

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Výuka snowboardingu žáků staršího školního věku na
Táborsku**

Snowboarding lessons for children at older school age in the region
Tabor

Bc. Alena Zamrzlová

Vedoucí práce: PaedDr. Marie Hronzová
Studijní program: Učitelství pro střední školy
Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní školy
a střední školy matematika – tělesná výchova

2015

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Výuka snowboardingu žáků staršího školního věku na Táborsku vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 1.7.2015

.....

podpis

Poděkování

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování paní PaedDr. Marii Hronzové - za pomoc, cenné rady, připomínky a trpělivost při vedení mé diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat učitelům Základní školy Tábor Husova, kteří mi umožnili na jejich zimních výcvikových kurzech realizovat výzkum a při samotném výzkumu mi pomáhali.

ABSTRAKT

Diplomová práce se věnuje problematice výuky snowboardingu žáků staršího školního věku. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část se zabývá technikou jízdy a dvěma zásadními a odlišnými snowboardovými styly - freestyle (měkké vázání) a alpine (tvrdé vázání). Objasňuje zde metodiku výuky a jednotlivé prvky metodické řady snowboardingu, které se osvojují pomocí motorického učení. Dále pojednává o pohybových schopnostech, dovednostech a dalších faktorech, které souvisí se snowboardem. Protože se diplomová práce zabývá výukou školního snowboardingu, zaměřuje se v teoretické části ještě na začlenění snowboardingu do vzdělávacích programů a na kvalifikaci učitelů pro výuku. V praktické části pomocí metody dotazování zjišťuje, zda a za jakých podmínek probíhá výuka snowboardingu žáků staršího školního věku na školách na Táborsku. Zabývá se i jejím odborným a materiálním zajištěním. Na zimních výcvikových kurzech jedné základní školy byla metodou pozorování a experimentu realizována další část výzkumu. Výzkum se věnuje výuce snowboardingu žáků začátečnicků s odlišným typem vybavení a zkoumá rychlost naučení se základních navazovaných oblouků. Experiment se zaměřuje na rychlost projetí vytyčené tratě začátečnicků s tvrdým vázáním a pokročilými žáky freestyle, kteří se na tvrdé vázání přeorientovali. Veškerá získaná data jsou popsána slovně a některá ztvárněna graficky.

KLÍČOVÁ SLOVA

Snowboarding, zimní výcvikový kurz, motorické učení, technika jízdy, metodika snowboardingu, freestyle, alpská jízda

ABSTRACT

This master thesis deals with the issues of snowboard teaching of children at older school age. The master thesis is divided into theoretical and practical part. The theoretical part describes the ride techniques and two fundamental but very different snowboard styles – freestyle and alpine. This part also presents the methodology of teaching and single elements of snowboarding methodical streak, that are acquired by motor learning. The motor abilities, skills and other factors that are related to snowboarding are explained here, too. Because this thesis is aimed at the snowboard teaching at elementary schools, the theoretical part is focused on integration of snowboarding into School Education Programme and on qualifications of teachers. The method of questioning used in the practical part tries to find out, if the snowboarding lessons for children at older school age are part of the school education in the region Tabor and what are the conditions of such an education. This part also deals with its technical and material provision. On winter training courses of one elementary school a research was done using the observational method and experiment. This research is aimed at snowboard teaching of pupils – beginners, who had different type and level of equipment and observes, how quickly are they able to learn basic turns and to combine them. The experiment is focused on the speed by which the track is finished – comparing the alpine style beginners and the advanced freestylers, that changed to alpine style. All the data are described, some of them are showed in graphs.

KEYWORDS

Snowboarding, winter training course, motor learning, ride techniques, snowboard methodology, freestyle, alpine ride

Obsah

1	Úvod	8
2	Cíle a problémy práce.....	10
2.1	Cíle práce	10
2.1.1	Hlavní cíl.....	10
2.1.2	Dílčí cíle.....	10
2.2	Problém práce	10
3	Teoretická část	12
3.1	Snowboarding	12
3.1.1	Základní rozdělení jízdy na snowboardu	12
3.1.2	Technika jízdy na snowboardu	15
3.1.3	Metodika výuky snowboardingu.	19
3.2	Motorické učení ve snowboardingu.....	25
3.2.1	Metody motorického učení ve snowboardingu.....	28
3.2.2	Pohybové schopnosti a dovednosti ve snowboardingu.....	30
3.2.3	Další faktory související se snowboardngem	33
3.3	Výuka snowboardingu na školách	35
3.3.1	Začlenění snowboardingu do vzdělávacích programů.....	36
3.3.2	Bezpečnost při snowboardingu	37
3.3.3	Kvalifikace pro výuku snowboardingu.....	38
4	Hypotézy	41
5	Metody a postup práce	42
5.1	Metody výzkumu	42
5.1.1	Dotazování	42
5.1.2	Pedagogické pozorování	43
5.1.3	Pedagogický experiment.....	44
5.2	Realizace výzkumu	45
5.2.1	Pilotní výzkum	47
5.2.2	Hlavní výzkum.....	50
5.2.3	Experiment.....	53
6	Výsledky práce	55

6.1	Výsledky ankety	55
6.2	Výsledky pozorování	60
6.3	Vyhodnocení experimentu	62
7	Diskuse	66
8	Závěry	76
9	Seznam použitých informačních zdrojů	78
10	Seznam příloh.....	81

1 Úvod

Snowboarding se stal během posledních let dynamicky se rozvíjejícím a profesionálně uznávaným zimním sportem, který už má své pevné místo v širokém spektru ostatních sportů. Jeho kořeny sahají do šedesátých let 20. století, kdy byl vyvinut několika nadšenci ve Spojených státech amerických s cílem vyzkoušet si volnost pohybu při surfování na sněhu. Snowboarding je přitažlivý především pro mladou generaci, ale postupně si vydobyl oblibu u všech věkových kategorií. Stalo se tak především díky jeho celkem snadnému osvojení, prožitku z jízdy a zábavném a vzrušujícím pohybu. Tento sport poskytuje celou řadu různorodých sportovních podob. Lidé si mohou užívat jízdu na upravené sjezdovce, v prachovém sněhu ve volném terénu, zadovářet si ve snowparcích na skocích, na zábradlí, U-rampě či jiných přírodních nebo uměle vytvořených překážkách. V České republice jsou však na sjezdových tratích stále méně vidět jezdci s alpine vybavením. Začínající jezdci, kteří mají možnost si vybrat mezi různými druhy vybavení, jsou převážně mladí lidé pociťující ve snowboardingu určitý módní trend a životní styl, který se váže především na freestyle snowboarding.

Stále se objevují noví zájemci, kteří se chtějí jízdě na sněžném prkně naučit. Z velké části oslovují snowboardové školy. Děti školního věku mají ale tu výhodu, že se mohou naučit jezdit na snowboardu v rámci zimního výcvikového kurzu své školy, protože v současné době se většina škol kromě výuky lyžování věnuje také snowboardingu. Žáci si tak pod kvalifikovaným učitelem či instruktorem snowboardingu osvojí správnou techniku jízdy. Získané zkušenosti poté mohou dále rozvíjet ve svém volném čase. Snowboardové dovednosti se snadněji osvojují pod vedením vyškolených instruktorů, kteří znají metodiku, didaktické postupy a zásady bezpečnosti. Žáci, kteří nejsou ke snowboardingu vedeni svými rodiči, získávají s tímto sportem první zkušenosti právě na zimních výcvikových kurzech pořádaných školami. Mnohdy to pro ně znamená možnost sportovní aktivity, ke které by si jinak hledali cestu velmi složitě.

V celé diplomové práci se zabývám výukou snowboardingu dětí staršího školního věku. Zaměřuji se zde na výuku snowboardingu na základních a středních školách na Táborsku. Zajímám se především o to, zda školy výuku snowboardingu realizují a jakým způsobem. Dávám důraz rovněž na problematiku spojenou s dostatečným odborným zajištěním výuky nebo s možností zapůjčení snowboardového vybavení žákům dané školy. To vše je důležité pro to, zda žáci s výukou snowboardingu začnou a osvojí si správnou

techniku jízdy. V diplomové práci se také zabírám dvěma zcela rozdílnými typy snowboardového vybavení – měkké freestyle a tvrdé alpine. Zaměřuji se na výuku začátečnicků s odlišnou výzbrojí a pojednávám o odlišnosti dovedností pro jízdu s měkkým a tvrdým snowboardovým vázáním.

Téma o snowboardingu jsem si vybrala proto, že se sama již od svých 9 let jízdě na snowboardu věnuji. Pod vedením svých rodičů jsem se učila jezdit na alpine snowboardu. Po několika letech jsem se přeorientovala na freestyle snowboard. Protože jsem si sama vyzkoušela tyto dvě snowboardové disciplíny, rozhodla jsem se jim věnovat i ve své diplomové práci. Od roku 2011, kdy jsem získala kvalifikaci instruktora snowboardingu, jsem se několikrát zúčastnila zimních výcvikových kurzů jedné základní školy v Táboře jako vyučující snowboardingu. Průběh výuky snowboardingu jsem tak znala pouze z této základní školy a zajímalo mě, jak výuka probíhá na jiných zdejších školách. Oblast Tábořsko jsem si vybrala proto, že zde od svého narození žiji.

Diplomových prací obecně o snowboardingu či výuce snowboardingu je velké množství. Zabývají se však převážně rovinou teoretickou. Protože mám sama s výukou snowboardingu zkušenosti, zaměřila jsem se ve své diplomové práci také na praktickou rovinu výuky snowboardingu.

2 Cíle a problémy práce

2.1 Cíle práce

2.1.1 Hlavní cíl

Cílem práce je zjištění rozsahu a podmínek výuky snowboardingu žáků staršího školního věku na Táborsku a rozdílů ve výuce snowboardingu s odlišným typem vybavení.

2.1.2 Dílčí cíle

C1: Vytvoření ankety a s její pomocí zjistit, zda je výuka snowboardingu u žáků staršího školního věku na Táborsku dostatečně zajištěna odborně a materiálně.

C2: Uskutečnění pilotního výzkumu před hlavním výzkumem za účelem ověření výsledků při srovnávání snowboardové výuky začátečníků s odlišnou výzbrojí.

C3: Určení parametrů pro porovnání snowboardové výuky a různých způsobů jízdy na snowboardu.

2.2 Problém práce

Výuka snowboardingu žáků staršího školního věku je na některých školách na Táborsku zastoupena v rámci nepovinných zimních výcvikových kurzů. Školy, které výuku snowboardingu nezařazují do svého školního vzdělávacího programu, jsou limitovány snowboardovým vybavením, kvalifikací instruktorů a nezájmem žáků či učitelů. Při výuce snowboardingu žáků staršího školního věku se řeší problém rozdílnosti odlišného vybavení, tedy freestyle a alpine snowboard. Dovednosti pro jízdu na různém snowboardovém vybavení jsou rovněž odlišné.

Z toho vyplývá formulace problémových otázek:

- Pořádá se, případně v jakém rozsahu se pořádá, výuka snowboardingu žáků staršího školního věku na Táborsku?

- Umožňují materiální a personální podmínky realizaci snowboardové výuky?
- Je výuka alpského a freestylového snowboardingu závislá na odlišné výzbroji?
- Změní se úroveň jízdy freestylového pokročilého jezdce, pokud se přeorientuje na alpine snowboard?

3 Teoretická část

3.1 Snowboarding

3.1.1 Základní rozdělení jízdy na snowboardu

Snowboarding se během svého vývoje rozdělil na dvě základní disciplíny – freestyle a alpskou jízdu. Tyto disciplíny se od sebe v mnohém odlišují a od jezdce vyžadují trochu jiné dovednosti i přístup. Pro každý způsob jízdy je jiný typ snowboardu, vázání a bot. [3]

Freestyle

Freestyle, který je velmi blízký skateboardingu, je v současné době u mladší populace nejrozšířenější a nejvyhledávanější snowboardingovou disciplínou. V její jízdě jde především o radost a kreativnost celého projevu. Zaměřuje se na provádění různých akrobatických skoků a triků, které se provádí převážně v předem upravených snowparcích. Řadí se sem jízda v U-rampě, skoky a triky z můstku, na zábradlích nebo s využitím umělých a také přírodních překážek. Při soutěžích ve freestyle se nehodnotí rychlost jízdy, ale kvalita a náročnost skoků a celkový dojem jízdnicích sestav. Jezdec se snaží předvést co nejtěžší trik se stylovým provedením a k tomu musí čistě dopadnout. Běžní rekreační jezdci jezdí po sjezdovce v pomalých až středních rychlostech formou smýkaných oblouků, ve kterých se cítí přirozeněji než při jízdě na tvrdém alpském snowboardu. Provést řezaný oblouk na freestylovém snowboardu je velmi obtížné, zvládnou ho jen zdatnější jezdci. Musí totiž vyvinout velmi intenzivní tlak do hrany a skluznice snowboardu, což je poměrně náročné, protože flexibilní upevnění nohou nezajišťuje dostatečnou oporu dolních končetin. Zdatnější jezdci dokáží jezdit rovněž pozadu na tzv. switch (obráceně, druhou nohou vpřed), a protože freestylový snowboard má symetrickou stavbu, nepocítí tak při této jízdě žádný rozdíl. Jezdci mohou také sjíždět kopce na freestylovém snowboardu v hlubokém sněhu ve volném terénu.

Freestylové vybavení si volí většina začátečníků dětí i dospělých. Při jízdě v měkčích a pohodlnějších *botách*, které jsou určeny právě pro tuto snowboardovou disciplínu, má

jezdec větší pocit citlivého kontaktu se sněhem, lepší odraz a dopad a především dostatečný rozsah pohybu pro jízdu na sjezdovkách, v hlubokém sněhu i pro triky. Snadněji se v nich chodí a lépe prokrvují dolní končetiny. *Snowboardy* pro freestyle jsou měkčí a tak snáze přilnou hranou a skluznicí na sněh. Oproti alpine snowboardům bývají kratší, tím jsou lépe točivější a snáze se reguluje rychlost jízdy. Díky tomuto vybavení lze snowboard lépe ovládat a tím provést oblouk s menším fyzickým úsilím. Ve srovnání s alpským stylem je tato jízda méně technicky náročná a díky velmi volnému upevnění nohy v botě více promíjí technické chyby. Oproti tomu je ale snowboard méně klidný ve větších rychlostech a je na něm horší předozadní rovnováha. Snowboard reaguje na nepřesnosti pohybu pomaleji a v menší míře. Nevýhodou tohoto kratšího snowboardu je to, že tolik nedovoluje vyšší rychlost jízdy, při delších obloucích nedrží moc dobře hranu a jezdec může jeho přílišnou točivost kompenzovat protirotačí a váhou vzad. Protože tyto snowboardy nejsou převážně určeny pro řezané oblouky, vyznačují se tak menším vykrojením, malým průhybem a větší šířkou. Díky těmto konstrukčním vlastnostem jsou řezané oblouky s tímto typem vybavení velmi náročné. Větší šířka snowboardu je také dána tím, že měkká vázání jsou na snowboard připevněna v menších úhlech. Kdyby byl snowboard užší, většině jezdcům by přesahovala bota přes hranu snowboardu a v obloucích by s ní zadržovali o sněh. Nevýhodou freestylového vybavení je pomalejší upínání do *vázání* i následné odepínání (pokud jedinec nemá nášlapný systém nebo flow model). [3], [4], [5], [12]

Alpská jízda

Jedná se o vývojově mladší disciplínu, která je rozšířena hlavně v Evropě. Přitahuje především starší populaci a zdatné lyžaře, protože má velmi blízko ke carvingovému lyžování. Zdatní lyžaři zde mohou uplatnit své schopnosti a dovednosti jako cit pro hranu, rychlost a dynamiku pohybu. Carving na snowboardu je velmi efektivní a současně náročný způsob jízdy. Závodní forma alpské jízdy se skládá ze slalomových disciplín, kde jezdec musí projet danou trať v co nekratším čase. Alpská jízda se provádí především na upravených sjezdových tratích pomalou až vysokou rychlostí s výraznými náklony při obloucích a citlivějším přesunem těžiště. Charakterizují ji zejména řezané oblouky, při kterých se jede pouze po hraně snowboardu a jezdec tak zažívá působení odstředivé síly. Řezané oblouky jsou v této jízdě snazší, protože tvrdá *bota* omezující rozsah pohybu zajišťuje pevnou oporu a to umožňuje jezdcovi snadněji vyvinout intenzivní tlak do hrany

snowboardu. Oproti freestyle je tento styl jízdy technicky náročnější a nepromíjí tolik technické chyby. Platí to proto, že alpine vybavení nedovoluje tak velký rozsah pohybu dolních končetin a snowboard reaguje citlivěji na nepřesné pohyby. Tato disciplína je vhodná i pro jezdce vyššího věku, kteří obvykle mají horší úroveň rovnováhy, protože jízda vyžaduje menší úroveň rovnovážných dovedností. Výhodou je, že lze dočasně použít lyžařské boty a tak si alpine snowboard můžou vyzkoušet bez problému děti na školním lyžařském kurzu, kde má každý svoje lyžařské boty. Lyžařské boty však nedovolují takový náklon, způsobují otlaky na noze a zvyšují riziko zranění. Jejich použití je tedy spíše provizorním řešením.

Alpine snowboard je tvrdší a *bota*, která je podobná té pro sjezdové lyžování, která je méně pohodlná a hůře se v ní chodí, se snáze a rychleji upíná do vázání. Pohyb této speciální boty je díky jejímu pevnému uchycení minimální. Je vytvořena ze speciálních pružných dílů, které dovolují lepší předozadní pohyb v hlezenním kloubu, ale i pohyb v příčném a podélném směru. Díky její tvrdosti lze snáze přenést sílu na hranu snowboardu a tím dosáhnout větší rychlosti, která je důležitá pro carvingový oblouk. *Vázání* je blízké klasickému lyžařskému vázání a lze ho připevnit také na *allroundboardy* (univerzální snowboardy), které jsou svými vlastnostmi někde mezi alpine a freestyle snowboardy. Aby rozsah dolních končetin nebyl velký, připevňuje se toto vázání na prkno tak, aby kolena jezdce byla blíže u sebe a dolní končetiny nesmí být do tvaru O. *Snowboard* pro alpskou jízdu, který má asymetrickou konstrukci, hůře přilne na sníh, jezdec tak musí mít dobrou úroveň techniky, více dynamičtější pohyby a musí vyvinout dostatek síly. Tento druh snowboardu se sestrojil pro jízdu na hraně, lze ho tedy charakterizovat tím, že je delší, užší, má větší vykrojení i průhyb. Právě díky těmto konstrukčním vlastnostem se snáze provede řezaný oblouk, který si jezdec více užije, a jízda je také celkově klidnější a rychlejší.

Binter ve své knize říká, že ve srovnání s freestylem je zde za přítomnosti kvalitního instruktora proces učení rychlejší, protože začínající jezdec má díky tvrdé botě pevnou oporu a rychleji si zvyká na menší počet poloh z hlediska rovnováhy, do kterých se v průběhu jízdy dostane. V jiné literatuře se uvádí, že alpská jízda je určena pro pokročilejší jezdce a není vhodná pro začátečníky. Výuka začátečníka by tedy neměla

probíhat na snowboardu klasickém slalomovém, ale na snowboardu širším a měkčím, který vykazuje spíše vlastnosti univerzálního snowboardu. [1], [3], [5], [7], [12]

3.1.2 Technika jízdy na snowboardu

Mnoho lidí si myslí, že když umí lyžovat, tak se na snowboardu naučí bez problému a rychleji než nelyžaři. Ve skutečnosti tomu tak není. Snowboarding je zcela jiný druh pohybu než jízda na lyžích. Pokud se vnáší některé technické prvky z lyžování do výuky snowboardingu, mohou cestu ke kvalitní jízdě na sněžném prkně značně zkomplikovat. Výsledkem by byla špatně naučená technika a z toho vyplývající časté pády. Správná snowboardová technika záleží na kombinaci jednotlivých pohybů těla, ovlivňuje ji technologie prkna a samozřejmě také přírodní podmínky, s kterými se musí jezdec vypořádat. [12], [34]

Základem pro techniku jízdy je samotné postavení jezdce při jízdě. Existují dva základní typy postojů, kdy jezdec vždy stojí bokem, vázáním šikmo k podélné ose snowboardu. Postoj, při němž je vpředu pravá noha, se nazývá goofy, pokud je vpředu levá noha, nazývá se regular. Ramena a trup jsou kolmo na osu předního vázání a hlava se pouze otáčí směrem k přednímu ramenu. Ramena se nesmí zbytečně vytáčet do směru jízdy, protože tak bude tělo méně stabilní a nebude možno rychle reagovat na měnící se podmínky v jízdě. Děti, které se snowboardingem teprve začínají, většinou nevědí, jakou nohu mají mít při jízdě vpředu. Dospělí začátečníci dokáží snadněji odhadnout svoji dominantnější nohu. Pokud si zvolí jezdci nesprávnou přední nohu, může se jim učit jízdě velmi špatně. Existuje několik způsobů pro toto určení, nesouvisí ale s tím, zda je jezdec pravák nebo levák. Nejčastěji používaným prostředkem je sklouznutí se opakovaně po ledu. Jiný a častěji používaný způsob u dětí je, že do vás někdo ve chvíli, kdy to nečekáte, zezadu strčí a sleduje vaše nohy, vždy jedna vykročí dříve. Jezdec poté jezdí vpředu tou nohou, kterou měl vpředu také při sklouznutí, nebo kterou při strčení vykročil dříve. [12], [34]

Snowboard se skládá ze dvou hran, z nichž se odvozují dva typy oblouků. Ve směru špiček naší obuvi je frontsidová (přední) hrana, ve směru paty poté backsidová (zadní) hrana. Je-li jezdec při jízdě po spádnicí natočen do středu oblouku přední částí těla, jedná se o frontsidový oblouk, kdy se rovnováha udržuje mírným pokrčením dolních končetin

v kolenním a hlezenním kloubu. Je-li naopak jezdec do středu oblouku převrácen zadní částí těla, mluví se o backsidovém oblouku, který vyžaduje vyšší nároky na rovnováhu, kdy jezdec musí současně mírně pokrčovat kyčelní a kolenní kloub a vysazovat pánev. Na frontsidové hraně lze lépe dosáhnout většího náklonu než na hraně backsidové. Děti mají obecně lepší rovnovážné schopnosti než dospělí, proto se snadněji naučí snowboardové oblouky. Rovněž ani tolik nepocítí rovnovážné rozdíly při nácvičku frontsidového a backsidového oblouku. [8], [12]

Pro ovládání snowboardu je důležité dynamické přenesení váhy těla na frontsidovou nebo backsidovou hranu a schopnost změnit poměr rozložení váhy na přední a zadní nohu. Tím, že se přenesou váha těla na patu nebo špičku přední více zatížené nohy, zatíží se tak snowboard na hraně, po které se díky jeho vykrojení udělá oblouk. Přenášet váhu těla půjde snáze začínajícím dětem, protože jak už bylo zmíněno výše, mají lepší rovnovážné schopnosti. 60% váhy těla by při jízdě mělo být na přední noze, jelikož tak lze plynule a rychleji zatočit. Toto dělá velké problémy všem začátečníkům, protože při přenesení váhy na přední nohu se celé tělo nakloní do směru jízdy a z kopce, snowboard se snáze rozjíždí a většina začátečníků mívá obavy, že nebudou umět zastavit. Pokud je více váhy na zadní noze, snowboard se velmi obtížně ovládá, jízda se zrychlí a ve většině případů následuje pád. Kromě toho, že jízda z estetického hlediska nevypadá dobře, dělají začátečníci rovněž plno nevhodných a nadbytečných pohybů horními končetinami, kterými si napomáhají pro zatočení a vzniká tak tzv. protitotace. Dalo by se říci, že přenesená váha těla na zadní nohu při jízdě na snowboardu v podstatě neumožňuje správné technické provedení oblouku a jezdci si tak musí napomáhat švihovými pohyby horních končetin. Tyto chyby jsou často vidět i u pokročilých jezdců – samouků.

Vázání na snowboardu je nasměrováno šikmo do směru jízdy pod úhlem $5^\circ - 55^\circ$ a namontuje se tak, aby těžiště těla bylo nad jeho středem, protože pouze takto je zajištěno snadnější překlápění snowboardu na hrany a tím provedení oblouku. Pro jízdu na snowboardu je také velmi důležitá vertikální změna těžiště. Díky flexi a extenzi v kolenou a sníženému těžišti se jezdec lépe vyrovná s terénními nerovnostmi a má celkově lepší rovnováhu. Při nevolnosti v kolenou může dojít snáze při neočekávaném najetí na terénní nerovnost ke zranění. Jezdec by měl být při jízdě pružný a uvolněný. Tyto dvě dovednosti dělají problémy hlavně začátečníkům, kteří jsou v průběhu jízdy prkenní, hůře se tak vyrovnávají s terénními nerovnostmi a většinou u nich, když najedou na muldu, následuje

pád. Častokrát je tato tzv. tvrdá jízda vidět také u starších jezdců, kteří mají zhoršenou pohyblivost. Pro správné zvládnutí techniky je tedy důležité, aby jezdec v průběhu oblouku měnil svoji vertikální polohu. Při jízdě se musí narovnat trup a hlava držet vzpřímeně, jinak by došlo k nevhodnému vychýlení těžiště těla, což znesnadní správné zatáčení. Většina začínajících jezdců má tendenci ohýbat trup. Dělá jim problém narovnat se, protože nemají ještě tolik osvojenou dynamickou rovnováhu s pevně uchycenými dolními končetinami. Horní končetiny jsou při jízdě uvolněné a v poloze „kytara“. Přední paže ukazuje ve směru jízdy a zadní je pokrčena k břichu mírně před tělem. Základem správné techniky je mít ruce v klidu a zbytečně s nimi nemáchat, což dělá velké problémy hlavně začátečnickům samoukům. Snowboard kromě výše zmíněné přenesené váhy na hranu řídíme také rameny. Pokud máme váhu těla na přední noze, platí, že kam směřuje přední rameno a celá horní končetina, tam snowboard zatáčí. Horní končetiny jsou tak pro správnou techniku jízdy stejně důležité jako končetiny dolní. [8], [12], [28], [34]

Ve snowboardingu se dělí oblouky podle techniky na smykové (driftové) a řezané (carvingové, vykrojené). O jejich užití rozhoduje hlavně výkonnost jezdce, sklon svahu a skluzné vlastnosti sněhu. Pokročilejší jezdci většinou tyto dva druhy oblouků kombinují, proto se často u nich nedá jednoznačně určit, zda je oblouk řezaný nebo smykový. [3]

Smýkaný oblouk

Smýkaný oblouk je základní a nejjednodušší snowboardový oblouk, vyučuje se proto jako první a jeho zvládnutí je rozhodující pro další rozvoj techniky. Cílem snowboardové výuky začátečnicků na školních zimních výcvikových kurzech je zvládnutí navazovaných smýkaných oblouků, ve kterých se žáci mohou později jen a jen zlepšovat.

Po celou dobu oblouku se prkno pohybuje převážně ve smyku. Smýkání znamená, že snowboard nejede podle vykrojení hrany, ale jeho pohyb je napříč k hraně. Při tomto oblouku jede prkno hlavně po skluznici, částečně může být postaveno na hranu. Mírnou rotací ramen a trupu se nejdříve snowboard uvede na ploše skluznice do točení plynulým smykem, až v závěru oblouku ho jezdec překlápí na hranu a reguluje tak rychlost jízdy. Na hranu působí poměrně malé síly, a proto za prknem zůstává široká stopa srpovitého tvaru. [2], [7], [8]

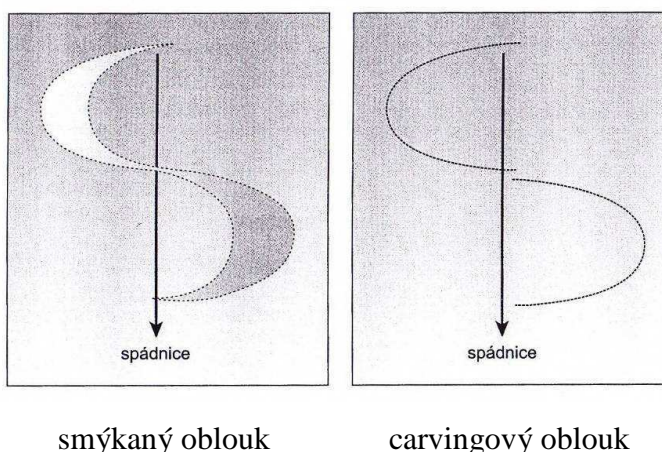
Carvingový oblouk

Carvingový oblouk je nejnáročnější technikou jízdy, která se využívá především na upraveném terénu. Jeho výuka začíná u pokročilejších jezdců, kteří nasbírali potřebné

snowboardové zkušenosti a dokonale si osvojili základní snowboardové dovednosti. Výuka těchto oblouků nastává tedy až po dokonalém zvládnutí navazovaných smýkaných oblouků ve větší rychlosti. Některým pokročilým a velmi zdatným žákům staršího školního věku carvingové oblouky nedělají problémy. Tito žáci ale většinou jezdí na snowboardu od dětství, jsou vyježdění, mají dostatečné zkušenosti a na carvingové oblouky přejdou v podstatě sami bez speciální výuky. U průměrných pokročilých žáků se tyto oblouky na školních zimních výcvikových kurzech ale skoro nevyučují. Většina těchto žáků jezdí na freestylelovém snowboardu, na kterém je carvingový oblouk náročnější. Zároveň jim teprve narůstá svalová síla a nejsou tak schopni vyvinout dolními končetinami potřebnou sílu pro zdárné provedení oblouku. Začínající žáci nemají šanci se k této výuce ve školních podmínkách dostat, protože za týdenní výcvikový kurz se většinou dostatečně nevyjezdí a nenasbírají tak potřebné zkušenosti.

Stopa oblouku je velmi úzká, protože prkno je v oblouku vedeno pouze po hraně, není tak vidět žádné smýkání. Pata snowboardu opisuje přesně stejnou dráhu jako špička. Při dobrém provedení je ve sněhu vidět jenom tenký zářez přerušovaný v místech, kde docházelo k velmi rychlé změně směru oblouku, k překlopení snowboardu bez účasti jízdy po celé skluznici. Díky svému vykrojení snowboard začne zatáčet tím, že se provede jeho překlopení na hranu. Vyžaduje se zde větší náklon dolních končetin a horní poloviny těla jezdce, čímž se uskuteční větší náklon prkna, který se v průběhu oblouku zvyšuje a v samotném závěru je největší. Doporučuje se spíše menší tlak na hranu než větší, protože při příliš velkém tlaku se může carvingový oblouk pokazit. Správné provedení oblouku dominuje aktivními vertikálními a horizontálními pohyby dolních končetin, které značně vyniknou, protože horní končetiny a trup jsou v klidu. [3], [7], [8], [14]

Obr. 1: Rozdíl ve stopě ve smýkaných a řezaných obloucích [7]



3.1.3 Metodika výuky snowboardingu.

V této kapitole je popsána metodická řada výuky snowboardingu. Jednotlivé prvky, průpravy a dovednosti jsou řazeny podle metodického postupu od nejjednodušších k nejnáročnějším. Metodika poskytuje návody, postupy a principy, jak vést efektivně výuku snowboardingu. Začínající jezdci se chtějí co nejrychleji naučit sjíždět kopec, při výuce tak mají tendenci některé prvky metodické řady vynechávat. Tento chybný postup se objevuje hlavně u dětí, které chtějí většinou umět všechno ihned a představují si, že si stoupnou na snowboard a okamžitě bez větších problémů sjedou sjezdovku. Pokud by se ale metodická řada nedodržela a prvky by se nacvičovaly po nedokonalém zvládnutí předcházejících, jezdec by se tak mohl naučit špatnou techniku jízdy, kterou by si zautomatizoval a následné odstraňování chyb by bylo velmi náročné. Základní prvky jsou společné freestylu i alpské jízdě, proto je kapitola určena oběma těmito odvětvím. [2]

Děti staršího školního věku i dospělí se v podstatě učí stejné metodice, ale je potřeba k těmto věkově odlišným skupinám přistupovat různým stylem. Pro děti je typické vizuální učení, pro dospělé zase verbální. Při výuce dospělých samozřejmě předvedeme také vizuální ukázkou snowboardové dovednosti, ale více jim pohyby vysvětlujeme. U dětí je mnohem více účinnější dobře provedená ukáзка, po které se snaží veškeré pohyby napodobit. Pohyby jim lehce dovysvětlujeme dětskou terminologií a pomocí přirovnání. Děti učíme pohybové dovednosti převážně komplexním způsobem, dospělému je potřeba pohyby zase rozfázovat. V průběhu výuky musí učitel především děti neustále motivovat a povzbuzovat, protože po mnoha nezdarech by mohly se snowboardem lehce skončit. Výuka musí být pro děti také především zábavná, proto je vhodné rozestavit po kopci různé překážky, které se při nácvičkách prvků metodické řady dají využít.

U mnoha začínajících jezdců samouků je vidět chybná snowboardová technika. Špatně naučené dovednosti se pomocí některých prvků této metodické řady dají přeučit, i když je následné odstraňování chyb velmi náročné.

Rozcvička

Před zahájením výuky je potřeba se zahřát a protáhnout, protože se tak především u začátečníků snižuje poměrně vysoké riziko zranění. Pro zahřátí se můžou využít různé hry, například mrazík, koulovaná nebo obíhaná. Následovat by mělo rozcvičení celého

těla, zejména protažení svalů dolních končetin a zad, které jsou nejvíce zatěžovány. Nemělo by se zapomenout ani na zápěstí a krční svaly, protože ty jsou při pádech nejvíce namáhány. Rozcvička by měla děti motivovat k nadcházejícím činnostem, měla by se provádět převážně hravou formou a v pozitivní atmosféře. [1]

Nošení a nastupování

Snowboard se nosí pod paží nebo za tělem zásadně skluznicí k tělu, aby při nečekaném pádu nedošlo k upadnutí na vázání. Bezpečnostní popruh je omotán kolem zápěstí. Aby snowboard neujel, pokládá se na sníh vždy vázáním dolů. Do vázání se nastupuje na bezpečné, nejlépe rovné ploše kolmo ke spádnici, nebo se usedne čelem z kopce. Nejprve se upevní bezpečnostní popruh k přední noze a tato noha se zapne do předního vázání. Jako poslední se upíná z předklonu nebo v sedě zadní noha. U freestylového vázání se vždy nejdříve upíná nártová přezka, aby se noha lépe usadila do vázání, až poté spodní přezka. [2]

Padání a vstávání

Vstávání, při kterém je váha těla rozložena rovnoměrně na obě dolní končetiny, dělá mnohdy problémy i pokročilým jezdcům. Přes frontsidovou stranu je vstávání lehčí. Snowboard je kolmo na spádnici a z kleku čelem do svahu se současnou oporou paží a tlačení špičkami nohou na hranu se přemístí těžiště těla nad prkno. Odražením paží od země a napnutím v kolenou se jezdec postaví. Z backsidového postavení se zvedne tělo nad snowboard tak, že se zadní hrana prkna zapře o sníh, jedna paže se odráží od země a druhá paže švihá směrem vzhůru. [2]

Protože zejména začátečníci velmi často padají, je potřebné této problematice věnovat dostatečnou pozornost. Pády se nacvičují se snowboardem nejdříve na místě proti svahu a pokud možno do měkkého sněhu. Později může dojít k jejich nácvičku v pomalé jízdě šikmo svahem. Základní technika pádů se uplatňuje v nižších jízdních rychlostech, protože v rychlé jízdě se stává pád většinou nekontrolovatelným. U pádu na frontsidovou stranu se nejdříve sníží těžiště pokrčením nohou a ohnutím trupu, poté se tělo zlehka pokládá na sníh. Nejdříve se země dotýkají kolena, poté boky a na závěr celá pokrčená předloktí, čímž se chrání zápěstí. Poté se pokrčením dolních končetin v kolenou zvedá snowboard ze sněhu, aby se zabránilo možnému překroucení dolních končetin. Při pádu na backsidovou stranu dochází nejdříve ke snížení těžiště pokrčením dolních končetin v kolenou, brada se přitiskne k hrudi a horní končetiny k tělu. Pád se tlumí zhoupením do kolébky, poté se

opět zvedne snowboard nad snůh. Paže se nikdy nestrkají pod tělo, aby nedošlo k jejich poranění. [2]

Základní postavení

Z tohoto postavení vychází všechna průpravná cvičení. Jezdec stojí na snowboardu uvolněně s mírně pokrčenými dolními končetinami. Větší část váhy je přenesena na přední nohu, záda jsou narovnaná a ramena pootočená do směru jízdy. Očima se jezdec nedívá na snowboard, ale do směru jízdy. Paže se nesmí dostat za tělo. Přední paže směřuje v prodloužení ramen dopředu, zadní je pokrčená před tělem. Základní postavení na freestylovém a alpském snowboardu je velmi podobné, liší se pouze v detailech. [2]

Rovnováha

Rovnováha je základní schopností při učení se na snowboardu. Nejdříve se procvičuje rovnováha na rovině a až poté na svahu. Při vynechání nácviku na rovině by mohlo dojít k osvojení si negativních návyků. Pro rozvoj rovnováhy se využívají tato cvičení: překlápění prkna na přední a zadní hranu, přenášení váhy ze špičky prkna na jeho patu, dřepy, obraty na místě, výskoky na místě i stranou, výskoky s obratem. [2]

Koloběžka

První cvičení se skluzem a zároveň nejdůležitější cvičení na rovnováhu je tzv. koloběžka, jež vychází ze základního postavení. Ve vázání je připnuta pouze přední noha, zadní provádí odraz těsně u hrany od úrovně předního vázání a tím dochází ke skluzu a přesunu snowboardisty. Při delším skluzu se zadní noha pokládá na protiskluzovou podložku mezi vázání. Pro zastavení se sundá zadní noha ze snowboardu a tře se s ní o snůh. Při výuce dětí lze pro oživení zorganizovat závody, kdo se dříve pomocí koloběžky doklouže k metě. [3]

Jízda po spádnicí

Toto cvičení se provádí z mírného svahu nejlépe s dojezdem do roviny či protisvahu. Je to jízda v základním postavení po skluznici snowboardu ve směru spádnic (viz obrázek 1). Přední noha je zapnuta ve vázání, zadní uvolněná noha se po odražení směrem z kopce volně položí na protiskluzovou podložku mezi vázáními. Po této fázi cvičení se přestupuje k fázi, kdy jsou ve vázání připnuty obě nohy a jízda po spádnicí je zahájena strčením instruktora do snowboardisty. [3]

V rámci tohoto cvičení je možný nácvik frontsidového i backsidového oblouku z mírného svahu s dojezdem do zastavení. Nejdříve je ve vázání připnuta pouze přední noha, poté mohou být připnuty obě nohy. Jízda začíná stejně jako při jízdě po spádnici, ale u dojezdu je snaha o oblouk. Natočením hlavy a ramen směrem do oblouku, kdy přední ruka ukazuje směr jízdy, se prkno s malou časovou prodlevou na skluznici samo zatočí.

Sesouvání po spádnici

Při sesouvání po spádnici se v jejím směru smýká snowboardem, který je na ni v kolmém postavení. Tímto prvkem se také reguluje rychlost jízdy ve smýkaném oblouku. Sesouvat se může po backsidové i frontsidové hraně. Hmotnost těla je rovnoměrně rozložena na obě dolní končetiny. Sesouvání je zahájeno mírným narovnáním a lehkým zatížením špiček nebo pat dolních končetin. Zastavení se provede mírným pokrčením a zvýšeným tlakem na hranu. Pokrčováním či napínáním kolenních, hlezenních a kyčelních kloubů dochází k regulování rychlosti sesouvání. Při tomto cvičení se střídá sesouvání se zastavením. Instruktor, který má nebo nemá snowboard připnutý na nohách, může jezdcovi pomoci tím, že stojí či se sesouvá čelem k němu, drží ho za obě ruce a poskytuje mu oporu při problémech s rovnováhou. [4]

Sesouvání šikmo svahem

Při tomto cvičení, které je důležité pro nácvik správného rozložení váhy mezi přední a zadní nohou, dochází ke smýkání šikmo od směru spádnice, kdy je snowboard ale stále v pozici kolmo ke spádnici. Provádí se na backsidovou i frontsidovou hranu s tím, že přední noha je vždy ve směru jízdy. Při tomto sesouvání se více zatěžuje přední noha a platí, že čím více se zatíží úsek hrany pod touto nohou, tím více se směr sesouvání blíží vrstevnici. Zastaví se rovnoměrným rozložením váhy na obě nohy, mírným pokrčením v kolenou a zatížením hrany. Po správném provedení zanechá snowboard rovnoměrnou stopu bez odchylek. Instruktor může provádět oporu jezdcovi stejně jako u sesouvání po spádnici. [2], [11]

Průpravným cvičením pro přenášení váhy a pro sesouvání šikmo svahem je tzv. **padající list**, který se provádí také na obě hrany. Dochází k sesouvání šikmo svahem přes spádnici střídavě vlevo a vpravo, špičkou nebo patou ve směru jízdy. Pohyb se zahájí sesouváním po spádnici, hlava, ramena a boky se natočí jedním směrem, čímž se zatíží noha ve směru pohledu a snowboard se začne pohybovat šikmo svahem v daném směru. Poté natočíme hlavu, ramena a boky na druhou stranu, tím přeneseme váhu na druhou nohu

a snowboard se plynule zastaví a začne se rozjíždět v opačném směru. Cvičení se nazývá padající list, protože při správném provedení by stopa snowboardu měla připomínat houpavou dráhu padajícího listu. [2], [11]

Jízda šikmo svahe

Toto je první cvičení, ve kterém se jezdec setkává s jízdou na hraně. Jízda šikmo svahe se nacvičuje bezprostředně po sesouvání šikmo svahe, aby jezdec dokázal odlišit jízdu po hraně a smýkání. Jízda se provádí opět na obě hrany snowboardu. Ze základního postavení se nepřenesse těžiště těla nad přední nohu a vyvine se větší zatížení horní hrany, tím se snowboard plynule rozjede. Ve sněhu by měla být ponechána pouze úzká stopa. Rychlost je regulována tím, že se prkno vede více ke spádnicí nebo k vrstevnici. Jízda se zastaví rovnoměrným rozložením váhy na obě nohy, zvýšeným tlakem na horní hranu a zatočením do protisvahu. Po zastavení si jezdec sedne, přetočí se na druhou stranu a cvičení provádí po druhé hraně prkna. Přejíždí tak z jedné strany sjezdovky ke druhé vždy špičkou ve směru jízdy. [4], [19]

Girlandy

Cvičení girlandy, jež se považuje za klíčovou dovednost pro řezané oblouky, je poslední příprava pro nácvik oblouku. Provádí se na backsidové i frontsidové hraně a nedochází zde ještě k přehranění snowboardu. Na mírném svahu se jím nacvičuje první část oblouku. Začíná se jízdou šikmo svahe. Po zatížení přední nohy a natočení těla do směru jízdy se postaví snowboard na plochu a stáčí se tak směrem dolů po spádnicí. Když začne snowboard zatáčet, tedy těsně před tím, než je směr jízdy rovnoběžný se spádnicí, se postupně přenesse váha těla nad střed prkna a ramena se natočí směrem ke svahu. Tím jezdec opět zaujme výchozí pozici kolmo ke spádnicí. Cvičení se opakuje na celé šířce sjezdovky. Rychlost jízdy může jezdec zpomalit smýkáním. Snowboard zanechá ve sněhu stopu podobnou velkým schodům či vlnovce. [19]

Jízda na vleku

Binter ve svých publikacích zařazuje jízdu na vleku až po průpravných cvičení pro oblouky. Při výuce dětí je vhodné jízdu na vleku zařadit po nácviku rovnováhy, koloběžky a po prvních pokusech jízdy po spádnicí. Protože pokud budou při výuce neustále pěšky vycházet kopce, aby ho poté s mnoha pády nějakým způsobem, který se ještě nepodobá jízdě, sjely dolů, rychle je výuka přestane bavit. Při jízdě na vleku zůstává ve vázání

zapnutá pouze přední noha, na kterou se více přenesse těžiště těla. Snowboard se narovná do směru jízdy a rukama se uchopí kotva (poma), která se zahákne za stehno přední nohy. Zadní volná noha se po poměrně rychlém a prudkém rozjetí párkrát odrazí o zem a položí se mezi vázání. Během jízdy stojí snowboardista uvolněně s váhou rovnoměrně rozloženou na obě nohy. Začátečníci mají s první jízdou na vleku většinou velké problémy, proto jim instruktor dopomáhá tak, že vedle nich ze začátku běží a tlačí je do té doby, než se snowboardisté sami srovnají. Při špatném udržení rovnováhy se zadní noha zapírá o sněh, čímž vyrovnává stabilitu. Pokud nastane při jízdě na vleku pád, musí se okamžitě pustit kotva (poma) a uvolnit se trasa vleku. Při vystupování paže uvolní závěs a pomocí koloběžky jezdec opouští dojezd. [3]

Při jízdě na lanovce je připnuta ve vázání také pouze přední noha. Při vystupování se snowboardista zvedne ze sedačky, zatíží přední nohu a zadní položí mezi vázání, mírně se od sedačky odrazí a sjede na rovnou plochu.

Základní smýkaný oblouk

Oblouk začíná stejně jako u cvičení girlandy. Z jízdy šikmo svahelem se přenesse váha na přední nohu, snowboard se položí na celou plochu a za současné rotace těla (hlavně ramen a paží) ve směru oblouku začne prkno stáčet po spádnicí. Tlak dolních končetin ve směru oblouku je stejně důležitý jako rotace trupu. Když osa snowboardu přejde do spádnice, dochází k přehranění v oblouku. Zatíží se rovnoměrně vnitřní hrana snowboardu a jezdec se nakloní do středu oblouku, čím se dokončí oblouk. Po provedeném oblouku se jízda smýkáním zpomalí, případně úplně zastaví a následuje příprava na další oblouk na druhou stranu. Až jezdec začne zvládat samostatně fronsidový a backsidový oblouk, začne tyto oblouky automaticky navazovat bez mezijízdy šikmo svahelem. [4], [19]

Binter uvádí pro zvládnutí oblouku u freestylových snowboardů tuto pomůcku. Při fronsidovém oblouku má tlačit přední noha do jazyka boty a zadní noha patou do prkna. Naopak při backsidovém oblouku má přední noha vyvíjet tlak na patku vázání a zadní noha do jazyka boty. Snowboard se zkroutí „do vrtule“, oblouk bude jednodušší udělat a sníží se tak riziko, že se „kousne“ přední hrana. Alpine snowboard zatáčí tlakem zadní nohy ve směru jeho natáčení, kdy přední noha pouze tomuto tlaku napomáhá. Tyto pomůcky pro zvládnutí oblouků, které bych pro výuku dětí nedoporučovala, jiné literatury neuvádějí. [4]

Začátečníkovi může při oblouku pomoci instruktor tak, že stojí pod ním a v jízdě šikmo svahem ho uchopí za ruce a tahem ho natáčí kolem sebe ve směru oblouku. Jezdec cítí, jak mu díky tomu ve směru oblouku rotuje trup. [5]

Nejběžnější chybou při těchto obloucích je protirotace, při které dochází po celou dobu oblouku k přetočení těla do protisměru, dále váha na zadní noze, přílišný náklon do oblouku znesnadňující smyk a velký předklon trupu, díky němuž se špatně rozloží síly na snowboard během oblouku. [4]

Základní carvingový oblouk

Carvingové oblouky se vyučují na širokém upraveném svahu s měkčím sněhem. Tyto oblouky začínají z jízdy po spádnicí, protože tak se nabere dostatečná a potřebná rychlost. Jezdec se dolními končetinami a horní polovinou těla naklání do středu oblouku, tím se zatíží příslušná hrana, prkno se na ni staví a začíná zatáčet. Nedochází zde k žádné rotaci ramen. Trup by měl být pořád kolmo na snowboard a ruce v úrovni boků. Na alpském snowboardu se koleno zadní nohy natlačuje ke kolenu nohy přední. Při vedení oblouku má jezdec váhu těla rovnoměrně rozloženou na obě dolní končetiny, což je velice náročné. Náklon s tlakem na hranu se v průběhu oblouku zvyšuje a v závěru dosáhne svého maxima. Po vyjetí oblouku se zmírňuje a jezdec se tak dostává do základního postavení v jízdě šikmo svahem. Pro provedení tohoto oblouku je potřeba oproti smýkanému oblouku vyšší rychlost a větší náklon. Nejdříve se zkouší frontsidový oblouk, protože ten je snazší v udržení rovnováhy. Doporučuje se také dělat nejdříve jeden oblouk, po kterém může jezdec upadnout nebo se položit na zem, a až poté následují oblouky navazované. Pokročilí jezdci regulují v průběhu jízdy rychlost tím, že oblouky více zavírají. [12], [19]

Mezi nejčastější chyby při carvingu patří váha na zadní noze, napnuté dolní končetiny, brzký náklon do oblouku a malý tlak na hranu při oblouku, což zapříčiňuje to, že je snowboard ve velké rychlosti neklidný. Lze se zde setkat také ještě s protirotačí, která nedovoluje jezdcovi dostatečné vyklonění do oblouku a tím špatně rozloží síly na hranu. [4]

3.2 Motorické učení ve snowboardingu

V životě člověk využívá mnoho pohybových aktivit, které se musel většinou naučit. Mezi ně patří i tělovýchovné či sportovní pohybové dovednosti, jako například jízda na

kole, plavání, lyžování nebo právě snowboarding. Motorické dovednosti, které si člověk učením osvojil, pamětně uchoval a je schopen je opakovaně provádět, jsou výsledkem tzv. motorického (pohybového) učení.

„Motorické učení je proces, v němž se nabývají, zpřesňují, zjemňují, stabilizují, užívají a uchovávají motorické dovednosti. Zahrnuje se do celkového vývoje lidské osobnosti a uskutečňuje se spolu s osvojováním znalostí, s rozvojem motorické výkonnosti a chování.“ (Hájek, J. Antropomotorika. Praha: Karolinum 2012, str. 33)

Při výuce snowboardingu na školních zimních výcvikových kurzech se děti snaží zvládnout všeobecné i specializované snowboardové dovednosti. Není záměrem je naučit snowboardovou techniku pouze v optimálních podmínkách, ale také v odlišných sněhových či terénních podmínkách. Učení se těmto dovednostem je u každého jedince individuální, probíhá různě dlouho, protože je ovlivněno mnoha vnějšími a vnitřními faktory. Na proces motorického učení mají vliv fyzické, ale i psychické předpoklady jedince. Každý má jinou úroveň pohybových schopností, výkonovou motivaci a pocit strachu. Děti mají značné předpoklady pro motorické učení, snáze se učí novým pohybovým dovednostem než dospělí. Stejně tomu je i při výuce snowboardingu.

Osobnost učitele má u dětí na výuku snowboardingu také velký vliv. V období školního věku mají děti silnou potřebu napodobovat dospělého, kdy je často předmětem obdivu právě učitel, který by měl být přirozenou autoritou, ale zároveň by měl zaujmout pozici staršího a zkušenějšího kamaráda. Měl by učit zábavnou formou, žáky dobře motivovat, dodržovat a vhodně obměňovat metodiku nácviku, nepřeceňovat žákovi síly a hlavně by měl žáky chválit a neodrazovat je od procesu motorického učení a pohybových aktivit vůbec. Pro žáky je důležitá také dokonalá zpětná vazba od učitele, kdy by se měli dozvědět, co konkrétně udělali správně a co špatně. Vždy by měli převažovat pozitivní informace nad negativními. Samozřejmě také vnější podmínky jako volba terénu, tedy sklon a šíře svahu či sněhové podmínky, mají vliv na efektivitu motorického učení. Úzký prudký svah, neupravená sjezdovka s nahromaděným sněhem v boulich nebo podmínky ztížené lesním porostem, nejsou pro výuku snowboardingu vhodné.

Fáze motorického učení ve snowboardingu

Motorické učení jako dlouhodobý proces ve výuce snowboardingu, ve kterém dochází k průběžným změnám, probíhá podle Dvořáka ve čtyřech na sebe navazujících fázích. [6]

První fáze učení se pohybovým dovednostem se nazývá generalizace nebo také fáze hrubé motoriky. Jedinec si vytváří počáteční představy o pohybu a jeho případných chybách, ale ještě nerozeznává detaily provedení. Z této představy se zkoušejí první praktické pokusy, které jsou charakteristické množstvím chyb a hlavně pohyby nadbytečnými a nekoordinovanými. Většinou je výsledný pohyb nedokonalý, protože tento pohyb je sám o sobě náročný na vizuální představivost a vyžaduje vysokou míru mentální a zrakové kontroly. V této fázi se děti naučí pohyby pouze v hrubých rysech a s malou stálostí provedení. Důležitá je zde zpětná vazba od učitele a vhodně zvolená motivace, jež ovlivňují rychlost učení. [6], [15]

Druhá fáze nazývaná diferenciací či fáze jemné motoriky se vyznačuje tím, že pohyby z první fáze se postupně zdokonalují, stávají se plynulejšími, ekonomičtějšími a jedinec si je začíná uvědomovat jako celky. V pohybových dovednostech se postupně zvyšují vědomé, psychické a vizuální představivosti a nacvičované pohyby si jezdec více upevňuje. Vnímá již polohy jednotlivých částí těla vůči okolí i vůči sobě. Díky této fázi se osvojené dovednosti uchovávají v paměti a pokud se jejich nácvik na delší dobu nezastaví, nemělo by dojít k jejich zapomenutí. Zpětná vazba učitele je zde také důležitá, protože ten by měl jezdcům individuálně pomoci odstraňovat jejich chyby, aby nedošlo k osvojení si špatné snowboardové techniky. Co se týká aktivity a motivace jezdce, je potřeba ho do jisté míry usměrňovat. Při nadměrné aktivaci a výkonové motivaci se může pohyb stát křečovitým a nekoordinovaným. [6], [15]

V **třetí fázi** pojmenované automatizace dochází ke stabilizaci pohybů a výkon výsledného pohybu je vysoký. Jezdec už má velmi dobrou koordinaci pohybů, které provádí bez vědomé vizuální kontroly, a zvládá již rozlišit rozdíly v technice. Pohyb se mnohonásobným cvičením zautomatizuje, čímž dochází k jeho lepšímu prožitku. Snowboardista zvládne osvojené pohyby nejenom v ideálních podmínkách, ale také v podmínkách ztížených a proměnlivých. [6], [15]

V poslední, **čtvrté fázi** tvořivé realizace jsou pohyby plně zautomatizovány a sportovec je spojuje svojí kreativitou. Jezdec zvládá pohybové dovednosti dokonale i v měnících se podmínkách. Po dosažení této fáze, která vyžaduje mnoho let ježdění na snowboardu a systematického tréninku, se velké množství jezdců účastní soutěží, kde prokazují svojí tvořivost v individuální technice. [6], [15]

3.2.1 Metody motorického učení ve snowboardingu

Existuje několik druhů učení. Učení, které se využívá pro osvojení sportovních činností, tedy pohybových návyků a dovedností, se nazývá senzomotorické učení. Toto záměrné a uvědomělé učení spojuje motoriku a vnímání pomocí našich smyslů.

Senzomotorické učení se dělí na pět odlišných způsobů, kterých je možno při výuce dětí použít. Jejich užití závisí na složitosti a obtížnosti sportovní dovednosti, zkušenostech, věku a mentálních předpokladech sportovce. Druhy senzomotorického učení, do kterých patří učení imitační, instrukční, zpětnovazební, problémové a ideomotorické, se většinou navzájem prolínají, kombinují a doplňují. [17]

Imitační učení

Toto učení se používá při výuce snowboardingu především u dětí začátečníků a patří k nejrozšířenějšímu druhu. Spočívá v tom, že učitel několikrát předvede nacvičovaný pohyb a žáci se ho poté snaží napodobit. Představa pohybu se utváří přes zrakový analyzátor. Mezi ukázkou a vlastním nácvikem by neměla být dlouhá pauza, protože tak by se mohla představa o provedení pohybu vytratit. Žáci nacvičují pohybovou dovednost v celku, tedy komplexním způsobem. Opakovaným předvedením co nejpřesnější ukázky dochází k odstraňování chyb. [6], [10]

Instrukční učení

Představa pohybu v tomto již náročnějším učení se utváří na základě slovních pokynů. Využívá se převážně pro výuku začátečníků dospělého věku. Žáci cvičí podle slovního návodu, který musí být srozumitelný, stručný a měl by zdůrazňovat důležité body nácviku. Instrukce obsahuje popis techniky, ale i návod postupu učení. Na základě výsledků praktických pokusů se může instrukce v průběhu výuky měnit a žáci by měli dostat zpětnou informaci o případných chybách, kterých se dopustili. Instrukční metoda učení se často spojuje s metodou imitační, protože tak dochází ke zvýšení účinnosti cvičení. Při výuce snowboardingu častokrát dává učitel žákovi slovní pokyny přímo při pohybu. Jeho informace musí být použita v konkrétním okamžiku, aby si žák uvědomil správné provedení. Učitel například při nacvičování různých snowboardových prvků žákovi zdůrazňuje, aby se nepředkláněl, pokrčil více nohy, uvolnil se nebo držel správně ruce. [6], [10]

Zpětnovazební učení

Tento typ učení je založeno na principu pokusu a omylu. Žák se o správnosti provedení pohybových dovedností dozví až po jejich absolvování. Zpětnou informaci o vykonaném pohybu podává nejčastěji učitel, ale někdy ji může získat žák na základě vlastních pocitů a zkušeností. Korekce se provádí v průběhu nácviku pohybu, který se tak pořád zpřesňuje. Výuka snowboardingu vyžaduje poměrně náročné koordinační pohyby, proto může být pro žáka objevení správné korekce zdoluhavé, zkušený instruktor by ji ale měl nalézt ihned. Zpětná informace od učitele je pro žáka velmi důležitá, protože pokud by se nedostavila, mohl by se žák naučit špatnou snowboardovou techniku, kterou by se poté velmi těžko přeučoval. Vhodné je při výuce použít také videozáznam, na který se žák podívá a lépe tak analyzuje průběh svých pohybů a chyb. [10]

Problémové učení

Jedná se už o náročnější druh učení, které se využívá spíše při výuce dospělých. Učitel zadá žákovi nějaký úkol při jízdě, žák nejdříve myšlenkově analyzuje problémovou situaci a poté nalézá její nejvhodnější a nejúčinnější řešení, které není však uskutečněno metodou pokusu a omylu. Toto učení zároveň posiluje tvořivost a podporuje samostatnost a rozhodnost. Metoda může být využita u různých doplňujících cvičení při výuce například smýkaných oblouků. Například při provádění frontsidového oblouku musí žák ještě než přetne snowboard spádnici přitlačit vnější ruku na přední koleno. Stejně tak u backsidového oblouku vnější ruku položit na přední koleno a vnitřní ruku na hýždě. Při jízdě se žák soustředí na plnění úkolu a přitom si ani neuvědomuje, že tato cvičení mu napomáhají zklidnit horní část těla a tím jí držet ve správné poloze. [7], [10], [17]

Ideomotorické učení

Podstata tohoto učení spočívá v tom, že žák si nacvičovaný pohyb nejdříve promýšlí a představuje v mysli. Kinestetické buňky v centrálním nervovém systému mohou být totiž podrážděny nejen aktivním pohybem, ale také představou pohybu. Cvičení v představách samozřejmě nenahrazuje samotný praktický nácvik, ale vhodně ho doplňuje. Ideomotorické učení se využívá u starších žáků, kteří mají rozvinutější abstrakční myšlení a přiměřenou koncentraci pozornosti. Pro freestylové jezdce je představování si pohybu v myšlenkách velmi důležité. Jednotlivé pohyby a polohy těla v letové fázi skoku musí být vykonány přesně a poměrně rychle, jinak by se trik nemusel povést. Slalomoví jezdci si

zase například představují v myslí, jak jsou za sebou rozestavěny branky a kdy tak musí zahájit oblouky. [10]

3.2.2 Pohybové schopnosti a dovednosti ve snowboardingu

Pohybové schopnosti a dovednosti spolu úzce souvisí. Jejich vztah označuje Hájek za dynamický, s charakterem vzájemného ovlivňování a podmiňování. Výsledkem sjednocení pohybových schopností a dovedností je motorický projev. Jeho úroveň závisí na věku, pohlaví, somatických předpokladech, pohybových zkušenostech, fyzické a psychické kondici apod. [9]

Motorickou schopnost definuje Hájek jako „jednotu vnitřních biologických vlastností organismu, která podmiňuje splnění určité skupiny pohybových úkolů“ (Hájek, J. Antropomotorika. Praha: Karolinum 2012, str. 41). Jedná se o vrozené vnitřní předpoklady pro pohybovou činnost, které má člověk na určité úrovni a oproti pohybovým dovednostem je nelze zapomenout. Jejich úroveň se může pouze zvyšovat nebo snižovat. Mezi základní pohybové schopnosti patří schopnosti silové, rychlostní, vytrvalostní a koordinační. Pro ovlivnění jejich úrovně je potřeba delší časové působení a pravidelné opakování. [9], [18]

Snowboarding se řadí do fyzicky i psychicky velmi obtížných sportovních disciplín, jehož výkony se váží převážně na rychlostně silové schopnosti. Pro jezdce jsou ale důležité všechny základní pohybové schopnosti. Při jízdě je podstatná také pohybová jistota a přesnost (kinestetická citlivost), pružnost a flexibilita (senzomotorická koordinace) i smysl pro rytmus (psychomotorická schopnost). [16]

Silové schopnosti jsou potřebné pro celkovou tělesnou zdatnost, ale ve snowboardingu se využívají hlavně při projíždění oblouků a udržení rovnováhy. Nejvíce jsou zatěžovány svaly dolních končetin, zad a břicha, které je tak potřeba posilovat. Uplatňuje se zde tedy síla dynamická, ale i statická a výbušná. Statická síla se využije při jízdě v nízkém sjezdovém postoji nebo při dlouhých přejezdech mezi sjezdovkami. Výbušná síla zase při rychlém přejíždění terénních nerovností, startu u slalomových závodníků a freestylisté ji potřebují při odrazech ze skokánku a následných dopadech. [16]

Při jízdě musí snowboardista neustále reagovat na měnící se podmínky prostředí, terén nebo nečekané situace jako je například vyhnutí se jinému jezdcí. Proto je ve snowboardingu důležitá také rychlost reakční a akční. Reakční rychlost se upotřebí pro co nejrychlejší zahájení pohybu, jako je například změna směru, poloměru oblouku nebo techniky jízdy, při nějaké nenadálé situaci. Reakční rychlost je důležitá také u slalomových závodníků, aby co nejrychleji odstartovali, tedy zahájili jízdu jako odpověď na zvukový podnět. Akční rychlostní schopnosti se pak využívají pro to, aby slalomovou trať projeli v co nekratším čase od zahájení pohybu. Ve freestylu je pohybová rychlost potřebná pro vykonání rychlých obrátů či poloh těla při tricích. [16]

Samotná jízda na snowboardu je poměrně fyzicky náročná, proto je zapotřebí celková vytrvalost, fyzická kondice jezdce. Také specifická vytrvalost dolních končetin, které jsou nejvíce namáhány a zatěžovány, je zde zapotřebí. Po celodenním sjíždění svahů je jezdec unaven a pokud má dobré obecné vytrvalostní schopnosti, je jeho následná regenerace rychlejší. Velmi fyzicky náročné jsou především slalomové závody, při nichž musí jezdec upotřebit hlavně silovou vytrvalost, která mu závody pomáhá úspěšně ukončit. [16]

Důležitým předpokladem pro osvojení a další zdokonalování snowboardové techniky je obratnost, která se využívá při časovém i prostorovém vedení pohybů. Obratnost lze charakterizovat přesností pohybu, vytvořením nového pohybu a jeho přizpůsobením se neustále se měnícím vnějším podmínkám. Souvisí také se schopností koordinační a udržení rovnováhy, které jsou pro snowboarding zásadní. Pokud má jezdec dobré koordinační předpoklady, výrazně se u něho zlepšuje průběh a harmoničnost pohybů při jízdě. Rovnovážnou schopnost lze definovat jako schopnost udržení rovnováhy při měnících se vnějších podmínkách. Ve snowboardingu se využije především dynamická rovnováha, protože se pohyby provádí na pohybujícím se předmětu. Rovnováha je pro jízdu na sněžném prkně nesmírně důležitá, protože jezdec neustále v obloucích přenáší váhu těla na hrany snowboardu a v podstatě se pořád přizpůsobuje vnějším podmínkám, např.: druhu sněhu, světelné změně nebo profilu sjezdovky. [16]

Motorickou dovednost, která je výsledkem procesu motorického učení, definuje Hájek jako „*učení osvojená způsobilost k realizaci určitého konkrétního pohybového úkolu*“ (Hájek, J. Antropomotorika. Praha: Karolinum 2012, str. 64). Pohybové dovednosti jsou učení a cvikem získané dispozice, které lze do značné míry rozvíjet. Tato dispozice

je myšlena jako předpoklad ke správnému vykonání určité pohybové činnosti a tím i splnění pohybového úkolu. Kritériem účinné sportovní činnosti je správně osvojená dovednost, která rozhoduje o úrovni podaného sportovního výkonu. [9], [17]

U snowboardingu je známo, že se jeho jízdě snadněji a rychleji učí děti v období mladšího a staršího školního věku. Pro období dospělosti bývá charakteristické pomalejší a náročnější učení se novým pohybovým dovednostem, kdy celkový výsledek nemusí být tak kvalitní. Děti, které jsou plné energie, jsou obecně více obratnější, mají lepší koordinační a rovnovážné předpoklady, jejich kloubní spojení jsou velmi měkká a pružná. Oproti tomu výhodou dospělých může být, že snadněji dodrží správnou techniku jízdy. Vzhledem k jejich menší pružnosti a obratnosti se u nich neobjevují nadbytečné pohyby pro snowboarding nežádoucí.

Podle Bintera se lze snowboardovým dovednostem jako je jízda po spádnicí, sesouvání po spádnicí a šikmo svahelem učit už v pěti letech. S intenzivnějším tréninkem snowboardingu se pak začíná v mladším školním věku, kdy Binter doporučuje nacvičovat podle metodického postupu smýkané oblouky. Později ve starším školním věku u zdatnějších žáků zařadit řezané oblouky, na které budou navazovat složitější formy oblouků za náročnějších podmínek. [3]

Fáze vývoje snowboardových dovedností se shodují s fázemi motorického učení. Jezdci na sněžném prkně se při výuce rozdělují do kategorií, které vysvětlují typické pohyby a projevy na jednotlivých úrovních dovedností. [6]

- **Začátečníci.** Začátečníci při výuce zkusí první praktické pokusy jednotlivých prvků základních dovedností. Do pohybové činnosti zapojují i nepotřebné svalové skupiny, proto jsou pohyby nekoordinované a neúsporné. Pohybový projev začínajícího jezdce se stává po mnohonásobném opakování a opravování chyb jistější. Jak už bylo výše zmíněno, snadněji si osvojí snowboardovou techniku děti.
- **Pokročilí.** Jezdec v této kategorii již sám pozná, že nacvičovaný pohyb zvládá a provádí ho bez větších chyb. Motorický projev zatím nepůsobí elegantně a uvolněně, ale už je ekonomičtější a přesnější. Neustálým opakováním se odstraní zbývající menší chyby a tím se vytvoří předpoklad pro samočinné provádění pohybů.
- **Vyspělí.** Zde už jezdcům pohyb působí elegantně a úsporně. Celkově se jeho motorický projev zkvalitňuje a stává se automatickým. Nemusí tak přemýšlet nad jeho

správným provedením a o to více se soustředí na vhodnou volbu způsobu jízdy dle druhu terénu. V této fázi se mohou mladší jezdci neustále zlepšovat a vypracovat se i na profesionální úroveň. Pro starší populaci, která nejezdí na snowboardu mnoho let, je tato fáze většinou vrcholnou.

- **Závodníci.** Této úrovni dosáhnou pouze ti, kteří mají se snowboardem mnohaleté zkušenosti. Jezdci dokáží dopředu naprogramovat svou jízdu. Jsou také schopni pohyb rychle změnit a pružně a tvořivě ho přizpůsobit vzniklé aktuální situaci. [6]

3.2.3 Další faktory související se snowboardem

Psychická oblast

Psychika hraje ve snowboardingu velmi důležitou roli. Jízdu ovlivňuje momentální psychické rozpoložení jezdce, zda právě prožívá psychickou pohodu nebo stres. Kromě toho se musí umět rychle a správně rozhodnout, překonávat také často pocit strachu z jízdy a přijímat určitý stupeň rizika. U rekreačních jezdců se jedná většinou o rychlost jízdy či pro ně nevhodný terén. Začátečníci dospělého věku zase mají většinou strach z jízdy proto, že mají obě nohy pevně připoutané k prknu, nemohou v případě potřeby jednou nohou vykročit a tím zabránit pádu. Více se tedy bojí pádu a úrazu než děti, které nemají tolik psychické zábrany.

Freestylisté musí umět přijmout riziko a překonat strach při velkých výškových rozdílech během skoku nebo pro ně velmi náročném triku. Mnoho freestylových snowboardistů láká zažít vzrušení a adrenalinový prožitek, které se uspokojují pocitem nebezpečí při překonávání sama sebe, rychlosti a výšky. Někteří jezdci tak často překonávají hranice lidských možností a podávají extrémní a životu nebezpečné výkony. Při snowboardových soutěžích či závodech musí jezdci umět regulovat aktuální psychické stavy, jak předstartovní, soutěžní, tak i posoutěžní, kdy například subjektivně hodnotí průběh a výsledky závodu. [16], [17]

Zrakové schopnosti

Vysoké nároky při jízdě jsou kladeny i na zrak, který mají obecně lepší děti. Snowboardista využívá při jízdě centrální a periferní vidění. Provedení cíleného pohybu

monitoruje zrakový analyzátor, který se účastní na určení a udržení směru a rychlosti pohybu. Při sníženém periferním vidění dochází většinou k zpomalení jízdy, poruchám koordinace pohybu a k snížené prostorové orientaci. Prostorová orientace umožňuje zvládnout jízdu v náročných přírodních podmínkách jako je mlha, husté sněžení či samotný terén. Především freestyleisté musí mít dobrou prostorovou orientaci, aby správně a včas po skoku dopadli, protože při letu vzduchem častokrát provádí horizontální a vertikální rotace či kombinace obou těchto rotací. To je také jeden z důvodů, proč si vybírá freestyleové snowboardové vybavení mladší populace, protože starší populace má oproti nim prostorovou orientaci horší. [16], [17]

Sociální oblast

O snowboardingu je známo, že když se poprvé objevil na sjezdovkách, docházelo k velkým rivalitám mezi lyžaři a snowboardisty. Bylo to hlavně z důvodu odlišného způsobu jízd, kdy docházelo ke kolizím a úrazům. Snowboardisté měli dokonce zakázaný přístup na lanovky a vleky. Tyto zákazy byly určitým impulsem k jejich rebelství, které je s historií snowboardingu často spojováno. Jezdci často předbíhali ve frontách či měli povýšený a přehlíživý postoj k lyžařům. Snowboardisté byli lyžaři považováni za nebezpečné, neohleduplné a občas i drogy užívající blázny, kteří mají odlišné myšlení i způsob života. Ve skutečnosti tomu tak ale většinou nebylo. V dnešní době už žádná nevráživost mezi lyžaři a snowboardisty neexistuje, protože snowboarding si v průběhu svého vývoje vybudoval pevné místo mezi zimními sporty. Dalo by se říci, že se dnes tyto dvě skupiny jezdců navzájem spíše ovlivňují a inspirují.

V průběhu vývoje se snowboarding rozdělil na dvě odlišné disciplíny, freestyle a alpskou jízdu. Narazily na sebe dvě zájmové skupiny s odlišnou filosofií a životním stylem. Příznivců alpské jízdy, kteří se koncentrují především na rychlou a technickou jízdu, je výrazně méně a v současnosti se už skoro na sjezdovkách neobjevují. Alpská jízda přitahuje především lyžaře, protože má velmi blízko ke carvingovému lyžování. Dalo by se tedy říci, že vyznavači této disciplíny, kteří si užívají snowboarding jako každý jiný sport, jsou jako lyžaři v podstatě „normální“ lidé bez zvláštního či výstředního chování. Na sjezdovkách nejsou rozhodně vidět ve velkých partách ani s výstředním oblečením, svým chováním a životním stylem jsou opravdu velmi blízcí lyžařům. Ve druhé mnohem početnější skupině, freestylu, lze hledat příznivce specifického způsobu života, čemuž

napovídá jakási jejich nezávislost při jízdě, užívání si volného terénu, skoků, U-ramp a triků. K freestylu patří bezpodmínečně výstřední a velmi barevné oblečení, které ve většině případů z hlediska funkčnosti rozhodně neodpovídá podmínkám prostředí. Velmi velké, volné bundy i kalhoty, které jezdcům padají častokrát až ke kolenům, rozhodně nejsou pro samotnou jízdu praktické, ale k freestyle snowboardingu prostě patří. Freestyle, kterému podléhá stále více lidí, není jen pouhý sport, jde o celkový životní styl dotýkající se především hudby, oblečení, ale také vybavení a dalších složek. Skoro každé velké zimní středisko má snowpark, kde si jezdci užívají volnosti při skocích, kde také posedávají, tráví volné chvíle, baví se s přáteli, poslouchají nahlas hudbu a často jsou vidět, jak kouří marihuanu nebo drží v ruce alkohol. Freestylisté spolu táhnou za jeden provaz i mimo sjezdovky a snowparks, tvoří nerozlučné party, které na sebe chtějí upoutat pozornost, chtějí být zajímavé a svými názory i životním stylem ovlivňují dnes i řadu jiných, převážně mladých lidí, kteří sami na snowboardu ani třeba nejezdí. Tento odlišný životní styl však do slalomových disciplín snowboardingu neproniká. [31]

3.3 Výuka snowboardingu na školách

Zimní výcvikové kurzy, které obvykle školy organizují jako sedmidenní zájezdy, jsou určeny zpravidla pro žáky 7. třídy základní školy a 1. ročníku střední školy. Pokud kurz není těmito žáky početně obsazen, je možné ho doplnit případnými zájemci z vyšších ročníků. I když v dnešní době školy organizují stále méně zimních výcvikových kurzů, protože o ně ze strany žáků klesá zájem, stále se najde mnoho jiných žáků, kteří se chtějí kromě lyžování naučit i jízdě na snowboardu. Snowboarding si už díky svému rychlému vývoji našel pevné místo mezi ostatními sporty. Proto je velmi důležité zařazení snowboardingu do zimních výcvikových kurzů.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT) zakazovalo do roku 1996 zařazovat výuku snowboardingu do lyžařských výchově vzdělávacích kurzů, protože školství nemělo kvalifikované instruktory snowboardingu, kteří by byli schopni zajistit tuto výuku a škola tak nemohla za žáky převzít právní odpovědnost. Na základě následného velmi rychlého rozvoje snowboardingu umožnilo MŠMT zařadit snowboarding do zimních výcvikových kurzů. Ovšem za podmínky, že alespoň některý učitel, který vykonává na kurzu pedagogickou činnost, získal odbornou kvalifikaci „instruktor školního

snowboardingu“. Tato podmínka platí také v současnosti. Snowboarding na zimním výcvikovém kurzu nelze vyučovat, pokud tam není přítomen instruktor s výše uvedenou kvalifikací. [2], [13]

3.3.1 Začlenění snowboardingu do vzdělávacích programů

V roce 2004 vlivem významných politických změn došlo ve školství ke vzniku rámcových vzdělávacích programů (dále jen RVP), které vymezují závazné rámce pro jednotlivé etapy vzdělávání. Díky tomu, že MŠMT schválilo RVP, dostaly jednotlivé školy možnost vytvořit si bez dalšího schvalování vlastní ucelený vzdělávací program, tzv. Školní vzdělávací program (dále jen ŠVP). ŠVP, které tedy vychází z RVP, si školy vytváří samostatně na základě svých představ, zkušeností s výukou, konkrétních podmínek a s ohledem na potřeby žáků. Po těchto úpravách nejsou zimní výcvikové kurzy pro školy povinné, ale stále mnoho škol je organizuje. [33]

Co se týká výuky snowboardingu na zimních výcvikových kurzech, záleží tedy na konkrétních školách, zda ji v souladu s požadavky RVP do svého ŠVP zařadí či nikoliv. V metodickém pokynu k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT se konkrétně píše, že je možno do programu lyžařského výcviku zařadit i snowboarding. Musí být ale dodržována pravidla k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při jízdě na snowboardu a při organizaci výcviku je potřeba dbát na to, aby nedocházelo ke kolizi mezi účastníky obou výcviků. [25]

Ve školní tělesné výchově výuka snowboardingu podléhá příslušným vyhláškám a nařízením MŠMT České republiky, které se však většinou vztahují pouze k výuce lyžování. MŠMT vydalo tyto metodické pokyny zajišťující přípravu, provedení a organizaci zimního výcvikového kurzu tak, aby se splnil výukový program a zajistila se bezpečnost žáků a učitelů. [8], [13]

Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT, č. j. 37 014/2005 – 50, nabyl účinnosti roku 2006. Zde se kromě jiného pojednává o tom, že zákonný zástupce žáka musí dodat prohlášení o jeho zdravotní způsobilosti pro absolvování lyžařského výcvikového kurzu. Pedagogičtí pracovníci mají v průběhu celého kurzu zodpovědnost za žáky, vykonávají nad nimi dozor a žáci tak musí dodržovat přepisy a pokyny vedoucího kurzu, včetně pravidel

bezpečného pohybu po sjezdovkách. Během zimního kurzu je u žáků zvýšeno riziko úrazů, ohrožení zdraví a života. Škola proto musí klást zvýšený důraz na dodržování pokynů, právních a ostatních předpisů k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví, pokynů a zásad úrazové prevence pedagogickými pracovníky i žáky. Konkrétně o lyžařském výcviku pojednává článek 15, který se zabývá jeho organizací a zajištěním. Tento výcvik vedou učitelé tělesné výchovy, kteří musí mít potřebnou kvalifikaci, nebo kvalifikovaní externí pracovníci, kteří zodpovídají za bezpečnost, zdraví, výchovu a kvalitu vyučovacího procesu. Vedoucí zájezdu, který je určen ředitelem školy, zpracovává celý jeho program, odpovídá za řádnou organizační přípravu a zajišťuje péči o zdraví účastníků. Pokud se účastní kurzu více jak 30 žáků, musí být určen zdravotník. Žáci musí mít správně seřízené vázání, což potvrdí potvrzením ze servisu nebo čestným prohlášením zákonných zástupců. Družstva, do kterých jsou žáci rozřazeni podle výkonnosti a zdravotního stavu, mohou obsahovat maximálně 15 členů. Protože při zimním výcvikovém kurzu jsou žáci nezvykle velmi fyzicky zatíženi, zařazuje se většinou třetí den kurzu odpočinkový půlden bez lyžařského nebo snowboardového výcviku. [25]

Při organizaci zimního výcvikového kurzu musí školy také respektovat Metodický pokyn k personálnímu zabezpečení lyžařských výcvikových zájezdů pořádaných základními a středními školami a ke vzdělávání instruktorů školního lyžování pro lyžařské výcvikové zájezdy vydaný MŠMT roku 1993, č. j. 25 861/93 – 50. Tento metodický pokyn kromě cílů a funkcí lyžařských výcvikových zájezdů pojednává také o školení instruktorů školního lyžování. Lyžařský výcvik se provádí podle platných učebních osnov a současně se vzdělávacími a výchovnými cíli plní i funkce zdravotní a sociální. Instruktorem se může stát osoba starší 18 let, která po úspěšném absolvování vzdělávání získá nebo si prodlouží osvědčení instruktora školního lyžování. Osvědčení platí po dobu pěti let a prodlužuje se formou doškolení u příslušného centra dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků. Je zde zmíněno také, kdo může kvalifikaci instruktora získat a která akreditovaná zařízení mohou osvědčení vydávat. [22]

3.3.2 Bezpečnost při snowboardingu

Někteří lyžaři tvrdí, že je snowboarding nebezpečný a ohrožuje je. Snowboardista má totiž díky bočnému postavení jiný zorný úhel než lyžař a jejich jízda se odlišuje také

charakterem oblouků. Pokud ale všichni jezdci na sjezdových tratích dodržují Bílý kodex, nemělo by tomu tak být. Bílý kodex stanovuje všeobecná pravidla chování na sjezdovkách, jež doporučuje i Mezinárodní lyžařská federace FIS. Tato pravidla, která by měla být vyvěšena u nástupních stanic vleků a lanovek, jsou závazná pro všechny uživatele svahu a pro snadnější pochopení jsou doprovázena i obrázky. [2]

Zmíním zde jedno velmi typické a velice nebezpečné jednání snowboardistů, kterému bychom se měli snažit vyvarovat. Snowboardisti často posedávají po sjezdovkách na nevhodných místech, kolikrát i za terénními zlomy. Jezdec, který jede shora, nemůže tyto snowboardisty vidět, protože jsou pod úrovní horizontu. Pokud snowboardisté nesedí na přehledném okraji sjezdovky, riskují, že do nich někdo narazí.

Ve školní výuce snowboardingu zodpovídá za bezpečnost žáků instruktor či učitel. Je potřeba, aby on sám i žáci dodržovali určitá pravidla. Do výuky by se tak měla zařazovat i výchova k bezpečnosti. Instruktor musí žáky poučit o chování na sjezdových tratích jak jednotlivců, tak i celé skupiny. Tím do jisté míry předchází možným nehodám a snižuje riziko zranění. Žáci by měli být rozřazeni do družstev podle jejich pohybových schopností a dovedností a bezpodmínečně by měli mít všichni ochrannou přilbu, protože úrazy hlavy patří mezi ty nejvážnější. Před zahájením výuky by si všichni měli zkontrolovat své vybavení, například zda se nepovolilo vázání. Učitel nesmí přeceňovat žákovi síly, musí volit takový svah a terén, který odpovídá fyzické i technické stránce družstva. Pro zastavení na sjezdovce se volí nejbezpečnější a nejpřehlednější místo. Družstvo se seřazuje vždy pod sebe ve směru spádnice a učitel stojí čelem k nim. Žáci by měli také například dodržovat, že každý příjíždějící člen zastavuje vždy pod družstvem, nebo že při zahajování jízdy vyjíždí žáci od spodního snowboardisty a s dostatečnými odstupy. Při nedodržení těchto pár základních pravidel může dojít lehce k úrazu. [6]

3.3.3 Kvalifikace pro výuku snowboardingu

Metodický pokyn č. j. 25 861/93 – 50 se zabývá především školením instruktorů školního lyžování, o získání kvalifikace pro výuku snowboardingu se nezmiňuje. Tato kapitola bude tedy zaměřena pouze na školení a získání snowboardové kvalifikace. Kvalifikace se získávají v rámci kurzů instruktor snowboardingu, které organizuje MŠMT, prostřednictvím lektorského sboru ve spolupráci s hlavním metodikem Asociace českého

snowboardingu (dále jen AČS). Odborná kvalifikace je kromě zajištění kvalitního výcviku žáků nezbytná také pro řešení zvláštních situací v průběhu kurzu a pro případ úrazu. [13]

Licence „Instruktor školního snowboardingu,, je primární úrovní kvalifikace instruktora. Využije se při výuce snowboardingu na zimních výcvikových kurzech základních i středních škol. Tuto licenci lze ze zákona získat po úspěšném ukončení kurzu snowboardingu pořádaným akreditovanými pracovišti MŠMT, kterými jsou například Fakulta tělesné výchovy a sportu Praha, Fakulta tělesné kultury Olomouc, katedry tělesné výchovy pedagogických fakult oborového studia TV, Ústav tělesné kultury Brno, subjekty akreditované MŠMT a jiné. V současné době kvalifikaci instruktora školního snowboardingu, na rozdíl od kvalifikace instruktora školního lyžování, nezískají automaticky aprobovaní učitelé tělesné výchovy po absolvování fakulty, protože nemají snowboarding jako povinný předmět. Většina kateder tělesné výchovy pořádá snowboardové kurzy pouze v podobě volitelných kurzů. Po tomto kurzu udělují vysoké školy průkaz opravňující k výuce snowboardingu svým absolventům na základě předložení vysokoškolského diplomu doživotně. Pedagogičtí pracovníci, kteří nezískali v rámci vysoké školy doživotní průkaz, musí absolvovat kurz instruktora školního snowboardingu ve výukové dotaci 50 hodin. Po jeho úspěšném ukončení získají licenci na dobu 5 let. [2], [13], [21]

Jinou licencí je „Instruktor snowboardingu“, která se využívá nejenom při výuce na zimních výcvikových kurzech základních a středních škol, ale lze ji využít i v zájmové a komerční sféře. Poskytují ji organizace, jež mají pro udělení kvalifikace akreditaci od MŠMT a AČS. Výuková dotace pro získání kvalifikace instruktora snowboardingu, která je udělena doživotně, je 150 hodin. Tato licence také opravňuje k vydání živnostenského listu a založení vlastní snowboardové školy. [13], [21]

V oblasti školství je nejvyšší dosažitelnou kvalifikací „Ústřední lektor snowboardingu,, jejíž celkový obsah výuky je 250 hodin. Tito lektori se poté podílejí na výuce výše zmiňovaných instruktorů. [13], [21]

Odbornou kvalifikaci lze získat pouze tehdy, pokud je účastník kurzu starší 18 let a absolvuje tento kurz v celém rozsahu výuky. Musí se zúčastnit praktické výuky na snowboardu pod vedením školitele, teoretických přednášek na téma technika a didaktika snowboardingu, rozborů na videu a dalších akcí začleněných do programu kurzu. Podmínkou splnění kurzu je písemný test, metodický výstup a praktická ukázka jízdy. Vědomostní test prověřuje všeobecný přehled o snowboardingu a teoretické znalosti, které

jsou pro samotnou výuku potřebné. V rámci metodického výstupu se v přiděleném družstvu vyučuje zvolený prvek z výuky snowboardingu. Výstup se hodnotí ze stránky pedagogické, didaktické a metodické. Při praktické ukázce se předvádí vybrané snowboardové prvky (sesouvání šikmo vpřed, základní smykové a řezané oblouky), které jsou hodnoceny po technické stránce. [13]

Při získávání vyšších stupňů kvalifikace je možné započítat předchozí licence. Například usiluje-li instruktor školního snowboardingu o získání licence instruktora snowboardingu, musí absolvovat nejméně 100 hodin školení. I když jsou kvalifikace uděleny na vždy, samotný průkaz, který opravňuje k výuce, má omezenou platnost na dobu 5 let. Musí se tedy pravidelně prodlužovat na doškolovacích kurzech, jejichž výuková dotace je 18 hodin. Doškolovací kurzy jsou organizovány pro oživení osvědčených výukových metod, prohloubení znalostí v oblasti techniky a metodiky. Podmínkou pro splnění tohoto kurzu je pouze aktivní účast, nekonají se tedy žádné teoretické ani praktické zkoušky. [21]

4 Hypotézy

H1: Domnívám se, že více než 90% škol na Tábořsku pořádá zimní výcvikové kurzy zaměřené také na výuku snowboardingu.

H2: Předpokládám, že méně než 40% škol na Tábořsku umožňuje žákům půjčit snowboardovou výzbroj.

H3: Domnívám se, že u žáků účastnících se pilotního i hlavního výzkumu bude doba nezbytná pro zvládnutí základní snowboardové techniky s freestylovým vybavením nejméně o půlku výukového bloku kratší, než doba nutná pro výuku a zvládnutí základní snowboardové techniky s alpine vybavením.

H4: Předpokládám, že při zdolávání vytyčené trati s alpským snowboardovým vybavením bude průměrný čas žáků, kteří si jako začátečníci osvojili základní snowboardovou techniku pouze na alpine snowboardu, kratší, než průměrný čas žáků pokročilých, kteří běžně jezdí s freestylovým vybavením.

H5: Domnívám se, že více než 80% pokročilých žáků ve snowboardingu jezdících běžně s freestylovým vybavením dosáhne při zdolávání vytyčené trati lepších časů s freestylovým vybavením než s alpským vybavením.

5 Metody a postup práce

5.1 Metody výzkumu

Ke svému pedagogickému výzkumu jsem pro sběr dat využila tyto metody:

- dotazování
- pedagogické pozorování
- pedagogický experiment

5.1.1 Dotazování

Výzkumná část diplomové práce obsahuje písemné dotazování. Byla sestavena anketa, která má funkci předvýzkumu a ze které jsem získala potřebné informace související s mým výzkumem. Anketa, jež má velmi blízko k dotazníku, obsahuje malý počet otázek a lze ji přiřadit ke kvantitativní technice dotazování.

Otázky této ankety jsou bezprostředně zaměřeny na problematiku výuky školního snowboardingu žáků staršího školního věku. Sestavenou anketu jsem nejdříve prodiskutovala se dvěma učiteli snowboardingu základní školy, abych se ujistila, že jsou pro danou skupinu dotazovaných položené otázky srozumitelné a odpovědi jasné. Anketa byla sestavena tak, aby byla nenáročná na vyplnění, ale dostatečně obsáhlá pro zjištění potřebných informací z předvýzkumu. Anonymní ankety byly v elektronické podobě rozeslány ředitelům základních škol a gymnázií na Táborsku s prosbou o jejich vyplnění či případné přeposlání učitelům tělesné výchovy, kteří organizují a aktivně se účastí výuky na zimních výcvikových kurzech pořádaných danými školami.

V Táboře a okolních obcích se nachází 38 základních škol a 3 gymnázia. U třinácti základních škol jsem anketu nemohla použít, protože mají pouze první stupeň a nebo jsou to základní školy speciální či praktické. Dále anketa nebyla použita na jednom gymnáziu, jelikož se zde nachází pouze čtyřleté a šestileté studium. Touto selekcí se poměrně zúžil počet škol, kterým mohla být anketa zaslána. Rozeslána byla tedy do 25 základních škol a 2 gymnázií. Vyplněných anket se mi vrátilo 23. Z toho bylo 21 ze základních škol a 2 z gymnázií.

V rozeslaných emailech byl vysvětlen důvod a cíl ankety. Dále byla podána informace, že je anketa zcela anonymní a uváděný název školy je pouze pro osobní potřebu při zpracování výsledků. Úvodní část samotné ankety obsahuje již jenom pokyny, jak anketu vyplňovat a pole na název školy. Anketa je sestavena z 12 uzavřených a polouzavřených otázek. Uzavřené otázky nabízejí několik možných variant odpovědí, ze kterých si dotazovaný vybírá jednu nebo více odpovědí. Polouzavřené otázky vznikly pouhým přidáním varianty odpovědi „jiné“ do uzavřené otázky, do které může dotazovaný doplnit jakoukoliv jinou odpověď.

Před samotným manuálním zpracováním byly anonymní ankety zkontrolovány, zda jsou všechna pole řádně vyplněna. Pro souhrnné zpracování konečných výsledků jsem použila jednoduché matematické metody a výsledky vyhodnotila procentuálně. Užila jsem převážně slovního popisu a některé výsledky jsem ztvárnila graficky s použitím programu Microsoft Excel.

5.1.2 Pedagogické pozorování

Pozorování se realizovalo na skupině dětí staršího školního věku na zimních výcvikových kurzech Základní školy Tábor Husova. Jedná se o zúčastněné pozorování, kdy jsem byla v osobním kontaktu s dětmi. Pozorování probíhalo v terénních podmínkách a tak jsem nemohla stanovit přesný průběh. Aby pozorování bylo co nejvíce věrohodné a spolehlivé, zajistila jsem si další dva pozorovatele, učitele tělesné výchovy s kvalifikací instruktora snowboardingu, kteří jsou zaměstnanci výše zmíněné základní školy.

Zúčastněné pozorování bylo realizováno na dvou výzkumech (pilotní a hlavní výzkum), kdy jsem se zaměřovala na rychlost snowboardové výuky žáků staršího školního věku s různým snowboardovým vybavením – univerzální a freestyle snowboardy. Cílem pozorování bylo tuto výuku porovnat a zjistit, zda si snowboardové dovednosti osvojí rychleji žáci na univerzálních nebo freestyle snowboardech. Za pilotní výzkum byl označen první zimní výcvikový kurz základní školy, za hlavní výzkum byl označen druhý zimní výcvikový kurz základní školy. Dva výzkumy byly provedeny proto, abych se jimi ujistila, že na obou zimních výcvikových kurzech vyjdou shodné výsledky pozorování. Hlavní výzkum má za úkol potvrdit výsledky pilotního výzkumu.

Žáci, kteří byli na obou výzkumech předmětem pozorování, byli úplní začátečníci. Jízdu na snowboardu tedy předtím nikdy nezkoušeli.

Samotnou realizaci výzkumu jsem si úmyslně domluvila na Základní škole Tábor Husova. Bylo to z důvodu, že s touto školou jsem již absolvovala několik zimních výcvikových kurzů a veškerá domluva s nimi byla naprosto bezproblémová. Další zásadní důvod byl ten, že tato škola umožňuje žákům na zimním výcvikovém kurzu půjčit snowboardové vybavení. Freestylové snowboardy mají pouze dva. Na půjčení mají ale také šest univerzálních snowboardů s tvrdým vázáním. Žákům tedy stačí lyžařské boty, které bez problému upevní do tvrdého vázání a mohou se tak jízdu na snowboardu rovněž naučit. V současné době se u mladé populace jízda na tvrdém snowboardovém vázání již nevidí. Protože výše zmíněná škola tento typ snowboardů umožňuje svým žákům půjčit, mohla jsem tak snadno realizovat výzkum, pozorovat a porovnávat výuku začátečníků jak na tvrdém, tak měkkém vázání.

V pilotním i hlavním výzkumu byli začátečníci rozděleni do 3 skupin podle snowboardového vybavení. Jednu skupinu tvořili začátečníci s freestylovým vybavením. Další dvě skupiny byli žáci s tvrdým snowboardovým vybavením. Protože Základní škola Tábor Husova má na půjčení pouze šest univerzálních snowboardů a žáků, kteří měli zájem o výuku snowboardingu a neměli svoje vybavení bylo více, museli se o toto vybavení střídát. Proto vznikly dvě skupiny, které se o tvrdé snowboardové vybavení pravidelně střídaly.

S dalšími instruktory jsme společně zaznamenávali každý blok výuky. Zapisovali jsme, jak probíhala výuka a především, za jaký čas se žáci naučili určité snowboardové dovednosti. Nakonec jsem vyhodnotila dobu výuky a porovnála jednotlivé skupiny. Dobu výuky jsem graficky interpretovala s použitím programu Microsoft Excel.

5.1.3 Pedagogický experiment

Experiment probíhal ve venkovních přírodních podmínkách, proto ho lze označit za experiment přirozený. Konal se v rámci druhého zimního výcvikového kurzu Základní školy Tábor Husova. Protože přírodní podmínky byly proměnlivé, nebyly výsledky experimentu dopředu známé.

Experiment se zaměřuje na rychlost jízdy ve slalomové trati s různým snowboardovým vybavením. Jeho cílem je uplatnit naučené oblouky v podmínkách amatérsky postaveného obřího slalomu a tím prověřit u začátečníků jezdících na univerzálních snowboardech úroveň osvojených motorických dovedností během celého kurzu. Tyto dovednosti začátečníků se porovnávají s pokročilými freestylovými jezdci, kteří se na jízdu ve slalomu přeorientují na tvrdé snowboardové vázání. Dále se porovnává u pokročilých jezdců jejich jízda ve slalomu na freestylovém a univerzálním snowboardu. Na základě naměřených časů se zjistí, jak se změní po přeorientování pokročilých jezdců na jiné snowboardové vybavení jejich úroveň jízdy.

Začátečníci, kteří se tohoto experimentu také zúčastnili, prošli se svým či půjčeným snowboardovým vybavením několika hodinami výuky, aby zvládli navazované oblouky a projetí tratě. Pokročilí nebo dokonce vyspělí jezdci během zimního výcvikového kurzu prošli také výukou, kde pouze své snowboardové dovednosti na vlastním snowboardovém vybavení zlepšovali. Na konci kurzu byl postaven obří slalom a každý měl s daným snowboardovým vybavením pouze jeden pokus na projetí.

Parametrem pro porovnání různých způsobů jízdy na snowboardu je čas zdolání vytyčené tratě. K měření všech časů, kterých snowboardisté dosáhli při projetí slalomu, byly použity ruční stopky a jednotlivé časy byly zaznamenávány do tabulky s přesností na setiny sekundy. Ve všech grafech jsem průměrné hodnoty časů jednotlivých skupin zjistila pomocí funkce průměr v programu Microsoft Excel, který vypočítá aritmetický průměr zadaných hodnot. Aritmetický průměr je dán součtem všech naměřených hodnot dělených jejich počtem. Všechny grafy byly opět vytvořeny za pomoci programu Microsoft Excel.

5.2 Realizace výzkumu

Jak už je napsáno v teoretické části diplomové práce, obecně se snowboardové disciplíny rozdělují na freestyle a alpskou jízdu. V pedagogickém pozorování a experimentu se těmito dvěma rozdílnými styly zabývám. Výzkum jsem realizovala na zimních výcvikových kurzech jedné základní školy, která žákům ale půjčovala snowboardy freestylové a univerzální. Univerzální snowboardy jsou velmi blízké alpine snowboardům. Mají pouze o trochu menší vykrojení, které je však pořád větší než u freestyle snowboardů. Vázání těchto snowboardů je stejné jako u alpine snowboardů. To,

že je můj výzkum uskutečňován na univerzálních snowboardech a ne na alpine snowboardech, by nemělo mít na výsledky výrazný vliv, protože tyto snowboardy jsou si svými vlastnostmi velmi podobné a mně ve výzkumu zajímala především odlišnost výuky na měkkém a tvrdém snowboardovém vázání. Proto v praktické části diplomové práce považuji univerzální a alpine snowboardy v podstatě za shodné.

Základní škola Tábor Husova pořádá již několik let každý rok dva zimní výcvikové kurzy v Peci pod Sněžkou. Tyto kurzy jsou určeny pro žáky 7. třídy. Pokud se kurzy nenaplní, mohou je doplnit žáci 8. a 9. třídy, kteří se již zimního výcvikového kurzu v předchozích letech zúčastnili. Výuka zde probíhá každý den od 9 do 12 hodin a od 13 do 16 hodin. Záleží samozřejmě na počasí a fyzické kondici žáků. Pro svůj výzkum jsem si dopolední výuku pojmenovala jako první výukový blok a odpolední výuku jako druhý výukový blok.

Základní škola pro výuku využívá soukromý svah v Peci pod Sněžkou, který je určen převážně pro začátečníky. Sjezdovka, jejíž délka je 256 metrů, má průměrný sklon 24 % a převýšení 56,9 metrů. Provozní rychlost talířového vleku pro jednu osobu je 2,25 metrů za sekundu. Tento svah je pro výuku školních zimních výcvikových kurzů a pro výuku snowboardových začátečníků ideální, protože není strmý, konec svahu ohraničuje poměrně široká cesta, takže se žáci nemusejí bát, že nezastaví a navíc se sjezdovka nachází necelých 100 metrů od chaty, kde jsou žáci základní školy ubytováni. Svah si oblíbily především školní zimní výcvikové kurzy, které jsou ubytované v blízkosti sjezdovky, a rodiče s dětmi. Protože na tomto soukromém svahu není většinou moc sjezdařů a celkově je velmi bezpečný, může si škola dovolit takový způsob výuky, kdy žáci po základní a zdokonalující výuce jezdí většinu času samostatně a instruktoři je kontrolují a opravují individuálně. Škola využívá s pokročilejšími a vyspělými jezdci několikrát v týdnu také lyžařský areál Pec pod Sněžkou, ve kterém probíhá hromadná forma výuky.

Výuka snowboardingu se na této základní škole uskutečňuje v rámci lyžařského zimního výcvikového kurzu a mohou se jí zúčastnit pouze žáci, kteří zvládli základní lyžařské dovednosti. Tato výuka je do kurzu zařazena z důvodu tradice na škole, kvalifikace učitelů a především poměrně velkého zájmu žáků, kteří si zde mohou vypůjčit snowboardové vybavení. Základní škola dodržuje při výuce snowboardingu metodickou řadu z části, záleží na schopnosti žáků. Po druhém výukovém bloku, až si žáci odpočinou,

je seznamují instruktoři se snowboardingem také pomocí výukových videí. V průběhu samotné výuky učitelé žáky fotografují a natáčejí na videokameru a večer jim fotografie a videa promítají a zdůrazňují chyby, které dělají, aby se jim další den žáci vyvarovali.

Na každém kurzu byli žáci rozděleni do 3 družstev. Žáci, kteří neměli své snowboardové vybavení a půjčovali si freestylové či univerzální snowboardy ze školy, si den před zahájením výuky snowboardingu za pomoci instruktorů vybrali pro sebe nejvhodnější snowboard. Základní škola má na půjčení dva freestylové snowboardy i s botami a šest univerzálních snowboardů různé délky. Některým žákům byl vybrán snowboard ideální délky, někteří žáci obdrželi bohužel snowboard kratší nebo delší a výuka pro ně mohla být díky tomu mírně náročnější. Podle přiřazení univerzálních snowboardů k žákům se poté žáci rozdělili na dvě skupiny tak, aby v jedné skupině, ve které bude výuka probíhat vždy v první výukový blok, byly využity všechny univerzální snowboardy a poté byly tyto snowboardy předány druhé skupině, u které probíhala výuka vždy v druhý výukový blok. Protože soukromá sjezdovka, kde byla výuka realizována, nebyla každý den upravována rolbou, neměla tak žádná skupina výhodnější terénní podmínky. Žáci si tedy univerzální snowboardy vždy střídali a museli si na nich před výukou za pomoci instruktorů přemontovat také vázání, aby jim do něj šla zapnout lyžařská bota. Freestylové snowboardy jsou půjčeny vždy jen dvěma žákům, kterým nejlépe sedne měkká bota. Většina snowboardistů začátečnicků nevěděla, jakou nohou by měli mít při jízdě vpředu. Pro určení jsme využili metodu strčení, kdy jsme žáky postavili vedle sebe do řady a postupně jsme do každého několikrát strčili. Žáci poté jezdili vpředu tou nohou, kterou při strčení vykročili dříve.

5.2.1 Pilotní výzkum

Jako instruktorka jsem se zúčastnila prvního zimního výcvikového kurzu ZŠ Tábor Husova, který se konal od 10.1.2015 do 17.1.2015. Výuka snowboardingu začátečnicků probíhala od pondělí 12.1.2015 do pátku 16.1.2015. V neděli večer jsme tyto žáky rozdělili do družstev podle snowboardového vybavení.

V první skupině bylo 9 žáků s freestylovým snowboardovým vybavením. Z toho 5 chlapců a 4 dívky. Sedm žáků si přivezlo své freestylové snowboardy a dva žáci si je půjčili ze školy. Ve druhé skupině bylo 6 žáků, z toho 4 chlapci a 2 dívky. V poslední třetí

skupině bylo 5 žáků, z toho 3 chlapci a 2 dívky. Všichni žáci ze druhé a třetí skupiny si zapůjčili univerzální snowboardy ze školy. Žáci s freestylovým vybavením se učili jízdě každý den dva výukové bloky. Žáci s univerzálními snowboardy se ve výukových blocích systematicky střídali, aby si mohli předávat vybavení. Ve výukový blok, kdy žáci neměli snowboardové vybavení, se věnovali jízdě na lyžích. Skupinu první jsem vyučovala já. O druhou a třetí skupinu se střídali dva kvalifikovaní učitelé základní školy, kteří mi pomáhali zaznamenávat poznatky z výuky.

V pondělí 12.1. nebyly vhodné sněhové podmínky pro výuku začátečníků. Sníh byl zledovatělý a tvrdý, drobně sněžilo a byla mlha. V odpoledních hodinách se podmínky už zlepšily, protože na zledovatělý sníh napadla lehká vrstva sněhu nového. V úterý 13.1. byly sněhové podmínky pro výuku velmi dobré. Přes noc nasněžilo 5 cm nového sněhu, který krásně držel na tvrdém podkladu. Bylo stále zataženo, drobně sněžilo, ale už se neobjevovala nízká mlha. Ve středu 14.1. byl kvalitní tvrdší sněhový podklad a svítilo sluníčko. Žáci se tak na výuku velmi těšili. Ve čtvrtek 15.1. byl sněhový povrch pro výuku snowboardingu nejlepší. Přes noc napadlo 5 cm nového prachového sněhu a během výcviku bylo polojasno. V pátek 16.1. zůstaly sněhové podmínky dobré, ale zhoršila se viditelnost.

Tabulka č. 1

1. skupina: freestyle snowboard	Dovednost, kterou si za výukový blok skupina osvojila
1. výukový blok	Nošení a pokládání snowboardu, nastupování a vystupování, vstávání a padání, základní postoj, rovnováha
2. výukový blok	Rovnováha, koloběžka, drobné hry, jízda po spádnici
3. výukový blok	Jízda po spádnici, sesouvání po spádnici, dva žáci jízda šikmo svahem
4. výukový blok	Jízda šikmo svahem, padající list, dva žáci jízda na vleku
5. výukový blok	Jízda na vleku, oblouk ke svahu, girlandy, frontsidový oblouk, dva žáci i backsidový oblouk s navazováním oblouků
6. výukový blok	Frontsidový i backsidový oblouk, snaha o navazování oblouků
7. výukový blok	Navazování základních smýkaných oblouků

8. výukový blok	Zdokonalování navazování základních smýkaných oblouků
-----------------	---

Celý první i druhý výukový blok probíhal na široké cestě, která začínala mírným svahem a končila do roviny. Protože sněhový podklad pro nácvik padání byl nevhodný, učili se ho žáci jen orientačně a velmi opatrně. Jízdu po spádnici s dojezdem do roviny si žáci vyzkoušeli se zapnutou přední nohou a poté se zapnutýma oběma nohama. Třetí výukový blok se žáci, kteří již byli velmi unaveni, protože výuka snowboardingu je poměrně fyzicky náročná, přesunuli na okraj sjezdovky. Sesouvání žákům dělalo dost velké problémy, protože se jim zasekávala hrana. Někteří byli velmi zbrklí a tak následovalo mnoho pádů. Po tom, co si žáci osvojili jízdu na vleku, byli více namotivováni a učení se snowboardovým dovednostem jim šlo velmi dobře. Při navazovaných obloucích jsem žáky individuálně opravovala. Jeden žák, který nebyl příliš pohybově nadaný, byl oproti ostatním s výukou lehce pozadu. Zatímco ostatní se pokoušeli už o navazované oblouky, on se teprve zdokaloval ve frontsidovém oblouku a s backsidovým se trápil. V této skupině dva žáci oproti ostatním svými dovednostmi vynikali. Byli tak ve výuce o krok rychlejší než ostatní žáci.

Tabulka č. 2

2. a 3. skupina: univerzální snowboard	Dovednost, kterou si za výukový blok skupina osvojila
1. výukový blok	Nošení a pokládání snowboardu, nastupování a vystupování, padání a vstávání, základní postoj, rovnováha
2. výukový blok	Padání a vstávání, koloběžka, hry, jízda po spádnici
3. výukový blok	Sesouvání po spádnici, jízda šikmo svahem, jízda na vleku
4. výukový blok	Jízda na vleku, oblouk ke svahu, girlandy, nácvik frontsidového oblouku i backsidového oblouku
5. výukový blok	Navazování základních smýkaných oblouků

I když se 2. a 3. skupina pravidelně střídala o univerzální snowboardy, s výukou v jednotlivých výukových blocích byli žáci těchto skupin na stejné úrovni. Proto průběh výuky obou skupin na tvrdém vázání píše souhrnně do jedné tabulky. Žáci těchto skupin

díky střídání si snowboardů absolvovali méně výukových bloků než žáci s freestylovými snowboardy.

Obě skupiny byly celé dva výukové bloky rovněž na široké cestě s dojezdem do roviny. V druhém bloku se opakovalo ještě vstávání, které žákům díky tvrdým botám dělalo větší problémy. U jízdy po spádnicí se zapnutýma oběma nohama se žákům často zadržávaly hrany snowboardu a následovaly nečekané pády. Od začátku třetího výukového bloku probíhala výuka na okraji sjezdovky. Jízda na vleku nebyla u všech žáků ihned úspěšná a tak pokračovalo její osvojování i čtvrtý výukový blok. Dva žáci po mnoha nezdařených pokusech na vleku výuku snowboardingu ukončili. Univerzální snowboardy mají zadní patku rovnou, díky čemuž bylo cvičení padající list vyřazeno. V průběhu výuky dělalo žákům problém udržet základní snowboardový postoj.

Ze tří pozorovaných skupiny pilotního výzkumu výuku nedokončili pouze dva žáci. Žáci s freestylovým vybavením se naučili velmi dobře navazovat smýkané oblouky. Na konci zimního výcvikového kurzu sjeli pouze dva žáci sjezdovku plynule a bez pádu. Většina začátečníků tohoto výzkumu dosáhla druhé fáze motorického učení ve snowboardingu.

5.2.2 Hlavní výzkum

Tento výzkum slouží jako potvrzení výsledků pilotního výzkumu. Jako instruktorka jsem se zúčastnila i druhého zimního výcvikového kurzu Základní školy Tábor Husova, který se konal od 14.2.2015 do 21.2.2015. Výuka snowboardingu začátečníků probíhala od pondělí 16.2.2015 do pátku 20.2.2015. V neděli večer jsme tyto žáky rozdělili do družstev podle snowboardového vybavení. Průběh tohoto kurzu byl velmi podobný kurzu prvnímu.

V první skupině bylo 11 žáků s freestylovým vybavením. Z toho 7 chlapců a 4 dívky. Dva žáci si opět zapůjčili freestylové snowboardy ze školy, ostatní si na kurz dovezli vlastní. Ve druhé skupině bylo 6 žáků, z toho 4 chlapci a 2 dívky. V poslední třetí skupině bylo opět 6 žáků, z toho 3 chlapci a 3 dívky. Všichni žáci ze druhé a třetí skupiny si zapůjčili univerzální snowboardy ze školy. Systém výuky i střídání skupin probíhalo stejným způsobem jako v prvním zimním výcvikovém kurzu. Skupinu první jsem

vyučovala já. O druhou a třetí skupinu se střídali dva kvalifikovaní učitelé základní školy, kteří mi pomáhali zaznamenávat poznatky z výuky.

Po zkušenostech z průběhu výcviku prvního kurzu jsme zde výuku snowboardingu začátečnicků mírně zrychlili. Postup v metodické řadě jsme dodrželi stejný jako v prvním zimním výcvikovém kurzu, ale urychlili jsme procvičování jednotlivých prvků metodické řady. Samozřejmě všichni žáci museli zvládnout všechny vyučované prvky řady, jinak bychom k dalšímu nepřistoupili. Mohlo by tak totiž hrozit osvojení si špatné techniky jízdy, která se velmi špatně přeučuje. Snažili jsme se o urychlení výuky všech skupin, tedy jak skupiny s měkkým vybavením, tak skupin s tvrdým vybavením, aby byl výzkum hodnověrný. Důvod pro lehké zrychlení výuky byl ten, aby žáci měli dostatek času pro vyježdění se. Druhý blok výuky posledního výukového dne na zimním výcvikovém kurzu se totiž pořádal závod ve slalomu, v rámci něhož jsem uskutečnila také pedagogický experiment.

V pondělí 16.2. výuka probíhala za jasného počasí a sníh byl poměrně mokrý a měkký. Přes noc na úterý 17.2. napadlo 5 cm nového sněhu, lehce se ochladilo, takže sníh mírně přituhnul. Na středu 18.2. napadlo 10 cm nového sněhu, opět se lehce ochladilo. Žáci měli z nového sněhu mírný respekt. Ve čtvrtek 19.2. byl sněhový poklad tvrdší a polojasná obloha. V pátek 20.2. při jasné obloze sněhový podklad opět v průběhu dne mírně změkkl.

Tabulka č. 3

1. skupina: freestyle snowboard	Dovednost, kterou si za výukový blok skupina osvojila
1. výukový blok	Nošení a pokládání snowboardu, nastupování a vystupování, padání a vstávání, základní postoj, rovnováha, koloběžka
2. výukový blok	Koloběžka, hry, jízda po spádnicí, sesouvání po spádnicí
3. výukový blok	Sesouvání po spádnicí, jízda šikmo svahem, padací list, jízda na vleku
4. výukový blok	Jízda na vleku, oblouk ke svahu, girlandy, frontsidový oblouk, tři žáci i backsidový oblouk a navazování
5. výukový blok	Frontsidový a backsidový oblouk, navazování základních smýkaných oblouků
6. výukový blok	Navazování základních smýkaných oblouků

7. výukový blok	Zdokonalování navazování základních smýkaných oblouků
-----------------	---

Celý první a část druhého výukového bloku probíhala výuka na cestě s dojezdem do roviny. Díky měkkému sněhu byla velmi dobrá příležitost pro nácvik padání na frontsidovou i backsidovou stranu a následné vstávání. Ke konci druhého výukového bloku se výuka přesunula na okraj sjezdovky a žáci si osvojovali sesouvání po spádnici po obou hranách snowboardu. Dva žáci si tento prvek metodické řady osvojili tak dobře, že zkoušeli sesouvání ve dvojici čelem k sobě, kdy oba měli zapnuté snowboardy a drželi se při sesouvání za ruce. Jeden žák se tak sesouval po frontsidové hraně a druhý po backsidové. Ve třetím výukovém bloku si žáci vyzkoušeli ještě jízdu na vleku, která jim však dělala poměrně velké problémy. Pouze 3 žáci vyjeli na vleku až na jeho konec. Do čtvrtého výukového bloku, kde už si většina žáků jízdu na vleku osvojila, nenastoupil jeden žák a výuku snowboardingu ukončil. Tři žáci z této skupiny výrazně vynikali a zaznamenali jsme u nich rychlé pokroky. Navazování základních smýkaných oblouků žáci zdokonalovali samostatně a průběžně byli individuálně opravováni. Sedmý výukový blok absolvovali tři výrazně zdatnější žáci výuku ve ski areálu Pec pod Sněžkou, ostatní žáci zůstali na soukromém svahu.

Tabulka č. 4

1. skupina: univerzální snowboard	Dovednost, kterou si za výukový blok skupina osvojila
1. výukový blok	Nošení a pokládání snowboardu, nastupování a vystupování, padání a vstávání, základní postoj, rovnováha, koloběžka
2. výukový blok	Drobné hry, jízda po spádnici, sesouvání po spádnici, dva žáci jízda šikmo svahem
3. výukový blok	Jízda šikmo svahem, jízda na vleku, oblouky ke svahu, girlandy, jeden žák pokus o frontsidový oblouk
4. výukový blok	Frontsidový a backsidový oblouk, navazování oblouků
5. výukový blok	navazování základních smýkaných oblouků

I na druhém zimním výcvikovém kurzu byli žáci, kteří se pravidelně střídali o univerzální snowboardy, s výukou v jednotlivých výukových blocích na stejné úrovni. Průběh jejich výuky je rovněž zaznamenán hromadně do jedné tabulky. Žáci těchto skupin díky střídání si snowboardů absolvovali méně výukových bloků než žáci s freestylovými snowboardy.

První výukový blok se opět konal na cestě s dojezdem do roviny. V polovině druhého bloku se výuka přesunula na okraj sjezdovky. Sesouvání po spádnici bylo u žáků úspěšnější po frontsidové hraně. Vstávání šlo žákům díky tvrdým botám špatně a bylo procvičováno v průběhu další výuky. Do třetího výukového bloku nenastoupil jeden žák a výuku snowboardingu ukončil. Při jízdě šikmo svahelem měli žáci problém s udržení základního snowboardového postavení. Všichni žáci vyjeli na vleku alespoň do poloviny svahu. Někteří žáci se báli u prvku girlandy rychlého rozjetí snowboardu.

Ze tří pozorovaných skupin výuku snowboardingu nedokončili dva žáci. Tři žáci s freestylovými snowboardy na konci výcvikového kurzu dokázali sjet sjezdovku plynulými navazovanými oblouky bez pádu. Jejich pohyby se zdály automatické, nebylo skoro poznat, že se snowboardingem teprve začínali, proto dosáhli třetí fáze motorického učení. Většina ostatních žáků docílila druhé fáze. Někteří si byli při jízdě jistější, jiní se báli rychlejší jízdy.

5.2.3 Experiment

V rámci druhého zimního výcvikového kurzu Základní školy Tábor Husova byl postaven poslední výukový den na soukromém svahu, na kterém probíhala výuka snowboardingu, obří slalom. Amatérsky postavený slalom obsahoval 12 branek. Snowboardisté museli zvládnout 6 oblouků na každou stranu. Úkolem jezdců bylo, co nejrychleji a nejbezpečněji dojet do cíle.

Záměrem tohoto experimentu bylo přeorientování pokročilých freestylových jezdců na snowboard s tvrdým vázáním a testování, jak se tím změní úroveň a rychlost jejich jízdy. Před samotnou jízdou ve slalomu si mohli vyzkoušet jiné snowboardové vybavení jedním sjetím sjezdovky mimo slalom.

Žáci startovali po skupinkách. Nejdříve jelo 11 začátečníků s tvrdým vybavením. Poté se jejich snowboardy musely předat a přemontovat na lyžařskou botu pokročilých snowboardistů freestylistů, kteří si jednou vyzkoušeli sjet sjezdovku mimo slalom a poté již startovali ve slalomu. Tito samí pokročilí jezdci zdolávali slalom ještě na jejich freestylovém snowboardu, na kterém běžně jezdí. Pokročilých snowboardistů, kteří se zúčastnili slalomu na obou druzích vybavení, bylo celkem 14, z toho 4 dívky a 10 chlapců. Pokud ve slalomu někdo upadl, mohl se zvednout a pokračovat v jízdě dál. Pokud někdo minul branku, mohl se vrátit a ve slalomu opět pokračovat dále. Na zimním výcvikovém kurzu byli ještě dva pokročilí snowboardoví jezdci s freestyle vybavením. Ti však s účastí na mém experimentu nesouhlasili. Ostatní zúčastnění pokročilí žáci s experimentem neměli problém. Naopak si sami chtěli jízdu na univerzálním snowboardu vyzkoušet a navzájem se motivovali v tom, kdo slalom zdolá rychleji.

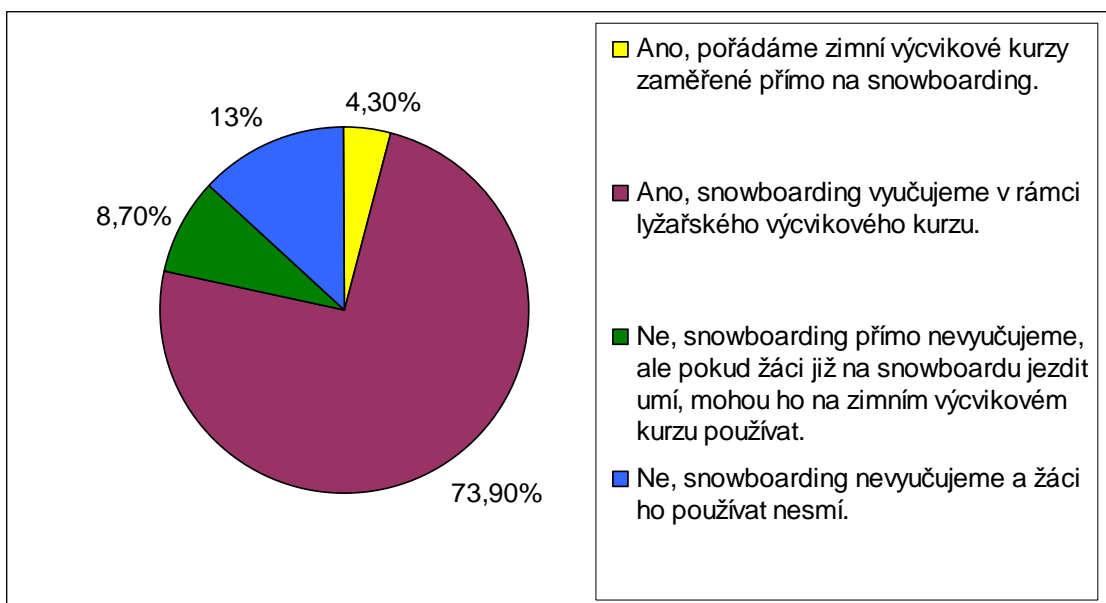
6 Výsledky práce

V následující kapitole se budu zabývat prezentací dat získaných metodou dotazování na základních a středních školách na Táborsku, dále vyhodnotím délku výuky snowboardingu s odlišnou výzbrojí a získané výsledky během uplynulých měření.

6.1 Výsledky ankety

Z 27 rozeslaných anket se jich vrátilo řádně vyplněných 23. Na anketu odpovědělo celkem 21 základních škol a 2 gymnázia z Tábora a okolí. Odpovědi otázek číslo 1, 5, 8 a 9 jsem zpracovala graficky a přiložila jednoduchý výklad. Výsledky ostatních otázek jsou popsány pouze slovně.

Graf 1: Vyučujete na vašich zimních výcvikových kurzech snowboarding?



V otázce č. 1 jsem zjišťovala, jestli na základních a středních školách na Táborsku probíhá výuka snowboardingu žáků staršího školního věku. Z odpovědí jsem zjistila, že pouze jedna základní škola (4,30 %) organizuje zimní výcvikové kurzy, na kterých jsou všichni žáci vyučováni pouze jízdě na snowboardu. Nejčastěji probíhá výuka snowboardingu v rámci lyžařského výcvikového kurzu. Tímto způsobem vyučuje celkem 17 škol, což je 73,90 % z celkového počtu dotazovaných. Snowboarding přímo nevyučuje 8,70 % oslovených škol. Ale žáci mohou na zimních kurzech pořádaných těmito dvěma

školy snowboardy používat, pouze však za předpokladu, že na něm umí jezdit. Pouze 3 školy (13 %) odpověděly, že výuku snowboardingu neuskutečňují a žáci snowboard ani nesmí na zimních výcvikových kurzech používat.

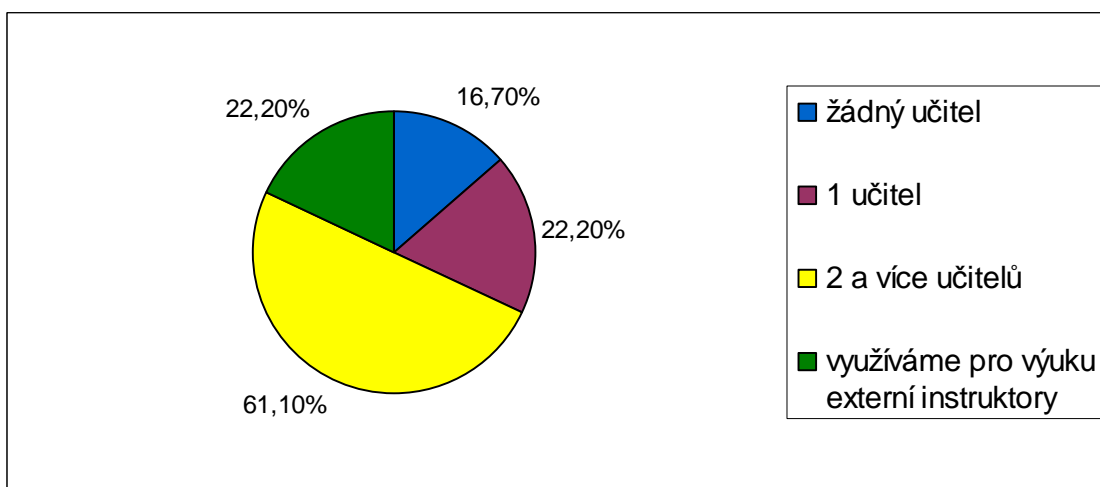
Školy nepořádající na svých výcvikových kurzech výuku snowboardingu, tedy školy, které v první otázce odpověděly záporně, vyplňovaly dále pouze otázku č. 2. Cílem této otázky bylo zjistit důvod, proč nezařazují výuku snowboardingu na své zimní výcvikové kurzy. Respondenti byli u této otázky jednotní. Všechny 5 škol odpovědělo, že se výuka snowboardingu nekoná z důvodu nezájmu a nekvalifikace učitelů. Jedna škola také odpověděla, že z důvodu problému se zajištěním výbavy.

Tyto školy jsem dále z výzkumu vyloučila, protože další otázky jsou zacílené pouze pro školy, které výuku snowboardingu pořádají.

U škol, které organizují výuku snowboardingu, mě zajímal důvod jejího zařazení na zimní výcvikové kurzy. Celkem 15 škol (83,3 %) zařazuje výuku snowboardingu z důvodu zájmu žáků a rodičů. Dvě školy (11,1 %) uvedly z důvodu tradice na škole a 8 škol (44,4 %) z důvodu zájmu a kvalifikace učitelů. Z těchto výsledků vyplývá, že žáci staršího školního věku v Táboře a okolí mají o výuku snowboardingu velký zájem.

Otázka č. 4 zabývající se způsobem výuky snowboardingu na zimních výcvikových kurzech ukázala následující výsledky. Výuka snowboardingu je povinná pro všechny žáky u jedné školy (5,6 %). Tento výsledek jsem předpokládala, protože pouze jedna škola v Táboře a okolí pořádá zimní výcvikové kurzy zaměřené přímo na snowboarding. Ostatní školy pořádají výuku snowboardingu v rámci lyžařského kurzu. U 77,8 %, tedy u 14 škol, je tato výuka určena pro všechny zájemce bez ohledu na to, jak zvládají lyžařský výcvik. Zbylé 3 školy (16,7 %) nejdříve žáky vyučují lyžařským dovednostem a po jejich zvládnutí se mohou žáci mající zájem zúčastnit také výuky snowboardingu.

Graf 2: Z vašich učitelů má platnou licenci školního snowboardingu.



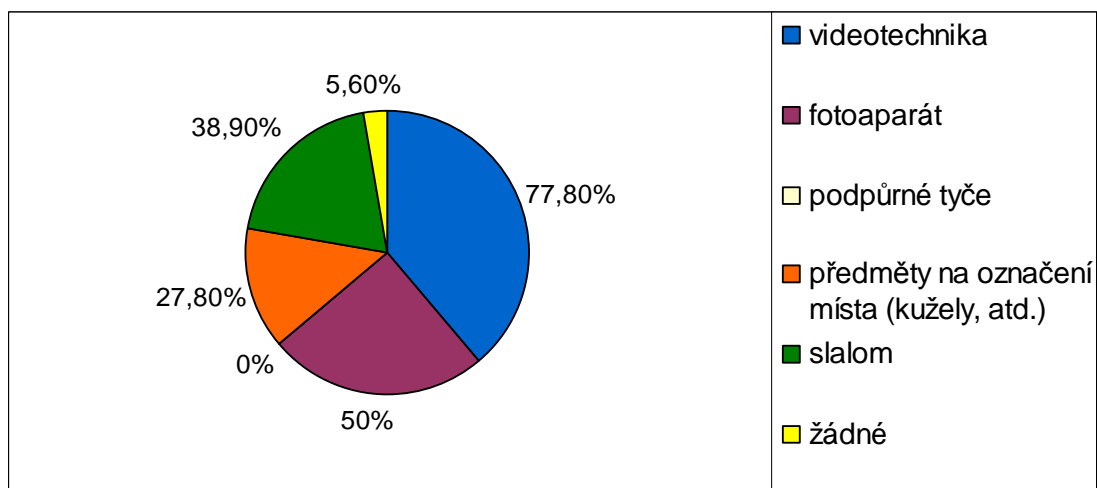
Anketa dále zjišťovala, kolik učitelů ve vybraných školách vlastní platné oprávnění k výuce snowboardingu. Celkem 3 (16,70 %) respondenti odpověděli, že na jejich škole nepůsobí ani jeden učitel s licenci školního snowboardingu. Tyto školy tak pro výuku využívají externí instruktory. Externí instruktory pro výuku využívají i jiné školy, protože tuto odpověď uvedlo celkem 5 škol, tedy 22,20 %. Z výsledků je zřejmé, že na stejném počtu škol (22,20 %) má platnou licenci k výuce snowboardingu pouze jeden učitel. Počet 2 a více instruktorů působících na škole má 11 respondentů (61,10 %).

Cílem otázky č. 6 bylo, zda školy při výuce snowboardingu dodržují metodickou řadu. Její přesná posloupnost byla raději v položené otázce napsána. Celkem 10 respondentů, což činí 55,6 %, dodržují metodickou řadu při výuce vždy. 38,9 % respondentů, tedy 7 škol, odpovědělo, že prvky metodické řady volí dle schopností žáků. Pouze dvě školy (11,1 %) volí prvky metodické řady podle možností, v závislosti na místních a povětrnostních podmínkách. Tutéž odpověď společně s odpovědí, že metodickou řadu dodržují vždy, jsem zaznamenala u jedné školy. Těmito odpověďmi si však protirečí.

Otázka č. 7 měla za cíl zjistit, zda a popřípadě jaké odborné materiály vyučující při výuce snowboardingu používají. Pouze na jedné škole (5,6 %) se nepoužívají při výuce žádné odborné materiály. Ostatní respondenti je využívají. 55,6 %, tedy 10 škol, upotřebí při výuce knižní publikace a metodické listy a 77,8 %, tedy celkem 14 škol, využívá

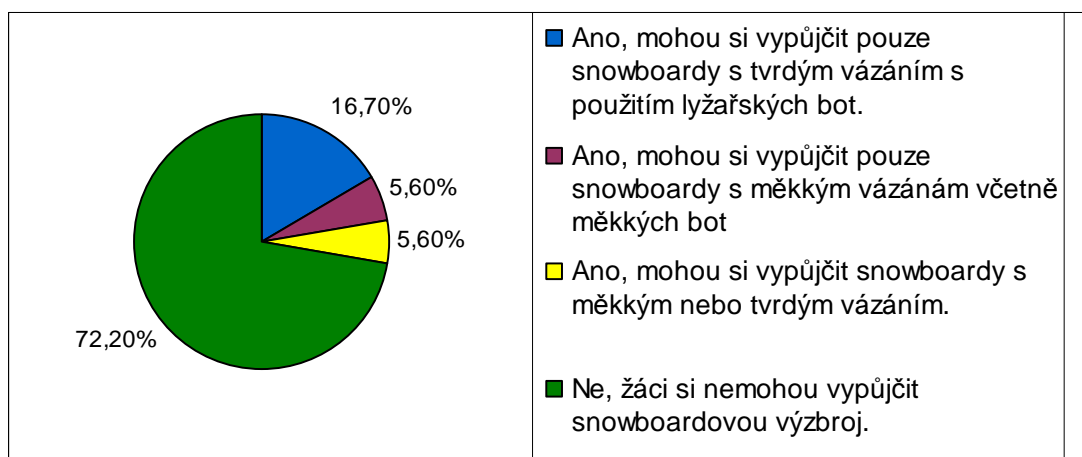
výuková videa. Do těchto výsledků je zahrnuto 7 škol, které používají při výuce jak knižní publikace a metodické listy, tak výuková videa.

Graf 3: Jakou techniku a výukové pomůcky používáte při výuce snowboardingu?



V otázce č. 8 jsem se zajímala, zda školy při výuce používají nějakou techniku či výukové pomůcky. Z grafu lze vyčíst, že z techniky je více používaná videotechnika než fotoaparát. Videotechniku používá celkem 14 respondentů (77,8 %) a fotoaparát 9 respondentů (50 %). Z těchto škol využívá současně videotechniku i fotoaparát celkem 6 škol. Žádná škola neodpověděla, že při výuce snowboardingu používá podpůrné tyče. Slalom svým žákům staví na sjezdovce pouze 7 škol (38,9 %) a žádné pomůcky ani techniku nevyužívá k výuce pouze jediná škola.

Graf 4: Mohou si žáci ve škole vypůjčit školní snowboardovou výzbroj?



Otázka č. 9, zda si žáci mohou ve své škole vypůjčit snowboardovou výzbroj, mě velmi zajímala. Z výsečového grafu je zřejmá převaha odpovědi, že si žáci snowboardovou výzbroj na škole vypůjčit nemohou. Tuto odpověď uvedlo celkem 13 respondentů (72,20 %). Na 3 školách (16,7 %) si mohou žáci vypůjčit snowboardy s tvrdým vázáním, do kterých použijí své lyžařské boty. Pouze jedna škola odpověděla, že žákům umožňuje zapůjčit snowboardy s měkkým vázáním včetně měkkých bot. Rovněž jedna škola má pro žáky snowboardy s tvrdým i měkkým vázáním.

Tím, jestli školy používají při výuce snowboardingu jízdu na vleku, se zabývala otázka č. 10. Jen jedna škola jízdu na vleku při výuce nepoužívá. 61,1 % dotazovaných (11 škol) uvedlo, že využívají talířový vlek pro jednu osobu, stejný počet škol využívá sedačkovou lanovku a 27,8 % (5 škol) využívá kotvu pro jednu nebo dvě osoby. Z uvedených výsledků je zřejmé, že některé školy využívají více druhů vleků.

Otázka č. 11, která se ptá, kolik účastníků zimních výcvikových kurzů umí před nástupem na kurz bez větších problémů jezdit na snowboardu, byla položena z důvodu, že na zimní výcvikové kurzy jezdí žáci, kteří už na snowboardu jezdit umí, ale účastní se jich také žáci, kteří na snowboardu nikdy předtím nestáli a chtěli by se jízdě naučit. Zajímalo mě tak přibližné množství těchto žáků. Podle odpovědí jezdí na zimní výcvikové kurzy menšina žáků, kteří jezdit na snowboardu už umí. Celkem takto odpovědělo 14 škol (77,8 %). Zimních výcvikových kurzů 3 škol (16,7 %) se účastní většina žáků, jež umí bez větších problémů jezdit na snowboardu. Pouze u jedné školy se vyskytla odpověď, že nikdo z účastníků zimních výcvikových kurzů nemá osvojené snowboardové dovednosti.

Výsledek otázky č. 12 jsem předpokládala. Zde jsem se ptala, jaké si žáci na zimní výcvikový kurz přivezou vlastní snowboardové vybavení. Tito žáci si na zimní výcvikové kurzy všech dotazovaných škol přivezou převážně freestylové snowboardové vybavení.

6.2 Výsledky pozorování

Pro vyhodnocení metody pozorování byl použit parametr času, neboli rychlost snowboardové výuky začátečníků s různým snowboardovým vybavením.

Na konci výuky museli žáci zvládnout napojovanými základními smykovými oblouky sjet bezpečně svah. Protože žáci, kteří si osvojovali snowboardové dovednosti na univerzálních snowboardech, si museli vybavení střídat, absolvovali snowboardovou výuku v menším rozsahu než žáci s freestylovým vybavením a nebyli tak dostatečně vyježdění. Na základě toho jsem čas potřebný pro výuku začátečníku s různým typem snowboardového vybavení hodnotila tím způsobem, že žákům byli při zdolávání svahu napojovanými oblouky tolerovány drobné pády.

V pilotním výzkumu bylo celkem pozorováno 20 žáků, kteří se rozdělili podle snowboardového vybavení do tří skupin. Ve freestylové skupině bylo 9 žáků, v jedné skupině s univerzálními snowboardy bylo 6 žáků a v druhé 5 žáků.

V hlavním výzkumu bylo pozorováno 23 žáků. Ti se opět rozdělili do tří skupin podle snowboardového vybavení. Ve freestylové skupině bylo 11 žáků, ve skupinách s univerzálními snowboardy bylo 6 a 6 žáků.

Družstva s univerzálními snowboardy jsem při zpracovávání výsledků obou výzkumů sloučila do jedné skupiny.

U začátečníků všech skupin pilotního i hlavního výzkumu byl počet výukových bloků pro zvládnutí napojovaných smykových oblouků s drobnými pády různý. Pomocí aritmetického průměru jsem vypočítala u všech pozorovaných žáků průměrný počet výukových bloků potřebných pro jejich výuku.

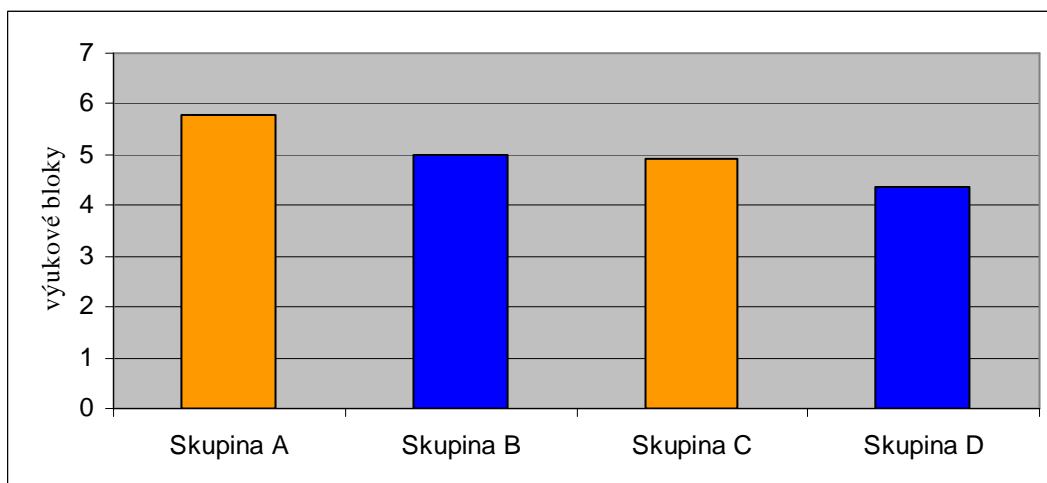
Skupina A = žáci pilotního výzkumu s freestylovým vybavením

Skupina B = žáci pilotního výzkumu s univerzálním vybavením

Skupina C = žáci hlavního výzkumu s freestylovým vybavením

Skupina D = žáci hlavního výzkumu s univerzálním vybavením

Graf 5: Průměrný počet výukových bloků u jednotlivých skupin potřebných k zvládnutí navazovaných oblouků



Průměrný počet výukových bloků u žáků pilotního výzkumu skupiny A, kteří se učili na freestylových snowboardech, činil necelých 6 bloků, konkrétně 5,8. Dva žáci byli velmi šikovni, přeskočili tak cvičení girlandy a rovnou se pokoušeli o oblouky. Počet výukových bloků u těchto žáků byl 5. Jednoho žáka jsem do konečných průměrných výsledků nezahrnovala, protože nedokázal sjet svah požadovaným způsobem pro hodnocení. Pět žáků potřebovalo pro výuku 6 bloků a jeden žák se výuce věnoval 7 bloků.

Skupina B taktéž pilotního výzkumu, která si osvojovala snowboardové dovednosti na univerzálních snowboardech, se věnovala výcviku průměrně 5 výukových bloků. Dva žáci této skupiny výuku nedokončili a opět jednoho žáka jsem do konečných průměrných počtů výukových bloků nezapočítávala, protože nedokázal zdolat svah způsobem, který jsem požadovala pro hodnocení. Všech 8 zbylých žáků pro výuku potřebovalo 5 výukových bloků.

Skupina C hlavního výzkumu, ve které byli žáci vyučováni na freestylových snowboardech, potřebovala necelých 5 výukových bloků pro zvládnutí navazovaných oblouků s drobnými pády, konkrétně 4,9. V této skupině jeden žák výuku nedokončil. Tři šikovnější žáci potřebovali 4 výukové bloky, pět žáků 5 výukových bloků a celkem 6 bloků se výuce věnovali dva žáci.

U žáků hlavního výzkumu skupiny D, kteří se učili na univerzálních snowboardech, byl průměrný počet výukových bloků 4,36. Opět jeden žák výuku nedokončil. Sedm žáků věnovalo výuce 4 bloky a čtyři žáci potřebovali 5 výukových bloků.

Z grafu je čitelné, že výuka začátečníků na freestylových snowboardech vyžaduje delší čas výcviku než výuka na univerzálních snowboardech.

6.3 Vyhodnocení experimentu

Experiment je zaměřen na rychlost jízdy začátečníků a pokročilých ve slalomové trati s různým snowboardovým vybavením. V této kapitole tedy vyhodnotím časy zdolání vytyčené tratě.

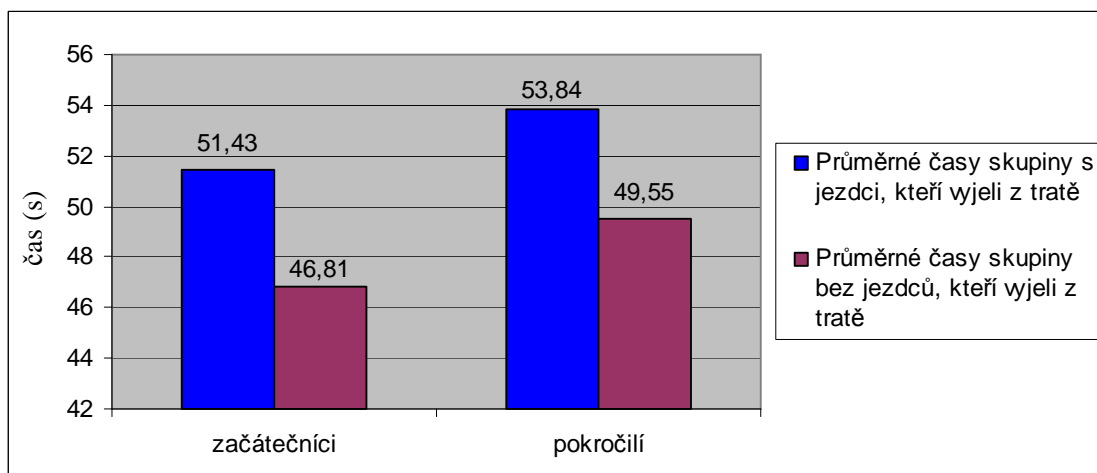
Každý jezdec se snažil vytyčenou trať projet co nejrychleji a pokud možno bez chyb. Velkou motivací k podání dobrých výkonů bylo vyhodnocení a odměnění všech účastníků drobnými cenami.

Počet začátečníků na univerzálních snowboardech, kteří se zúčastnili slalomu, byl 11. Celkem 14 pokročilých jezdů jelo slalom na freestylovém i univerzálním snowboardu. Z naměřených časů začátečníků i pokročilých jsem vypočítala průměrný čas skupiny. Konkrétní časy všech závodníků se nachází v přílohách diplomové práce.

Začátečníci se učili jízdě na univerzálním snowboardu na druhém zimním výcvikovém kurzu Základní školy Tábor Husova. Předtím nikdy na snowboardu nestáli. Pokročilí jezdci přijeli na zimní výcvikový kurz s vlastním freestylovým vybavením. U některých žáků se objevovala při jízdě protirotace či váha na zadní noze. Při výuce své dovednosti pouze zdokonalovali. Nikdo z měřených pokročilých žáků předtím na tvrdém snowboardovém vázání nikdy nejel.

Bohužel se mi nepodařilo získat více žáků, kteří by se účastnili mého experimentu, a proto výsledky a vyvozené závěry týkající se tohoto experimentu je nutno brát s ohledem na nižší počet dětí.

Graf 6: Průměrné časy začátečníků a pokročilých s univerzálními snowboardy

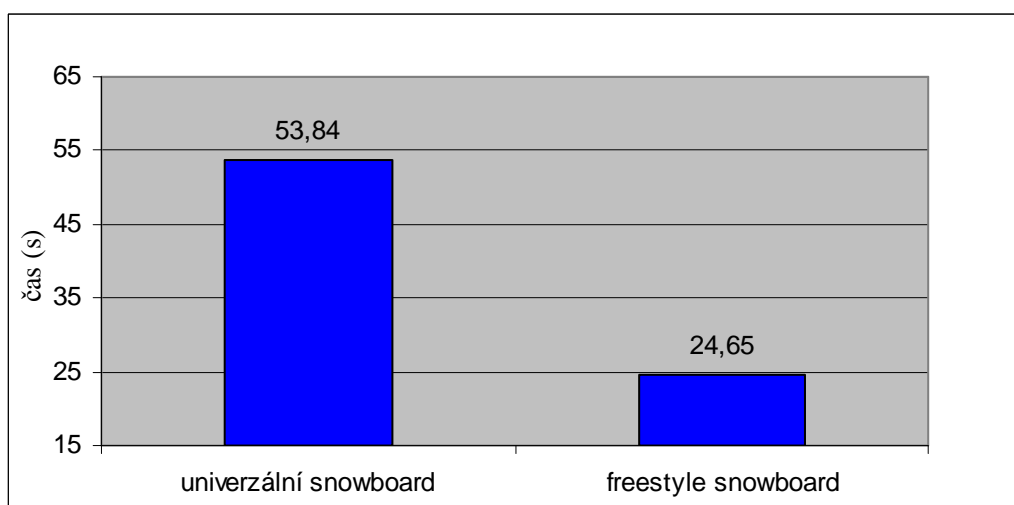


Protože se ve skupině začátečníků i pokročilých objevili jezdci, kteří v průběhu zdolávání slalomu vyjeli mimo trať, vypočítala jsem průměrné časy skupin s těmito jezdci i bez nich.

Průměrný čas slalomu všech 11 začátečníků činil 51,53 s. Jeden z nich však minul branku, vyjel mimo trať a musel se vrátit. Jeho čas byl výrazně nejhorším a činil 97,63 s. Průměrný čas skupiny začátečníků bez tohoto jezdce je 46,81 s. Nejrychlejší jezdec zdolal trať v čase 30,52 s. Tři žáci projeli slalom plynule a bez pádu. Tři žáci v průběhu jízdy jednou upadli a u jednoho žáka se vyskytl pád dvakrát. Další čtyři žáci, kteří potřebovali k zvládnutí navazovaných oblouků o jeden výukový blok více než ostatní žáci, měli časy horší. Několikrát upadli nebo dotekem ruky o zem vyrovnávali rovnováhu. Většina jezdců jela na jistotu pomalejším tempem.

Průměrný čas slalomu všech 14 pokročilých jezdců činil 53,84 s. Dva žáci, jejichž časy byly 72,81 s a 86,35 s, po nezvládnutém oblouku vyjeli mimo trať. Průměrný čas skupiny pokročilých bez těchto jezdců byl 49,55 s. Žádný pokročilý žák nezdolal vytyčenou trať na univerzálním snowboardu plynulou jízdou. Objevovalo se poměrně velké množství pádů, po kterých se žáci snažili rychle zvednout a pokračovat v jízdě dále. Protože zvedání na univerzálním snowboardu je díky tvrdým lyžařským botám těžší, i zde nabírali jezdci časové ztráty. Stopky naměřily nejrychlejší čas 27,83 s. Tento žák musel dvakrát v průběhu jízdy přizastavit a dotknutím se o zem vyrovnat rovnováhu. Byl jediný jezdec na univerzálním snowboardu, který byl rychlejší než všichni začátečníci. Celkově žákům jízda dělala velké problémy, protože ovládání snowboardu s tvrdým vázáním je poměrně odlišné od jízdy na měkkém vázání.

Graf 7: Průměrné časy pokročilých jezdců na freestyle a univerzálních snowboardech

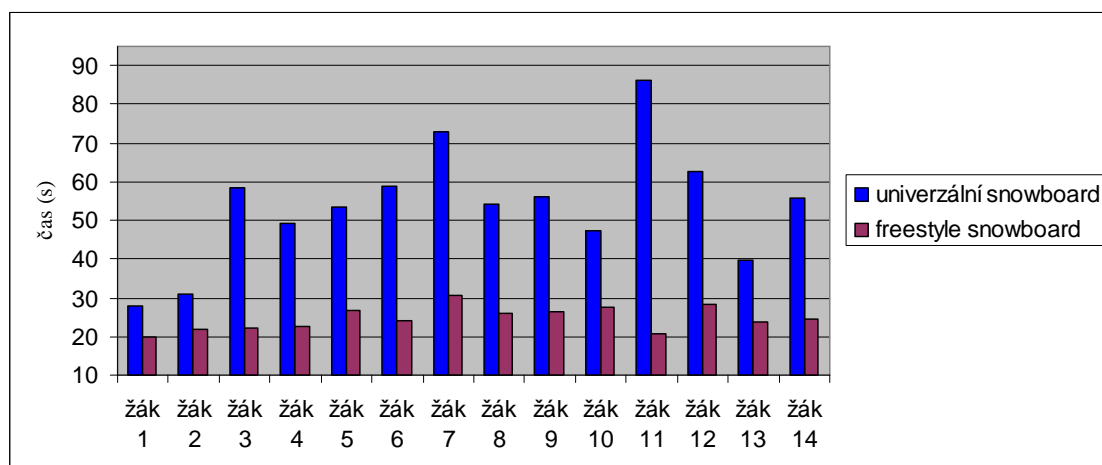


Porovnáme-li výsledky pokročilých jezdců, kteří se účastnili slalomu na freestylelovém i univerzálním snowboardu, zjistíme, že jezdci dosáhli výrazně lepších časů s freestylelovým vybavením. Zatímco na freestylelovém snowboardu projeli slalom všichni bez jediného zaváhání a jejich časy byly poměrně vyrovnané, na univerzálním snowboardu trasu nikdo neprojel čistě a plynule. Rozdíl mezi průměrnými časy byl velmi velký, celkem 31,41 s.

Průměrný čas zdolání slalomu na univerzálních snowboardech činí 53,84 s. Jak už je zmíněno výše, dva žáci po nezvládnutém oblouku vyjeli mimo trať. Čas nejrychlejšího jezdce byl 27,83 s. Tento jediný žák neupadl, ale v průběhu jízdy musel dvakrát opřením se o zem vyrovnat svoji rovnováhu. U ostatních jezdců se pády objevovaly.

Průměrný čas jezdců na freestylelových snowboardech je výrazně lepší, činí 24,65 s. Při jízdě na těchto snowboardech neměli problémy a tak se snažili o co nejrychlejší projetí. U některých žáků se objevovala špatná technika jízdy, tzv. protirotace a váha na zadní noze. Stopky u nejrychlejšího jezdce zaznamenaly čas 19,90 s. Nejpomalejší jezdec, jehož jízda měla technické nedostatky, měl čas 30,76. Po seřazení časů freestylelistů od nejlepšího po nejhorší byla rozdílnost časů jedinců umístěných v pořadí za sebou 1 až 2 sekundy. V podmínkách školních amatérských závodů tento rozdíl není velký.

Graf 8: Časy pokročilých jezdců na freestyle a univerzálních snowboardech



Pro představu velmi rozdílných časů ve slalomu u konkrétních žáků při jízdě na různém vybavení byl vytvořen ještě tento graf. Z něho je vidět, že největšího rozdílu dosáhl žák číslo 11. Časový rozdíl jeho jízd byl 65,83 s. Čas jízdy tohoto žáka na freestylovém snowboardu byl přitom druhým nejlepším. Druhý největší rozdíl byl zaznamenán u žáka 7, činil 42,05 s. Oba tito žáci v udělali v jízdě na univerzálním snowboardu chybu a vyjeli mimo trať. Nejmenší rozdílný čas, pouhých 7,93 s, má žák 1. Tento žák byl jak při jízdě na freestylovém, tak na univerzálním snowboardu nejrychlejší. Druhý nejmenší rozdílný čas byl zaznamenán u žáka 2, výpočet ukázal 9,1 s. U většiny žáků se jinak časový rozdíl pohyboval v rozmezí 20 až 40 sekund.

7 Diskuse

V této části práce shrnu zjištěné poznatky, rozeberu výsledky a především hypotézy, které jsem stanovila na počátku výzkumné části.

H1: Domnívám se, že více než 90% škol na Tábořsku pořádá zimní výcvikové kurzy zaměřené také na výuku snowboardingu.

Pomocí ankety jsem zjišťovala, zda základní a střední školy na Tábořsku organizují u žáků staršího školního věku výuku zaměřenou na snowboarding. Z 23 škol, které na anketu odpověděly, jedna škola pořádá zimní výcvikové kurzy zaměřené přímo na výuku snowboardingu a 17 škol vyučuje snowboarding v rámci lyžařského kurzu. Ostatní školy snowboarding nevyučují. Na zimních výcvikových kurzech dvou škol, které snowboarding přímo nevyučují, mohou ale žáci, kteří již umí jezdit na snowboardu, snowboard používat. S přístupem těchto dvou škol nesouhlasím, protože si myslím, že pokud si žáci mohou na zimní výcvikový kurz snowboard vzít, určitě by tam měl být kvalifikovaný učitel snowboardingu, který je bude řádně vyučovat.

Hlavní důvod, proč dané školy nepořádají organizovanou výuku snowboardingu je, že jejich učitelé o výuku nemají zájem a nejsou dostatečně kvalifikováni. Snowboarding je u mládeže velice populární a domnívám se, že žáci o něj mají obecně velký zájem. Právě školy, které výuku snowboardingu neorganizují, by se tak měly zamyslet, zda by nenašly řešení pro její realizaci. V tomto případě záleží na vedení školy, zda budou od svých nynějších učitelů vyžadovat oprávnění k výuce snowboardingu, nebo využijí instruktory z externích zdrojů. Záleží i na samotných pedagozích, jestli chtějí prohloubit své znalosti o snowboardingu.

Od třetí otázky jsem pracovala pouze s anketami 18 škol, protože 5 škol, které výuku snowboardingu nepořádají, jsem dále vyloučila. Nejčastější důvod, proč školy výuku snowboardingu organizují, je zájem žáků a rodičů. Odpovědělo tak celkem 15 škol. 8 škol tuto výuku organizuje také ze zájmu a kvalifikace učitelů. Z výsledků ankety dále vyplývá, že převážná většina škol vyučujících snowboarding má alespoň jednoho svého kvalifikovaného učitele s platnou licencí školního snowboardingu. Pokryjí tak poptávku žáků na své škole a nemusí využívat externí instruktory. Tyto výsledky mi přijdou

uspokojivé, protože zda škola má či nemá kvalifikované instruktory ovlivní to, jestli se bude či nebude výuka snowboardingu na daných školách organizovat.

Základem kvalitní snowboardové výuky je dobrý kvalifikovaný instruktor, který při výuce využívá vhodnou posloupnost prvků metodické řady. Zároveň dokáže u svých svěřenců odhalit a napravit chyby, na základě čehož nedochází k osvojení si špatné snowboardové techniky jízdy, která se velmi špatně přeučuje.

Na třech školách na Táborsku se výuky snowboardingu mohou zúčastnit žáci až poté, co si osvojí základní lyžařské dovednosti. Zbylé školy na lyžařské dovednosti neberou ohled a žáci se tak jízdě na snowboardingu mohou učit rovnou. Tento přístup se mi zdá vhodnější, protože snowboarding je v současné době rovnocenným sportovním odvětvím k lyžování.

Převážná většina z oslovených respondentů, celkem 78,2 %, výuku snowboardingu do svých výukových programů zařazuje. **Hypotéza č. 1 se však nepotvrdila.**

H2: Předpokládám, že méně než 40% škol na Táborsku umožňuje žákům půjčit snowboardovou výzbroj.

Jestliže škola umožňuje či neumožňuje půjčit svým žákům snowboardové vybavení, ovlivňuje u některých z nich to, zda si snowboarding vyzkouší či nikoliv. Materiální zabezpečení snowboardového vybavení na školách může výrazně pomoci žákům, kteří jsou ze sociálně slabších rodin, nebo těm, kteří nechtějí zatím investovat do půjčení či koupě snowboardu, protože si nejsou jisti, zda by je jízda na snowboardu vůbec bavila. Pokud škola má možnost žákům vybavení půjčit, tyto žáci si snowboarding bez problému mohou na zimních výcvikových kurzech vyzkoušet a na základě toho se rozhodnout, jestli se mu budou nadále ve volném čase věnovat. Domnívám se, že díky této možnosti u žáků vzroste o výuku snowboardingu zájem.

Možnost zapůjčit si snowboardové vybavení má na Táborsku málokterá škola. 72,2% respondentů, což je celkem 13 škol, uvedlo, že vybavení na snowboarding nemá. 3 školy mohou žákům půjčit snowboardy s tvrdým vázáním, na kterých velmi jednoduchým způsobem upraví vázání podle velikosti lyžařské boty. Tento druh vybavení ve školách považují za velmi vhodný, protože si jeden snowboard může střídat více žáků. Na základě odpovědí z ankety bylo zjištěno, že snowboardy s tvrdým vázáním má oproti měkkým snowboardům více škol. Pravděpodobně je to z důvodu, že měkké snowboardy jsou

finančně náročnější, protože k nim musí být ještě speciální bota, která však nemusí sedět všem žákům, které mají o výuku snowboardingu zájem. Freestylové snowboardy umožňuje půjčit pouze jedna škola a rovněž jedna škola zapůjčuje snowboardy s měkkým i tvrdým vázáním. Tato škola je pro výuku snowboardingu nejvhodněji vybavena.

Jak už bylo v mé práci několikrát zmíněno, v současné době se na sjezdovkách objevuje velmi málo jezdců s alpine vybavením. Tento fakt potvrdily i výsledky z ankety. Všechny dotazované školy na Tábořsku uvedly, že u žáků, kteří si na zimní výcvikový kurz přivezou vlastní snowboardové vybavení, převažuje právě vybavení freestylové.

Výsledky ankety, které se týkají této hypotézy, mě zklamaly. Snowboardovou výstroj, tedy buď měkké nebo tvrdé snowboardy, či dokonce oba druhy, si mohou žáci zapůjčit pouze na 5 školách. Procentuálně to znamená jen 27,9 % škol na Tábořsku, které vyučují na zimních výcvikových kurzech snowboarding. **Hypotéza č. 2 se potvrdila.**

H3: Domnívám se, že u žáků účastnících se pilotního i hlavního výzkumu bude doba nezbytná pro zvládnutí základní snowboardové techniky s freestylovým vybavením nejméně o půlku výukového bloku kratší, než doba nutná pro výuku a zvládnutí základní snowboardové techniky s alpine vybavením.

Všechny pozorované skupiny se potýkaly s různými problémy. Co se týče kvality sněhu, tak se žádný vážnější problém neobjevil. Pouze první den výuky pilotního výzkumu byl sníh zledovatělý a díky tomu se nenacvičoval prvek padání do takové hloubky, jak by se vyučovat měl. Horší podmínky se vyskytly u povrchu terénu. Soukromý svah, na kterém výuka v rámci pilotního i hlavního výzkumu probíhala, nebyl každý den upravován rolbou. Po novém nasněženém sněhu se velmi rychle vyjezdili mírné boule, kterým se žáci museli vyhýbat. To se jim samozřejmě ze začátku nedařilo, takže následovaly pády. Kdyby výuka snowboardingu probíhala na upraveném terénu, věřím, že by se u žáků objevovaly poroky rychleji. Většina žáků měla ze začátku výuky psychické zábrany. Museli překonávat pocit strachu. Někteří se báli nerovného terénu, jiní, že se jim snowboard rychle rozjede a oni ho nedokážou zastavit.

První výukový blok byly všechny skupiny s naučenými snowboardovými dovednostmi na stejné úrovni. Začaly se rozcházet od druhého výukového bloku. Než se žáci naučili jízdě na vleku, vycházeli sjezdovku pěšky a to je nebavilo. Chtěli se proto jízdě na vleku rychle naučit. Při prvních pokusech následovalo mnoho pádů a nezdarů. Žáci postupně na

vleku vyjžděli výše a výše. Výrazný rozdíl v době nácviu jízdy na vleku se u žáků s freestylovým a univerzálním vybavením neobjevoval.

U zásadních průpravných cvičení pro nácviu oblouků i u samotných základních smýkaných oblouků se mezi žáky s různým vybavením vyskytovaly rozdíly. Protože měkká bota je pohodlnější, umožňuje větší rozsah dolních končetin a více promíjí technické chyby, byli žáci s freestylovým vybavením u nácviu oblouků rychlejší než žáci s univerzálním vybavením, kde jim lyžařská bota nedovolila takovou pohyblivost. Tvrdší snowboard a tvrdé boty také citlivěji reagují na nepřesné pohyby, kterých se žáci samozřejmě ze začátku dopouštěli a tak následovaly pády.

Výuka carvingového oblouku v žádné skupině pilotního ani hlavního výzkumu neprobíhala. Většina žáků se bála jízdu zrychlit a domnívám se, že by nedokázali vyvinout dostatečný tlak na hrany snowboardu, což je pro carvingový oblouky potřebné. Hlavním cílem zimních výcvikových kurzů bylo naučit žáky plynule a především jistě sjíždět svah, tedy aby žáci dosáhli alespoň druhé fáze motorického učení ve snowboardingu. Třetí fáze během týdenního kurzu dosáhnou pouze pohybově nadaní a zdatní jedinci.

Důvod, proč někteří žáci nebyli zařazeni do konečného vyhodnocení výsledků, byl ten, že v žádný výukový blok nedokázali opakovaně sjet sjezdovku s navazovanými základními smykovými oblouky pouze s drobnými pády. Jejich jízda byla velmi nejistá a obsahovala velké množství pádů.

Dva žáci na univerzálních snowboardech v pilotním výzkumu ukončili výuku snowboardingu předčasně, protože nedokázali vyjet na vleku a chodit pěšky do kopce se jim nechtělo. Důvod ukončení výuky dalších dvou žáků v hlavním výzkumu, jednoho na freestylovém a druhého na univerzálním vybavení, byl ten, že byli z výuky velmi unaveni, z mnohačetných pádů měli velké množství modřin a samotná výuka je prý nebavila tak, jak předpokládali. Všichni tito žáci se tedy navrátili k výuce lyžování.

Z průběhu výuky vidíme, že žáci s univerzálním vybavením jak v pilotním, tak hlavním výzkumu potřebovali pro zvládnutí navazovaných oblouků méně výukových bloků než žáci s freestylovým vybavením (viz graf 5). Jeden z důvodů, proč výuka na freestylových snowboardech probíhala déle, vidím v tom, že žáků s tímto vybavením bylo ve skupině více než žáků ve skupinách s univerzálním vybavením. I když si žáci dovednosti po úvodní ukázce a vysvětlení zkoušeli samostatně, nemohla jsem se všem žákům individuálně věnovat najednou a občas se u žáků objevovaly prostoje. Další důvod

vidím v tom, že výuka žáků s freestylovým vybavením probíhala ve více výukových blocích, tím bylo poměrně dostatek času pro výuku a kladl se tak důraz na dokonalé zvládnutí jednotlivých prvků metodické řady. Navíc u těchto žáků byl o jeden prvek (padající list) více. Padající list se u žáků s univerzálními snowboardy nevyučoval, protože tento typ snowboardů má zadní patku rovnou a navíc postavení obou dolních končetin směřuje do směru jízdy. Docházelo by tak k přetáčení těla. Na výuku skupin s univerzálními snowboardy nebylo tolik času, takže se nekladl takový důraz na dokonalé zvládnutí jednotlivých prvků řady a tím byla pravděpodobně výuka rychlejší.

Při výuce žáků na freestylovém i univerzálním snowboardu byla použita kromě prvku padající list stejná metodická řada. Metody používané při výuce snowboardingu s odlišným vybavením se nijak zvláště neliší. Žáci s odlišným vybavením by tak v podstatě mohli být vyučováni hromadně.

Za úspěch výzkumu považuji to, že z celkových 43 vyučovaných žáků výuku vzdali pouze čtyři z nich a pouze dva žáci nemohli být zařazeni do konečného zpracování výsledků. Ostatní žáci zdárně zvládli sjet sjezdovku navazovanými oblouky s občasnými pády.

Binter ve své literatuře uvádí, že proces učení se snowboardové jízdě na tvrdém vybavení je při kvalitní výuce rychlejší, než učení se jízdě na měkkém freestylovém vybavení. V mém výzkumu se tento názor potvrdil.

Při pohledu na graf průměrného počtu odučených výukových bloků u jednotlivých skupin je vidět, že výuka žáků s freestylovým vybavením v pilotním i hlavním výzkumu probíhala delší dobu, než výuka žáků s univerzálním vybavením. Hlavní výzkum tedy potvrdil výsledky pilotního výzkumu. **Hypotéza číslo 3 se nepotvrdila.**

H4: Předpokládám, že při zdolávání vytyčené trati s alpským snowboardovým vybavením bude průměrný čas žáků, kteří si jako začátečníci osvojili základní snowboardovou techniku pouze na alpine snowboardu, kratší, než průměrný čas žáků pokročilých, kteří běžně jezdí s freestylovým vybavením.

Ve skupině začátečníků i pokročilých, kteří zdolávali slalom na univerzálních snowboardech s tvrdou lyžařskou botou, se objevili žáci, kteří minuli branku a vyjeli mimo trať. Museli se co nejrychleji vrátit, aby branku správně objeli. Začátečník s časem

97,63 s si vypnul zadní nohu z vázání a pomocí vystupování, kdy měl snowboard postaven kolmo na spádnicí, se dostal na místo, z kterého už mohl minutou branku zdárně objet. Jeden z pokročilých žáků, jehož čas průjezdu slalomu byl 86,35, využil k navrácení se stejný způsob. Druhý pokročilý žák s časem 72,81 neminul branku o takový kus. Do vhodného místa pro pokračování v jízdě se dostal tím způsobem, že se opakovaně opíral oběma rukama o sních a odrazem dolních končetin přisouval snowboard k rukám.

Čas žáků, kteří vyjeli ze slalomu, byl oproti ostatním jezdcům velmi vysoký. Jejich časy viditelně zvýšily průměrný čas skupin. U začátečníků o 4,62 s a u pokročilých jezdců o 4,29 s. Aby výsledky výzkumu byly věrohodné, byl vypočítán čas jednotlivých skupin i bez těchto jezdců. Prokázalo se, že rychleji na univerzálních snowboardech zdolali slalom začátečníci. A to i po připočtení časů těch, kteří vyjeli mimo vytyčenou trať.

Začátečníci byli úspěšnější, protože si snowboardové dovednosti osvojovali od začátku výuky právě na univerzálním snowboardu. Pokročilí freestylisti přijeli na zimní výcvikový kurz už s nějakými snowboardovými dovednostmi, které pouze zlepšovali. Dovednosti pro jízdu na měkkém a tvrdém vázání jsou značně rozdílné. Rozdíly při samotné výuce snowboardingu s odlišným vybavením nejsou tak značné. Pokud dojde ale k přeorientování se na jiné snowboardové vybavení, jezdci pocítí značnou odlišnost. Pokročilí freestylisti jsou zvyklí na měkké boty, které umožňují větší rozsah a pohyblivost dolních končetin a ve kterých se při jízdě cítí pohodlněji. V tvrdých lyžařských botách měli najednou kotníky zpevněné. Díky pevnému upevnění dolních končetin byli žáci při jízdě strnulí a tak při neočekávaném najetí na terénní nerovnost následoval většinou pád. Další rozdíl jízdy je v poloze vázání. Freestylisté mají vázání většinou postaveno tzv. na kačera, to znamená, že jejich úhly položení jsou menší. Úhly vázání přední nohy jsou $+5^\circ$ až $+30^\circ$ a zadní nohy $+10^\circ$ až -30° . Na univerzálním snowboardu zadní i přední vázání směřuje výrazně do směru jízdy, kdy jeho úhly položení jsou větší než u vázání měkkého. Přední noha má úhel $+45^\circ$ až $+55^\circ$ a zadní noha $+40^\circ$ až $+50^\circ$. Kolena u univerzálních snowboardů jsou tak blíže u sebe, na což nejsou freestyloví jezdci zvyklí. Freestylové snowboardy jsou také oproti univerzálním kratší. Pokročilí jezdci neměli s jízdou na delším a tvrdším snowboardu zkušenosti a tak se u nich vyskytl problém s točivostí a regulací rychlosti jízdy. U žáků s horší technikou jízdy, u kterých se objevovala protitrotace a váha na zadní noze, se vyskytly při jízdě na snowboardu s tvrdým vázáním velké problémy, protože tento druh snowboardu promíjí méně technické chyby. Tyto všechny rozdílnosti ve vybavení

zapřičiňují odlišnou techniku jízdy. Mnoho pokročilých žáků bylo samouky a při obloucích na freestylovém vybavení si napomáhali švihovými pohyby horních končetin. Jízda u těchto žáků na tvrdém vázání vypadala ještě hůře. Objevovalo se u nich velké množství nadbytečných pohybů, které se správnou technikou snowboardingu nemají nic společného.

Před jednou zkušební jízdou mimo slalom, kterou měli pokročilí jezdci dovolenou, jim byl zopakován základní snowboardový postoj a bylo jim doporučeno, aby si do každého oblouku nejdříve ukazovali horními končetinami a natočili do směru jízdy hlavu. Žáci při jízdě na freestylovém snowboardu nebyli zvyklí ukazovat si horními končetinami. Někteří žáci tyto rady nebrali v potaz a mírně se jim vysmívali, protože si mysleli, že rozdíl v jízdě na jiném snowboardovém vybavení nepocítí. Při zkušební jízdě byli velice překvapeni odlišností techniky a po prvních nezdařených obloucích doporučené rady využili a jízda se tak jevila o něco zdárnější. Velké množství pádů bylo zapříčiněno neschopností ovládnutí univerzálního snowboardu či jeho rychlého rozjetí. Největší problém při jízdě viděli žáci v jiném postavení dolních končetin a ve větším vynaložení úsilí pro vykonání oblouku.

Jeden pokročilý žák se po úvodní zkušební jízdě mimo vytyčenou trať obával, že nedokáže ve slalomu zatočit přesně tam, kde jsou umístěny branky. Účast ve slalomu chtěl vzdát, ale nakonec po jeho vhodném namotivování se slalomu zúčastnil. Tento žák měl z pokročilých jezdců nehorší čas.

Domnívám se, že pokud by žákům byla měřena rychlost projetí sjezdovky bez vyznačené tratě, výsledky by byly jiné. Pokročilým jezdcům na univerzálních snowboardech dělalo ve slalomu největší problémy provést oblouky na konkrétním místě kolem branky. Mezi jednotlivými oblouky si většina jezdců mírně přizastavovala, aby se na další oblouk srovnala. Myslím si, že na sjezdovce bez vyznačené tratě by dělali velké oblouky od jednoho kraje sjezdovky k druhému a mezi jednotlivými oblouky by jízdu pravděpodobně zrychlili.

Protože skupina začátečníků, kteří si osvojovali dovednosti pouze na univerzálním snowboardu, dosáhla průměrně lepšího času, než skupina pokročilých, kteří běžně jezdí na freestylových snowboardech, byla také **čtvrtá hypotéza potvrzena.**

H5: Domnívám se, že více než 80% pokročilých žáků ve snowboardingu jezdících běžně s freestylovým vybavením dosáhne při zdolávání vytyčené trati lepších časů s freestylovým vybavením než s alpským vybavením.

Prokázalo se, že žáci, kteří běžně jezdí na freestylovém vybavení, zdolají rychleji vytyčenou trať právě na tomto vybavení. Důvody, proč se žákům jelo na univerzálních snowboardech hůře, jsou již popsány výše.

Tento experiment byl realizován proto, že snowboardy s tvrdým vázáním jsou v závodních disciplínách určeny právě pro jízdu ve slalomu. Na základě toho by se dalo předpokládat, že pokročilí jezdci, kterým jízda na snowboardu nedělá problém, budou ve slalomu právě s tímto typem vázání rychlejší. Opak byl však pravdou. Jízda na tvrdém vázání požaduje trochu jiné dovednosti než jízda na vázání freestylovém. Podle položené hypotézy jsem tento výsledek experimentu očekávala.

Pokud by se slalomu zúčastnili profesionální jezdci na tvrdém snowboardovém vázání a jiní, taktéž profesionální jezdci na freestylovém vázání, s velkou pravděpodobností by slalom projeli rychleji jezdci s tvrdým vázáním, protože tento typ snowboardu je na profesionální úrovni určen pro slalomovou jízdu.

Dalo by se říci, že žák číslo 11 měl největší problémy s rozdílnou technikou jízdy, protože jeho časový rozdíl ve dvou jízdách na odlišném snowboardovém vybavení byl zdaleka největší. Vyspělí žák, který byl v obou jízdách nejlepší a jeho časový rozdíl činil pouze 7,93 s, byl celkově velmi zdatným a vyježděným jezdce. Co se týče jeho motorického učení, zařadila bych ho určitě do čtvrté fáze. Snowboardingu se věnuje už několik let a s rodiči pravidelně několikrát ročně jezdí na hory do zahraničí. Na základě velmi dobré techniky jízdy se rychle na jiný druh vybavení přeorientoval a pravděpodobně nepociťoval v jízdě takové rozdíly jako ostatní žáci.

Časové rozdíly u dvou slalomových jízdách na odlišném snowboardovém vybavení jsou u žáků značně odlišné. Je zde tak krásně vidět rozdíl motorických dovedností u žáků staršího školního věku. Rozdíl toho, jak rychle se dokázali přeorientovat na jiný druh snowboardu a jak byli schopni své snowboardové dovednosti využít pro jízdu na snowboardu s tvrdým vázáním.

Protože všichni žáci, tedy celých 100 %, dosáhli na freestylovém vybavení lepších časů než na univerzálním snowboardu, byla **hypotéza číslo 5 také potvrzena.**

Kromě potvrzení či vyvrácení stanovených hypotéz jsem za pomoci ankety dospěla ještě k následujícím zjištěním.

Jak je známo, s výukou snowboardingu souvisí také využití odborných materiálů, techniky a různých výukových pomůcek. Jsou vhodné především pro zefektivnění a zkvalitnění výuky. Za nejvhodnější techniku považuji videokameru, kterou ve své výuce na základních a středních školách na Táborsku využívá celkem 14 škol. Poskytuje nám i žákovi dokonalou zpětnou vazbu. Během výuky fotografuje 9 škol. Obě tyto techniky jsou velmi vhodné, protože pokud sám žák nevidí, co dělá špatně, je těžké tuto chybu odstranit. V ideálním případě by mělo po každém výukovém dni probíhat s žáky sezení, kdy jim budou ukázány záběry, u kterých může učitel jasně upozornit či naopak pochválit žáka a dále ho motivovat k výuce. Z knižních publikací, které využívá pouze 10 škol, se mohou učitelé pro výuku snowboardingu inspirovat, dále z nich mohou žákům přednášet například o historii snowboardingu, výzbroji, snowboardových závodech a o mnoho dalších zajímavých informací. V podstatě stejným způsobem se dají využít také výuková videa, se kterými se seznamují žáci celkem 14 škol. Jejich použití je pro učitele kurzů jednodušší než knižní publikace a proto si myslím, že je to důvod jejich většího využívání. Předměty na označení místa, různé kužely či postavený slalom, jež využívá celkem 12 škol, jsou zábavným doplňkem výuky a celého kurzu. Díky těmto pomůckám si žáci zdokonalují techniku jízdy a mohou se upotřebit také k různým hrám či závodům. Frischenschlager uvádí ve své publikaci, že jsou pro výuku a zdokonalení techniky vhodné podpůrné tyče. S těmito pomůckami jsem se při výuce nikde nesešla a i na základě výsledků ankety lze říci, že podpůrné tyče se při výuce snowboardingu žáků staršího školního věku nevyužívají, tedy ne alespoň na základních a středních školách na Táborsku.

Dodržování posloupnosti prvků metodické řady je rovněž důležité, protože její jednotlivé prvky na sebe navazují a jedinec má tak vhodnou přípravu pro samotnou jízdu s oblouky. Pokud by žák některé prvky přeskočil či si je dostatečně neosvojil, mohl by se naučit špatnou techniku jízdy, která se poté velmi špatně přeučuje. Pokud jsou však žáci motoricky velmi šikovní, nemělo by vadit, pokud některé prvky řady vynechají, protože u těchto žáků by neměla nastat špatná osvojená technika jízdy. U položené otázky č. 6 týkající se dodržování metodické řady jsem za nejvhodnější odpověď považovala, že školy při výuce snowboardingu dodržují metodickou řadu dle schopností žáků. Tato odpověď se

vyskytla u 7 škol. Za správný postup výuky to volím proto, že pokud by pohybově zdatní žáci byli nuceni přesného dodržení prvků, mohli by se při výuce nudit.

Z výsledků ankety dále vyplynulo, že pouze jedna škola nepoužívá ve své výuce jízdu na vleku. Ostatní školy požívají buď talířový vlek pro jednu osobu, kotvu pro jednu nebo dvě osoby, či sedačkovou lanovku. Pozdní osvojení si jízdy na vleku je častokrát hlavní příčinou, proč žáci se snowboardingem skončí. Neustálé chození pěšky do kopce a následné velké vyčerpání žáky nebaví a pro další výuku je to nemotivuje. Binter ve svých publikacích zařazuje techniku jízdy na vleku do metodické řady za prvek girlandy. Tedy stejně jako mnoho dalších autorů až těsně před nácvik samotného základního smýkaného oblouku. Vobr uvádí jízdu na vleku už před technikou sesouvání. Mně osobně se při výuce osvědčilo zařazovat jízdu na vleku za prvek jízda šikmo svahem. A to hlavně z výše zmíněného důvodu a také bezpečnosti. Pokud žák vyjede na vleku a základní ovládní snowboardu si osvojuje až na svahu, kde je většinou velké množství jezdců, může lehce dojít ke srážce a případnému úrazu. Při jízdě na vleku žáci navíc získávají i zkušenosti z pocitu skluzu.

8 Závěry

Pomocí metod použitých v praktické části jsem splnila položené cíle diplomové práce. Na základě výsledků bylo zjištěno:

- Výuka snowboardingu žáků staršího školního věku je na školách v Táboře a okolí rozšířena. 78,2 % dotazovaných škol zařazuje výuku snowboardingu do svých zimních výcvikových kurzů.
- 73,9 % dotazovaných škol pořádá výuku snowboardingu na zimních výcvikových kurzech, na kterých se mohou žáci učit jízdě na lyžích i snowboardu bez ohledu na dosažení určité úrovně pohybových dovedností těchto jednotlivých disciplín. 4,3 % škol organizuje zimní výcvikové kurzy zaměřené pouze na snowboarding.
- Učitelé tábořských škol používají při výuce snowboardingu odborné materiály, techniku i pomůcky. Na základě toho je výuka snowboardingu žáků staršího školního věku efektivní.
- Výuka snowboardingu žáků staršího školního věku na Táborsku je odborně zajištěna velmi dobře. V současné době je počet kvalifikovaných učitelů dostačující. Na většině škol působí alespoň 2 kvalifikovaní učitelé snowboardingu. Žádného kvalifikovaného učitele nemají pouze 3 školy, které organizují výuku snowboardingu, ty však využívají externí instruktory.
- Výuka snowboardingu žáků staršího školního věku v Táboře a okolí není dostatečně zajištěna materiálně. 72,2 % škol, které snowboarding vyučují, neumožňuje půjčit svým žákům snowboardovou vyzbroj. Snowboardovou vyzbroj si mohou žáci zapůjčit pouze na pěti školách a to v omezeném množství.
- Při pozorování snowboardové výuky začátečníků na alpském (univerzálním) a freestylovém vybavení byly zjištěny rozdíly v počtu výukových bloků, které jsou potřebné pro zvládnutí základních navazovaných oblouků. V jednotlivých průpravných prvcích metodické řady se výrazné rozdíly při výuce na různých typech snowboardu neobjevovaly. Rozdíly se vyskytly až při prvních pokusech o oblouky. Jízdu na snowboardu si v obou výzkumech osvojili rychleji žáci na univerzálních snowboardech. Výsledky hlavního výzkumu potvrdily výsledky pilotního výzkumu.

- Začátečníci s tvrdým vybavením a freestyloví pokročilí jezdci byli porovnáváni v rychlosti zdolání vytyčené tratě na univerzálních snowboardech. Přeorientovaným pokročilým jezdci dělala jízda na univerzálním snowboardu problémy. Začátečníci zdolali slalom rychleji.
- Pro srovnání jízdy pokročilých jezdci na univerzálním a freestylovém snowboardu byl určen časový parametr, nebo-li rychlost sjetí vytyčené tratě. Ačkoliv je tvrdé snowboardové vybavení určeno pro jízdu ve slalomu, pokročilí jezdci byli rychlejší na freestylovém vybavení.
- Výzkum ukázal, že se úroveň jízdy freestylových jezdci po přeorientování se na tvrdé vybavení změní. Dovednosti potřebné pro jízdu na různém snowboardovém vybavení jsou odlišné.

Diplomová práce má učitelům a instruktorům snowboardingu poskytnout více informací o výuce snowboardingu a sloužit jako užitečný informační zdroj při výuce snowboardingu s odlišným typem vybavení. Po přečtení této práce by se školy, které neorganizují výuku snowboardingu, měly zamyslet nad tím, zda by nenašly řešení pro její realizaci. Protože ačkoliv se v současné době počet zimních výcvikových kurzů snižuje, ať z důvodu finanční náročnosti, organizace či nezájmu některých žáků o jakékoliv sportovní vyžití, stále je u poměrně velkého množství žáků o snowboarding zájem.

9 Seznam použitých informačních zdrojů

Literatura

1. BINTER, L.. a kol. *Jak dokonale zvládnout snowboarding*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-1509-0
2. BINTER, L. a kol. *Snowboarding: alpská jízda, freestyle, freeriding*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-769-9
3. BINTER, L. a kol. *Snowboarding: alpská jízda, freestyle, freeriding*. 2. přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0246-0
4. BINTER, L. a kol. *Snowboarding: vybavení, technika jízdy, freestyle*. 3. přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1474-4
5. BINTER, L. a kol. *Snowboarding*. 4. upravené vydání. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3981-6
6. Dvořák, D. a kol. *Snowboarding. Metodika výuky*. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-5053-8
7. FRISCHENSCHLAGER, E. *Snowboarding za 3 dny*. České Budějovice: KOPP, 2004. ISBN 80-7232-186-2
8. GNAD, T. a kol. *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1587-5
9. HÁJEK, J. *Antropomotorika*. Druhé, přepracované vydání. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-7290-598-0
10. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přepracované vydání. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-7184-659-7
11. VOBR, R. *Snowboarding. Průvodce sportem*. České Budějovice: KOPP, 2006. ISBN 80-7232-296-6

Diplomové a bakalářské práce

12. MARKOVÁ, P. *Komparace výukových postupů ve snowboardingu v České republice a v Norsku*. Praha 2010, Karlova univerzita, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Diplomová práce, vedoucí práce PaedDr. Tomáš Gnad
13. MAZAL, Z. *Výuka snowboardingu na základních a středních školách v Olomouci a okolí*. Brno 2011. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Diplomová práce, vedoucí práce Mgr. Taťána Straková, Ph.D.

14. PADĚROVÁ, L. *Výuka snowboardingu na základních a středních školách v Brně a okolí*. Brno 2009. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií. Diplomová práce, vedoucí práce Mgr. Milena Strachová.
15. ŘÍHA, J. *Analýza didaktické interakce skupinové výuky lyžování dospělých*. Praha 2014. Karlova univerzita. Fakulta tělesné výchovy a sportu. Diplomová práce, vedoucí práce PhDr. Petra Matošková, Ph.D.
16. STAŇKOVÁ, L. *Porovnání srdeční frekvence u snowboardistů různé výkonnosti*. Brno 2009. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií. Bakalářská práce, vedoucí práce Mgr. Martina Bernaciková, Ph.D.
17. TRUČKA, M. *Kondiční příprava pro snowboardisty ve věku 10 – 16 let*. Brno 2008. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií. Bakalářská práce, vedoucí práce Mgr. Milena Strachová
18. VLČKOVÁ, P. *Úroveň koordinačních schopností dětí mladšího školního věku*. Praha 2014. Karlova univerzita. Pedagogická fakulta. Diplomová práce, vedoucí práce Mgr. et Mgr. Zdeňka Engelthalerová
19. YLÍT, R. *Výuka snowboardingu*. Praha 2011. Karlova univerzita. Pedagogická fakulta. Bakalářská práce, vedoucí práce PaedDr. Ivan Příbyl.

Internetové zdroje

20. *Buvol shop*. Snowboardové boty Burton Coco 13/14-black/white. [online]. [cit. 2015-3-5]. Dostupné z WWW: <<http://www.buvolskateshop.cz/snowboardove-boty-burton-coco-13-14-v10979-i6430/>>
21. *Kurzy-instruktoru.cz*. Snowboarding. [online] [cit. 2015-3-26]. Dostupné z WWW: <<http://www.kurzy-instruktoru.cz/snowboarding.php>>
22. *Lide.uhk.cz*. Metodický pokyn k personálnímu zabezpečení lyžařských výcvikových zájezdů pořádaných základními a středními školami a ke vzdělávání instruktorů školního lyžování pro lyžařské výcvikové zájezdy.[online] [cit. 2015-3-25]. Dostupné z WWW: <<http://lide.uhk.cz/pdf/ucitel/zumarmo1/aspekty/prilohy/05.pdf>>
23. *Logic lyžařská škola*. Snowboarding. [online]. [cit. 2015-3-5]. Dostupné z WWW: <<http://www.logic-ski.cz/rady-a-tipy/snowboarding/>>
24. *Lusti*. [online]. [cit. 2015-3-4]. Dostupné z WWW: <<http://www.lusti.cz/eshop/kategorie-32/alpin-sidewall.html?t=3>>

25. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy*. Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. [online] [cit. 2015-3-25]. Dostupné z WWW: < <http://www.msmt.cz/dokumenty/metodicky-pokyn-k-zajisteni-bezpecnosti-a-ochrany-zdravi-deti-zaku-a-studentu-ve-skolach-a-skolskych-zarizenich-zrizovanych-ministerstvem-skolstvi-mladeze-a-telovychovy>>
26. *Snowboard komponenty cz*. Pánské vázání na snowboard Gravity univerzální. [online]. [cit. 2015-3-5]. Dostupné z WWW: <http://snowboard-komplety.cz/vazani-na-snowboard_gravity__panske__allmountain-allround____snowboardove-vazani-gravity-g3-black-yellow-cerne-zlute.html>
27. *Snowboard shop*. Jak vybrat vázání na snowboard? [online]. [cit. 2015-3-5]. Dostupné z WWW: <<http://snowboard.kiteboard.cz/jak-vybrat-freestyle-vazani-na-snowboard/>>
28. *Snowboard – technika jízdy*. [online]. [cit. 2015-3-6]. Dostupné z WWW: <<http://s-nboarding.7x.cz/temata/snowboarding/technika-jizdy>>
29. *Snowboard Zezula*. Snowboard Nitro Ripper Wide. [online]. [cit. 2015-3-4]. Dostupné z WWW: <<http://www.snowboard-zezula.cz/snowboard-nitro-ripper-wide/pn-64378>>
30. *Snowboard Zezula*. Vázání F2 Race Titanium. [online]. [cit. 2015-3-5]. Dostupné z WWW: <http://www.snowboard-zezula.cz/vazani-f2-race-titanium-red/pn-44983?sid=110393&utm_source=heureka.cz&utm_medium=product&utm_campaign=vazani-f2-race-titanium-red%2Fpn-44983&pcpd=1>
31. *Spor BP*. Snowboarding – freestyle: sport a životní styl. [online] [cit. 2015-4-2]. Dostupné z WWW:< <http://www.sportbp.cz/sportovnikurzy/index.php?stranka=9.2>>
32. *Swis-shop.cz*. Vázání F2 Intec Titanflex blafl. [online]. [cit. 2015-3-5]. Dostupné z WWW: <<http://www.swis-shop.cz/vazani-f2-intec-titanflex-black/>>
33. *Wikipedie*. Rámcový vzdělávací program. [online]. [cit. 2015-3-25]. Dostupné z WWW:<http://cs.wikipedia.org/wiki/R%C3%A1mcov%C3%BD_vzd%C4%9B%C3%A1vac%C3%AD_program>
34. *Zimní sporty*. Základy snowboardingu. [online]. [cit. 2015-3-6]. Dostupné z WWW: <<http://www.zimnisporty.estranky.cz/clanky/snowboarding/zaklady-snowboardingu.html>>

10 Seznam příloh

Příloha 1: Základní rozdělení snowboardů – freestyle, alpine a univerzální

Příloha 2: Druhy freestylového vázání – přezkové, step-in a flow

Příloha 3: Druhy alpine vázání – tvrdé a step-in

Příloha 4: Rozdělení snowboardových bot – freestylové a alpine

Příloha 5: Anketa pro učitele základních a středních škol

Příloha 6: Výsledky experimentu 1

Příloha 7: Výsledky experimentu 2

Příloha 1: Základní rozdělení snowboardů – freestyle, alpine a univerzální [29], [24], [4]



Příloha 2: Druhy freestylového vázání – přezkové, step-in a flow [26], [27]



Příloha 3: Druhy alpine vázání – tvrdé a step-in [30], [32]



Příloha 4: Rozdělení snowboardových bot – freestylové a alpine [20], [23]



Příloha 5: Anketa pro učitele základních a středních škol

Vážené kolegyně, vážení kolegové,

jmenuji se Alena Zamrzlová, jsem studentkou 2. ročníku navazujícího magisterského studia na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze, oboru Učitelství pro střední školy (matematika, tělesná výchova). Žádám Vás o vyplnění ankety, jež je součástí výzkumu mé diplomové práce, která má za úkol zmapovat výuku snowboardingu na základních školách a odpovídajících ročnících víceletých gymnázií na Tábořsku.

Anketa je anonymní, název školy je zde uváděn pouze pro mou potřebu při zpracování výsledků. Tyto výsledky budou použity jen ve vlastní práci bez uvedení názvu školy a vazby na něj.

Kliknutím na níže uvedený odkaz se otevře anketa s 12 otázkami k tématu.

Předem Vám děkuji za ochotu a spolupráci.

Bc. Alena Zamrzlová

Výuka snowboardingu na základních školách a odpovídajících ročnících víceletých gymnáziích na Táborsku.

U všech otázek je možné zvolit jednu nebo více možností odpovědí.

Pokud na otázku číslo 1 odpovíte záporně, zodpovězte ještě otázku číslo 2 a dále již nevyplňujte.

Pokud na otázku číslo 1 odpovíte kladně, vynechte otázku číslo 2 a dokončete celou anketu.

Název školy:



Zbývá 250 znaků

1. Vyučujete na vašich zimních výcvikových kurzech snowboarding?

- Ano, pořadíme zimní výcvikové kurzy zaměřené přímo na snowboarding.
- Ano, snowboarding vyučujeme v rámci lyžařského výcvikového kurzu.
- Ne, snowboarding přímo nevyučujeme, ale pokud žáci již na snowboardu jezdit umí, mohou ho na zimním výcvikovém kurzu používat.
- Ne, snowboarding nevyučujeme a žáci ho používat nesmí.

2. Výuka snowboardingu není na vašich zimních výcvikových kurzech zařazena z důvodu:

- nezájmu a ne kvalifikace učitelů
- nezájmu ze strany žáků
- nesouhlasu ze strany rodičů (nebezpečí úrazu atd.)
- problému se zajištěním výbavy
- jiného:

Zbývá 100 znaků

3. Výuka snowboardingu je na vašich zimních výcvikových kurzech zařazena z důvodu:

- tradice na škole
- zájmu žáků a rodičů
- zájmu a kvalifikace učitelů
- jiného:

Zbývá 100 znaků

4. Jakým způsobem probíhá výuka snowboardingu na vašem zimním výcvikovém kurzu?

- Výuka snowboardingu je určena pouze pro žáky, kteří zvládnou lyžařský výcvik a mají zájem o snowboardový výcvik.
- Výuka snowboardingu je určena pro všechny zájemce bez ohledu na to, jak zvládají lyžařský výcvik.
- Výuka snowboardingu je v rámci zimního kurzu povinná pro všechny zúčastněné žáky.
- Jiné:

Zbývá 100 znaků

5. Z vašich učitelů má platnou licenci školního snowboardingu:

- žádný učitel
- 1 učitel
- 2 a více učitelů
- využíváme pro výuku externí instruktory

6. Dodržujete při výuce snowboardingu metodickou řadu? (nošení a nastupování, vstávání a padání, základní postavení, rovnováha, koloběžka, jízda po spádnici, sesouvání po spádnici, sesouvání šikmo svahe, „padací list“, jízda šikmo svahe, girlandy, jízda na vleku, základní smýkaný oblouk, základní carvingový oblouk)

- Ano vždy.
- Ne, prvky metodické řady volíme dle schopností žáků.
- Podle možností, v závislosti na místních a povětrnostních podmínkách.

7. Jaké odborné materiály při výuce snowboardingu používáte?

- knižní publikace, metodické listy
- výuková videa
- žádné
- jiné:

Zbývá 100 znaků

8. Jakou techniku a výukové pomůcky používáte při výuce snowboardingu?

- videotechnika
- fotoaparát
- podpůrné tyče
- předměty na označení místa, kužely
- slalom
- žádné
- jiné:

Zbývá 100 znaků

9. Mohou si žáci ve škole vypůjčit školní snowboardovou výzbroj?

- Ano, mohou si vypůjčit pouze snowboardy s tvrdým vázáním s použitím lyžařských bot.
- Ano, mohou si vypůjčit pouze snowboardy s měkkým vázáním včetně měkkých bot.
- Ano, mohou si vypůjčit snowboardy s měkkým nebo tvrdým vázáním
- Ne, žáci si nemohou vypůjčit snowboardovou výzbroj.

10. Používáte při výuce na snowboardu jízdu na vleku, popřípadě na jakém?

- ano, talířový vlek pro jednu osobu
- ano, kotvu pro jednu nebo dvě osoby
- ano, sedačkovou lanovku
- ne

11. Kolik účastníků vašich zimních výcvikových kurzů umí před nástupem na kurz bez větších problémů jezdit na snowboardu?

- většina
- menšina
- všichni
- nikdo

12. U žáků, kteří si na zimní výcvikový kurz přivezou vlastní vybavení, převažuje:

- freestyleové (měkké) vybavení
- alpine (tvrdé) vybavení

ODESLAT DOTAZNÍK ↻

Příloha 6: Výsledky experiment 1

ZAČATEČNÍCI - UNIVERZÁLNÍ SNB

JEZDEC	ČAS (s)	
Michal	41,73	
Tomaš	44,21	
Vercá	36,81	
Jakub	30,52	
Tereza	43,79	
Honza	68,88	
Ondřej	35,7	
Michaela	58,87	
Ivana	70,54	
Petr	97,63	mimul branly
Tavel	38,12	

Příloha 7: Výsledky experimentu 2

POKROČILÍ			
	FREESTYLE SNB	UNIVERZÁLNÍ SNB	ROZDÍL
Filip	19,90	27,83	7,93
Anna	21,81	30,91	9,1
Aleš	22,22	58,32	36,1
Kamila	22,62	49,31	26,69
Rowan	26,64	53,37	26,73
Jiri	24,16	58,81	34,65
Marketa	30,76	72,81 - njeřba z baki	42,05
Zuzana	26,14	54,37	28,2
Václav	26,33	56,14	29,81
Lukáš	27,39	47,32	19,93
Honza	20,52	86,35 - njeřba z baki	65,83
Vojta	28,12	62,71	34,59
Matěj	23,91	39,63	15,72
David	24,50	55,91	31,41
	čas(s)	čas(s)	