit se kromě výuky techniky vzbudit u dětí pocit radosti z pohybu ve volné zasněžené krajině. Z metodického hlediska bychom měli jednotlivé prvky směřující k zvládnutí konkrétní techniky obměňovat, opakovaně zkoušet a korigovat a individuálně chyby svěřenců analyzovat (Willman, 1999).

#### **Členění a obsah běžeckého lyžování**

Výuka běhu na lyžích vychází ze základního členění lyžařského výcviku, uvedeného výše na etapu základního lyžování a etapu závodního lyžování.

Etapu základního lyžování rozdělujeme na dvě části:

### **I. část etapy základního lyžování:**

V této části nacvičujeme základní pohybové dovednosti, nutné pro zvládnutí pohybu na běžeckých lyžích, všeobecnou a specializovanou přípravu. Seznamujeme žáky s technikami klasického běhu i bruslení v jejich základní podobě a dále se sjížděním, změnami směru, brzděním a zrychlováním na běžeckých lyžích. Výuka probíhá převážně v upravených stopách, či na upravených plochách pro bruslení. Rozlišujeme tyto části I. etapy:

- **všeobecnou lyžařskou přípravu**

Jedná se o seznámení s lyžařskou a běžeckou výzbrojí a manipulací s ní. Zvládnutí základních lyžařských pohybových dovedností na běžeckých lyžích, postojů při jízdě na lyžích, pohybů těžiště těla ve všech směrech, rovnovážných cvičení a izolovaných pohybů dolních končetin a paží. Brzdění jednostranným přivrátím, oboustranným přivrátím, sesouváním po spádnicí a šikmo vpřed nebo vzad. Dále zvládnutí odšlapování, bruslení, oblouků v pluhu a přejezdy nerovností. Často využíváme ve všeobecné přípravě herní formy

- **specializovanou běžeckou přípravu pro klasickou techniku:**

Náplň je nácvik rovnováhy ve skluzu v jednooporovém postavení, odraz z plochy lyže a práce paží spolu s odpichem holí. Ve specializované běžecké přípravě pro klasickou techniku běhu také procvičujeme všechny získané dovednosti ze všeobecné lyžařské přípravy.

- **specializovanou běžeckou přípravu pro bruslení:**

Náplň tvoří nácvik rovnováhy ve skluzu po ploše lyže v odvrátném postavení, odrazu z vnitřní hrany lyže a práce paží s odpichem holemi.

### **II. část etapy základního lyžování:**

V této části se při nácvičce zaměřujeme především na zdokonalení pohybových dovedností a základních technik běhu i bruslení nacvičených v I. části. Dále nacvičujeme celý rozsah běžecké techniky, kdy již klademe větší důraz na efektivnost, ekonomičnost provedení a pohybu těžiště. Výuka probíhá v běžecké stopě i mimo ni v různých sněhových a terénních podmínkách. Seznamujeme žáky se základními technikami běhu i bruslení v jejich základní podobě.

### **Základní vyučované techniky běhu na lyžích jsou :**

klasická technika, bruslení, sjíždění, změny směru, brzdění, zrychlování. Z klasické techniky se na základních školách soustředujeme převážně na výuku střídavého běhu dvoudobého a soupažného běhu jednodobého. V technice bruslení většinou vyučujeme oboustranné bruslení jednodobé a oboustranné bruslení dvoudobé.

### **Etapa závodního lyžování:**

Využívá se jen ve školách se sportovní specializací na běh na lyžích. Dochází k účelnému zdokonalování běžecké techniky z hlediska závodní činnosti. Nacvik a zdokonalování závodní techniky běhu na lyžích vede k co nejvyšší sportovní výkonnosti (Gnad, Psotová 2005).

### **2.4.6 Pravidla chování na běžeckých tratích**

I na běžeckých tratích platí určitá pravidla, která bychom měli respektovat. Jak na standardních závodních tratích, tak na značených turistických cestách. V lyžařské běžecké stopě se potkávají lyžaři různých výkonnostních úrovní. Mezi nezkušenými nováčky a profesionály je velký rozdíl jak v dovednostech tak schopnostech, z kterých pramení určité nedorozumění a případné kolize, kterým je důležité se vyvarovat. K tomu nám slouží určitá pravidla, kterými by se lyžaři běžci měli řídit (Soumar, Bolek, 2012).

**1) Ohled na ostatní.** Každý lyžař se musí chovat tak, aby neohrozil ostatní lyžaře a nezpůsobil škodu.

- 2) **Respektování značení tratí.** Každý je povinen sledovat a respektovat značení a orientační tabule.
- 3) **Používání běžecké techniky.** Na upravených tratích se musí dodržovat předepsaný směr a běžecká technika (bruslení, klasická technika). Není povoleno vstupovat do stopy bez lyží.
- 4) **Volba stopy.** Při dvou či více paralelních stopách jede vždy v pravé stopě. Bruslíme také vpravo. Členové skupiny jedou v pravé stopě za sebou.
- 5) **Předjíždění.** Je možné zprava a i zleva. Předjížděný nemusí svoji stopu uvolnit, měl by však uhnout, je-li to pro něho bezpečné.
- 6) **Jízda v protisměru.** Při setkání s jiným lyžařem se vyhýbáme vpravo. Sjíždějící lyžař má přednost.
- 7) **Vedení holí.** Při předjíždění i potkávání lyžařů pohybujeme holemi jen podél těla.
- 8) **Přizpůsobení rychlosti jízdy.** Každý běžec musí svoji rychlost přizpůsobit svým schopnostem, nebezpečím tratě, viditelnosti a hustotě lyžařů. Musí udržovat bezpečný odstup od lyžaře jedoucího před ním.
- 9) **Uvolnění stopy.** Kdo zůstane na trati stát, musí opustit stopu. Upadne-li někdo na trati, musí ji co nejdříve opustit.
- 10) **Pomoc při nehodě.** Každý je povinen v případě nehody a zranění jiného lyžaře poskytnout první pomoc.
- 11) **Povinnost identifikace.** Každý účastník i svědek nehody je povinen poskytnout základní osobní údaje (Jandová, 2012).

#### 2.4.7 Snowboardový výcvik

Snowboarding je pro současnou populaci velmi vyhledávanou zimní aktivitou. Lze hovořit o sportu, který je hlavně populární mezi mladými lidmi, rozvíjí se a jsou pro něj vytvářeny v zimních střediscích stále lepší podmínky. Cílem snowboardového výcviku je zvládnutí základních a rozšiřujících pohybových dovedností. Vzhledem k oblibě a rozšíření

snowboardingu se stává jeho výuka častou součástí LVK. V současné době se spíše setkáváme s nedostatkem proškolených instruktorů snowboardingu, kteří nemají oprávnění k jeho výuce. Snowboarding na LVK může vyučovat pouze ten, který má odpovídající kvalifikaci na výuku snowboardingu (Dvořák a kol. 2014).

Žáci všeobecně považují snowboarding za velmi stylový sport a mnozí z nich touží být schopni provádět skoky a různé triky podobně jako špičkový snowboardisté, s nimiž by se mohli předvést před svými vrstevníky. Při výuce snowboardingu děti často s ohledem na výše uvedené předpoklady očekávají, že bude probíhat od samotného začátku zábavnou formou a bude naplněna pestrobarevnými soutěžemi a hrami, což klade na instruktora vysoké nároky (Marks, 2002).

### **Výuku snowboardingu rozdělujeme podobně jako výuku lyžování na**

Základní etapu, která má 2 části a na závodní etapu výuky.

#### **Základní etapa v I. části**

Je výukou odpovídající potřebám začátečníků. V této etapě se při nácviu zaměřujeme na osvojení základních dovedností na snowboardu a manipulaci. Tyto dovednosti jsou nezbytné pro další bezpečný nácvik jízdy na snowboardu.

- **všeobecná snowboardová průprava**

Nošení snowboardu, nastupování na snowboard, vstávání a padání, základní postoj, obraty na místě, rovnováha na snowboardu a chůze.

- **specializovaná průprava**

Koloběžka, sjezd po spádnici, sjezd šikmo vpřed nebo vzad, sesouvání po spádnici, brždění a zastavování, jízda na vlecích.

- **oblouky**

Oblouk ke svahu, základní smýkaný oblouk, oblouk s odlehčením vzhůru, vykrojený oblouk s odlehčením vzhůru.

- **skoky**

## **Základní etapa ve II. části**

V této etapě již předpokládáme vyšší úroveň dovedností a nacvičuje oblouky s odlehčením dolů, v nestandardních podmínkách a freestylové skoky.

### **Závodní etapa:**

Cílem etapy je zdokonalování techniky na snowboardu. Zvyšování trénovanosti s cílem dosahovat co nejlepšího sportovního výkonu. (Gnad, 2002)

Louka, Pyšný (2000) Rozdělují snowboarding na dvě oblasti:

- Oblast základního (rekreačního) snowboingu
- Oblast závodního a extrémního snowboardingu

Základní (rekreační) snowboarding je možné charakterizovat jako oblast, jejímž obsahem je zvládnutí základní techniky jízdy, oblouků, skoků a triků. Konečným projevem je snowboarding, který je také možné nazývat rekreačním snowboardem. Oproti tomu závodní a extrémní snowboarding lze charakterizovat jako kvalitativně nadstavbovou úroveň dovedností a znalostí s účastí na soutěžích.

### **2.4.8 Zásady bezpečnosti při výuce snowboardingu**

Bezpečnost při snowboardingu je často diskutovanou problematikou. Znalostí případných rizik a předcházením nebezpečným situacím lze pravděpodobnost zranění či jiné nehody snížit. Níže jsou uvedeny obecné zásady, jejichž dodržováním významně snížíme rizika spojená se snowboardem (Straková, Kostrblík, Ondrák, Strachová, 2011). Z pohledu bezpečnosti výcviku je velmi důležité nepřecenit schopnosti skupiny a každou výcvikovou jednotku zahájit dostatečným zahřátím a protažením. Ze zkušenosti víme, že nejvíce úrazů se stává na konci dne. Z tohoto důvodu bychom měli postupně intenzitu tréninku v závěru snižovat, abychom předešli vyčerpání a s ním spojenému vyššímu riziku zranění. V rámci redukce rizika je nezbytnou součástí každého výcviku srozumitelné objasnění FIS pravidel bezpečného pohybu v lyžařském areálu (Reichenfeld, Bruechert, 1995).

- 1) **Změna směru.** Kvůli omezenému zornému úhlu, způsobenému bočním postojem je před každou změnou směru důležité sledovat prostor po obou stranách.
- 2) **Způsob jízdy.** Uvedením snowboardu do změny směru jízdy je pomalejší než při jízdě na lyžích, proto změnu směru zahajujeme vždy s předstihem.
- 3) **Rovnováha.** Snowboardista má vlivem připevnění obou nohou ke snowboardu horší podmínky pro udržení rovnováhy.
- 4) **Zastavení.** Vzhledem k tomu, že snowboardisté často sedí, je vhodnější pro tyto účely si najít místa na přehlednějších úsecích sjezdovky či na jejich okrajích.
- 5) **Použití vleků a lanovek.** Vlek může snowboardista využít jen tehdy, jestli svůj snowboard dobře ovládá a je schopen jet na vleku se zadní odepnutou nohou.
- 6) **Nastoupení a vystoupení ze snowboardu.** Z důvodů bezpečnosti, musí být prováděno na viditelných místech.
- 7) **Bezpečnostní popruh.** Slouží k uchycení snowboardu k jedné noze a tím zabraňuje samovolnému odjetí.
- 8) **Jízda mimo trať.** Není dovolené jezdit mimo sjezdovky.

(Finková, 2008).

#### 2.4.9 Specifika bezpečné skupinové výuky lyžování dětí na LVK

Lyžování a snowboarding jsou součástí výuky tělesné výchovy na základních, středních i vysokých školách. Jako při každém sportovním odvětví tak i při lyžování vznikají určitá rizika. Nehledě na to, že při výuce často provádíme různá cvičení na sjezdovce, často křížujeme sjezdovku, zastavujeme. Tím mohou též vzniknout různé úrazové situace. Na jejich vzniku se podílejí organizační schopnosti učitele, tělesná a psychická odolnost žáka, učivo, výzbroj a výstroj svěřenců atd. Při zajištění bezpečnosti při výuce bychom měli dodržovat následující pokyny, které souvisí s již výše uvedenými zásadami:

Při křížení sjezdovky či jízdě šikmo svahelem by měl jedoucí lyžař či snowboardista kontrolovat situaci na sjezdové trati nad sebou i pod sebou. V případě jízdy za sebou v „hadu“ je důležité, aby žáci mezi sebou udržovali dostatečné rozestupy, jízdu lze provozovat jen v široké a přehledné části sjezdové tratě. Při rozřazování do družstev volíme přehledný, snadný, upravený terén. Lyžaři či snowboardisté, kteří nemají žádné zkušenosti, rovnou přiřadíme do nejslabšího družstva. Při výcviku se členové družstva seřazují vždy pod sebou ve směru spádnice a jsou otočeni zády ke slunci, větru, aby mohli bez problému sledovat pokyny instruktora.

V případě zahájení jízdy se musí lyžař či snowboardista nejdříve podívat nad sebe i pod sebe, aby svojí jízdou neohrozil ostatní lyžaře. Instruktor by měl vždy správně zvolit vhodný terén pro výuku, který odpovídá dovednostem svěřenců, charakteru jednotlivých cviků. Pro zastavení družstva by měl instruktor volit přehledné místo, nejlépe na okraji sjezdovky. Vyhýbáme se zastavování na nepřehledných zúžených místech, v zatáčkách či pod ostrými hranami. Náročnost a postup výuky volíme podle úrovně dovedností všech členů družstva. Výkonnost členů družstva by měla být vyrovnaná, tak aby instruktor mohl volit odpovídající postup a obsah výuky.

Při jízdě na vleku jede instruktor jako poslední za skupinou. Po vyjetí na konec vleku či lanovky žáci opustí výstupní prostor a čekají na volném prostranství. Instruktor volí obtížnost jednotlivých cviků tak, aby byly zvládnutelné všemi členy družstva a odpovídaly jejich dosavadním dovednostem (Gnad, 2007). Během výuky bychom měli mít vždy přehled o svých svěřencích. Každý účastník je povinný respektovat pravidla bezpečnosti na sjezdových tratích. Pomocí vhodné výstroje a výzbroje můžeme předejít či zmírnit dopad případných kolizí. Pozitivním trendem v lyžařských areálech je rychle se zvyšující právní vědomí jak u uživatelů sjezdových tratí, tak u jejich provozovatelů a snaha o co nejlepší jejich úpravu. Zvyšuje se též zájem o bezpečnostní doplňky (Benešová, 2006). Instruktor zaujímá vhodné postavení vůči družstvu. Při vysvětlování stojí učitel čelem ke družstvu cca 2 metry od žáků uprostřed skupiny. Při opravování jednoho žáka má neustále pod kontrolou celé družstvo. Stanoviště pro shromáždění družstva před jízdou volí instruktor takové, aby bylo dostatečně přehledné, umožňovalo nerušenou komunikaci s žáky a případnou názornou ukázkou (Šebrle, 1999).



Před každou výcvikovou jednotkou bychom neměli zapomínat na dostatečné rozcvičení a zahřátí těla. Tím výrazně přispíváme k bezpečnému lyžování a předcházíme tím případnému zranění. Prochladlé, nerozcvičené tělo je mnohem náchylnější k úrazu než zahřáté a rozcvičené (Maršík, 2003). Lyžařskou výuku by měl instruktor vždy začínat nástupem, při kterém instruktor zkontroluje výstroj a výzbroj žáků a seznámí je s náplní vyučování. Výcvik musí probíhat na takovém místě, které zvládne sjet každý žák v družstvu. Pro začínající lyžaře je vhodné výuku realizovat na mírném svahu s dojezdem do roviny či protisvahu. U vyspělejších lyžařů volíme tréninkový svah podle jejich dosavadních lyžařských dovedností (Drahoňovský, Novák, 2011).

## **2.5 Lyžařská turistika**

### **2.5.1 Nebezpečí na horách**

Jelikož je lyžování masový sport, je třeba se při pohybu na sjezdových tratích v zájmu bezpečnosti vlastní i ostatních podřídít všeobecně známým FIS pravidlům. Z údajů americké statistické asociace vyplývá, že vážné úrazy na lyžích se stávají v průměru jednou za 447 dnů na svahu. Z tohoto pohledu je tedy lyžování oproti ostatním sportům relativně bezpečné. Při podrobnější analýze amerických dat zřejmě nikoho nepřekvapí, že až 80% všech smrtelných a těžkých úrazů utrpí mladí muži do 30 let. Nebezpečnější je s ohledem na přidané riziko laviny či skrytých kamenů lyžování mimo areálem vyhrazené sjezdovky a tratě (tzv. off-piste). Zajímavou skutečností je fakt, že snowboarding je zatížen větším množstvím úrazů, nicméně těch smrtelných je více u lyžařů (Flangan, 2014).

### **2.5.2 Zásady pohybu a pobytu na horách**

Zimní příroda přináší nejen mnoho pozitivních zážitků, ale skrývá i určitá nebezpečí, která se zvyšují přeceňováním vlastních sil a nerespektováním zásad pro bezpečný pobyt na horách. Ať se jedná o organizovaný výcvik či běžnou návštěvu hor, vždy bychom měli respektovat obecně platné zásady a chovat se podle určitých pravidel (Gnad, 2008).

Úkolem každého instruktora či učitele na LVK je seznámit žáky jak s krásami, tak nebezpečím hor. Na LVK se často pořádá přednáška horské služby na téma nebezpečí hor, která má žáky informovat o zásadách bezpečnosti na horách. Při pohybu v horském terénu můžeme zdroje nebezpečí rozdělit do dvou skupin na subjektivní a objektivní příčiny.

Mezi subjektivní příčiny ohrožení patří takové, které souvisejí s vlastními chybami lyžaře, kterých se dopustí. Jsou spjatý s ohroženou osobou. Jedná se především o přecenění vlastních sil, schopností, které jsou doprovázeny nevhodnou výstrojí a výzbrojí. Tomuto druhu ohrožení lze předejít dostatečnou kondiční přípravou, pravidelným denním režimem s dostatečným prostorem pro odpočinek a regeneraci, rozcvičením před samostatnou fyzickou námahou, zajištěním pravidelného přísunu energie a pitného režimu, odpovídající výstrojí a výzbrojí. Z nedodržení zásad pramení a roste možnost vzniku úrazu.

Mezi objektivní nebezpečí patří různé faktory: sněhová pokrývka, lavinové nebezpečí, povětrnostní a terénní podmínky. Na objektivní nebezpečí upozorňují informační a bezpečnostní služby. Tato nebezpečí nás mohou překvapit tím, že si je včas neuvědomíme, či je špatně odhadneme. Proto před odchodem na lyžařskou túru je vždy nutné se o předpokládaném vývoji počasí v dané oblasti informovat. Musíme vždy vycházet ze skutečnosti, že na horách vlivem rychlejšího proudění vzduchu dochází velmi rychle ke změně teploty a tlaku vzduchu a tudíž k náhlým změnám počasí. Proto je nemožné přesně určit povětrnostní podmínky (Jandová, 2012).

Pro bezpečný pobyt na horách bychom měli respektovat určitá pravidla. Při túře či vycházce bychom se měli pohybovat po vyznačených cestách. Před odchodem na túru bychom měli vždy vedoucímu chaty oznámit předpokládanou trasu s časem návratu a zapsat se do knihy vycházek, která by měla být k dispozici na každé chatě. Před vlastní túrou si vždy vedoucí zjistí aktuální stav počasí a podmínek na trase, kterou chce s žáky absolvovat. Při pohybu na horách se řídíme pokyny horské služby, nevstupujeme do zakázaných míst či lavinových polí. Naplánovanou trasu svévolně neměníme. Pro případ nouze či časové tísně mějte připravenou zkrácenou variantu.

Přizpůsobíme vždy výzbroj plánovanému typu akce a výstroj volíme takovou, abychom byli připraveni na náhlé změny počasí. Při lyžařské turistice s žáky dodržujeme doporučené pořadí členů, kdy první jde vedoucí, který určuje směr trasy a tempo podle

nejslabšího člena, který jde hned za ním. Skupinu ukončuje zdravotník, nejsilnější člen skupiny či druhý vedoucí. Přibližně po půl hodině cesty zařazujeme krátkou přestávku pro zkontrolování výzbroje a výstroje. Při nepříznivých podmínkách (mlha, tma, vánice) postupujeme se skupinou důsledně pohromadě a dbáme na to, aby každý člen měl neustálý kontakt s jedincem postupujícím před ním i za ním. Je důležité, aby si vedoucí i žáci tyto zásady osvojili. Pak bude na horách o mnoho příjemněji a budeme si z hor odnášet jen samé příjemné zážitky (Finková, 2009).

Při běžecké turistice je důležité zvolit správné oblečení – základem je několik funkčních vrstev a nepromokavá bunda. Před delším běžeckým výletem bychom neměli zapomínat svačinu a suché oblečení navíc pro případ náhlé změny počasí. Sluneční brýle, opalovací krém s vyšším faktorem a dostatek tekutin jsou na horách samozřejmostí. Pro ničím nerušený běžecký výlet bychom neměli podcenit ani přípravu běžek před túrou, mít při sobě vosky na různé teploty. Ať se již vydáme kamkoliv, nikdy bychom neměli přeceňovat síly své ani ostatních členů skupiny a měli bychom být před výletem po technické stránce pokud možno co nejlépe připraveni ([www. rei.com](http://www.rei.com)).

Náročnost trasy výletu volíme tak, aby ji i méně trénovaní žáci, kteří se nevěnují ani běhu, cyklistice či jiným aerobním sportům, zvládli a nepřetížili se. Proto velmi pozorně sledujeme známky únavy svých svěřenců. Přestávky, vyplněné například informacemi geograficko-kulturního rázu, by měly být naprostou součástí běžeckého výletu. Kromě času na odpočinek se během nich mohou děti blíže seznámit s prostředím, v němž výcvik probíhá (Davidson, 2014).

## **2.6 Lyžařský výcvik z didaktického hlediska**

### **2.6.1 Didaktika lyžování**

Výuka sjezdového lyžování vyžaduje použití odpovídajících specifických forem a metod výuky. V současné době existuje značné množství lyžařských škol, které mají odlišné postupy a návody jak vyučovat lyžování. Pro úspěšné zvládnutí lyžařských dovedností je důležité správné vedení lyžařského výcviku. Didaktika lyžování vychází s teorie motorického učení a navazuje na obecné principy. Didaktické úkoly lyžařského

pedagoga lze chápat jako cílevědomou činnost vztahující se k žákovi. Sociálně interakční stránka je zaměřena na práci s žáky a na výchovu jako takovou. Schematickou stránku didaktické činnosti lyžařského instruktora tvoří postup podle připravených schémat. Metodická stránka obsahuje používání nejvhodnějších metod, zásad a postupů.

Aby byl tento obsah naplněn, je zapotřebí, aby měl instruktor lyžování dostatečnou odbornost, dostatečný stupeň lyžařských dovedností. Při výuce lyžování, na rozdíl od jiných disciplín, hraje velkou roli specifické prostředí zimní přírody a to jak v kladném, tak negativním smyslu (Benešová, 2006). Výuka dětí by měla probíhat zábavnou formou her, plna motivačních pokynů a odměn za správná provedení např. formou pochvaly či sladkosti. Záleží na charakteru a věku dětí (Bouchard, 2014).

### **2.6.2 Didaktické postupy ve výuce lyžování**

Instruktor lyžování při výuce uplatňuje různé didaktické postupy, při kterých jsou využívány různé vyučovací metody. Vhodný výběr didaktického postupu a metody rozhoduje o úspěšném dosažení vytyčeného výukového cíle. Každý z uvedených postupů má své přednosti. Je důležité, aby výběr odpovídal individuálním a věkovým zvláštnostem (Kutáč, 2009). Jaký postup bude v konkrétním případě instruktorem zvolen, závisí především na stávající úrovni pohybových schopností a dovedností žáků, cíli, obsahu a úkolu výuky, individuálních a věkových zvláštnostech žáků.

Kutáč (2009) rozděluje didaktické postupy na: na komplexní a analyticko-syntetický.

- **Komplexní metoda**

Ve vztahu k věku je tato metoda základní při nácvičení činností u dětí předškolního věku zejména u začátečníků, protože učivo vnímají celkově. Tento přístup lze uplatnit při nácvičení jednoduchých pohybových činností, kdy je nevhodné rozkládat pohyb na jednotlivé části. Pohyb se nacvičuje v celku, bez rozkládání pohybu na jednotlivé celky.

- **Analyticko – syntetický postup**

Tento postup používáme především při výuce dospělých, při zdokonalování techniky u pokročilých lyžařů a vyspělejších žáků, kteří jsou již schopni rozčlenit

pohybový celek na dílčí úseky a jejich následné propojení. Při nácviku pohybové činnosti postupujeme od nácviku dílčích pohybů k cílenému pohybu. Nevýhodou tohoto přístupu je jeho zdlouhavost, která může vést u mladších dětí ke ztrátě zájmu. Proto tento přístup využíváme především u starších dětí (Kutáč, 2009).

V případě tzv. smíšeného (synteticko - analytického postupu) je nutno připomenout jeho převážné použití ve sportovních hrách. Tento postup pro výuku lyžování není moc používán.

### **2.6.3 Didaktické metody ve výuce lyžování**

Lyžařský instruktor řídí proces výuky lyžování podle svých zkušeností a znalostí. Volba vyučovací metody vychází jednak z obecných zákonitostí (didaktických zásad, pedagogiky a psychologie), ale také ze znalosti učiva. Každá metoda je definována obsahem, cílem a podmínkami výuky. Nesmí být chápána jako izolovaný prostředek. Podle Rychteckého a Fialové (1998) mezi nejvíce využívané didaktické metody patří metody motivační, expoziční, fixační a diagnostické. Každé učivo vykazuje specifické znaky a proto jednotlivé metody při výuce kombinujeme (Benešová, 2006).

- posloupnost didaktických kroků pro zvládnutí složitějších cviků. Zapotřebí je nejdříve zvládnout základní pohybové dovednosti na lyžích (chůze, obraty, výstupy, odšlapování), prvky všeobecné lyžařské průpravy. Při výcviku si obvykle stanovíme cíl např. naučit bruslení. Tohoto cíle nedosáhneme pouze jednou operací, ale zpravidla sledem operací a určitým metodickým postupem: (nácvik rovnováhy, přenášení hmotnosti, odraz z hrany, jízda po jedné lyži atd.) Při nácviku volíme vhodný postup respektující individuální odlišnosti a vyspělost žáka.
- způsob seznámení s látkou výcviku má převážné podobu slovní instrukce. Výklad musí být srozumitelný a stručný. Nejprve podáváme stručně základní údaje, na které navazuje přesnější popis. Verbální projev získává funkci kontrolní a hodnotící.
- ukázka je neodmyslitelnou součástí lyžařského výcviku. Ukázka musí být spojena s patřičným výkladem a korekcí chyb. Vzhledem k tomu, že většina žáků školního

věku je schopna velice dobré nápodoby, klade se proto velký důraz na správné předvedení nacvičovaného učiva.

- korekce chyb je nutná. Je třeba, aby instruktor lyžování dokázal vidět chyby svěřenců a uměl je opravit. Zpětnovazebná informace je pro žáky velice důležitá a neměli bychom ji opomíjet. Při korekci chyb se zaměříme vždy na jednu podstatnou, kterou svěřenci sdělíme, abychom ho nezahltili řadou chyb. To žáka demotivuje a začínající lyžař není schopen všechny najednou odstranit (Benešová, 2006).

Vyučovací metody, představují způsob, kterým žákům sdělujeme určitá fakta a předvádíme potřebné dovednosti, pomocí kterých nacvičují a zdokonalují lyžařskou techniku (Tremel, 2004).

Pro splnění cílů výcviku se nejvíce uplatňují následující vyučovací metody:

- Metoda slovní instrukce

Slovní informace v úvodu každé vyučovací lekce je první informace, kterou žáci dostanou. Tato metoda má velký význam v počáteční fázi nácvičku pohybové dovednosti. Výklad musí být srozumitelný a musí obsahovat nejprve jednu informaci. Posléze můžeme přidávat další informace. U dětí do věku 10 let používáme výklad obrazný např. „Zvedni se jako obr“, „Zatoč jako auto“, u větších dětí používáme základní pojmy lyžařského názvosloví. Pro snazší porozumění někdy nerespektujeme lyžařské názvosloví, ale například místo pokynu „rozšiř stopu“ doporučíme žákům „dej lyže více od sebe“, místo „více zahraň“ poradíme „přikloň kolena více ke svahu“ apod.

Důležitou součástí metody slovní instrukce jsou okamžité informace a akustické signály. Jde o akustické vstupy do průběhu pohybu. Musí být synchronizované s průběhem pohybu a použité v přesný časový okamžik. Např. „Dolů- nahoru“, „Aáá- ted'“, „Raz a dva“. K okamžité informaci patří i krátká pochvala či připomínka. Zejména u dětí bychom měli začít s pochvalou a povzbuzením: „Jel jsi dobře, jen nepředkláněj tolik trup“. Součástí metody slovní instrukce je rozbor jízdy.

- Metoda zrakové instrukce

Tato metoda spočívá v ukázce nacvičovaného pohybu, která je prováděna učitelem nebo vybranými žáky. Důležitou podmínkou každé správné ukázky je zachovat

odpovídající prostorový a časový průběh cviku. Dbáme o co nejpřesnější ukázkou s vyznačením všeho, co od cviku požadujeme. U starších dětí nabývá na významu slovní instrukce. Osvědčuje se, když instruktor při ukázce pro děti nejdůležitější místa celého pohybu přežene. Dítě by mělo při ukázce získat pocit, že předváděný prvek také zvládne. Je důležité podotknout, že mezi ukázkou a vlastním nácvikem nesmí být příliš dlouhá pauza, vzhledem k tomu, že po necelých dvou minutách dítě neví, co ukázka obsahovala.

Někdy je vhodné zvolit jako demonstrátora cvičení průměrného žáka, s jehož schopnostmi se ostatní děti dokáží lépe ztotožnit. Důležité je též pořadí, ve kterém děti po ukázce jezdí. První mají daleko přesnější představu provedení pohybu než poslední, proto by se mělo z těchto důvodů, pořadí ve družstvu několikrát za den měnit .

- Metoda úkolová

Úkolová metoda posiluje a podporuje tvořivost a samostatné rozhodování dětí, umožňuje u dětí hluboké prožitky. Úkolovou metodu lze využít i při zadání komplexního úkolu, který obsahuje splnění několika dílčích úkolů. Žákovi se uloží takový pohyb nebo jízda za takových podmínek, které jej přinutí zvládnout žádaný pohybový prvek. Nacvičujeme- li např. přejezd terénních nerovností, zatačení na boulich, vyzveme žáka: „Zatoč na této bouli“. Pozornost žáka se tak soustředí na plnění zadaného úkolu, přitom realizuje výcvikový záměr. Při zadávání úkolu musí učitel znát pohybový základ cviku a podle toho stanovit pohybový úkol. Určitou nevýhodou této metody je, že žák nezná skutečný smysl prováděných cvičení, ani nejlepší způsob provedení. Pro použití úkolové metody je zapotřebí určitá cvičitelova zkušenost.

- Metoda soutěžní

U dětí a mládeže ve věku 11- 15 let se často setkáváme s výrazným zájmem o srovnávání vlastního výkonu s výkony ostatních. Tudiž tato metoda plní důležitou funkci a zvyšuje zájem žáků o výuku. Pokyn typu: „Kdo bude první“, „Kdo to dokáže lépe“, „Kdo to dokáže rychleji“ vždy ve skupině žáků navodí pozitivní atmosféru. K soutěži bychom žáky neměli nutit, závod musí děti povzbudit, nikoliv odradit. Učitel musí volit takový obsah soutěží, aby i slabší žáci mohli vyniknout a občas zvítězit. Při organizování každé soutěže dbáme na dobrou přípravu a objektivní rozhodování v průběhu i po skončení soutěže vzhledem k tomu, že informovanost žáků o průběhu soutěže zvyšuje jejich

motivaci. Po skončení soutěže vždy nezapomeneme pochválit vítěze a povzbudit poražené. Někdy lze hodnotu vítězství redukovat na pouhý výcvikový záměr a zdůraznit i snahu slabších žáků.

- Metoda herní

Hry na lyžích je možno využít jako cennou výukovou metodu. Jejím hlavním znakem je fantazijní, dobrodružný, případně emocionální charakter. Pro děti ve věku 6-10 let je nezbytnou součástí jejich života, ale i starší můžeme pro hru nadchnout, zvláště když je podána vhodnou formou. Dítě si při hře neuvědomuje přímý učitelův záměr, jeho pozornost je odvedena na herní prožitek. Tím lze udržet i větší pozornost při výuce menších dětí. Při hře učitel může sledovat i více cvičebních záměrů. Herní metoda je pro děti přitažlivá. Při výuce se osvědčuje zařadit příslušné lyžařské cviky do herního rámce (Tremel, 2004).

#### **2.6.4 Didaktické zásady**

Didaktické zásady vyjadřují dlouhodobé zkušenosti pedagogů. Jednotlivé zásady se plynule v průběhu výukového procesu prolínají. Zásady vytvářejí ucelený komplex a úzce spolu souvisejí. Své uplatnění nacházejí i v lyžařské výuce.

Dle Tremela (2004) rozdělujeme didaktické zásady:

- Zásada uvědomělosti a aktivity

Předpokladem pro úspěšné zvládnutí vyučované látky je uvědomělý a aktivní přístup dítěte k výuce. Dítě bychom neměli přes jeho odpor nutit k činnosti vzhledem k jeho následnému pasivnímu přístupu k výuce, kdy dítě pouze pasivně plní zadávané úkoly a dosažené výsledky ho nechávají klidným. Děti bychom měli při výuce dostatečně povzbuzovat. Mnohem více platí, že lépe se učí ten, kdo je při výuce chválen než haněn. Proto při výuce bychom měli k dítěti neustále promlouvat, chválit, citlivě opravovat a motivovat do další činnosti. Naopak učitelova častá kritika, motivaci dítěte snižuje. V praxi se osvědčuje žáka uvést jako vhodný příklad. Učitel by měl vždy znát všechny děti jménem, neměl by je oslovovat „Teď ty“ nebo „Další“. Tím výrazně snižujeme dětskou motivaci. Hlavní roli při uplatňování zásady uvědomělosti a všestrannosti má vždy učitel.



- Zásada přiměřenosti a individuálního přístupu

Tato zásada vyžaduje, aby učitel přihlédl k psychickému a fyzickému rozvoji žáka, zdravotnímu stavu, věkovým zvláštnostem, pohlaví, lyžařským zkušenostem a dovednostem. Stanovení náročnosti konkrétních úkolů se u žáka provádí na základě individuálního přístupu. Každý žák má své individuální charakterové zvláštnosti, ke kterým učitel při výuce musí přihlédnout. Individuální přístup spočívá v uložení rozdílných úkolů jednotlivým žákům na základě jejich dovedností.

Při uplatňování uvedené zásady postupujeme:

**od hrubého provedení cviku k jemnému.** U nejmenších dětí (6-10 let) nacvičujeme nejprve nejzákladnější hrubou formu pohybu, součástí tohoto přístupu je vždy odpovídající ukázka. S jemným způsobem provedení začínáme až u starších dětí (11 - 15 let).

**od snadného k obtížnému.** Nejprve nacvičuje oblouky v základní podobě. Až po jejich zvládnutí přecházíme k jejich modifikacím. Výuku můžeme zjednodušit tím, že oblouky děti provádějí v rozšířené stopě.

**od známého k neznámému.** Při výuce navazujeme na dříve naučený prvek. Naučené dovednosti zkoušíme uplatňovat ve změněných terénních podmínkách.

**od jednoduchého ke složitému.** Od jednoduchých oblouků na rovném svahu přecházíme ke složitějším obloukům na prudším svahu.

- Zásada všestrannosti

Kdyby cvičitel při vyučovacím procesu stále opakovaně procvičoval pouze některé prvky lyžařské techniky ve stejném prostředí, tak nemůže dosáhnout požadovaných výsledků. Proto je zapotřebí trvale uplatňovat zásady všestrannosti ve výuce lyžování. Při lyžařské výuce bereme v úvahu následující parametry jako např. fyzickou připravenost žáka, lyžařskou všestrannost, technickou všestrannost.

### 2.6.5 Vyučovací jednotka lyžařského výcviku

Základní organizační formou lyžařské výuky je vyučovací jednotka. V našich zimních klimatických podmínkách trvá u dětí 2,5-3 hodiny, (u 3-5letých dětí by měla být kratší, do 1.5hod. trvání). Pokud má dítě výuku po celý den, měla by být rozčleněna na dvě samostatné jednotky- dopolední a odpolední. Vyučovací jednotka musí být u dětí pestrá, zábavná, zajímavá, s častým střídáním činností a množstvím nejrůznějších her. Z hlediska cíle rozlišujeme jednotky nácvikové, ve kterých seznamujeme s novou látkou, a jednotky opakovací, jejichž hlavním úkolem je opakovat a procvičovat dříve naučené. Běžnou vyučovací jednotku tvoří tři části: úvodní, hlavní a závěrečná. Tělesné zatížení v průběhu vyučovací jednotky vyjadřuje tzv. fyziologická křivka hodiny. Při lyžařské výuce v zimě slouží úvodní část k rychlému zajištění organizačních věcí, zároveň musíme v úvodní části celý organismus prohřát. V hlavní části se fyzicky namáhavé cvičení střídá s úseky s mírnějšími pohybovými nároky, aby se žáci příliš nezpotili a nedýchali příliš hluboce.

- Úvodní část

Úvodní část slouží k navození atmosféry celé vyučovací jednotky. Obsahuje především shromáždění žáků a kontrolu účasti, od žáků vyžadujeme ukázněnost. Měli bychom dále zkontrolovat výzbroj a výstroj. Drobné závady je třeba opravit ještě na chatě před vlastním výcvikem. Žáky seznámíme s náplní a úkoly vyučovací jednotky. Provádíme rozcvičku pro zahřátí organismu a přípravu na nastávající zátěž.

- Hlavní část

Nejdůležitější částí vyučovací jednotky je hlavní část, ve které se zaměřujeme na prohlubování již naučených dovedností a nacvičujeme nové prvky. Nejprve bychom na počátku hodiny měli zopakovat látku z minulých hodin a pak připojujeme nácvik látky nové. Zopakování naučené látky umožní rychlejší zapojení do průběhu výuky a zvyšuje motivaci k další činnosti. V průběhu hlavní části se doporučuje včas měnit cvičení, zařazovat volné jízdy a prokládat výuku zotavovacími přestávkami. Pravidelné změny zvyšují zájem o výuku. Cvičení často měníme především u malých dětí, při špatném počasí,

při nedostatečném zájmu žáků o výuku, nebo když se nově nacvičovaný nebo opakovaný prvek nedaří.

Během krátkých zotavovacích přestávek, které by měly být samozřejmou součástí lyžařské výuky dětí, můžeme s dětmi hovořit o výstroji a výzbroji, o cílech výuky či upozorňovat na krásný pohled na vrcholky hor. Zvláště dbáme na včasné přestávky a výcvik přizpůsobíme žákům s evidentně nižší kondicí. Platí, že unavený žák se na lyžích nic nenaučí. Pouze se zvyšuje nebezpečí úrazu. Do výuky zařazujeme i volné jízdy žáků v rozsahu 10 -20 min. Jízdy by měly být cvičitelem usměrněny, aby byly pokud možno co nejvíce bezpečné.

- Závěrečná část

Závěrečná část lyžařské jednotky uzavírá proběhlou výuku a je současně pojítkem s jednotkou následující. Trvá asi 10-20 min. Slouží především ke zhodnocení výcviku, zklidnění organismu, ke sdělení informace o dalším programu výcviku. Informace by měla být zároveň i motivací pro další výcvik. Při zhodnocení výcviku bychom neměli zapomenout na pochvalu nejaktivnějších dětí a dát prostor žákům k vyjádření připomínek či dotazů. Do závěrečné části můžeme zařadit pomalá, zklidňující cvičení (Tremel, 1984).

### **2.6.6 Zvláštnosti výuky lyžování dětí a mládeže dle věkových kategorií**

Postup výuky lyžařských dovedností musí odpovídat motorickému vývoji dětského organismu. Je důležité, aby pedagog respektoval při výuce zásady přiměřenosti a postupnosti, v případě nedodržení těchto zásah hrozí poškození dětského organismu. Proces osvojování lyžařských dovedností je podmíněn stupněm zralosti nervového systému. Rozmezí 5-6 let se považuje za hranici zahájení nácviku lyžařských dovedností, vzhledem k biologické a psychologické připravenosti organismu. Období mladšího školního věku 6-11 let je považováno za nejvhodnější období pro nácvik pohybových dovedností (Jandová, 2012).

Vyučování dětí a mládeže má i svá pravidla. Mnohdy se setkáváme s názory, že děti mají pružné kosti, proto se jen tak nezraní, jsou šikovnější, rychleji se učí. Tato mylná tvrzení mohou vést k tomu, že se dítěti naší nedbalostí něco přihodí a děti odradíme od

lyžování. Při výuce dětí a mládeže (6-11 let) bychom měli mít na paměti, že nejsou schopné vykonávat složité koordinované pohyby a že jejich svalová síla a tělesná vytrvalost dosud není připravena na namáhavou činnost. Rychleji se unaví, ale zotavení probíhá poměrně rychle. Děti je při činnosti zapotřebí dostatečně motivovat, nerady provádějí činnosti, které je nebaví. Žáky dostatečně chválíme, než abychom jim vykládali, jak mají správně lyžovat, raději pohyb několikrát přeženeme, vzhledem k tomu, že se děti učí novým dovednostem převážně nápodobou.

Stálou pozornost a aktivitu dětí udržujeme častou změnou úkolů, pomůcek a střídáním terénů (Ševele, 1999). Do výuky dětí je nezbytné začlenit několik kolektivních her, dát dětem dostatečnou volnost pohybu. Pozornost dětí je třeba zacílit na konkrétní prvek. Oproti dospělým bychom měli s dětmi komunikovat s mnohem větším emocionálním zabarvením, udržovat s dětmi oční kontakt a měnit melodicky vlastní hlas, abychom udrželi pozornost dětí. Výhodné jsou i rytmické krátké instrukce v průběhu jízdy (Gattermann, 1996).

Žáci staršího školního věku lépe zvládají náročnější pohybové struktury. Ustupuje pohybová roztěkanost, naopak se postupně objevuje přesnější provedení pohybu. Dítě rychle chápe nový pohyb a při výuce již můžeme zařazovat analyticko-syntetickou metodu, vzhledem k tomu, že žák předvedenou ukázkou učitele vnímá jako celek. Nové pohybové dovednosti, které se žák naučí v tomto věku, přetrvávají do dospělosti (Kutáč, 2005). Lhotáková (2013) se ve své bakalářské práci zmiňuje o tom, že lyžařský výcvik dětí by neměl být chápán jako obměna výcviku dospělých, ale jako výcvik zcela samostatný. Lyžařský výcvik dětí má svá specifika, vyplývající z fyzických, psychických tak i mentálních předpokladů, které jsou dány různými věkovými stupni.

Na základě ontogenetických zvláštností vývoje lidského organismu lze rozdělit výuku lyžování dětí do čtyř etap. Jedná se o období seznamování (3-5 let), období výuky hrou (6-10 let), období učení (11-14 let) a období zdokonalování (14-16 let) (Gnad, 2002).

- 3-5 let období seznamování
- 6-10 let výuka hrou
- 11-14 let učení

- 14-16 let zdokonalování

- Období seznamování (3-5 let)

Tento věk považujeme za teoretickou hranici zahájení nácviku lyžařské techniky. Do čtvrtého roku života dítěte se při výuce zaměřujeme na seznamování s lyžařským vybavením a zimním prostředím. Při výuce se zaměřujeme na nácvik chůze na lyžích, obraty, přešlapování, výstupy stranou, volíme vhodná cvičení. Cílem této etapy je rozvoj „pocitu skluzu na lyžích“. Děti je zapotřebí dostatečně motivovat, pochválit a povzbudit. Nejvhodnějším terénem pro nácvik je rovný úsek s terénními nerovnostmi či mírný svah s přechodem do roviny (Jandová, 2012). Pohybový projev dítěte je již koordinován. Pohybová koordinace se z velkých svalových skupin přenáší i na menší svalové skupiny. Dosud nespatřujeme velké pohybové rozdíly v projevech děvčat a chlapců. Do výuky můžeme zařazovat i koordinačně náročnější celky. Pohyb na sněhu je důležité vést jako pestré zaměstnání se změnou činností a děti vhodně k činnosti motivovat. Vzhledem k tomu, že dítě zatím vnímá jen globálně, nové dovednosti učíme komplexně. Vhodným prostředím pro výuku je dětská lyžařská zahrádka.

- Období výuky hrou (6-10 let)

Jedná se o období mladšího školního věku. Dítě je již dostatečně koordinačně zralé a zaznamenáváme další koordinační přírůstky. Dítě se rychle učí novým dovednostem a zvyšuje se u něho schopnost nápodoby. Výuka by měla dále zachovávat komplexní charakter. Měla by být pro děti pestrá, poutavá, mít spád a velkou proměnlivost. V lyžařské výuce se zaměříme na nácvik celého rozsahu základních prvků a hlavních dovedností všeobecné lyžařské průpravy. V průběhu nácviku zařazujeme různé hry, soutěže, štafety, závody, honičky. Někdy se uvádí, že v této etapě je dobré provádět výcvik na běžeckých lyžích pro usnadnění pohybů dětí a nácviku přirozeného postoje (Jandová, 2012). Cvičení musí být dynamické a bez dlouhých odpočinkových fází. Výuka musí mít rychlý spád, dostatečnou intenzitu a odpovídat krátkodobé koncentraci pozornosti. Z pohybových schopností můžeme kromě obratnostních cvičení zařazovat i rychlostní. U dítěte je charakteristická i stabilizace pohybových funkcí. Utlumuje se citová vznětlivost a dochází

k jejich stabilizaci. Začíná rozvoj rozumových funkcí. Vhodným prostředím pro výuku lyžování v tomto věkovém období je dětské lyžařské hřiště (Treml, 1984).

- Období učení (11-14 let)

Toto období nazýváme obdobím staršího školního věku. Postupně dochází k přechodům od dětství k dospělosti. U dětí se projevuje vzdorovitost, která je dána nástupem puberty. Tělesný a pohybový vývoj prochází prudkými změnami. Nejvýznamnější změnou je značný tělesný růst, který může mít za následek zhoršenou pohyblivost a špatnou koordinaci pohybů. To může mít negativní dopad na kvalitu provedení pohybu dítěte. Dochází ke značným biologickým a psychickým změnám, které jsou příčinou velmi nerovnoměrného vývoje v pohybové, psychické i sociální oblasti. Ve výuce lyžování si klademe za cíl rozvoj pohybových dovedností, návyků a poznatků, na které mohou žáci v dalších etapách výuky navázat. Z pohledu psychologického je potřeba zdůraznit, že chlapci v tomto věkovém období rádi přeceňují své síly, soutěží, závodí a naopak dívky dávají přednost estetickému prožitku. V pozdějším věku se u nich projevuje nechuť k intenzivnějšímu zatížení (Treml, 1984). V tomto vývojovém období dochází ke značným rozdílům žáků podle jejich zájmů a dovednostních předpokladů. Můžeme se při výuce setkat s žáky, kteří již prošli některou z předchozích etap výuky, ale také s žáky, kteří s lyžováním teprve začali. Začátečníky při výuce seznamujeme se základy lyžařských disciplín a děti, které absolvovaly alespoň jednu z předcházejících etap výcviku, zdokonalujeme ve dříve osvojených dovednostech. V tomto věkovém období jsou pro výuku nejvhodnější cvičné svahy a méně obtížné sjezdové tratě (Jandová, 2012).

- Období zdokonalování (14-16 let)

Je obdobím postpubescence (počátkem adolescence). V tomto vývojovém období dochází k vyrovnávání vývojových disproporcí. Zdokonalují se procesy regulace a řízení motoriky. Vyrovnává se nepoměr mezi objemem svalové hmoty a pákovými poměry kostního skeletu (Jandová, 2012). Koordinační schopnosti dosahují maxima a kondiční schopnosti postupně vyrovnávají jejich vývojový náskok. Úkolem této etapy je další zdokonalování a rozvíjení dovedností, které byly získány v předchozích etapách. Hlavními prostředky pro zdokonalování lyžování jsou především různé druhy terénů a sněhových

podmínek. Kvalita pohybového projevu je rozvinuta na úroveň dospělých. Při vyučování již převažuje analyticko - syntetická metoda (Gnad, 2002).

## 3 CÍLE, ÚKOLY PRÁCE A HYPOTÉZY

### 3.1 Cíle práce

Cílem diplomové práce je komplexně zhodnotit lyžařské výcvikové kurzy na vybraných základních školách v ČR v pěti oblastech, jimiž je personální zajištění kurzu, náplň a organizace kurzu, bezpečnost a ochrana zdraví žáků, volba metodiky výuky a ekonomické aspekty. Pro zhodnocení bude stěžejní potvrzení či vyvrácení vyslovených pracovních hypotéz.

### 3.2 Úkoly práce

- Analýza odborných dokumentů ke zvolenému tématu
- Stanovení pracovních hypotéz
- Sestavení odpovídajícího dotazníku pro vedoucí LVK
- Provedení dotazníkového šetření
- Vyhodnocení výsledků šetření

### 3.3 Hypotézy

Pro jednotlivé sledované oblasti byly vysloveny vždy jedna nebo více hypotéz.

#### **H1 - pro oblast personální**

Více než 50% vedoucích LVK má nejvyšší získanou kvalifikaci v rozsahu min hodin 50-ti hodin školení, která se může jmenovat Instruktor lyžování, Instruktor základního lyžování nebo Instruktor školního lyžování, a méně než 50% má kvalifikaci pro výuku snowboardingu.

#### **H2 - pro oblast náplně a organizace LVK**

**H2a.** Výuka snowboardingu je zařazena na méně než 50% dotázaných škol.



**H2b.** Výuka běžeckého lyžování je zařazena na více než 50% dotázaných škol.

**H2c.** Účast žáků příslušných ročníků na LVK je menší než 50%

**H3 - pro oblast bezpečnosti a ochrany zdraví žáků při lyžařském výcviku**

Všichni žáci, kteří se aktivně účastní výcviku sjezdového lyžování, jsou na LVK povinni nosit lyžařskou helmu.

**H4 - sledovaná metodika LVK**

Více než 50% vedoucích LVK vychází při výuce sjezdového lyžování z České školy lyžování.

**H5 - ekonomické zajištění**

Rodiče žáků zaplatí obvykle za LVK v ČR celkovou částku menší než 5000 Kč.

## 4 METODIKA PRÁCE

### 4.1 Metodologie

Diplomová práce má charakter kvalitativního výzkumu.

Dle Hendla (2005) lze kvalitativní výzkum chápat jako proces hledání porozumění, které je založené na různých metodologických tradicích zkoumání daného problému. Výzkumník v kvalitativním výzkumu vytváří ucelený holistický obraz, analyzuje texty, provádí zkoumání. Zvolí si téma, určí si základní výzkumné otázky, hypotézy a nová rozhodnutí jak modifikovat výzkumný plán a pokračovat při sběru dat i jejich analýze. Tento proces má vést k podrobným informacím.

Do základních postupů kvalitativního výzkumu řadíme případovou studii, analýzu dokumentů, terénní šetření, kvalitativní experiment.

Analýza dokumentů a dalších textů, které se týkají zkoumaného tématu je jedním z nejdůležitějších využívaných postupů kvalitativního výzkumu. Představuje vyhledávání a studium vhodných pramenů, z nichž chceme získat informace o daném jevu a které nebyly vytvořeny za účelem našeho výzkumu. Pro získání orientace pracujeme nejčastěji s primárními prameny, které se týkají zkoumaného tématu. Jsou to odborné knihy, učební texty, sborníky článků, odborné časopisy v písemné i elektronické podobě, diplomové a doktorské práce. Mezi primární prameny informací patří i prameny internetové, jejichž zdroj a hodnověrnost je třeba vždy ověřit.

Analýzu dokumentů můžeme kombinovat s jakoukoli jinou metodou získávání dat, např. s rozhovorem, pozorováním, dotazováním (Dvořáková, 2010).

Významným kriteriem při výběru vhodných studijních dokumentů je jejich hodnověrnost (nebo také spolehlivost) ve smyslu kvality obsažené informace. K ověřování důvěryhodnosti dokumentu nám slouží proces recenze neboli posouzení dokumentu před přijetím odborného sdělení k publikaci. Zahrnuje nezávislé posouzení technické nebo vědecké podstaty výzkumu odborníky, kteří mají stejné znalosti a kvalifikaci jako ten, jehož práci hodnotí. Každý článek či publikace, v tištěné či elektronické podobě, jež projdou tímto „filtrem“ lze považovat za důvěryhodný zdroj informací (Lesenkova, 2010).

Postup kvalitativního výzkumu se většinou skládá z následujících kroků: určení výzkumné otázky nebo otázek, výběru případů a metody sběru dat, přípravy sběru dat, sběru dat, analýzy a interpretace dat a přípravy zprávy. Pro získávání dat v kvalitativním výzkumu využíváme převážně dva postupy. Shromažďování dat pomocí dotazování a pozorování. Dotazování obecně zahrnuje různé typy rozhovorů, dotazníků, anket či jejich kombinace. Tyto metody se mohou použít samostatně nebo v kombinaci s jinými metodami. V našem případě bylo použito neanonymní anketní šetření.

Anketním šetřením rozumíme nejjednodušší výzkumnou techniku, jež je velmi často používána při průzkumných šetření. Anketa je založena na dotazníku složeném z otázek otevřených, polootevřených a zavřených, které vyplňuje sám respondent (Hendl, 2005). Otázky mají umožňovat snadnou orientaci v problému a rychlou odpověď. Při použití ankety není kontrolován výběr respondentů a nelze proto hodnotit reprezentativnost výběrového souboru stejným způsobem jako při šetřeních založených na metodách pravděpodobnostního (náhodného výběrového šetření). Závažným limitem ankety je její menší návratnost. Návratnost ankety se pohybuje na úrovni 1-3 % nebo i nižší.

Pro účely našeho anketního šetření byl vypracován nestandardizovaný dotazník tvořený otázkami otevřenými, polootevřenými i zavřenými (viz. Příloha č. 1 - Dotazník).

Dotazník byl sestaven tak, aby bylo možné získat představu o průběhu a náplni kurzů na jednotlivých ZŠ a mohly být potvrzeny či vyvráceny pracovní hypotézy. Jednotlivé oblasti šetření, zahrnuté do dotazníku, jsou s příslušnými čísly otázek uvedené v tabulce č. 1. Pro snadnější vyplnění byl dotazník implementován do internetové aplikace na Survio, kde ho bylo možno vyplnit online. Ředitelům vybraných základních škol v jednotlivých krajích byl následně odeslán email s odkazem na vyplnění dotazníku. Internetová aplikace Survio slouží k pohodlnému vytváření a vyplňování dotazníku. Každý vyplněný dotazník se v aplikaci automaticky ukládá. Po ukončení sběru dat lze u každé uzavřené a polootevřené otázky přímo v Survio automaticky zobrazit přehledný graf, kolik procent respondentů tu kterou možnost zvolilo. U otevřených otázek se pak zobrazují jednotlivé odpovědi.

Jsme si vědomi, že z metodologického hlediska by bylo vhodné, aby výsledky šetření byly zobecnitelné. Existují však situace, kdy počet respondentů je z nějakého

objektivního důvodu nižší, než jsme předpokládali. V našem případě je to malá návratnost rozeslaných dotazníků.

Budeme-li tedy zjištěné výsledky v rámci práce zobecňovat či vyjadřovat v %, budou naše závěry platné vždy jen v rámci tohoto omezeného počtu získaných odpovědí. Jsme si vědomi limitů zobecnění při malých počtech respondentů i relativnosti pohledu na potvrzení či vyvrácení vyslovených hypotéz. Přesto se domníváme, že výsledky šetření spolu s diskuzí mohou pomoci objasnit současný stav LVK na ZŠ.

**Tabulka č. 1:** Jednotlivé oblasti šetření

<b>Oblast šetření</b>	<b>Otázky č.</b>
I. Personální zajištění kurzu	1.-3.
II. Organizace a náplň kurzu	4.-15. 25.,26.
III. Bezpečnost a ochrana zdraví žáků	16.-19.
IV. Metodika lyžování	20. - 24.
V. Ekonomické aspekty	27. - 29.

## 4.2 Popis sledovaného výzkumného souboru

Vymezení výzkumného souboru bylo dáno polohou školy v rámci ČR, a to především podle kraje, ve kterém se nachází. Dá se předpokládat, že kvůli rozdílným socioekonomickým podmínkám v různých krajích se bude lišit i průběh a organizace LVK. Pro výzkum je třeba vybrat reprezentativní vzorek respondentů- ZŠ v každém kraji ČR.

Na oficiálních stránkách MŠMT byl ve Statistické ročence školství zjištěn počet základních škol, působících v jednotlivých krajích ve školním roce 2013/2014 (viz. Příloha č. 2 –Statistická ročenka). Pro ucelený přehled byla vytvořena tabulka č. 2, která nám ukazuje procentuální zastoupení škol v jednotlivých krajích a počet mnou oslovených škol v jednotlivých krajích. Tam bylo také spočítáno, kolik procent z celkového počtu základních škol v celé ČR se nachází v jednotlivých krajích. Uvedené procento je podstatné pro určení počtu mnou oslovených škol v jednotlivých krajích.

Jako příklad uvádím kraj Hlavní město Praha, kde působí 254 základních škol z celkového počtu 4095 základních škol v ČR. V kraji Hlavní město Praha tedy působí 6,2 % z celkového počtu základních škol v ČR. V naší práci oslovíme celkem 200 základních škol v ČR a chceme zohlednit procentuální zastoupení dle jednotlivých krajů. Pro naše šetření tedy oslovíme v kraji Hlavní město Praha celkem 6,2 % z 200 základních škol, což je po zaokrouhlení 12 ( $0,062 \times 200 = 12,4$ ) základních škol (z 200). V rámci daného počtu základních škol k oslovení v jednotlivých krajích byla snaha zahrnout jak základní školy z velkých okresních měst, tak z měst menších, aby byly zohledněny i případné rozdíly podle velikosti města.

**Tabulka č.2:** Přehled počtu základních škol a jejich procentuální zastoupení v jednotlivých krajích

<b>Kraj</b>	<b>Počet ZŠ</b>	<b>Procento</b>	<b>Des.č.</b>	<b>V DP oslovené ZŠ</b>
Hlavní město Praha	254	6,20%	0,06	<b>12</b>
Středočeský kraj	529	12,92%	0,13	<b>26</b>
Jihočeský kraj	256	6,25%	0,06	<b>12</b>
Plzeňský kraj	218	5,32%	0,05	<b>10</b>
Karlovarský kraj	107	2,61%	0,03	<b>6</b>
Ústecký kraj	276	6,74%	0,07	<b>14</b>
Liberecký kraj	205	5,01%	0,05	<b>10</b>
Královéhradecký kraj	265	6,47%	0,06	<b>12</b>
Pardubický kraj	251	6,13%	0,06	<b>12</b>
Kraj Vysočina	263	6,42%	0,06	<b>12</b>
Jihomoravský kraj	473	11,55%	0,12	<b>24</b>
Olomoucký kraj	299	7,30%	0,07	<b>14</b>
Zlínský kraj	257	6,28%	0,06	<b>12</b>
Moravskoslezský kraj	442	10,79%	0,11	<b>24</b>
<b>CELKEM v ČR</b>	<b>4 095</b>			

### 4.3 Sběr dat

Anketní šetření probíhalo na vybraných školách v ČR během května a června 2014. Nejdříve byly v květnu rozeslány emaily ředitelům vybraných škol s odkazem na vyplnění dotazníku. V emailu byla prosba o předání dotazníku k vyplnění osobě, která je na oslovené základní škole zodpovědná za organizaci a působí na LVK. Případné nejasnosti ohledně vyplnění dotazníku byly konzultovány též emailem. Počet vyplněných dotazníků byl průběžně monitorován. Začátkem června byl poslán ředitelům základních škol, které do té doby dotazník nevyplnily, znovu email s prosbou o vyplnění dotazníku.

Přes veškerou snahu se podařilo shromáždit pouze 43 kompletních dotazníků k vyhodnocení z rozeslaných 200. Vzhledem k omezenému počtu navrácených kompletně vyplněných dotazníků jsme si vědomi, že zjištěné výsledky nemůžeme zobecňovat. Přesto se domníváme, že vyhodnocení šetření může přispět k ucelenému pohledu na problematiku LVK.

## **4.4 Analýza dat**

Na základě kompletně vyplněných dotazníků jsou data vyhodnocena přímo v internetové aplikaci Survio. Na tvorbu tabulek je použit Microsoft EXCEL®. Výsledky jsou názorně zobrazeny pomocí grafů a doplněny vysvětlujícím slovním komentářem.

## 5 VÝSLEDKY VÝZKUMU

### 5.1 Obecná část výsledků

Do konce června 2014 jsem obdržel celkem 43 kompletně vyplněných dotazníků z celkového počtu 200. Odpovědělo tedy 21,5% dotázaných respondentů. Při celkovém počtu základních škol v ČR (4095) se jedná o odpovědi pouhého cca 1% ZŠ. Dotazníky byly neanonymní, a tak bylo možné zjistit, které konkrétní školy odpověděly. Z tabulky č. 3 je patrné, že byl z každého kraje ČR získán alespoň jeden kompletně vyplněný dotazník, který byl zahrnut do analýzy. V rámci respondentů jsou to jak základní školy působící ve velkých městech, tak i ve městech menších.

**Tabulka č. 3:** Počty oslovených ZŠ a získaných kompletních dotazníků dle krajů

<b>Kraj</b>	<b>Počet oslovených ZŠ</b>	<b>Počet kompletních dotazníků</b>
<b>Praha</b>	12	2
<b>Středočeský</b>	26	6
<b>Jihočeský</b>	12	3
<b>Plzeňský</b>	10	2
<b>Karlovarský</b>	6	1
<b>Ústecký</b>	14	2
<b>Liberecký</b>	10	2
<b>Královéhradecký</b>	12	3
<b>Pardubický</b>	12	4
<b>Vysočina</b>	12	3
<b>Jihomoravský</b>	24	6
<b>Olomoucký</b>	14	4
<b>Zlínský</b>	12	2
<b>Moravskoslezský</b>	24	3

Při vyhodnocování výsledků se zaměříme na vyvrácení či potvrzení hypotéz, ale i na další srovnání odpovědí respondentů v jednotlivých zkoumaných oblastech. Odpovědi na otázky v dotazníku, které přímo souvisí s hypotézami či jsou jinak zajímavé, budou většinou znázorněny pomocí grafů.



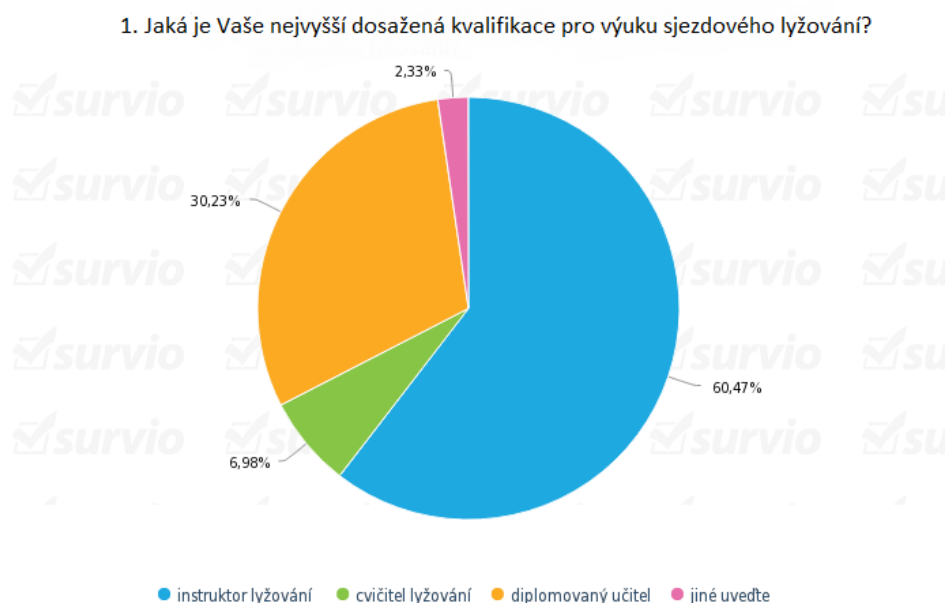
## 5.2 Vyhodnocení I. části dotazníku - Personální zajištění kurzu

V této části dotazníku je především zjišťována nejvyšší dosažená kvalifikace pro výuku sjezdového lyžování a existence kvalifikace k výuce snowboardingu. Tyto otázky přímo souvisí s níže uvedenou hypotézou H1.

**H1: Více než 50% vedoucích LVK má nejvyšší získanou kvalifikaci v rozsahu min. 50-ti hodin školení, která se může jmenovat Instruktor lyžování, Instruktor základního lyžování nebo Instruktor školního lyžování a méně než 50% má kvalifikaci pro výuku snowboardingu.**

V otázce č. 1 jsme zjišťovali, jakou nejvyšší dosaženou kvalifikaci ve sjezdovém lyžování mají vedoucí LVK na oslovených školách, součástí otázky bylo potvrzení či vyvrácení hypotézy H1.

**Graf č. 1: Kvalifikace pro výuku sjezdového lyžování**



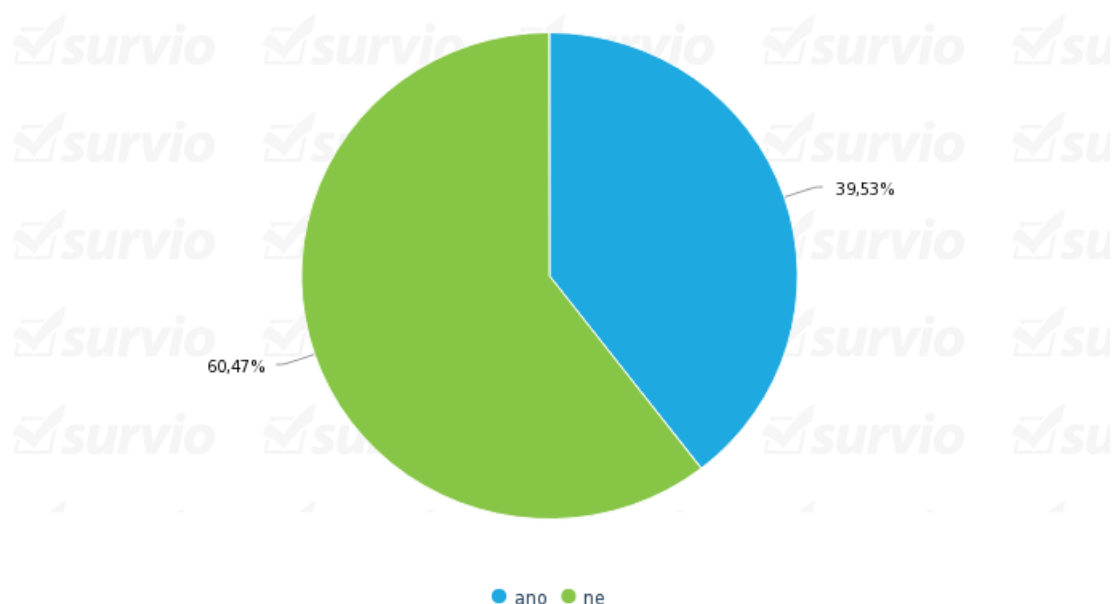
Z grafu č. 1 je patrné, že na 60,47 % škol, které odpověděli na dotazníkové šetření, má vedoucí kurzu nejvyšší dosaženou kvalifikaci pro výuku sjezdového lyžování „Instruktor lyžování“. Jsme oprávněni se domnívat, že se jedná o kvalifikaci dle staršího způsobu označování (z r. 2004-2013), tedy o kvalifikaci s 50-ti hodinovou dotací školení

bez nároku na živnostenské oprávnění. Lze ji využívat v klubech, školách, lyžařských školách apod. Zajímavé je, že téměř třetina učitelů na LVK uvedla jako nejvyšší dosaženou kvalifikaci „Diplomovaný učitel“, což by znamenalo, že celá třetina má tělovýchovné vzdělání se specializací lyžování. Jen malá část uvedla kvalifikaci „Cvičitel lyžování“ (téměř 7%) a jeden respondent uvedl v rámci jiných kvalifikací živnostenský list. Z výsledků našeho šetření lze soudit, že na 60,47 % ZŠ mají vedoucí na LVK s nejvyšší dosaženou kvalifikací „instruktor lyžování“.

Otázka číslo 2 se týká snowboardových kvalifikací. Zjišťovali jsme, zdali vedoucí LVK oslovených škol mají kvalifikaci k výuce snowboardingu.

**Graf č. 2:** Kvalifikace výuky snowboardingu

2. Máte kvalifikaci k výuce snowboardingu? Uveďte prosím jakou.



Z grafu č. 2 vyplývá, že jen na 39,53 % škol, které odpověděli na dotazníkové šetření má vedoucí LVK základní kvalifikaci k výuce snowboardingu. Situaci si lze vysvětlit tím, že snowboarding je vzhledem k lyžování sport nepoměrně mladší, je sportem hlavně mladé generace. Mnozí učitelé základních škol se s ním ve své praxi setkali až ve vyšším věku, kdy nebyli již ochotni či schopni se tento sport dobře naučit.

**Vzhledem k výše uvedeným výsledkům lze konstatovat, že hypotéza H1 byla potvrzena.**

Využití externistů ve výuce ZŠ objasní odpovědi na otázku č. 3. Zjišťujeme, zda základní školy najímají pro výuku sjezdového lyžování či snowboardingu externí instruktory nebo jsou LVK personálně zajištěny z řad učitelů školy.

**Graf č. 3:** Využití externistů a učitelů školy k personálnímu zajištění kurzů



Šetření ukázalo, že 58,14% základních škol využívá k personálnímu zajištění LVK jen vlastní učitele školy. Přibližně třetina škol udává, že využívá externisty na výuku lyžování a třetina na výuku snowboardingu. Zajímavé je, že podíl externě najímaných instruktorů lyžování a snowboardingu je přibližně stejný, ačkoliv jsem očekával, že vzhledem k méně rozšířené kvalifikaci na výuku snowboardingu mezi učiteli ve školách, bude podíl externě najímaných instruktorů snowboardingu vyšší.

### 5.3 Vyhodnocení II. části dotazníku – Náplň a organizace kurzu

Cílem této části dotazníku bylo zjistit, jaká je kromě sjezdového lyžování jeho další obvyklá náplň LVK. Dále jak pro které žáky bývá LVK na základních školách organizován. S těmito tématy a získanými odpověďmi souvisí potvrzení či vyvrácení našich pracovních hypotéz H2a, b, c.

#### H2:

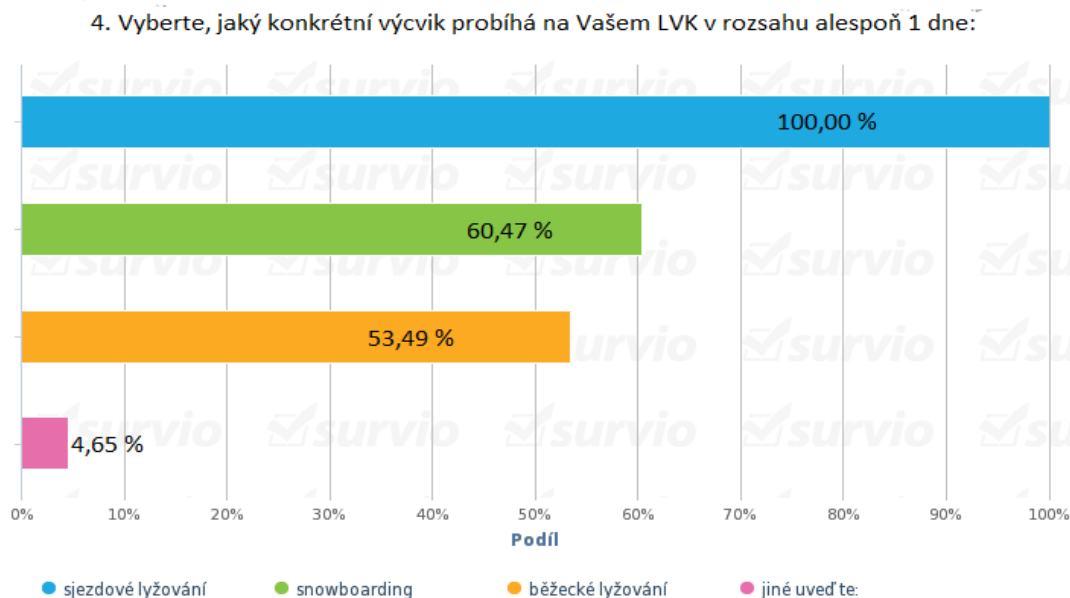
**H2a. Výuka snowboardingu je zařazena na méně než 50 % dotázaných škol.**

**H2b. Výuka běžeckého lyžování je zařazena na více než 50 % dotázaných škol.**

**H2c. Účast žáků příslušných ročníků na LVK je menší než 50 %.**

K hypotézám H2a a H2b se vztahuje otázka č. 4. Jedná se o posouzení rozdílů v náplni praktické výuky na LVK. Dotazy byly směřovány na současně obvyklé činnosti na sněhu kromě sjezdového lyžování - běh na lyžích a snowboarding.

**Graf č. 4:** Zařazení jednotlivých disciplín výcviku v rozsahu alespoň 1 dne na LVK



Výuka snowboardingu je zařazena do programu LVK v rozsahu alespoň 1 dne na 60,47 % základních škol a výuka běžeckého lyžování na 53,49% základních škol, které se

dotazníkového šetření zúčastnily. V kategorii „jiné“ respondenti uvedli celodenní výlet na běžkách či zimní výlet. Za zajímavé považujeme, že výuka snowboardingu je v současnosti na ZŠ rozšířenější, než výuka běhu na lyžích.

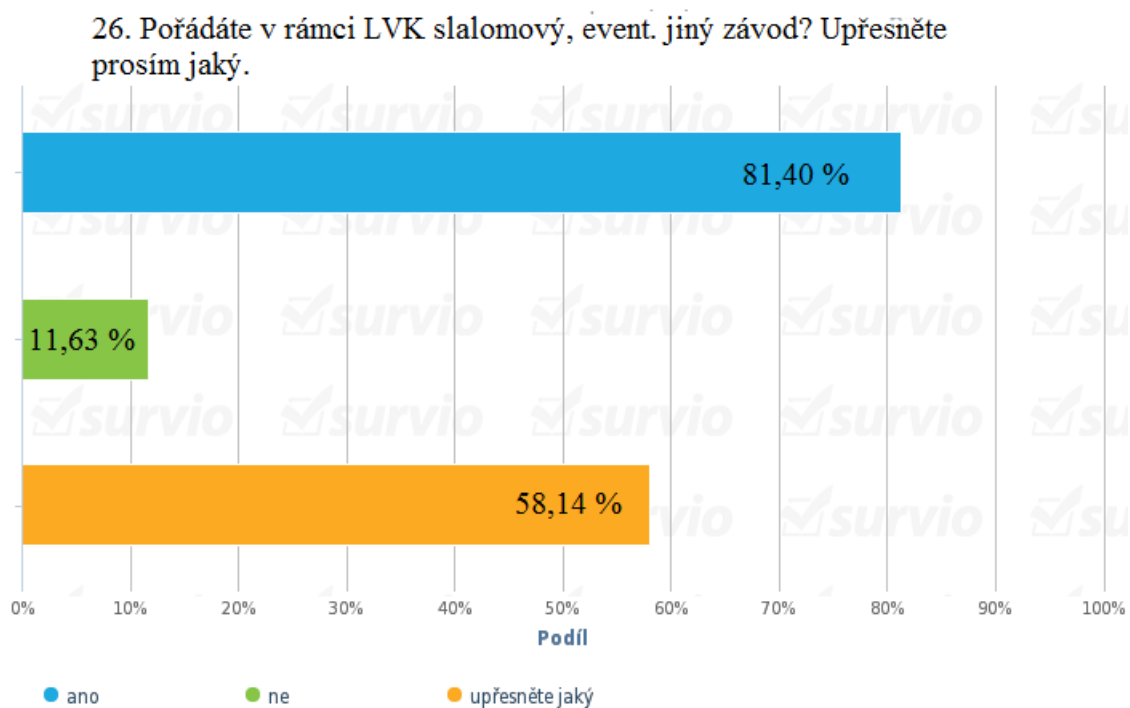
**Hypotéza H2a nebyla šetřením potvrzena. Výuka snowboarding je zařazena do programu LVK , dle našich výsledků, na více než 60% ZŠ.**

**Hypotéza H2b byla šetřením potvrzena. Výuka běžeckého lyžování je zařazena do programu LVK na více než 50% ZŠ.**

V případě, že výuka snowboardingu a běžeckého lyžování na oslovených školách v rámci LVK neprobíhala, snažili jsme se v dotazníku zjistit hlavní důvody. U snowboardingu byl hlavním důvodem nezařazení do programu především nezájem ze strany žáků a dále i nedostatečný počet instruktorů. Neprobíhala-li na oslovených školách rámci LVK výuka běžeckého lyžování, byly jako hlavní důvody udávány špatné sněhové podmínky, nedostatek času a nezájem ze strany žáků a rodičů.

Často doporučovanou součástí praktické části LVK má být nějaká forma závodu na lyžích. Tuto problematiku jsme zjišťovali pomocí otázky č. 26.

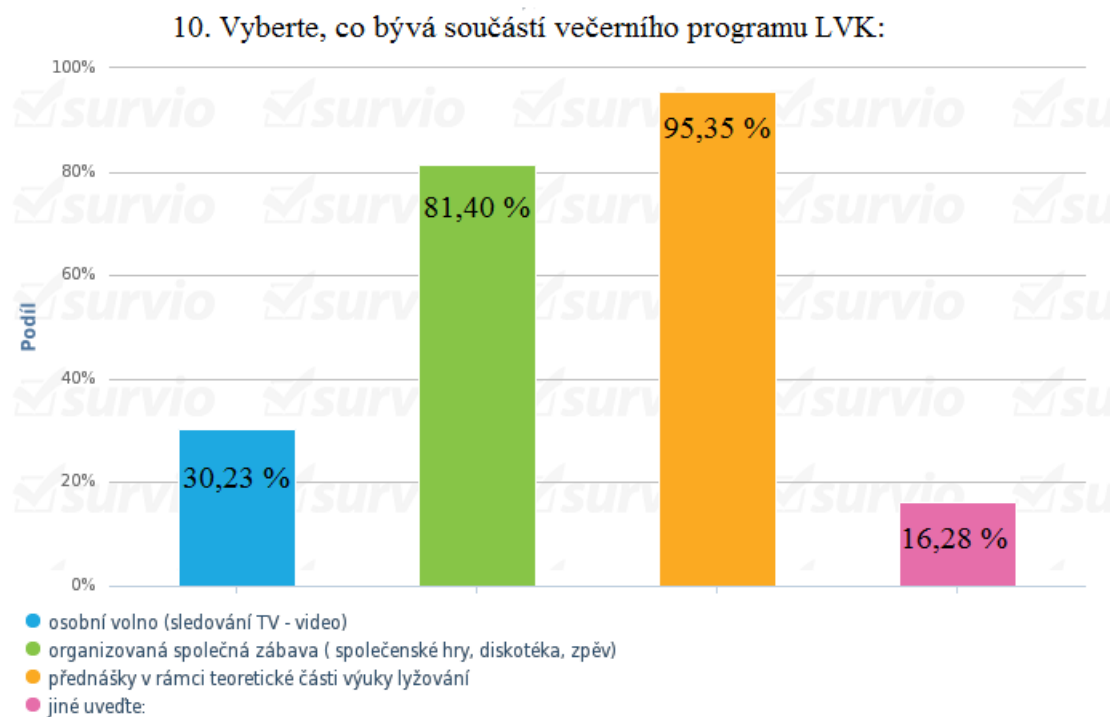
**Graf č. 5:** Závody v rámci LVK



Z odpovědí vyplynulo, že 81,40 % vedoucích v rámci LVK pořádá slalomový či jiný závod. Celkem 58,14 % respondentů upřesnilo, jaké jiné závody pořádají. Např. běžecký, individuální či štafetový, biatlon, obří slalom, závody ve sjezdu na lyžích nebo snowboardu. Jen (11,63 %) respondentů uvedlo, že závody nepořádají.

Kromě praktické části kurzu jsme sledovali také teoretickou náplň a večerní program kurzu.

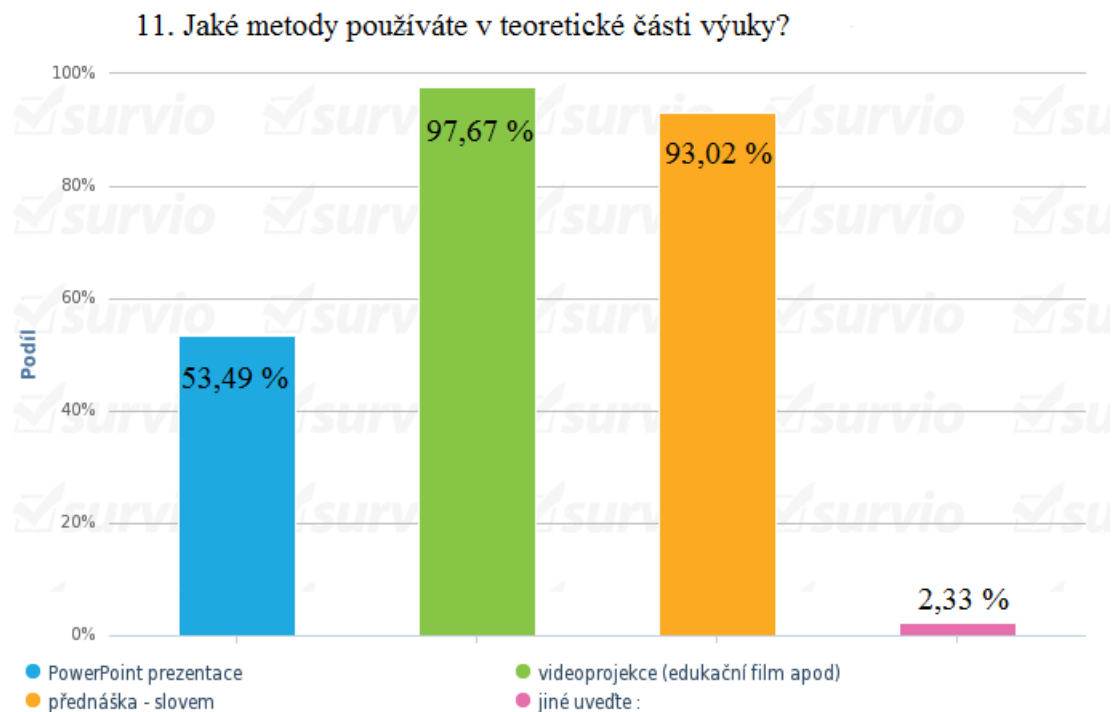
**Graf č. 6:** Nejčastější náplň večerního programu LVK



Nejčastější náplní večerního programu LVK jsou přednášky o teorii výuky lyžování (95,35 %) a organizovaná společná zábava (81,40 %), např. společenské hry, diskotéka nebo zpěv.

V teoretické části výuky se již nepoužívá pouze klasická forma ústních přednášek, ale výklad se kombinuje s prezentací, s videozáznamy, ukázkami a praktickými cvičeními.

**Graf č. 7: Používané metody v teoretické části výuky**

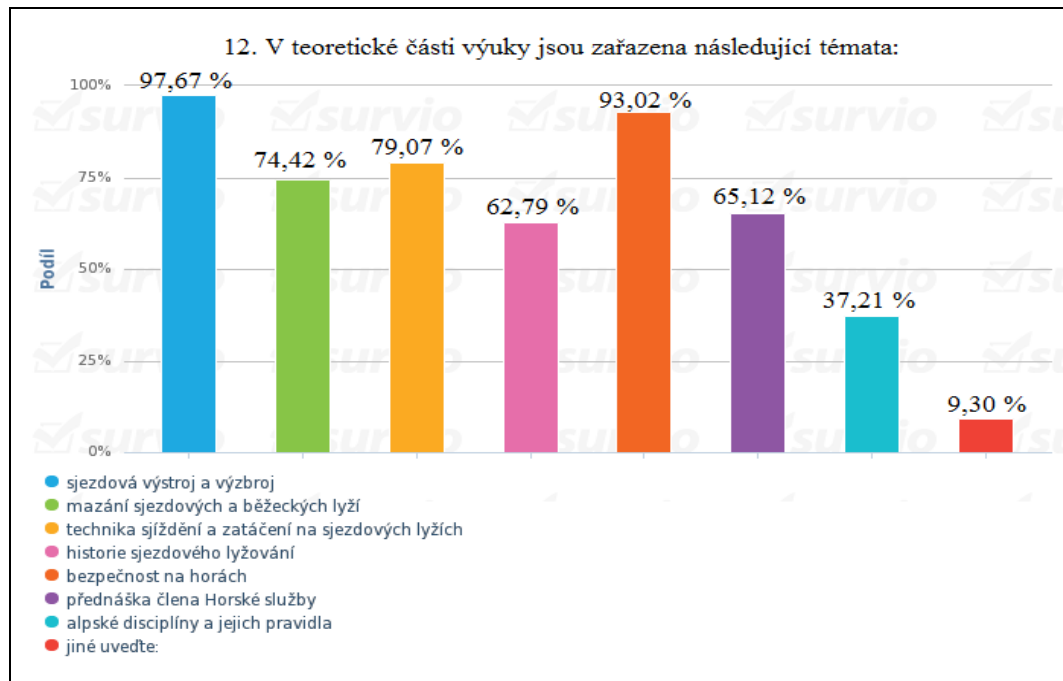


Z našich získaných odpovědí je patrné, že v teoretické části výuky lyžování se nejčastěji používá videoprojekce (na 97,67 % škol) nebo přednáška slovem kombinovaná s prezentací (na 93,02 % škol), včetně praktických ukázek (např. mazání lyží, péče o lyže, první pomoc).



V následující otázce zjišťujeme zastoupení jednotlivých přednášených témat na LVK.

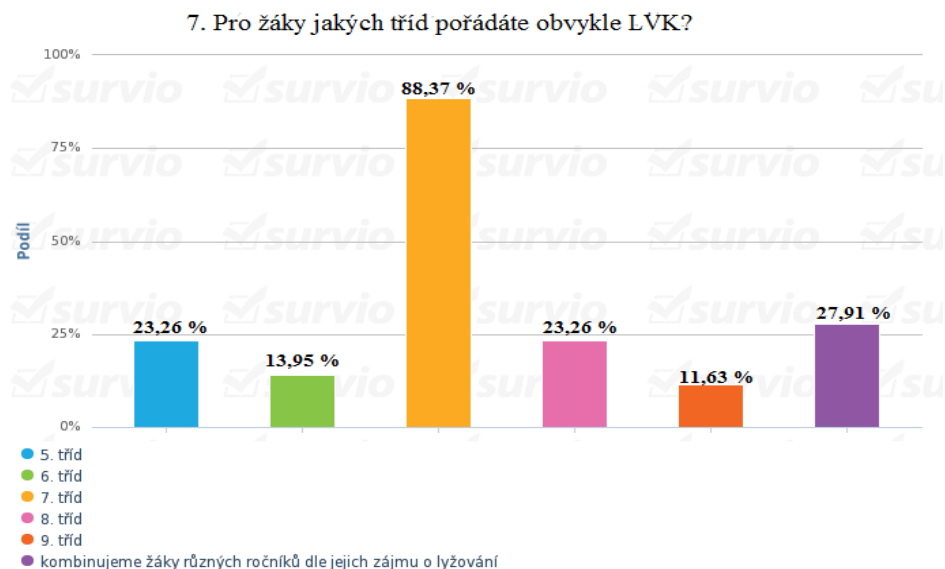
**Graf č. 8: Nejčastější témata zařazena do teoretické části LVK**



Mezi nejčastější témata patří „sjezdová výstroj a výzbroj“ (97,67 %) a „bezpečnost na horách“ (93,02 %). Další častá témata jsou „technika sjíždění a zatáčení na sjezdových lyžích“ (79,07 %), „mazání sjezdových a běžeckých lyží“ (74,42 %), „přednáška člena Horské služby“ (65,12 %) a „historie sjezdového lyžování“ (62,79 %). Mezi „jiné“ patří například analýza videonahrávek, přednáška lékaře, běžecké disciplíny.

Kromě náplně LVK je důležité, aby se vedoucí kurzu a ředitel školy při organizaci shodli, pro které třídy ZŠ bude kurz primárně pořádán. Tím se mohou také některé ZŠ od sebe lišit. Nejčastěji bývá na ZŠ pořádán LVK pro 7. ročníky.

**Graf č. 9:** Pořádání LVK pro žáky různých tříd

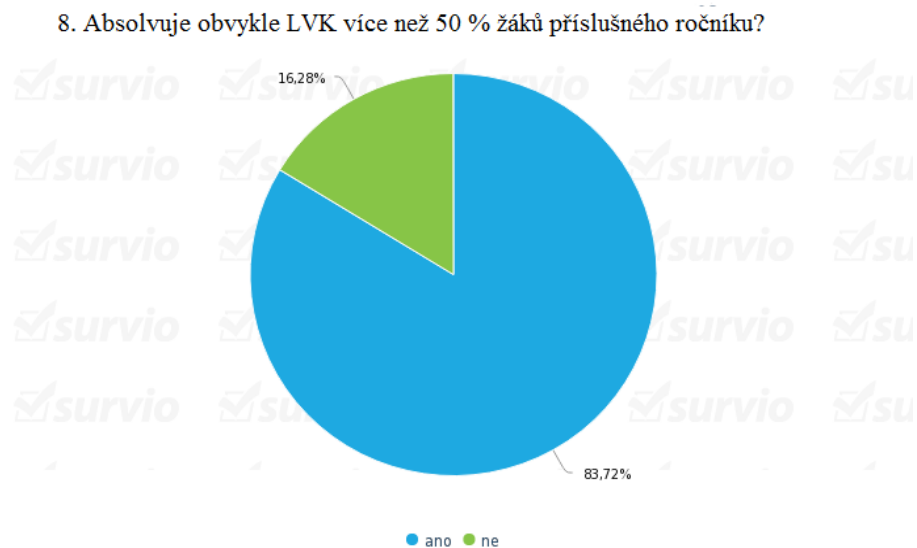


Naprostá většina z našich 43 respondentů (88,37 %) uvedla, že pořádá LVK pro žáky 7. tříd, 27,91 % oslovených škol kombinuje žáky různých ročníků dle jejich zájmu a dále shodně 23,26 % respondentů odpovědělo, že pořádá LVK pro žáky 5. a 8. tříd.

Z praxe víme, že problémem při pořádání LVK na některých ZŠ je naplnění kurzu žáky ze třídy, pro kterou je určen. Žáci se kurzu účastní na základě souhlasu zákonných zástupců, účast tedy není povinná. Jedním z důvodů neúčasti mohou být např. sociálně-materiální důvody. Školy pak musí, chtějí-li kurz uspořádat, doplňovat příslušné třídy žáky z jiných ročníků.

K tomu směřovala otázka č. 8, která umožňuje odpovědět na to, zda LVK absolvuje alespoň 50 % žáků příslušného ročníku, pro který byl vypsán. Odpovědi na tuto otázku jsou stěžejní pro potvrzení či vyvrácení hypotézy H2c.

**Graf č. 10:** Množství žáků příslušného ročníku na LVK

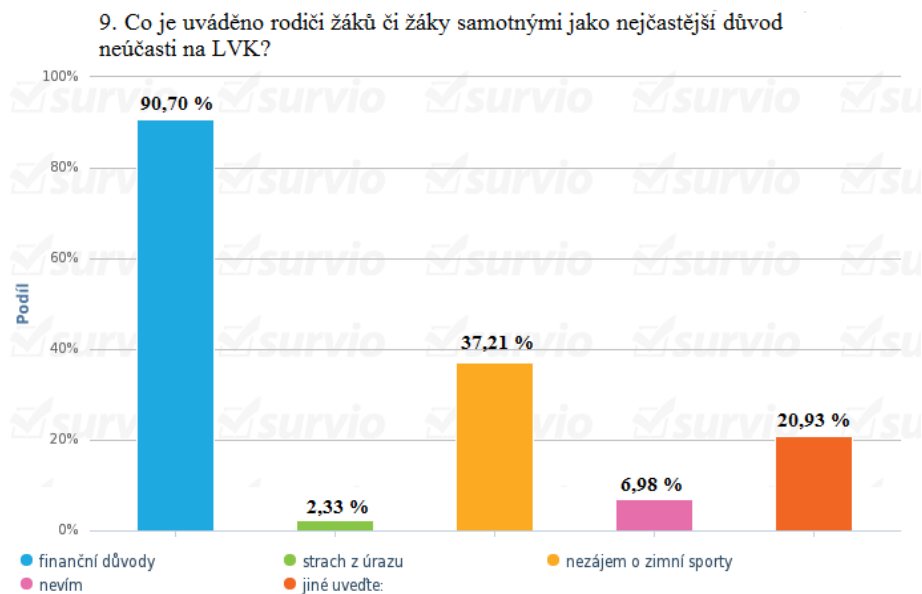


Převážná většina (83,72%) ZŠ uvedla, že LVK obvykle absolvuje více než 50 % žáků příslušného ročníku, pro který je určen.

**Hypotéza H2c nebyla šetřením potvrzena, účast žáků příslušných ročníků na LVK je vyšší než 50 % .**

Protože nás ještě zajímaly konkrétní důvody neúčasti žáků na LVK, snažili jsme se získat odpovědi zařazením otázky č. 9.

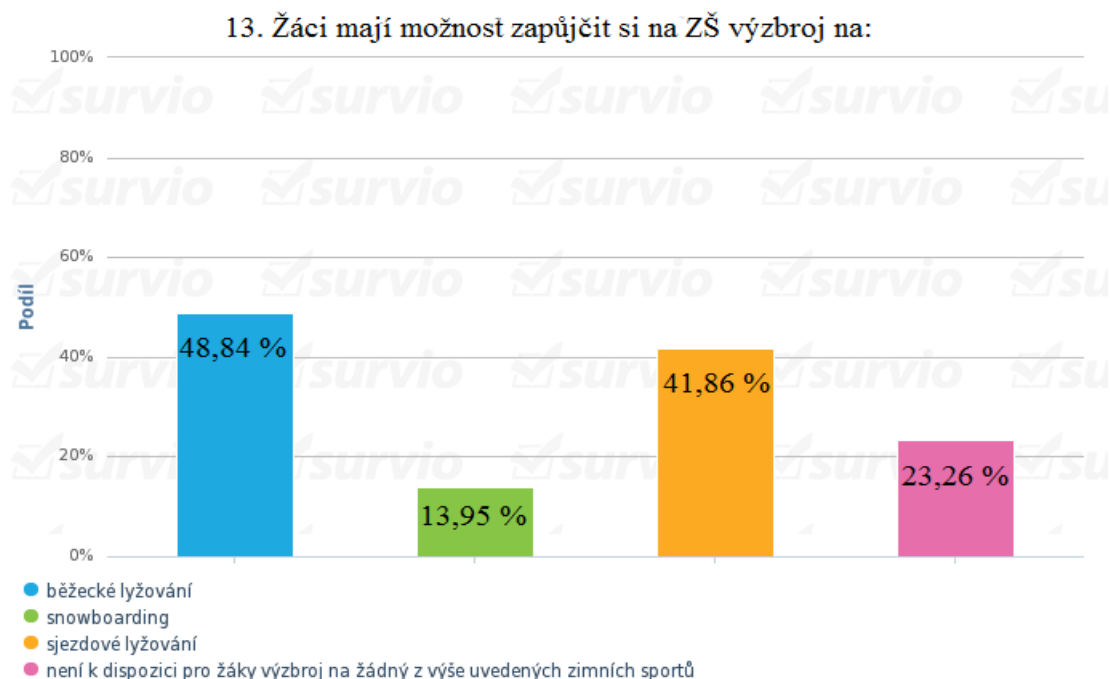
**Graf č. 11:** Nejčastěji uváděné důvody pro neúčast žáků na LVK



Jako hlavní důvod neúčasti na LVK byly udány finanční důvody (90,70 %), nezájem o zimní sporty (37,21 %) a zdravotní důvody (20,93 %).

S úspěšnou organizací LVK také souvisí materiální vybavení ZŠ a možnost nabídky zapůjčení výzbroje na LVK pro žáky.

**Graf č. 12:** Možnosti zapůjčení výbroje na LVK

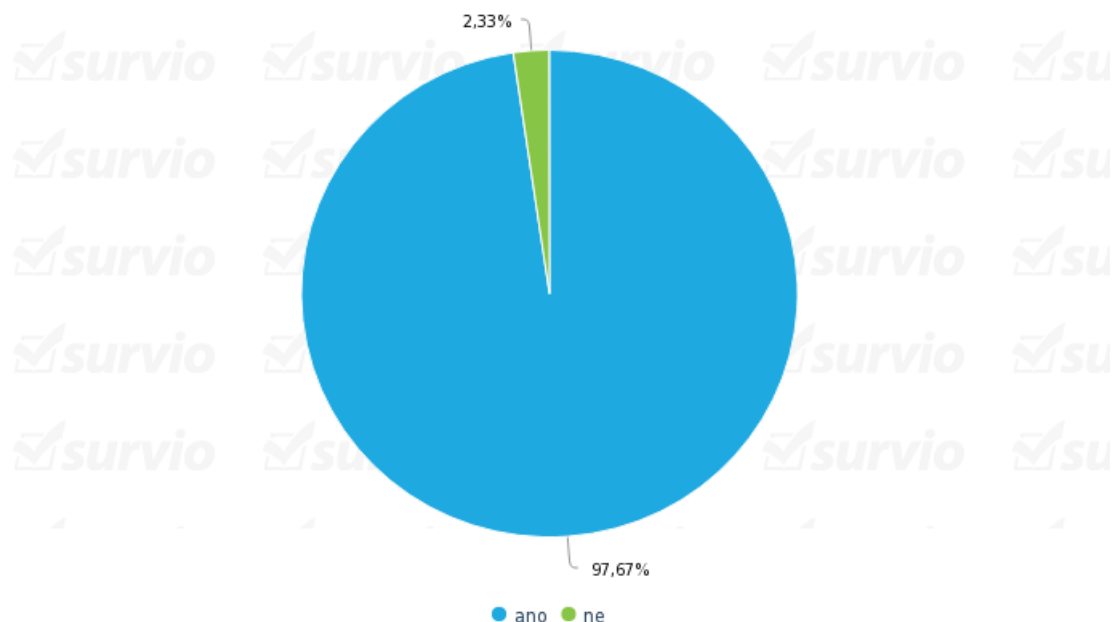


Je patrné, že není zcela běžné, aby ZŠ vlastnily běžecský, sjezdový, či dokonce snowboardový materiál pro půjčování žákům. Jen něco přes (40 %) respondentů uvedlo, že mají žáci možnost zapůjčit si výzbroj na sjezdové či běžecské lyžování přímo na ZŠ. Možnost zapůjčení výbroje na snowboarding uvedlo pouze (13,95 %) respondentů. Více než pětina odpověděla, že nemá k dispozici pro žáky výzbroj na žádný z výše uvedených sportů.

V souvislosti s výzbrojí jsme otázkou č. 25 zjišťovali také, zdali žáci ZŠ mají na LVK v současnosti oblíbené carvingové lyže.

**Graf č. 13:** Zastoupení carvingových lyží u žáků ZŠ na LVK

25. Je obvyklé, že alespoň polovina žáků na LVK má carvingové lyže?



Grafické hodnocení odpovědí nás informuje o faktu, že carvingové lyže na většině ZŠ vlastní alespoň 50% dětí. Podle druhu výzbroje dětí pak instruktor volí vhodnou techniku, kterou bude vyučovat.

Mezi důležité organizační otázky patří i otázka místa pořádání LVK. Domníváme se, že školy podle místa svého působení budou volit střediska dostupná, cca do 150km od místa, kde se škola nachází. Zda existují oblíbená lyžařská střediska v republice, kam ZŠ z určitých krajů ČR s žáky jezdí, jsme chtěli posoudit pomocí otázky č. 14. Odpověď na otázku jsme vyjádřili pomocí níže přiložené tabulky č. 4.

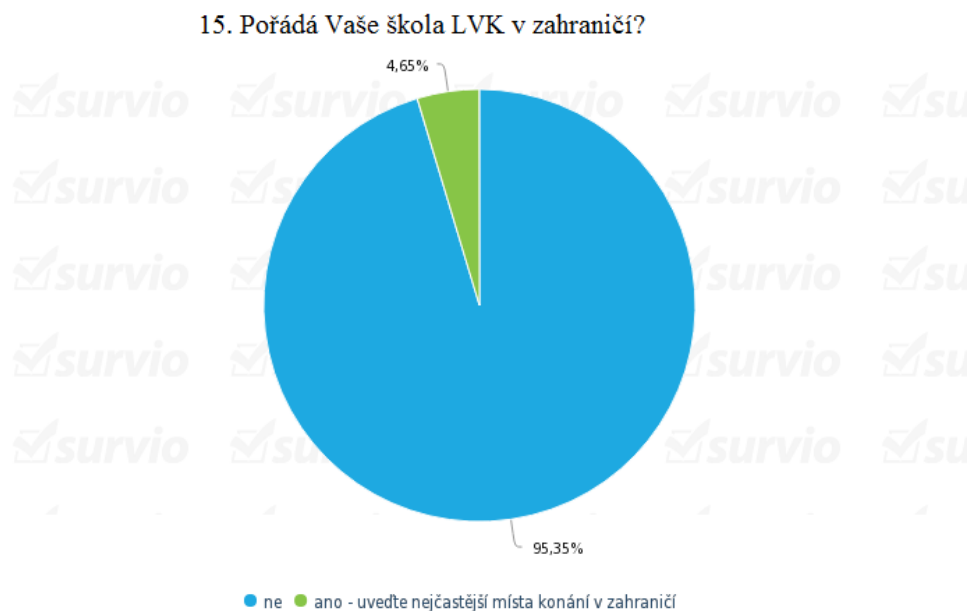
**Tabulka č. 4:** Lyžařské areály v ČR, kde jsou LVK pořádány nejčastěji dle krajů

<b>Pohoří / Okres</b>	<b>Skiareály a konkrétní místa</b>	<b>Kraj původu respondentů</b>
<b>Šumava</b>	Lipno n. Vlt.(Kramolín), Železná Ruda	Jihočeský kraj, Plzeňský kraj, Karlovarský kraj
<b>Jeseníky</b>	Karlov pod Pradědem, Klínovec, Skipark lipov (Bělá pod Pradědem), Ostružná, Malá Morávka, Králický Sněžník, Hynčice pod Šišinou, Andělská hora	Moravskoslezský kraj, Zlínský kraj, Olomoucký kraj, Vysočina, Liberecký, Jihomoravský
<b>Krkonoše</b>	Vítkovice, Černá Hora, Pec pod Sněžkou, Špindlerův Mlýn, Aldrov (Jestřábí v Krkonoších), Paseky nad Jizerou, Janské Lázně, Strážné, Harrachov	Vysočina, Ústecký kraj, Jihočeský kraj, Praha, Pardubický kraj, Královéhradecký kraj, Liberecký kraj, Středočeský kraj
<b>Jizerské hory</b>	Bedřichov, Studenov, Rokytnice n. J., Skiareál Rejdice (Kořenov)	Středočeský kraj, Liberecký kraj
<b>Orlické hory</b>	Deštné, Šajtava, Kouty, Čenkovice	Olomoucký kraj, Pardubický kraj,
<b>Beskydy</b>	Soláň-sedlo, Razula, Kyčerka, Horal, Velké Karlovice, Horní Bečva - Rališka, Staré Hamry - Skipark Grůň	Jihomoravský kraj, Zlínský kraj, Moravskoslezský kraj, Olomoucký kraj, Vysočina, Liberecký kraj
<b>Javorníky</b>	Kohútka	Jihomoravský kraj
<b>Krušné hory</b>	neuveдено	Ústecký kraj
<b>okres Svitavy</b>	Hamry (Bystré)	Pardubický kraj
<b>okres Žďár nad Sázavou</b>	Vysočina aréna Nové Město na Moravě	Vysočina

Z tabulky je patrné, že si respondenti většinou vybírají ke konání LVK taková střediska, která jsou relativně blízko poloze jejich školy.

Kromě LVK v ČR pořádají dnes již některé školy i kurzy v zahraničí.

**Graf č. 14:** Zastoupení LVK v zahraničí



Z hlediska místa pořádání LVK uvedli pouze 2 respondenti (4,65 %), že pořádají LVK v zahraničí, a to v Rakousku a Itálii. Z další části dotazníku o ekonomických aspektech plyne, že tyto kurzy jsou cenově náročnější, cca 7000 Kč/5-6 kurzovních dní/žáka. Dalším důvodem častějšího pořádání LVK ZŠ v ČR může být předpokládaný větší počet lyžařů začátečníků.



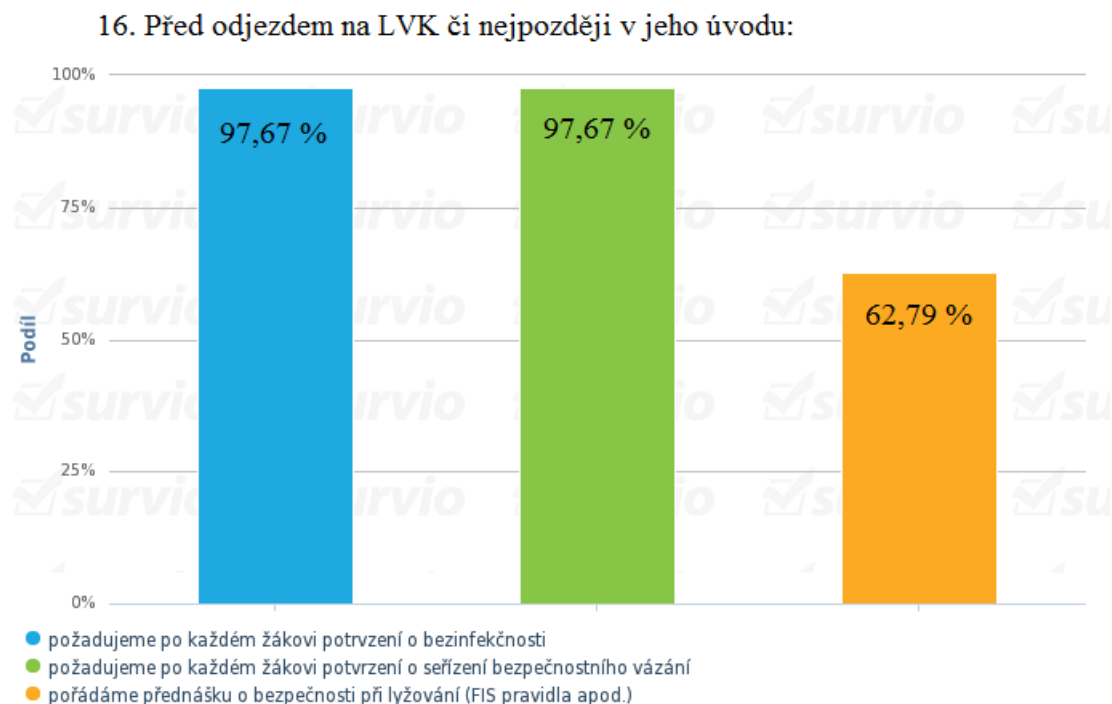
## 5.4 Vyhodnocení III. části dotazníku – Bezpečnost a ochrana zdraví žáků

Tato část dotazníku se věnuje otázkám spojeným s potvrzením o bezinfekčnosti a seřízením bezpečnostního vázání, zařazení odpočinkového dne bez lyží do programu a hlavně povinnosti nosit lyžařské helmy během sjezdového výcviku na LVK. Budeme se snažit potvrdit nebo vyvrátit hypotézu H3.

**H3: Všichni žáci, kteří se aktivně účastní výcviku sjezdového lyžování, jsou na LVK povinni nosit lyžařskou helmu.**

Nejprve v otázce č. 16 zjišťujeme, zda je vyžadováno od žáků odevzdat potvrzení o bezinfekčnosti a o seřízení bezpečnostního vázání.

**Graf č. 15:** Povinnost odevzdání potvrzení o bezinfekčnosti a seřízení bezpečnostního vázání

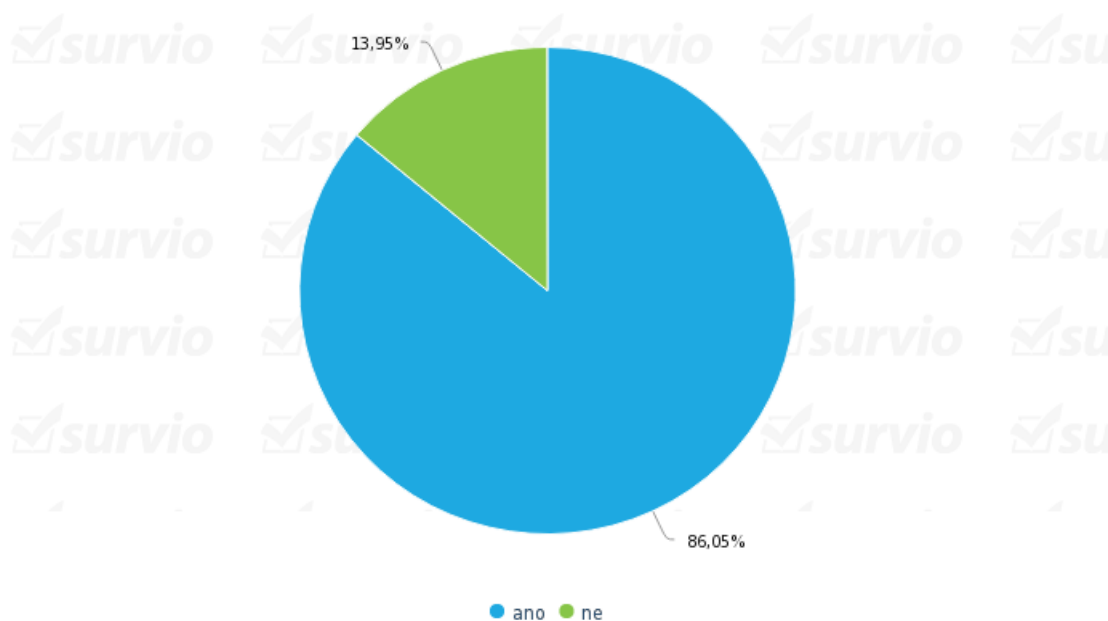


Téměř všechny školy, které se zúčastnily šetření (97,67 %), vyžadují před odjezdem na LVK či nejpozději v jeho úvodu potvrzení o bezinfekčnosti a potvrzení o seřizení bezpečnostního vázání. Přednášku o bezpečnosti při lyžování na LVK pořádá jen 62,79 % základních škol.

Otázkou č. 17 se dostáváme k problematice lyžařských přileb u dětí na LVK. Zjišťujeme, zda jsou všichni žáci povinni nosit při lyžařském výcviku na LVK lyžařskou helmu. Výsledné odpovědi jsou podstatné pro potvrzení či vyvrácení výše uvedené hypotézy H3.

**Graf č. 16:** Povinnost nošení lyžařské helmy při lyžařském výcviku.

17. Jsou všichni žáci povinni na svahu v průběhu výcviku sjezdového lyžování nosit lyžařskou helmu?



Většina zúčastněných ZŠ (86,05 %) odpověděla, že na jejich LVK mají všichni žáci povinnost při lyžařském výcviku nosit na svahu lyžařskou přilbu. Z toho plyne, že na 13,95 % ZŠ tato povinnost není všem žákům ukládána.

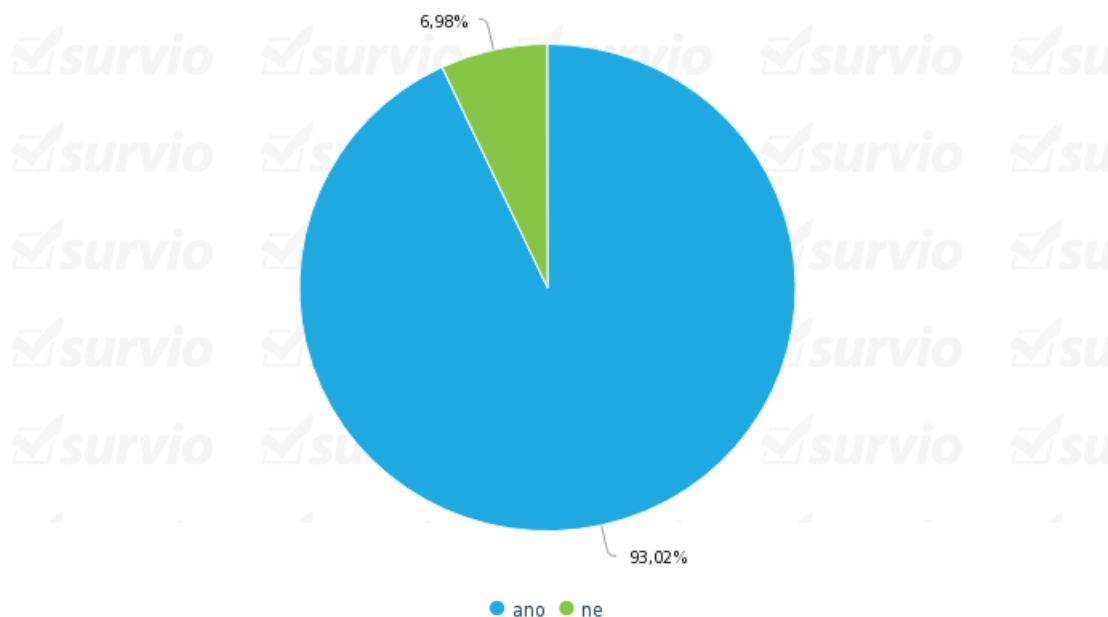
**Hypotéza H3 nebyla potvrzena.**

Z doplňující otázky č. 18 plyne, že hlavním důvodem, proč žáci helmu nenesí jsou, (i přes poučení rodičů o vyšší bezpečnosti při použití helmy), dodatečné finanční náklady na její koupi či půjčení a to, že povinnost nošení lyžařské helmy není v ČR stanovena zákonem.

Bezpečnost žáků na LVK závisí také na vhodném a přiměřeném odpočinku. Z těchto důvodů je obvyklé zařazovat do LVK odpočinkový půlden bez lyží.

**Graf č.17:** Zařazení odpočinkového půldne bez lyží

19. Zařazujete v průběhu LVK alespoň 1x odpočinkový půlden bez lyží?



Podle dlouhodobě sledované úrazovosti na kurzech bylo zjištěno, že nejvíce úrazů se stává třetí den kurzů. Proto je vhodné právě tento třetí den změnit program a zařadit alespoň půlden bez lyží tak, jak ho do programu, dle našeho šetření zařazuje (93,02% ZŠ).

## 5.5 Vyhodnocení IV. části dotazníku – Technika a metodika lyžování

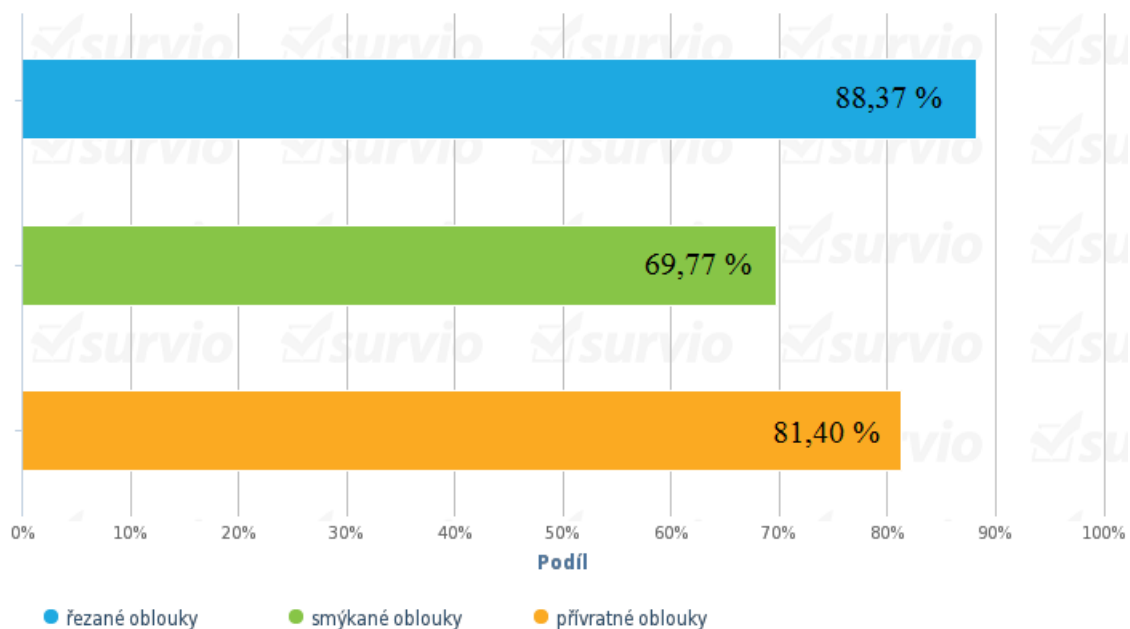
Hlavním cílem této části dotazníku bylo zjistit, jaké sjezdové a běžecké techniky jsou na LVK nejčastěji vyučovány a druh metodiky, podle které se nejčastěji postupuje při výuce na LVK. S tím souvisí potvrzení či vyvrácení hypotézy H4.

**H4: Většina vedoucích LVK vychází při výuce sjezdového lyžování z metodiky České školy lyžování.**

Nejprve jsme se zaměřili na vyučované techniky při sjezdovém lyžařském výcviku.

**Graf č. 18:** Vyučované lyžařské techniky při sjezdovém lyžařském výcviku

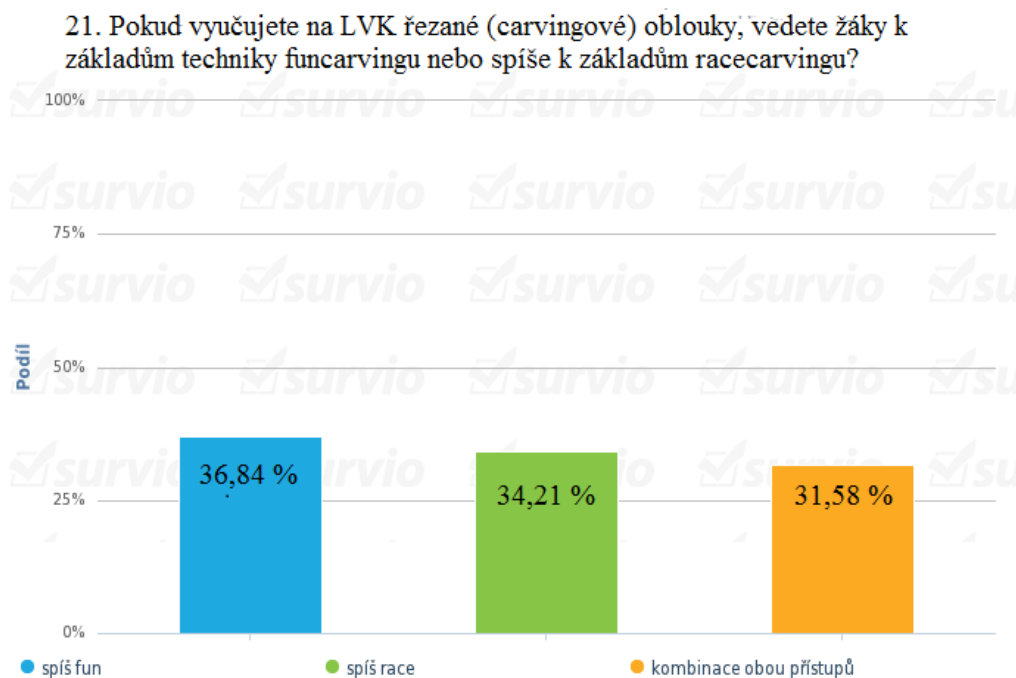
20. Jaké lyžařské techniky vyučujete při sjezdovém lyžařském výcviku?



Z grafického hodnocení odpovědí vyplývá, že nejčastěji jsou vyučovány řezané oblouky (88,37 %), dále pak přivrátané oblouky (81,40 %).

V otázce č. 21 jsme se zajímali o to, jaký je podíl funcarvingové a racecarvingové techniky při vyučování řezaných oblouků.

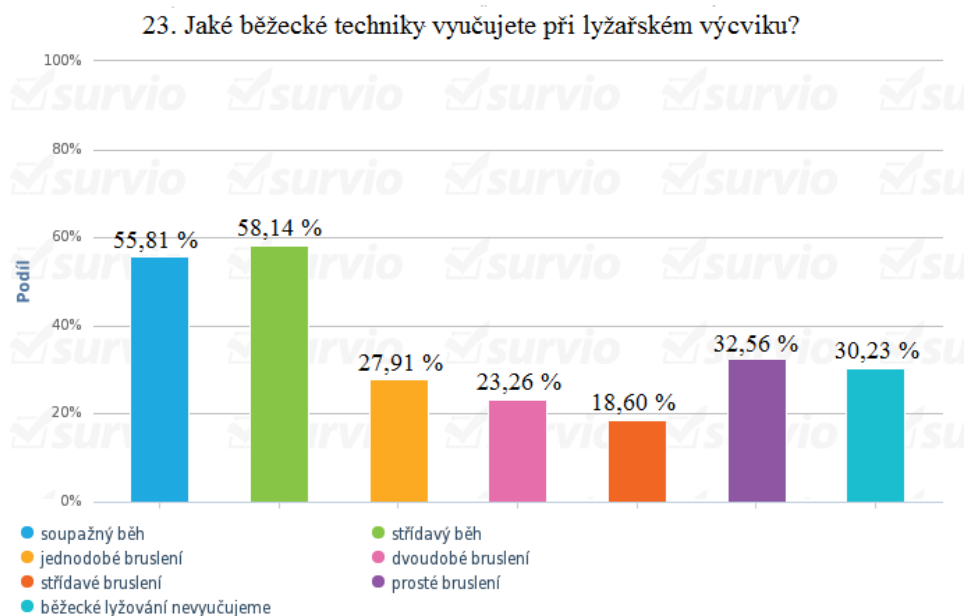
**Graf č. 19:** Zastoupení funcarvingové a racecarvingové techniky při výuce řezaných oblouků



V případě, že se na LVK vyučují řezané oblouky, jsou žáci přibližně ve třetině případů vedeni k základům techniky funcarvingu, přibližně ve třetině případů k základům techniky racecarvingu a zbylí vyučující kombinují oba přístupy.

Kromě techniky sjezdového lyžování jsme zjišťovali také, které běžecské techniky jsou nejčastěji vyučovány na LVK.

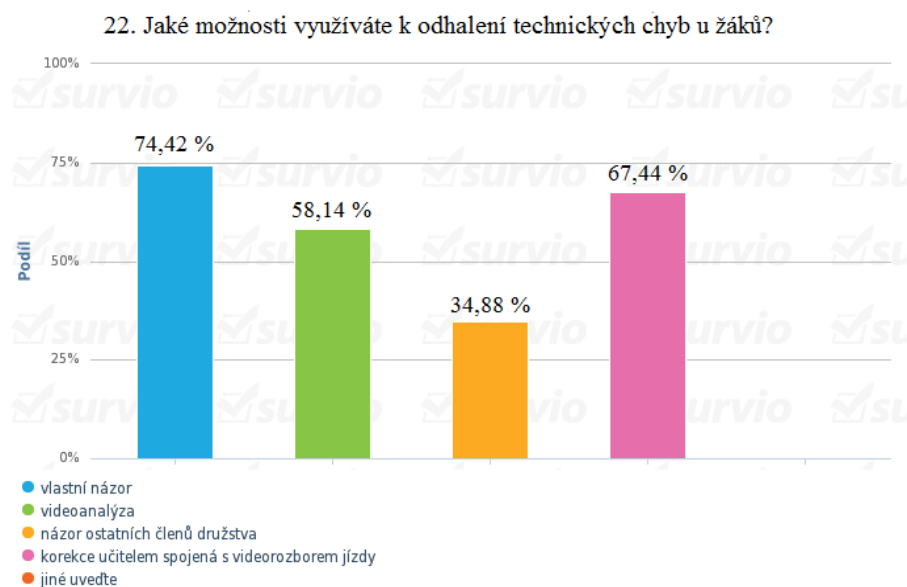
**Graf č. 20:** Vyučované běžecké techniky při lyžařském výcviku



Graf znázorňuje nejčastěji vyučované běžecké techniky při lyžařském výcviku. Nejčastěji vyučovanými běžeckými technikami jsou střídavý běh dvoudobý (58,14 %) a soupažný běh jednoduchý (55,81 %). Naopak bruslařská běžecká technika se na lyžařském výcviku, pravděpodobně kvůli jejich vyšší technické náročnosti, vyučuje v menší míře. Respondenti uvedli, že v rámci způsobů bruslení nejčastěji vyučují prosté bruslení (32,56 %). Výuka jednoduchého bruslení je zastoupena z 27,91 %, následuje dvoudobé bruslení s 23,26 % a nejméně vyučovanou bruslařskou běžeckou technikou je střídavé bruslení (18,60 %). Přibližně jedna třetina respondentů uvedla, že běžecké lyžování nevyučuje.

V přímé souvislosti s efektivní výukou je způsob, který instruktoři používají k odhalení technických chyb žáků.

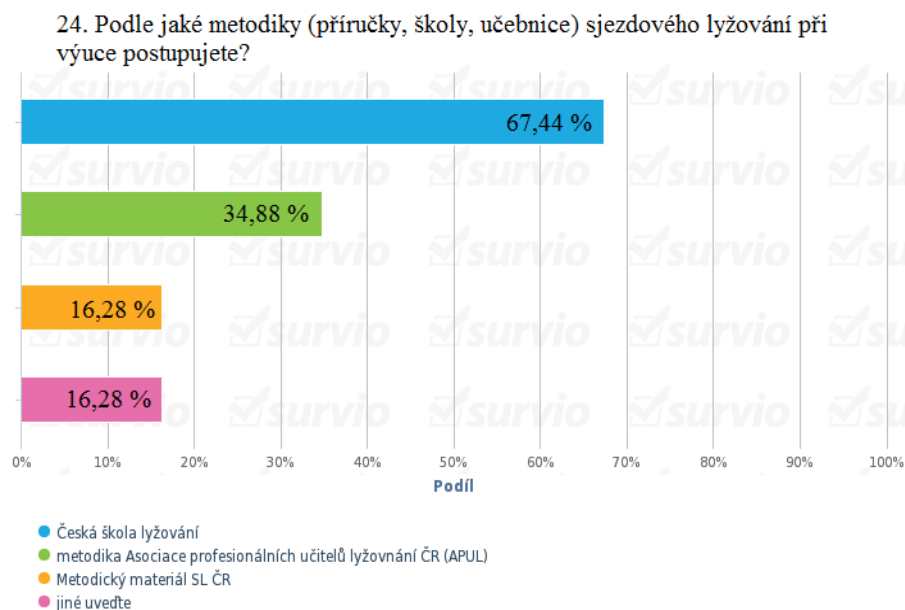
**Graf č. 21:** Využívané možnosti k odhalení technických chyb u žáků



Při odhalování technických chyb u žáků uvedli respondenti, že nejvíce používají vlastní názor (74,42 %) a hned poté korekci spojenou s video rozbořem jízdy (67,44 %).

Metodika výuky je věcí volby učitele LVK. Vzhledem k tradici na ZŠ v ČR jsme vyslovili hypotézu H4 o přednostním využívání metodiky postavené na základech České školy lyžování, uvedenou na začátku této kapitoly.

**Graf č. 22:** Metodika sjezdového lyžování, podle které se při výuce nejčastěji postupuje



Vzhledem ke grafickému vyjádření odpovědí lze říci, že na základě metodiky České školy lyžování postupuje 67,44 % respondentů, dle metodiky SL 16,28 %. V teoretické části uvádíme, že metodika SL ČR vychází také z České školy lyžování a je tedy možno konstatovat, že cca 83 % ZŠ, které se účastnily šetření, vyučuje podle shodné metodiky České školy lyžování. Další využívanou metodikou je metodika Asociace profesionálních učitelů lyžování ČR. Podle ní učí 34,88 % škol z našeho šetření. 16,28% respondentů uvedlo, že vychází z těchto materiálů: Lyžování s úsměvem (Strobl, Štancl) a Lyžování od začátků k dokonalosti (Reichert, Musil, Najman).

**Na základě vyhodnocení odpovědí na tuto otázku můžeme konstatovat, že hypotéza H4 byla potvrzena.**



## 5.6 Vyhodnocení V. části dotazníku – Ekonomické aspekty

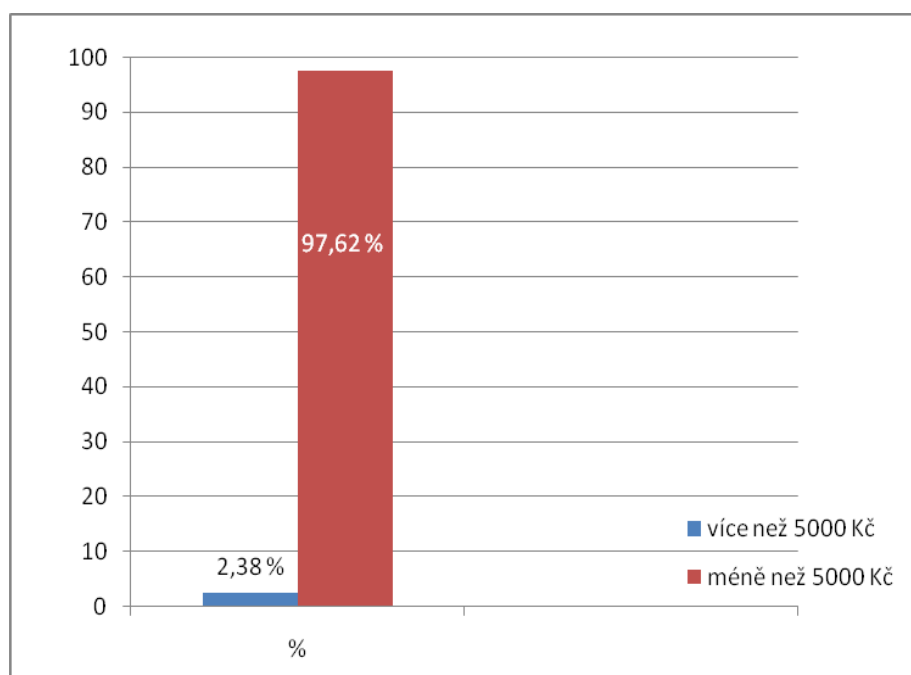
V poslední části dotazníku jsme se zaměřili na cenu LVK v ČR a v zahraničí a také na možnosti finančních příspěvků z různých zdrojů.

Vzhledem k tomu, že jsme předpokládali, že většina LVK na základních školách se uskutečňuje v ČR (což se také analýzou potvrdilo – viz II.část Dotazníku), zajímali jsme se v této části především o následující hypotézu:

**H5: Rodiče žáků zaplatí obvykle za LVK v ČR celkovou částku menší než 5000 Kč.**

Této hypotézy se týkala přímo otázka č. 27:

**Graf č. 23:** Jakou částku zaplatí obvykle rodiče za LVK v ČR za žáka.



Z odpovědí respondentů a z jejich grafického vyjádření vyplývá, že na 97,67 % základních škol rodiče zaplatí za LVK v ČR méně než 5000 Kč za jednoho žáka / týden.

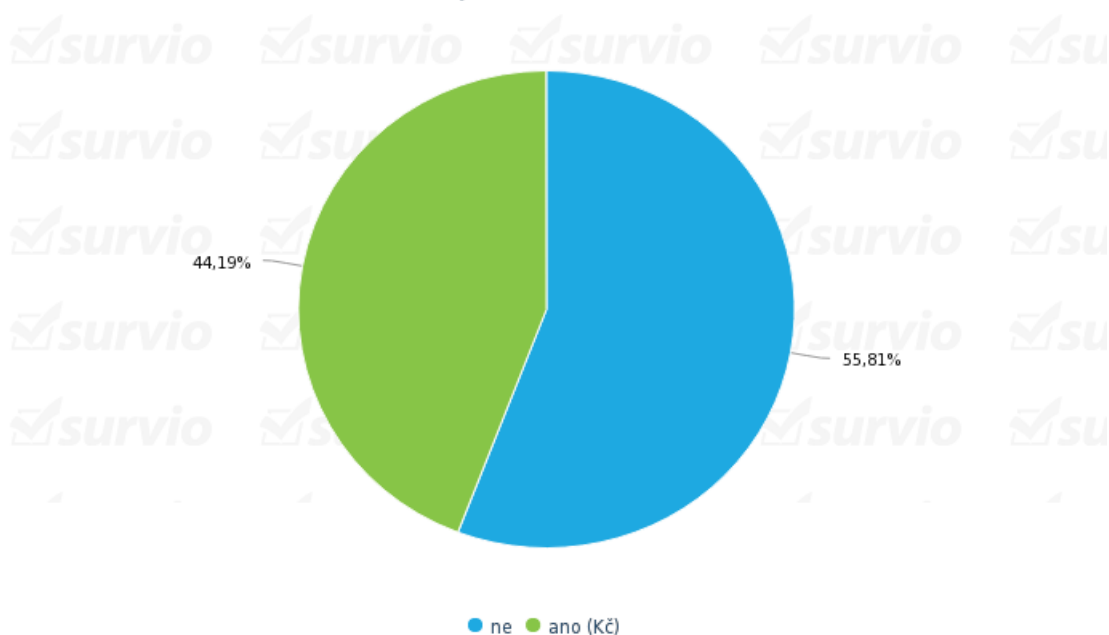
**Hypotéza H5 byla potvrzena.**

Z doplňující otázky č. 28 vyplynulo, že oproti LVK pořádaným v ČR jsou LVK pořádané v zahraničí výrazně dražší. Respondenti uvedli, že za 5-6 denní LVK v zahraničí zaplatí rodiče žáků celkovou částku kolem 7000 Kč.

Finanční náročnost LVK lze řešit na mnohých školách příspěvkem od různých organizací či sponzorů. V otázce č. 29 jsme zjišťovali, zdali žáci takový finanční příspěvek dostávají.

**Graf č. 24:** Finanční příspěvek na LVK

29. Dostávají žáci na LVK nějaký finanční příspěvek od školy/magistrátu/sponzora apod.? Pakliže dostávají, uveďte konkrétní celkovou částku na 1 žáka.



Téměř polovina (44,19 %) respondentů uvedla, že takový finanční příspěvek jejich žáci dostávají, 55,81 % respondentů uvedlo, že žádný příspěvek nedostávají. Výše příspěvku se nejčastěji pohybovala mezi 200 Kč a 600 Kč, jen výjimečně přesáhla 1000 Kč/ žáka a kurz.

## 5.7 Shrnutí výsledků

Ve sledované oblasti personálního zajištění se potvrdila hypotéza, že více než 50% vedoucích LVK má nejvyšší získanou kvalifikaci v rozsahu min. 50-ti hodin školení, která se může jmenovat Instruktor lyžování, Instruktor základního lyžování nebo Instruktor školního lyžování a méně než 50% má kvalifikaci pro výuku snowboardingu.

V části, která sledovala náplň a organizaci kurzu, byly vysloveny 3 hypotézy. Jedna se potvrdila a dvě se nepotvrdily. Potvrdila se hypotéza, že výuka běžecského lyžování je zařazena na více než 50 % dotázaných škol. Nepotvrdila se hypotéza, že výuka snowboardingu je zařazena na méně než 50 % dotázaných škol a hypotéza, že účast žáků příslušných ročníků na LVK je menší než 50%.

V další sledované oblasti, kterou byla bezpečnost a ochrana zdraví žáků, se nepotvrdila hypotéza, ve které jsme se domnívali, že všichni žáci jsou povinni na LVK nosit lyžařskou helmu.

Odpovědi na otázky, týkající se přednostního využívání určité metodiky při výuce lyžování, nám potvrdily hypotézu, že více než 50% vedoucích LVK vychází při výuce sjezdového lyžování z metodiky České školy lyžování.

Poslední hypotéza se vázala k ekonomické stránce LVK. Potvrdilo se, že na převážném množství ZŠ zaplatí rodiče žáků za LVK v ČR méně než 5000 Kč za jednoho žáka.

## 6 DISKUZE

V diskuzi se zaměříme na porovnání výsledků našeho šetření s pracemi, které se zabývaly podobnou tematikou, lyžařskými výcvikovými kurzy na základních a případně i středních školách. Na obdobné téma jsme našli dvě diplomové práce autorek Sochorové (2006) a Binterové (2008). Binterová (2008), se zabývala tématem „Lyžařské výcvikové kurzy na základních a středních školách v České republice“, Sochorová (2006) tématem „Současný stav výuky lyžování na vybraných školách v ČR“.

Práce Binterové (2008) využívala, podobně jako my, metodu dotazníkového šetření. Oproti naší práci doplnila dotazníkové šetření ještě řízeným rozhovorem. Stanovila si okruhy otázek, které charakterizovaly jednotlivé oblasti šetření.

Úkolem prvního okruhu otázek bylo zjistit, zda školy pořádají či nepořádají LVK a jaké jsou nejčastější důvody neúčasti žáků na LVK. Při zjišťování nejčastějšího důvodu neúčasti žáku na LVK došla, stejně jako my, k závěru, že se nejčastěji jedná o nedostatek finančních prostředků rodičů. Řešení této záležitosti spatřuje v možnosti příspěvků od škol či sponzorů na tyto účely. V naší práci jsme se navíc zajímali o to, zda žáci nějaký příspěvek od státu, magistrátu nebo školy dostávají. Více než polovina našich respondentů uvedla, že žádný příspěvek nedostávají. Ti, kteří uvedli, že příspěvek dostávají, upřesnili, že se nejčastěji pohybuje v rozmezí 200 - 600 Kč/žáka a kurz a pouze ojediněle přesáhne hranici 1000 Kč/žáka. Na druhém místě jsou dle Binterové (2008) jako důvod neúčasti žáků na LVK uváděny zdravotní důvody. Ve své práci jsem však došel k závěru, že druhým nejčastějším důvodem neúčasti žáků na LVK je nezájem o zimní sporty. Domnívám se, že nezájem o zimní sporty může mít kořeny v již zmíněné špatné finanční situaci rodiny. Zimní dovolená může být pro rodiny s dětmi natolik finančně náročná, že mnoho dětí k zimním sportům není rodiči vedeno a tudíž o tyto sporty nezíská zájem.

Druhým okruhem otázek Binderová (2008) zjišťovala, jaké jsou předpoklady škol pro pořádání LVK. Jednou z řešených otázek v její práci je pořádání LVK v zahraničí. Ve svém šetření došla k závěru, že všechny dotazované ZŠ pořádají LVK v ČR, ale kurzy SŠ již probíhají zčásti v zahraničí. Ohledně ZŠ jsme k obdobným výsledkům v našem šetření došli i my. Středními školami jsme se v šetření nezabývali. Velkou nevýhodu LVK

pořádaných v zahraničí spatřujeme ve vyšší finanční náročnosti, která implikuje nižší počet zúčastněných žáků, a v případném zkracování délky kurzů z důvodů snížení nákladů. Dále lze předpokládat, že na ZŠ je větší procento žáků, kteří jsou v lyžování začátečníci nebo mírně pokročilí. Pro ně jsou, např. z hlediska bezpečnosti a případných úrazů a jejich ošetření, výhodnější pobyty v ČR.

V otázkách personálního zajištění se Binterová (2008) zaměřila na podíl zaměstnávání externistů na LVK a jejich odměňování. Z jejích výsledků plyne, že na většině ZŠ a SŠ jsou kurzy zajištěny z řad zaměstnanců školy. Pakliže se externí instruktoři najímají, bývají to, dle výsledků Binterové (2008), nejčastěji instruktoři snowboardingu. V naší práci jsme došli k poněkud jiným závěrům. ZŠ využívají na LVK vlastní pedagogy pouze v 58% případů podíl externě najímaných instruktorů lyžování a snowboardingu je přibližně stejný (cca 30%), ačkoliv jsme očekávali, že vzhledem k méně rozšířené kvalifikaci na výuku snowboardingu mezi učiteli škol bude podíl externě najímaných instruktorů snowboardingu vyšší.

V posledním okruhu otázek Binterové (2008) bylo úkolem zjistit zájem žáků o výuku snowboardingu na LVK a zda vůbec tuto výuku školy nabízejí a uskutečňují. Dle jejích výsledků je snowboarding druhým nejoblíbenějším zimním sportem. Lze říci, že naše šetření tento výsledek potvrzuje, neboť ukázalo, že snowboarding je druhou nejčastěji vyučovanou disciplínou na LVK, hned po sjezdovém lyžování. Provozuje ji cca 60% škol.

Druhou prací, se kterou budeme své šetření srovnávat, je práce Sochorové (2006). Úkolem její diplomové práce bylo zjistit, jak se liší výuka lyžování na různých školách podle regionů. V práci oslovila 8 škol v různých regionech. Otázky v jejím dotazníku pro každou oslovenou školu se dělí na tři části. První část zahrnuje obecné otázky o škole, druhá část se zabývá samotným průběhem LVK a třetí část se zabývá zajištěním LVK a ekonomickým hlediskem. Výsledky naší práce se shodují s výsledky práce Sochorové v oblastech náplně a organizace LVK, personálního zajištění kurzu, bezpečnosti pořádání LVK, ekonomického zajištění a cen kurzu.

Ve svém šetření Sochorová (2006) dospěla k podobným závěrům jako my např. v otázce, která se týkala účasti žáků ze tříd, pro které je LVK vypsán. Uvádí, že LVK se

zúčastní 75% žáků z jedné třídy. Z našeho šetření vyplynulo, že na téměř 84 % ZŠ se LVK účastní více než 50 % žáků ze tříd, pro které je vypsán.

Další oblast, ve které se shodují závěry Sochorové s našimi, je teoretická náplň LVK. Podobně jako my se v šetření zajímala o zastoupení jednotlivých přednášených témat. Sochorová (2006) zjistila, že nejčastěji přednášená témata na LVK jsou: zimní nebezpečí na horách, mazání lyží, technika a metodika sjíždění a zatáčení, historie lyžování. V našem šetření jsme došli k závěrům, že kromě výše uvedených jsou zařazena navíc ještě další témata: sjezdová výstroj a výzbroj, bezpečnost na horách, přednáška člena horské služby, alpské disciplíny a jejich pravidla.

Další otázkou, kterou lze porovnat, je zařazení jednotlivých lyžařských disciplín do náplně LVK. Sochorová (2006) ve své práci došla k závěru, že ve všech školách je převážně zastoupené vyučování sjezdového lyžování. Výuku běžeckého lyžování uvádí pět z osmi dotázaných škol a jen tři z dotázaných škol v rámci LVK vyučují snowboarding. V našem šetření jsme též došli k závěrům, že ve všech dotázaných školách vyučují sjezdové lyžování. Ovšem na druhém místě byla v naší sledované skupině škol častěji zastoupena výuka snowboardingu a na třetím místě výuka běžeckého lyžování.

Dále jsme my i Sochorová zjišťovali možnost zapůjčení výzbroje pro žáky ve škole. Z výsledků Sochorové (2006) vyplynulo, že ve většině případů si vybavení na LVK pořizují žáci sami. Pět z osmi dotázaných škol uvedlo, že mají k zapůjčení sjezdové vybavení. Ve čtyřech případech je možné si zapůjčit i běžecký komplet. Z naší práce vyplývá, že méně než polovina škol, které se účastnily šetření, může žákům zapůjčit výzbroj na sjezdové či běžecké lyžování přímo na ZŠ. Možnost zapůjčení výzbroje na snowboarding uvedlo pouze (13,95 %) respondentů. To považujeme za nedostatek. Bylo by dobré, kdyby školy umožňovaly žákům zapůjčení vybavení na LVK. Myslíme si, že by se tím stal LVK dostupnější žákům, kteří pocházejí ze sociálně slabších rodin.

V oblasti, zabývající se personálním zajištěním kurzu, Sochorová (2006) došla šetřením k závěru, že všechny dotazované školy mají LVK zajištěny vlastními pedagogy a nezaměstnávají žádné externí pracovníky. Naším šetřením jsme došli k poněkud odlišným závěrům. V cca 58 % ZŠ, které nám odpověděly, využívají k personálnímu zajištění LVK

jen vlastní učitele školy, ve zbylých školách si najímají externisty na výuku snowboardingu ale i lyžování.

Oblast, kde jsme se ve výsledcích šetření shodovali, byla bezpečnost žáků na LVK. V šetření Sochorové (2006) všichni dotazovaní uvedli, že o bezpečnost žáků dbají tím, že pořádají přednášku o bezpečnosti při lyžování a požadují od každého žáka potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání. Totéž potvrzují i naše výsledky. Přednášku o bezpečnosti při lyžování uvedlo ve svém programu 93% zúčastněných škol, potvrzení o seřízení vázání 97% škol.

My jsme navíc zjistili, že ZŠ vyžadují před odjezdem na LVK či nejpozději v jeho úvodu též potvrzení o bezinfekčnosti. O tomto potvrzení se Sochorová ve výsledcích práce nezmiňuje. Dále se ve své práci nezabývala ani otázkou využívání přileb při výuce, která je, z důvodu bezpečnosti žáků, velmi důležitá, a kterou jsme ve svém šetření zpracovali my.

Poslední oblastí, kterou se obě naše práce zabývaly, bylo ekonomické zajištění kurzu. Zjišťovali jsme hranici průměrné ceny LVK. Podle výsledků Sochorové (2006) je průměrná cena LVK 3.000 Kč/ žáka. Naším šetřením jsme došli k závěru, že ve většině případů nepřesáhla cena LVK 5.000 Kč/ žáka za týden.

Domnívám se, že srovnání těchto tří šetření v rozestupu 6-8 let dává dobrý přehled o organizaci, náplni, ekonomickém zajištění, personálních otázkách i zajištění bezpečnosti žáků ZŠ. Lze říci, že LVK podle výsledků srovnání odpovídají „Metodickému pokynu MŠMT pro ochranu zdraví a bezpečnosti žáků ve školách“.

## 7 ZÁVĚR

Diplomová práce je zaměřena na komplexní zhodnocení LVK na základních školách v ČR. Podle úkolů práce byly nejprve nastudovány a analyzovány veškeré dostupné zdroje k tématu práce. Na základě analýzy informačních zdrojů byla zpracována druhá kapitola práce, zahrnující teoretický základ o LVK a didaktických metodách. Poté jsme si stanovili oblasti, ke kterým se budou vázat otázky šetření, vyslovili pracovní hypotézy a sestavili odpovídající dotazník. Ve třetí kapitole diplomové práce jsou prezentovány cíle a úkoly práce včetně jednotlivých hypotéz, které jsme pomocí výsledků dotazníkového šetření chtěli potvrdit nebo vyvrátit. Metodika výběru sledovaného výzkumného souboru, popis použitých metod, metoda sběru dat a jejich zpracování je vysvětleno ve čtvrté kapitole. Pátá kapitola se věnuje prezentaci získaných výsledků a jejich shrnutí. Tato část je doplněna grafy a komentáři. Za velmi důležitou považujeme část šestou, kde v diskuzi porovnáваме své zjištěné výsledky s výsledky, které prezentovali jiní autoři podobně zaměřených prací.

Domníváme se, že srovnání šetření, která byla v diskuzi uvedena, dávají spolu se shrnutím výsledků dobrý přehled o organizaci, náplni, ekonomickém zajištění, personálních otázkách i zajištění bezpečnosti žáků ZŠ na LVK. Na základě těchto faktů považujeme cíl diplomové práce za splněný.



## 8 POUŽITÁ LITERATURA

1. BINTEROVÁ, B. *Lyžařské výcvikové kurzy na základních a středních školách v České republice*. Praha, 2008. 92 s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí diplomové práce Tomáš Gnad.
2. BENEŠOVÁ, D., ŠTUMBAUER, J. *Školní lyžování*. Plzeň: Radovan Rebstock, 2004. 100 s. ISBN 80-85301-97-0.
3. BENEŠOVÁ, D., ŠTUMBAUER, J. *Školní lyžování II*. Plzeň: Radovan Rebstock, 2006. 126 s. ISBN 80-86876-05-5.
4. BLÉZLOVÁ, R. *Komparace vzdělávacího programu „Základní škola“ a „ŠVP ZV“ v oboru tělesná výchova ve vybraných školách*. Brno, 2009. 86 s. Diplomová práce na MUNI, Fakultě sportovních studií. Vedoucí diplomové práce Šárka Maleňáková.
5. BARTH, K. HUBERT, B., BARTH, B. *Sports science konsultant: Trainingskiing*. Oxford: Meyer, 2006, s. 126-131. ISBN 1841261742.
6. BOUCHARD, N. P., *Kids and Skiing: How to Get Started* [online]. 2014. [cit. 2014-07-30]. Dostupné z: <[www.rei.com/learn/expert-advice/skiing-kids.html](http://www.rei.com/learn/expert-advice/skiing-kids.html)>
7. *Cross-Country Skiing: Quick Tips* [online]. 2014, [cit. 2014-07-30 ]. Dostupné z: <<http://www.rei.com/learn/expert-advice/quick-tips-crosscountry-skiing.html>>
8. ČTVRTEČKA, J. *Týden na horách, aneb jak se naučit jezdit na lyžích*. Praha: Olympia, 1972. 133 s.
9. DAVIDSON, N. *Cross-Country Skiing: The Winter Workout You Should Be Doing* [online]. 2014. [cit. 2014-07-30] Dostupné z: <<http://www.mensfitness.com/training/cardio/cross-country-skiing-winter-workout-you-should-be-doing>>.
10. DANDOVÁ, E. Naše třída pojede na lyžařský výcvik. *Řízení školy*, 2010, č. 1, s. 11-14.
11. DVOŘÁK, D. a kol. *Snowboarding*. Praha: Grada Publishing, 2014. 110 s. ISBN 978-80-247-5053-8.

12. DVOŘÁKOVÁ, I. *Obsahová analýza*. AntropoWebzin 2, [online]. 2010. Dostupné z: <<http://antropologie.zcu.cz/obsahova-analyza-formalni-obsahova-analyza-kvantitativni-obsahova-analyza>>.
13. DRAHOŇOVSKÝ, R., NOVÁK, O. *Metodika výuky sjezdového lyžování. Česká cesta*. 1. vyd. Špindlerův Mlýn: APUL a.s., 2011. 83 s.
14. FLANAGAN, O. *Danger on the slopes: How risky is skiing* [online]. 2014. [cit. 2014-07-30]. Dostupné z: <<http://www.significancemagazine.org/details/webexclusive/5709411/Danger-on-the-slopes---How-risky-is-skiing.html>>.
15. FINKOVÁ, D. Chovejme se na horách odpovědně, 1. část. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2008, roč. 74, č. 8, s. 6-9.
16. FINKOVÁ, D. Chovejme se na horách odpovědně, 2. část. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2009, roč. 75, č.1, s. 12-15.
17. GATTERMANN, A. *Skilehrplan. 7.*, völligneubearb. Ausg. Münchenu u.a: BLV Verl.-Ges., 1996, s. 164-175, ISBN 3405142946.
18. GNAD, T. Bezpečnost při lyžování a snowboardingu. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2007, roč. 73, č.1, s. 23-31.
19. GNAD, T. a kol. *Kapitoly z lyžování*. Praha: Karolinum, 2001. 231 s. ISBN 80-146-0241-5.
20. GNAD, T. a kol. *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Praha: Karolinum, 2008. 237 s. ISBN 978-80-246-1587-5.
21. GNAD, T., PSOTOVÁ, D. *Běh na lyžích*. Praha: Karolinum, 2005. 151 s. ISBN 80-246-0995-9.
22. HRAŠKO, P. *Lyžařský výcvik začátečníků staršího školního věku a hodnocení úrovně zvládnutých dovedností*. Praha, 2011. 74 s. Bakalářská práce na UK FTVS. Vedoucí bakalářské práce Marcela Polášková.
23. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005. 407 s. ISBN 80-7367-040-2.

24. *10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích* [online]. 2013. [cit. 2014-11-14]. Dostupné z: <[www.horskaslužba.cz/cz/aktualni-informace/informace-a-pravidla/10-pravidel-fis-pro-chovani-na-sjezdovych-tratich](http://www.horskaslužba.cz/cz/aktualni-informace/informace-a-pravidla/10-pravidel-fis-pro-chovani-na-sjezdovych-tratich)>.
25. CHOVANEC, F. *Dějiny lyžování*. Praha: SPN, 1989. 132 s.
26. JANDOVÁ, S. *Základy alpského a běžeckého lyžování*. 3. roz. vydání: Liberec: TUL, 2012. 181 s. ISBN 978-80-7372-922-6.
27. KAČUR, P. *Výuka sjezdového lyžování na II. stupni základních škol*. Praha, 2007. 69 s. Diplomová práce na PedF UK. Vedoucí diplomové práce Otakar Mojžíš.
28. KUTÁČ, P., NAVRÁTÍKOVÁ, T. *Lyžařský kurz od A do Z, Učební texty pro lyžařské instruktory*, Olomouc: Hanex, 2003. 105 s. ISBN 80-85783-60-6.
29. KUTÁČ, P. *Lyžařský kurz v kostce*. Olomouc: Hanex, 2009. ISBN 978-80-7409-026-4.
30. KULHÁNEK, O. *Zlatá kniha lyžování*. Praha: Olympia, 1989. 591 s.
31. LHOTÁKOVÁ, A. *Lyžování dětí v předškolním a mladším školním věku*. Praha, 2013. 54 s. Bakalářská práce na PedF UK. Vedoucí diplomové práce. Marie Hronzová.
32. LOCHMANOVÁ, L., MAZAL, F. *Učitel tělesné výchovy mezi paragrafy*. Olomouc: Hanex, 1998. s.112 ISBN 80- 85783-21-5.
33. LESENKOVÁ, E. *Důvěryhodný informační zdroj* [online]. 2010 [cit. 2014-11-18]. Dostupné z: <[http://www.nlk.cz/sluzby/vzdelavani/vzdelavaci-akce/2010/DuveryhodnyInformacniZdroj\\_ELesenkova.pdf](http://www.nlk.cz/sluzby/vzdelavani/vzdelavaci-akce/2010/DuveryhodnyInformacniZdroj_ELesenkova.pdf)>.
34. MATOŠKOVÁ, P. *Pořádáme školní lyžařský a snowboardový kurz. Tělesná výchova a sport mládeže*, 2006, roč.72, č.8, s. 15-22.
35. MARŠÍK, J. *Carving*, Praha: Grada Publishing, 2003. 95 s. ISBN 80-247-0594-X.
36. MARKS, F.G. R., BEACHES, J. *Snowboarding: make a perfect start*. Oxford: Meyer, 2002, 142-155 s. ISBN 1841260584.
37. *Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (č.j. 37 014/2005-25 ze dne 22.12.2005)*. [online]. 2006. [cit. 2014-08-31]

- Dostupné z: <<http://www.msmt.cz/sport/metodicky-pokyn-k-zajisteni-bezpecnosti-a-ochrany-zdravi?highlightWords=Metodick%C3%BD+pokyn>>
38. NOSEK, M. Sjezdové lyžování dětí a mládeže: Organizace při lyžařské výuce [online]. 2008. [cit.2011-04-12]. Dostupné z: <[www: http://pf.ujep.cz/~nosek/nosek\\_web/index.html](http://pf.ujep.cz/~nosek/nosek_web/index.html)>.
39. PSOTOVÁ, D., PŘÍBRAMSKÝ, M. *Sjíždění a zatáčení na lyžích*. Praha: Karolinum, 2006. 149 s. ISBN 80-246-1292-5.
40. PÁTÝ, J. Lyžařský výcvik mezi paragrafy. *Rodina a škola*, 2005, č.1, s. 22.
41. POLÁŠKOVÁ, M., MATOŠKOVÁ, P. Kolik dovedností na lyžích umíš, tolikrát jsi lyžařem. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2013, roč. 79, č.2, s. 9-14.
42. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 1998.171 s. ISBN 80-7184-659-7.
43. REICHENFELD, R., BRUECHERT. A. M. *Snowboarding*. Champaign (IL): Human Kinetics, c1995, 139 s. ISBN 087322677.
44. *Statistická ročenka školství 2013/2014 - výkonové ukazatele* [online]. 2014 [cit. 2014-08-29]. Dostupné z: <<http://toiler.uiv.cz/rocenka/rocenka.asp>>
45. SOCHOROVÁ, E, *Současný stav výuky lyžování na vybraných školách v ČR*. Praha, 2006. 87 s. Diplomová práce na FTVS UK. Vedoucí diplomové práce Dana Psotová.
46. SOUMAR, L., BOLEK, E. *Běh na lyžích, 2. doplněné vydání*. Praha: Grada Publishing, 2012. 124 s. ISBN 978-80.247-3966-3.
47. ŠEBRLE, Z. Lyžování na 1. stupni ZŠ, *Tělesná výchova a sport mládeže*, 1999, roč. 65, č.8, s.32- 36.
48. STRAKOVÁ, T. KOSTBÍK, M. ONDRÁK, A. STRACHOVÁ, M. *Základy snowboardingu* .Brno: Masarykova univerzita, 2011. 67 s. ISBN 978-80-210-5486-8.
49. TUPÝ, J. Metodický pokyn k organizaci lyžařského výcviku žáků. *Tělesná výchova a sport mládež*. 2000, roč. 66. č. 7 s. 8-17.
50. TREML, J. *Lyžování dětí*. Praha: Grada, 2004. 105 s. ISBN 80-247-0682-2.

51. TREML, J. *Malá škola lyžování*. Praha: Olympia, 1984. 123 s.
52. WILLMANN, W. F.T., *Skilanglauf metodik für Freizeit und Wettkampf*. 1. Aufl. Aachen: Meyer, 1999, 21-23 s. ISBN 3891245351.
53. *Zásady činnosti akreditovaných zařízení v oblasti výuky lyžování* [online]. 2014, [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <<http://www.interski.cz/cs/zasady-is-pro-vyuku-lyzovani-40>>

## 9 PŘÍLOHY

### Č. 1

#### **Soubor otázek – Pro vedoucí lyžařských výcvikových kurzů na základních školách**

(podklad pro výzkumnou část diplomové práce na FTVS s názvem: „Komplexní zhodnocení lyžařských výcvikových kurzů na základních školách v Praze“)

#### **INSTRUKCE:**

- 1) Na položenou otázku odpovězte vybráním jedné nebo více odpovědí – v případě otevřených otázek (bez možnosti výběru) odpovězte vlastními slovy
- 2) U polootevřených otázek s možností výběru jiné uveďte: ..... doplňte vlastními slovy
- 3) Otázky označené červenou hvězdičkou jsou povinné a bez jejich vyplnění není možné dotazník odeslat.

**Děkuji za Váš čas a ochotu!**

**Vyplňte prosím název školy .....**

**1) Jaká je Vaše nejvyšší kvalifikace pro výuku sjezdového lyžování?**

- a) instruktor lyžování
- b) cvičitel lyžování
- c) diplomovaný učitel lyžování

**2. Máte kvalifikaci k výuce snowboardingu? Uveďte prosím jakou.**

- a) ano
- b) ne

**3. Využíváte k personálnímu zajištění kurzů externisty?**

- a) najímáme externí instruktory lyžování
- b) najímáme externí instruktory snowboardingu
- c) externí instruktory nenajímáme – LVK je personálně zajištěn z řad učitelů školy

**4. Vyberte, jaký konkrétní výcvik probíhá na Vašem LVK v rozsahu alespoň 1 dne**

- a) sjezdové lyžování
- b) snowboarding
- c) běžecké lyžování
- d) jiné uveďte: .....

**5. Pokud není výcvik snowboardingu v rámci LVK organizován, uveďte důvod. V opačném případě nevyplňujte.**

.....

**6. Pokud není běžecký výcvik v rámci LVK organizován, uveďte důvod**

.....

**7. Pro žáky kterých tříd pořádáte primárně LVK?**

- a) 5. tříd
- b) 6. tříd
- c) 7. tříd
- d) 8. tříd
- e) 9. tříd
- f) kombinujeme žáky různých ročníků dle jejich zájmu o lyžování

**8. Absolvuje LVK více než 50% žáků příslušného ročníku?**

- a) ano
- b) ne

**9. Co je uváděno rodiči žáků či samotnými žáky jako nejčastější důvod neúčasti?**

- a) finanční důvody
- b) strach z úrazu
- c) nezájem o zimní sporty
- d) nevím
- e) jiné uveďte: .....

**10. Vyberte, co bývá součástí večerního programu LVK**

- a) osobní volno (sledování TV – video)
- b) organizovaná společná zábava ( společenské hry, diskotéka, zpěv)
- c) přednášky v rámci teoretické části výuky lyžování
- d) jiné uveďte: .....

**11. Jaké metody používáte v teoretické části výuky?**

- a) Powerpoint prezentace
- b) video projekce (edukační film apod.)
- c) přednáška – slovem
- d) jiné uveďte: .....

**12. V teoretické části LVK jsou zařazeny následující témata:**

- a) sjezdová výstroj a výzbroj
- b) mazání sjezdových a běžeckých lyží
- c) technika sjíždění a zatáčení na sjezdových
- d) historie sjezdového lyžování
- e) bezpečnost na horách
- f) přednáška člena Horské služby
- g) alpské disciplíny a jejich pravidla



h) jiné uveďte: .....

13. Žáci mají možnost zapůjčit si na ZŠ výstroj na:

- a) běžecké lyžování
- b) snowboarding
- c) sjezdové lyžování
- d) není k dispozici pro žáky výstroj na žádný z výše uvedených zimních sportů

14. Ve kterých lyžařských areálech v ČR pořádá Vaše škola nejčastěji LVK, vypište:

.....

15. Pořádá Vaše škola LVK v zahraničí?

- a) ano
- b) ne – pořádáme LVK pouze v ČR – *uveďte místo konání:*

.....

16. Před odjezdem na LVK či nejpozději v jeho úvodu:

- a) požadujeme po každém žákovi potvrzení o bezinfekčnost
- b) požadujeme po každém žákovi potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání
- c) pořádáme přednášku o bezpečnosti při lyžování (FIS pravidla)

17. Jsou všichni žáci povinni na svahu v průběhu výcviku sjezdového lyžování nosit lyžařskou helmu?

- a) ano
- b) ne

18. Pakliže jste na otázku č. 17 odpověděli b) ne, doplňte prosím, kolik % žáků helmu dobrovolně nosí a uveďte důvod, proč není helma na LVK pro žáky povinná:

.....

**19. Zařazujete v průběhu LVK alespoň 1x odpočinkový půlden bez lyží?**

- a) ano
- b) ne

**20. Jaké lyžařské techniky vyučujete při lyžařském výcviku?**

- a) řezané oblouky
- b) smýkané oblouky
- c) přívratné oblouky

**21. Pokud vyučujete na LVK řezané oblouky, vedete žáky k základům techniky funcarvingu nebo spíše k základům racecarvingu?**

- a) spíš fun
- b) spíš race
- c) kombinace obou přístupů

**22. Jaké možnosti využíváte k odhalení technických chyb u žáků?**

- a) vlastní názor
- b) videoanalýza
- c) názor ostatních členů družstva
- d) jiné uveďte

**23. Jaké běžecké techniky vyučujete při lyžařském výcviku?**

- a) soupažný běh
- b) střídavý běh
- c) jednodobé bruslení
- d) dvoudobé bruslení
- e) střídavé bruslí
- f) prosté bruslení
- g) běžecké lyžování nevyučujeme

**24. Podle jaké metodiky (příručky, školy, učebnice) sjezdového lyžování při výuce postupujete?**

- a) Česká škola lyžování
- b) metodika Asociace profesionálních učitelů lyžování ČR (APUL)
- c) Metodický materiál SL ČR
- c) jiné uveďte: .....

**25. Je obvyklé, že alespoň polovina žáků na LVK má carvingové lyže?**

- a) ano
- b) ne

**26. Pořádáte v rámci LVK slalomový, event. jiný závod? Upřesněte prosím jaký.**

- a) ano
  - b) ne
- upřesněte jaký.....

**27. Jakou částku přibližně zaplatí rodiče za LVK v ČR za jedno dítě? Uveďte, prosím, za kolik dní pobytu tuto částku uvádíte.**

.....

**28. Jakou částku přibližně zaplatí rodiče za LVK v zahraničí (pořádáte-li) za jedno dítě? Uveďte, prosím, za kolik dní pobytu tuto částku uvádíte.**

.....

**29. Dostávají žáci na LVK nějaký finanční příspěvek od školy /magistrátu/ sponzora apod.? Pakliže dostávají, uveďte konkrétní celkovou částku na 1 žáka:**

- a) ano (..... Kč)
- b) ne

**Děkuji za Váš čas strávený při vyplňování tohoto dotazníku,**

**Bc. Petr Hraško, řešitel diplomové práce**

## Č.2

Statistické ročenice školství 2013/2014.

(Statistická ročenka MŠMT, 2014)

Území	Školy	Třídy				Žáci					
		celkem	v tom ročníky		celkem	z toho dívky	na 1. stupni		na 2. stupni		
			1. stupně	2. stupně			celkem	z toho dívky	celkem	z toho dívky	
Česká republika		4095	42334	25764	16570	827654	400894	505983	246310	321671	154584
z toho speciální třídy	CZ0	598	3909	1886	2023	31390	11488	14304	5063	17086	6425
Praha		254	4044	2618	1426	83241	40476	54281	26587	28960	13889
z toho speciální třídy	CZ01	53	420	236	184	3464	1190	1742	588	1722	602
Hlavní město Praha		254	4044	2618	1426	83241	40476	54281	26587	28960	13889
z toho speciální třídy	CZ010	53	420	236	184	3464	1190	1742	588	1722	602
Střední Čechy		529	5223	3258	1965	104329	50489	66100	32072	38229	18417
z toho speciální třídy	CZ02	69	408	194	214	3190	1152	1420	493	1770	659
Středočeský kraj		529	5223	3258	1965	104329	50489	66100	32072	38229	18417
z toho speciální třídy	CZ020	69	408	194	214	3190	1152	1420	493	1770	659
Jihozápad		474	4933	2970	1963	96227	46689	58635	28600	37592	18089
z toho speciální třídy	CZ03	66	411	204	207	3126	1141	1474	522	1652	619
Jihočeský kraj		256	2619	1564	1055	51569	24949	31353	15283	20216	9666
z toho speciální třídy	CZ031	32	183	84	99	1351	529	567	220	784	309
Plzeňský kraj		218	2314	1406	908	44658	21740	27282	13317	17376	8423
z toho speciální třídy	CZ032	34	228	120	108	1775	612	907	302	868	310
Severozápad		383	4792	2813	1979	93524	45373	56378	27401	37146	17972
z toho speciální třídy	CZ04	93	602	287	315	5424	2059	2528	933	2896	1126
Karlovarský kraj		107	1199	707	492	23345	11281	14116	6790	9229	4491
z toho speciální třídy	CZ041	26	132	67	65	1156	446	609	228	547	218
Ústecký kraj		276	3593	2106	1487	70179	34092	42262	20611	27917	13481
z toho speciální třídy	CZ042	67	470	220	250	4268	1613	1919	705	2349	908

Severovýchod		721	6466	3882	2584	123692	59652	74066	35886	49626	23766
z toho speciální třídy	CZ05	102	651	307	344	5048	1837	2229	778	2819	1059
Liberecký kraj		205	1921	1154	767	36499	17677	21783	10658	14716	7019
z toho speciální třídy	CZ051	36	225	115	110	1796	639	820	299	976	340
Královéhradecký kraj		265	2366	1426	940	44898	21636	26969	13072	17929	8564
z toho speciální třídy	CZ052	43	248	123	125	1916	701	888	305	1028	396
Pardubický kraj		251	2179	1302	877	42295	20339	25314	12156	16981	8183
z toho speciální třídy	CZ053	23	178	69	109	1336	497	521	174	815	323
Jihovýchod		736	6767	4133	2634	131323	63606	79867	38874	51456	24732
z toho speciální třídy	CZ06	78	514	232	282	4112	1537	1775	641	2337	896
Kraj Vysočina		263	2153	1273	880	41568	20108	24791	12079	16777	8029
z toho speciální třídy	CZ063	29	159	67	92	1227	462	509	189	718	273
Jihomoravský kraj		473	4614	2860	1754	89755	43498	55076	26795	34679	16703
z toho speciální třídy	CZ064	49	355	165	190	2885	1075	1266	452	1619	623
Střední Morava		556	5120	3093	2027	97181	47058	58131	28359	39050	18699
z toho speciální třídy	CZ07	71	456	209	247	3435	1210	1499	520	1936	690
Olomoucký kraj		299	2635	1598	1037	50243	24380	30552	14977	19691	9403
z toho speciální třídy	CZ071	40	264	114	150	2094	743	865	299	1229	444
Zlínský kraj		257	2485	1495	990	46938	22678	27579	13382	19359	9296
z toho speciální třídy	CZ072	31	192	95	97	1341	467	634	221	707	246
Moravskoslezsko		442	4989	2997	1992	98137	47551	58525	28531	39612	19020
z toho speciální třídy	CZ08	66	447	217	230	3591	1362	1637	588	1954	774
Moravskoslezský kraj		442	4989	2997	1992	98137	47551	58525	28531	39612	19020
z toho speciální třídy	CZ080	66	447	217	230	3591	1362	1637	588	1954	774
ZŠ pro žáky bez SVP	CZ0	3698	39100	24192	14908	802805	391703	494550	242225	308255	149478
Praha	CZ01	215	3675	2406	1269	80362	39492	52812	26093	27550	13399
Hlavní město Praha	CZ010	215	3675	2406	1269	80362	39492	52812	26093	27550	13399
Střední Čechy	CZ02	478	4882	3099	1783	101822	49568	64997	31684	36825	17884
Středočeský kraj	CZ020	478	4882	3099	1783	101822	49568	64997	31684	36825	17884
Jihozápad	CZ03	426	4568	2784	1784	93475	45664	57314	28124	36161	17540
Jihočeský kraj	CZ031	229	2445	1482	963	50274	24437	30790	15065	19484	9372
Plzeňský kraj	CZ032	197	2123	1302	821	43201	21227	26524	13059	16677	8168

Severozápad	CZ04	339	4386	2621	1765	89988	44029	54734	26787	35254	17242
Karlovarský kraj	CZ041	94	1106	657	449	22560	10990	13680	6628	8880	4362
Ústecký kraj	CZ042	245	3280	1964	1316	67428	33039	41054	20159	26374	12880
Severovýchod	CZ05	646	5894	3614	2280	119385	58071	72155	35222	47230	22849
Liberecký kraj	CZ051	179	1732	1058	674	35047	17158	21109	10413	13938	6745
Královéhradecký kraj	CZ052	235	2151	1319	832	43300	21045	26223	12815	17077	8230
Pardubický kraj	CZ053	232	2011	1237	774	41038	19868	24823	11994	16215	7874
Jihovýchod	CZ06	687	6365	3948	2417	128231	62401	78487	38358	49744	24043
Kraj Vysočina	CZ063	246	2044	1231	813	40704	19762	24436	11940	16268	7822
Jihomoravský kraj	CZ064	441	4321	2717	1604	87527	42639	54051	26418	33476	16221
Střední Morava	CZ07	506	4713	2908	1805	94254	46017	56847	27904	37407	18113
Olomoucký kraj	CZ071	272	2398	1495	903	48444	23736	29787	14708	18657	9028
Zlínský kraj	CZ072	234	2315	1413	902	45810	22281	27060	13196	18750	9085
Moravskoslezsko	CZ08	401	4617	2812	1805	95288	46461	57204	28053	38084	18408
Moravskoslezský kraj	CZ080	401	4617	2812	1805	95288	46461	57204	28053	38084	18408
ZŠ pro žáky se SVP	CZ0	397	3234	1572	1662	24849	9191	11433	4085	13416	5106
Praha	CZ01	39	369	212	157	2879	984	1469	494	1410	490
Hlavní město Praha	CZ010	39	369	212	157	2879	984	1469	494	1410	490
Střední Čechy	CZ02	51	341	159	182	2507	921	1103	388	1404	533
Středočeský kraj	CZ020	51	341	159	182	2507	921	1103	388	1404	533
Jihozápad	CZ03	48	365	186	179	2752	1025	1321	476	1431	549
Jihočeský kraj	CZ031	27	174	82	92	1295	512	563	218	732	294
Plzeňský kraj	CZ032	21	191	104	87	1457	513	758	258	699	255
Severozápad	CZ04	44	406	192	214	3536	1344	1644	614	1892	730
Karlovarský kraj	CZ041	13	93	50	43	785	291	436	162	349	129
Ústecký kraj	CZ042	31	313	142	171	2751	1053	1208	452	1543	601
Severovýchod	CZ05	75	572	268	304	4307	1581	1911	664	2396	917
Liberecký kraj	CZ051	26	189	96	93	1452	519	674	245	778	274
Královéhradecký kraj	CZ052	30	215	107	108	1598	591	746	257	852	334
Pardubický kraj	CZ053	19	168	65	103	1257	471	491	162	766	309
Jihovýchod	CZ06	49	402	185	217	3092	1205	1380	516	1712	689
Kraj Vysočina	CZ063	17	109	42	67	864	346	355	139	509	207
Jihomoravský kraj	CZ064	32	293	143	150	2228	859	1025	377	1203	482
Střední Morava	CZ07	50	407	185	222	2927	1041	1284	455	1643	586
Olomoucký kraj	CZ071	27	237	103	134	1799	644	765	269	1034	375
Zlínský kraj	CZ072	23	170	82	88	1128	397	519	186	609	211
Moravskoslezsko	CZ08	41	372	185	187	2849	1090	1321	478	1528	612
Moravskoslezský kraj	CZ080	41	372	185	187	2849	1090	1321	478	1528	612