

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

Adam Nejedlý

Porovnání školní a komerční výuky lyžování dětí

**Comparison of ski education at the childrens of school learned and
commercial courses**

Bakalářská práce

Studijní program: specializace v pedagogice

Studijní obor: BI-TVS

Forma studia: prezenční

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Otakar Mojžíš

2018

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma *Porovnání školní a komerční výuky lyžování u dětí* vypracoval pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 15. dubna 2018

Adam Nejedlý

Poděkování:

Na tomto místě bych rád poděkoval *PaedDr. Otakaru Mojžíšovi* za jeho cenné rady a trpělivost při vedení mé bakalářské práce.

Adam Nejedlý

Obsah:

1	ÚVOD	9
2	CÍLE A ÚKOLY	10
2.2	Cíle bakalářské práce	10
2.3	Úkoly bakalářské práce.....	10
3	TEORETICKÁ ČÁST	11
3.1	Stručná historie lyžování	11
3.2	Stručná charakteristika lyžařských škol.....	14
3.3	Charakteristika systému výuky lyžování v ČR.....	18
3.4	Mezinárodní sdružení pro výuku lyžování – FIES (Interski International).....	19
3.5	Interski ČR.....	19
3.6	Instruktorské kvalifikace v ČR	21
3.7	ČSLŠ	24
3.8	APUL	24
3.9	Oblasti výuky lyžování dětí	25
3.9.1	Komerční oblast výuky lyžování dětí	25
3.9.2	Školní oblast výuky lyžování dětí	26
3.10	Výuka lyžování dětí.	29
3.10.1	Obsahové cíle výuky lyžování dětí	29
3.10.2	Faktory ovlivňující výuku lyžování dětí	31
3.11	Metodický koncept výuky lyžování od ČŠL	33
3.11.1	Metodický koncept od ČŠL k výuce lyžování dětí a mladistvých.....	36
3.12	Metodický koncept výuky lyžování od APUL	37
3.12.1	Metodický koncept výuky lyžování dětí od APUL.....	39
4	HYPOTÉZY	40
5	METODY PRÁCE	41
5.1	Postup a realizace bakalářské práce	41
6	PRAKTICKÁ ČÁST	42
6.1	Analýza metodických řad výuky lyžování dětí podle APUL a ČŠL	42

6.2	Analýza specifíků ve výuce lyžování dětí na školním lyžařském kurzu a v hodině komerční lyžařské školy	46
6.2.1	Charakteristika výuky lyžařských školních výcviků podle autora přímého, jednoduchého a nezúčastněného pozorování	47
6.2.2	Charakteristika výuky v hodinách komerční lyžařské školy podle autora pozorování přímého, jednoduchého, zúčastněného i nezúčastněného	52
6.3	Dotazníková šetření k výuce běžeckého lyžování na základních a středních školách.....	55
6.4	Mapování instruktorských kvalifikací v lyžařských komerčních školách.....	64
7	DISKUZE	65
8	ZÁVĚR	68
9	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	69
10	PŘÍLOHY.....	72

NÁZEV:

Porovnání školní a komerční výuky lyžování dětí

AUTOR:

Adam Nejedlý

KATEDRA:

Katedra tělesné výchovy

VEDOUCÍ PRÁCE:

PaedDr. Otakar Mojžíš

ANOTACE:

Cílem této práce je analyzovat komerční a školní výuku lyžování dětí v České republice, respektive výuku lyžařských dovedností dětí v soukromých lyžařských školách vyučující metodickou řadou APUL a České školy lyžování a také analyzovat školní lyžařskou výuku na kurzech základních a středních škol v České republice, které jsou vedené pedagogy tělesné výchovy a sportu. Poznatky vyhodnotit, zmapovat a porovnat tyto dva přístupy výuky lyžování dětí.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Lyžování, komerce, lyžařská škola, dítě, instruktor lyžování, výuka lyžování

TITLE:

Comparison of ski education at the childrens of school learned and commercial courses

AUTHOR:

Adam Nejedlý

DEPARTMENT:

Department of sports studies

SUPERVISOR:

PaedDr. Otakar Mojžíš

ANNOTATION:

The purpose or aim of this thesis is to analyse commercial and school ski instruction of children in the Czech Republic. The main focus is on the instruction of children´s skiing skills in private ski schools which teach by using methodical series APUL and czech ski schools. Secondly, the thesis will analyse school ski instruction on primary and high school courses in the Czech Republic which are conducted by the teachers of Physical Education and Sport. Finally, this will evaluate and chart knowledge and compare these two methods approach of ski instruction.

KEYWORDS:

Skiing, commercialism, ski school, child, ski instructor, ski lessons

1 ÚVOD

Byl jsem v prvním ročníku na pedagogické fakultě. Díval jsem se na předměty, které si zapíši ke studiu a do oka mi padnul lyžařský kurz v Alpách se získáním instruktorské licence: instruktora školního lyžování (50 hodin). Nezaváhal jsem a zapsal se i přesto, že jsem měl získat licenci ve vyšším ročníku studia. Kurz utekl jako voda a já odjížděl plně nasycený zážitky, novými dovednostmi a zkušenostmi. Ještě tu danou zimu jsem odjel do pro mě neznámých Krkonoš a začal jako instruktor lyžování vyučovat malé lyžaře v lyžařské komerční škole v Jánských lázních.

Ještě v té sezoně jsem absolvoval kurz APUL lyžování D1 (50 hodin). V komerčních školách jsou více preferováni absolventi lyžařských kurzů APUL. Další rok jsem získal licenci i v rámci studia tělesné výchovy kurz instruktora lyžování, tento kurz se podobá kurzu APUL C (90 hodin), který jsem získal následující sezonu.

Jsem velmi rád, že jsem využil obě cesty k získávání lyžařských zkušeností a praktických dovedností ve výuce lyžování. A protože jsem zkusil oba dva systémy k výuce lyžování, a to jako instruktor v lyžařské komerční škole SkiResort Live a jako student výukového systému APUL. Na druhou stranu jsem si prošel vzdělávací strukturou MŠMT, a to jako student na kurzech základní a střední školy, poté vzdělávacími kurzy pro získání licence instruktora lyžování na vysoké škole. A dále jsem vyučoval na lyžařském kurzu základní školy.

Z těchto zkušeností jsem si položil základní úkoly pro moji bakalářskou práci. Zmapovat komerční a školní výuku lyžování dětí a porovnat tyto dva systémy navzájem a porovnat metodiky APUL a ČŠL.

2 CÍLE A ÚKOLY

2.2 Cíle bakalářské práce

Cílem této práce je zmapovat výuku lyžování dětí v komerčních a školních podmínkách. Dále analyzovat a porovnat metodické dokumentace k výuce dětského lyžování Asociace profesionálních učitelů lyžování (APUL) a České školy lyžování (ČŠL), která je národním výukovým systémem. Dalším cílem zmapovat instruktorské kvalifikace.

Výsledky, které budou zjištěny, by měly pomoci lyžařským instruktorům, orientovat se v metodikách APUL a ČŠL pro výuku lyžování dětí a více přiblížit a zřehlednit tyto systémy, aby si instruktor v těchto systémech mohl vybrat tu metodickou řadu, která je adresována výuce klientům v komerční lyžařských podmínkách či žákům na lyžařských kurzech základních a středních škol.

V této práci se také zaměřuji na ověření svých vlastních zkušeností a dovedností instruktora lyžování, zda korespondují s uvedenými metodikami výuky lyžování dětí.

2.3 Úkoly bakalářské práce

- Analýza problematiky vyplývající z lyžování dětí v komerčních a školních podmínkách.
- Sběr dat z dostupné odborné literatury, metodické dokumentace, popřípadě konzultace s odborníky a následné zpracování.
- Zmapování instruktorských kvalifikací.
- Zmapování odlišností metodik APUL a ČŠL.
- Formulovat hypotézy a ověřit jejich platnost.
- Vyhodnocení získaných dat.

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Stručná historie lyžování

Lyžařské prvopočátky dosavadní výzkumy řadí do období 8-4 tisíce let před naším letopočtem. Lyže sloužily jako usnadňující prostředek pohybu na sněhu při lovu a hledání zdroje obživy. Lyže vznikaly nezávisle na sobě u mnoha etnických skupin v proměnlivých klimatických podmínkách. Lokalitu přesného určení vzniku lyží nelze s jistotou říci.

Fridtjof Nansen (1881), polární badatel, který považuje za kolébkou lyží oblast střední Asie, okolí Bajkalského jezera a Altajských hor. Při stěhování národů se lyže dostaly do severní Evropy a na území dnešní Skandinávie. (Gnad, 2006)

Dle využití lyží rozdělujeme lyžování na dvě etapy:

a) Předšportovní využití lyží

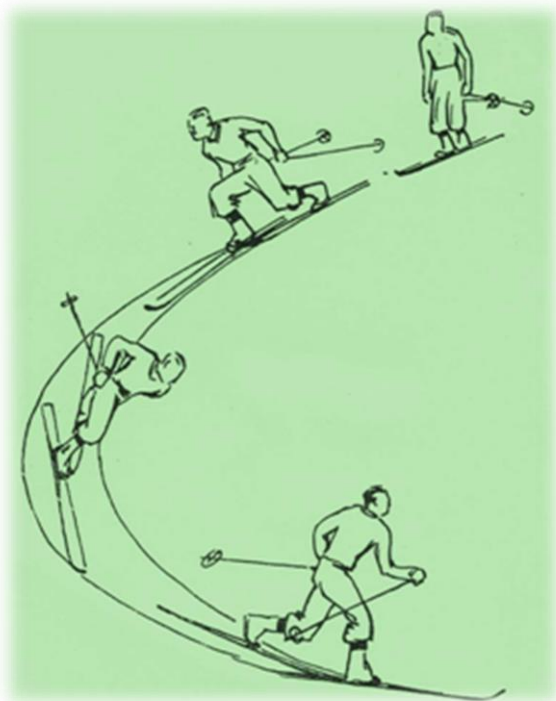
Využití lyží jako dopravní prostředek a nástroj lovců při pohybu na sněhu za zdrojem obživy.

b) Rekreační a sportovní využití lyží

O první sportovní krůček v oblasti lyžování se zasloužila Norská armáda, která pořádala koncem 18. století závody ve sjíždění svahů, přejezdy zasněžených rovin a lyžování při střelbě. (International Skiing History Association, 2015)

Rok 1850 nám přináší nový způsob uchycení nohou k lyžím. Bota byla pevně uchycena za její přední část a pata byla volná, podobný systém jako u běžeckého vázání. Za tímto novým uchycením je Nor Sondre Norheim z Telemarku. Tento Nor v roce 1866 v hlavním městě Norska prezentuje nový způsob lyžování s novým typem uchycení nohy a tento způsob lyžování dostává později jméno telemark. Historickým mezníkem je rok 1870, kdy Norheim představil nový typ úzkých lyží s bočním vykrojením na telemark. Lyže měly rychlou reakci na zatáčení a usnadňovaly jízdu v měkkém sněhu. Toto vykrojení bylo stěžejním mezníkem v lyžování, a to jak pro vývoj carvingových lyží, tak pro zatáčení na lyžích. (International Skiing History Association, 2015)

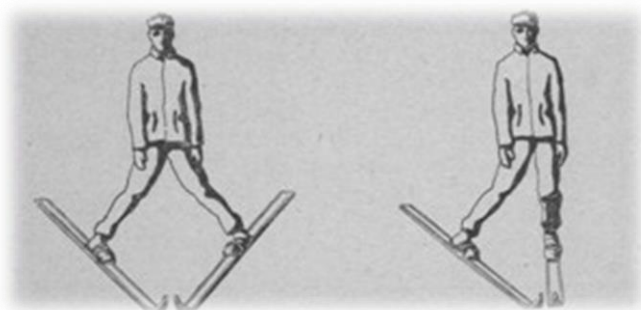
První založená škola lyžování byla Norská škola, která vznikla z podnětu Mikkela a Toruse Hamestveidtových. Pro tuto školu bylo charakteristické lyžování se vzpřímeným postojem a úzkou stopou. Lyžovalo se za pomoci dvou holí a zatáčelo se telemarkovou technikou či kristiankou.



Obrázek č.1: Telemark a jeho provedení (Štumbauer, 2018)

V dalším období začíná éra hledání nejvhodnější techniky lyžování. Lillienfeld Skilaufer Technik je prvním dokumentem zabývající se metodikou lyžování. Vyšel v roce 1896 a napsal jej moravský rodák a zakladatel alpského lyžování Mathias Žďárský. Kniha obsahuje metodiku ohledně zatáčení a zastavení v pluhu s použitím dlouhé hole pro sjíždění a vylézání strmých svahů. Dalším jeho dokumentem byla příručka Die alpine Lilienfield Skilaufer, která vyšla v roce 1897. Příručka vyvolala mezi lyžaři pobouření, protože Žďárský odsoudil norskou techniku, která byla velmi používanou a oblíbenou. Odsoudil ji za nevyhovující té době a nevhodnou pro alpský terén. Nevhodné podle Žďárského byly dlouhé lyže a mělo se více dbát na bezpečnost jízdy, dále také zavrhoval přímé sjíždění svahů. Žďárský byl první kdo zvolil vědecký přístup k technice lyžování. Také vynalezl pokrokové kovové vázání, ke kterému dospěl po šestiletém

výzkumu. Vázání umožňovalo pohyb paty nahoru a znemožňovalo pohyb boty do strany. Díky tomuto vázání se mohly provádět oblouky krátkého poloměru. (Kulhánek, 1989)



Obrázek č.2: Přívratné postavení lyží podle M. Žďárského (Štumbauer, 2018)



Obrázek č.3: Mathias Žďárský (Štumbauer, 2018)

Další vývoj lyžařského vybavení prudce nastartoval zdokonalování techniky lyžování a vznikly nové školy lyžování ve sjezdu i v běhu na lyžích například Finská, Rakouská, Švédská, Sovětská, Francouzská a další.

3.2 Stručná charakteristika lyžařských škol

Lyžařskou školou rozumíme pojem, kterým se vyučuje technika jízdy a její specifika. V historii měly lyžařské školy většinou národní charakter. V původním pojetí lyžařské školy představovaly techniku jízdy představitelé těchto škol, kteří byli většinou závodníci, prvními učiteli, demonstrátory i propagátory. Současné oficiální lyžařské školy představují v případě sjíždění a zatáčení didaktické přístupy národních svazů k výuce lyžování a jejich program je pevně stanoven normami. Existují i soukromé lyžařské školy, které působí v komerční oblasti, jejichž programy jsou většinou subjektivní, mnohdy nekriticky kopírují alpské školy, nenavazují ani na národní tradici a nejsou ani odborně zdůvodněny. (Gnad, 2006)

Příklady základních historických lyžařských škol:

- **Norská škola**

viz. kapitola 4.1, strana 14

- **Lilienfeldská škola Mathiase Žďárského**

Základní prvky Žďárského techniky byly oblouky v přívratu a jízda v pluhu s použitím jedné hole. Žďárský dbal důraz na jízdu v terénu a vyučoval techniku jízdy přes terénní nerovnost. Velmi si uvědomoval význam předsouvání odlehčené lyže. Jeho technika jízdy se stala základem sjezdové přípravné techniky. (Kulhánek, 1989)

- **Bilgeriho škola**

Škola se jmenuje po Georgovi Bilgeriovi, který byl plukovníkem rakouské armády. Škola spojuje Norskou a Lilienfeldskou. Z Norské školy převzal telemarský tvar lyží, jízdu se dvěma holemi a telemark, od Lilienfeldské přívratný oblouk a vázání a oboje vylepšil. Do jízdy přidal mnoho norských kristianií a oblouků. Jízda se vyznačovala vyšší rychlostí a měla více dynamiky. Také zdokonalil mazání lyží a rozlišoval tři druhy vosků na odlišné typy sněhu. (Gnad, 2006)

Vývoj lyžařských škol se dále vyvíjel až dosáhl k vzniku a rozdělení, podle způsobu provedení oblouku na školy s technikou přívratu, rotační a bezrotační.

Lyžařské školy:

- **Alberská (Schneiderova) škola**

Škola byla založena rakouským skvělým závodníkem Hannesem Schneiderem, který byl jeden z autorů prvního rakouského lyžařského učebního plánu. Škola vznikla v St. Antonu v kraji Arlberg. Škola propagovala a zakládala se na přivrátné technice, která byla založená na technice přivrátu školy Žďárského a Bilgeriho.

Typickými znaky lyžařské techniky pro Alberskou školu byly: nízký postoj, širší stopa, zatáčení pomocí přivrátné kristianie, výcvik byl veden ve skupině. (Kulhánek, 1989)



Obrázek č.4: Hannes Schneider (Štumbauer, 2018)

- **Školy s rotační technikou**

Školy jsou charakteristické technikou tzv. snožné kristianie. „Charakteristická snožným vedení lyží v oblouku, zahájení oblouku odlehčením lyží na základě vertikálního pohybu těžiště vzhůru a přenos rotačního impulsu na dolní končetiny přes zablokované tělo.“ (Gnad, 2006, s. 26) Dalším znakem je dokonalý propracovaný metodický postup.

Od roku 1935 jsou školy s rotační technikou velice oblíbené a zaznamenávají rozmach. Velmi známá byla rotační technika A Seelose, pro kterého je charakteristická snožná kristianie ve zvýšeném předklonu nadlehčováním. Vrcholná rotační technika je francouzská, Technique française, kterou představili její protagonisté E. Allais a P. Gignoux v knize Ski français. Jejich jízda se vyznačovala zatočením snožným smykem, při němž se

patky lyží přesouvaly do nového směru nad sněhem. Cílem výuky této techniky byl vždy rotační srovnávací smyk. (Gnad, 2006)

- **Školy s nerotační technikou**

Škola nerotační techniky se zakládá na norské kristianii. Tato technika se objevuje současně s rotační technikou od roku 1935. Jejími hlavními představiteli byli závodníci Walch a Rominger.

Charakteristické pro tuto techniku jsou znaky jako úzká stopa, náklek, přiklání se ke svahu, přenášení hmotnosti těla a zamezení rotace. Nerotační technika prodělala těžký vývoj pod závojem francouzské rotační techniky.

- **Novodobá rakouská škola**

Byla rozpracována v oficiálním učebním rakouském plánu, který byl vydán v roce 1957. Jeho tvůrce byl dlouhodobý ředitel profesionální lyžařské školy v St. Christophu a ředitel Interski profesor Kruckenhauser.

V metodice se postupovalo od oblouků v pluhu přes přívrtné oblouky k obloukům napojovaným. Lyže byly vedeny do oblouku aktivním vysunutím pat stranou po nadlehčení a současným protirotačním pohybem trupu. Dále se vývoj zaměřil na zamezení protirotačních impulsů. Cílem bylo získání závodní techniky, jejímž rysem je efektivní přenášení hmotnosti lyžaře nad zatíženou vnější lyži a jízda po hranách. (Gnad, 2006)



Obrázek č.5: Rakouská protirotační snožná technika (Štumbauer, 2018)

- **Současná francouzská škola**

Současná francouzská škola si zachovala svůj rotační princip. Při výuce základních oblouků jako je například oblouk v pluhu, nevyžaduje žádné další pohyby než ty, které jsou nutné pro provedení. Ve výuce základních lyžařských dovedností je značně shovívavá k provedení různými technikami.

Výhoda v tomto přístupu je, že se rozšiřuje o další lyžařské dovednosti. Nevýhodou je ztráta jasné didaktické linie. Pro snožné oblouky využívá francouzská škola rotační techniku. Výjimku tvoří krátký oblouk, k jehož výuce nelze rotační techniku použít. (Gand, 2006)

- **Česká škola lyžování**

Za prvního nositele myšlenky o České škole lyžování můžeme považovat B. Čepeláka, který byl učitelem na katedře SP FTVS UK, a který tuto myšlenku o provádění oblouků na principu kroku rozvedl. Tato myšlenka byla postupně uváděna k životu. Metodika byla vědecky zdůvodněna a rozpracována. Výsledná konečná podoba je dílem doc. M. Příbramského a kolektivu.

Didaktický postup je promyšlený a jednotný. Cíle, které si klade jsou cestou přiřazovaných rozšiřujících se dovedností k dovednostem nejjednodušším a toto umožňuje individuální výuku co nejvyšší úrovně techniky. Autor T. Gnad uvádí hlavní přínos: „*Hlavní přínos české školy lyžování spočívá v její přímé cestě výuky od elementárních dovedností k dokonalejším pohybovým strukturám, vše na bázi paralelního postavení lyží a jízdy po hranách ve fázi vedení oblouku.*“ (Gnad, 2006, s. 28)

3.3 Charakteristika systému výuky lyžování v ČR

V České republice má lyžování a s ním provázaná výuka dlouholetou tradici. Lyžování je velmi populární sportovní odvětví. O tom nám svědčí přeplněná lyžařská střediska ve všech koutech našich hor. Velkou měrou se na propagaci a výuce lyžování podílejí lyžařské kurzy základních, středních a vysokých škol. Nesmíme také opomenout velký nárůst komerčních lyžařských škol.

V České republice působí občanské sdružení Interski ČR, které sdružuje komerční, školní a spolkovou oblast výuky lyžování. Interski ČR je členem Interski International. Také zde působí instituce, které jsou oprávněny akreditací Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy udělovat instruktorské licence. Z největších těchto organizací jsou APUL (Asociace profesionálních učitelů lyžování) a ČSLŠ (Český svaz lyžařských škol), dále MŠMT uděluje akreditaci všem vysokým školám, které vychovávají budoucí pedagogy se zaměřením tělesná výchova a sport a tělovýchova. Jsou to například FTVS UK Praha, PedF UK Praha, FTK UP Olomouc, FSpS MU Brno a další. APUL má jako jediná organizace jiné označení udělovaných instruktorských licencí podle vzoru ISIA, její členem APUL je.

3.4 Mezinárodní sdružení pro výuku lyžování – FIES (Interski International)

FIES je mezinárodní sdružení pro výuku lyžování, tvořené národními členskými organizacemi, které vzniklo v rakouském Zürsu v roce 1951. FIES pořádá v pravidelných intervalech mezinárodní kongresy „Interski“ o výuce lyžování. Jejich úkolem je mezinárodní spolupráce ve výuce lyžování, porovnávání a sjednocování techniky a metodiky výuky, kterou na těchto kongresech představují jednotlivé členské země.

Kromě národních organizací jsou v Interski sdruženy tři odborné a samostatné svazy:

- ISIA – Svaz profesionálních učitelů lyžování
- IVSI – Svaz amatérských lyžařských pedagogů
- VSIS – Svaz lyžování ve školách

(GNAD, 2006)

3.5 Interski ČR

Interski ČR jako občanské sdružení vzniklo v 2006 a je členem mezinárodní organizace Interski International.

Dle informací z webových stránek (INTERSKI ČR, 2018) je:

Cílem sdružení je dbát o pokrok a spolupráci ve výuce lyžování, snowboardingu jak v ČR, tak na mezinárodní úrovni uplatňovat společenské hodnoty v mezilidských vztazích a vést své členy k zajištění bezpečnosti lyžování a k ochraně přírody. Smyslem činnosti IS ČR je vzájemná informovanost, spolupráce a koordinace činnosti členských organizací.

Ve své činnosti Interski ČR se zabývá zejména:

- a) Výukou lyžování v komerční oblasti
- b) Výukou lyžování ve spolkové oblasti
- c) Výukou lyžování na školách všech stupňů



Obrázek č.6: Oblasti zájmu Interski ČR (INTERSKI ČR, 2018)

Interski ČR je složena z orgánů, které jsou:

- Plénum ISČR
- Výkonný výbor ISČR
- Komise ISČR – se dělí podle svého zaměření na pracovní komisi a kontrolní komisi.

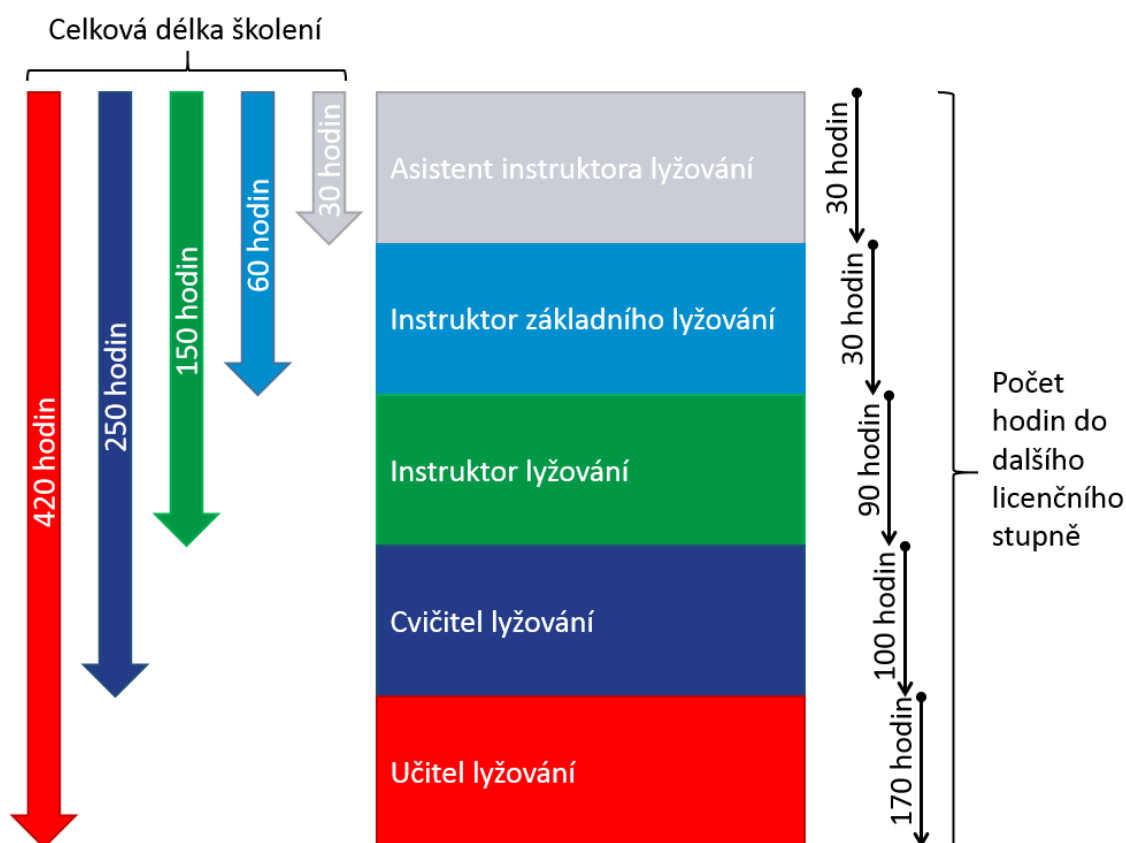
Stálými pracovními komisemi jsou komise metodická, cvičitelská, komise pro výuku lyžování na školách a komise pro lyžařské školy. Tyto komise pokrývají obdobnou problematiku jako odborné svazy FIES – IVSI, IVSS a ISIA.

(INTERSKI ČR, 2018)

3.6 Instruktorové kvalifikace v ČR

V ČR byl vytvořen systém instruktorových kvalifikací pro oblast výuky základního lyžování, které využívají akreditovaná zařízení kromě APUL.

Kvalifikace jsou:



Obrázek č.7: Kvalifikace podle MŠMT v ČR (ČSLŠ, 2014)

- **Praktikant** sjiždění (PSj)/ běhu (Pběh)/ základního lyžování (PZL)/ telemarkového lyžování (PTL)

Tyto kvalifikace jsou interními kvalifikacemi akreditovaného zařízení, které jsou nižší než instruktor lyžování (150 hodin). Neopravňuje k vydání živnostenského listu.

Délka školení je v minimálním rozsahu 20 hodin. (dva dny).

- **Instruktor** sjíždění (ISj)/ běhu (Iběh)/ školního lyžování (IŠL)/ telemarkového lyžování (ITL)

Tyto kvalifikace jsou interními kvalifikacemi akreditovaného zařízení, které jsou nižší než instruktor lyžování (150 hodin). Neopravňuje k vydání živnostenského listu. Opravňují absolventy k samostatnému plánování, vedení a vyhodnocování výcviku.

Délka školení je v minimálním rozsahu 50 hodin (5-6 dnů).

Podmínkou přijetí do školení je dosažení věku 18 let.

- **Instruktor lyžování (IL)**

Je profesní kvalifikace, která splňuje z hlediska obsahu a rozsahu školení, zkouškových požadavků a předepsané podmínky pro udělení „Osvědčení o odborné způsobilosti“ a opravňuje držitele k získání živnostenského listu v souladu se zákonem č.455/1991 sb. v oblasti výuky lyžování dle požadavků AK MŠMT z 1.5.2013

Je tělovýchovný pedagogický pracovník, který je oprávněn samostatně plánovat, řídit, vést a vyhodnocovat tělovýchovný proces v oblasti základního lyžování ve všech věkových kategoriích. Je způsobilý školit a doškolovat v rámci své specializace kvalifikace: PSj, Pběh, PZL, PTL, ISj, Iběh, IŠL, ITL .

Školení je v rozsahu 150 hodin a zahrnuje výuku jedné ze specializací: sjíždění, běh na lyžích nebo telemarkové lyžování.

Pro přijetí do školení musí absolvovat nejméně 7 dnů výukové praxe jako IŠL nebo jiné specializace.

- **Cvičitel lyžování (CL)**

Je tělovýchovný pedagogický pracovník, který je oprávněn samostatně plánovat, řídit, vést a vyhodnocovat tělovýchovný proces v oblasti základního lyžování ve všech věkových kategoriích. Je způsobilý školit a doškolovat v rámci své specializace kvalifikace: PSj, Pběh, PZL, PTL, ISj, Iběh, IŠL, ITL, IL.

Celková doba rozsahu školení je 250 hodin.

- **Učitel lyžování (UL)**

Je tělovýchovný pedagogický pracovník, který je oprávněn samostatně plánovat, řídit, vést a vyhodnocovat tělovýchovný proces v oblasti základního lyžování ve všech věkových kategoriích. Je způsobilý školit a doškolovat v rámci své specializace kvalifikace: PSj, Pběh, PZL, PTL, ISj, Iběh, IŠL, ITL, IL, CL.

Kvalifikaci, učitel lyžování, mohou udělovat jen vysoké školy, které mají akreditovaný studijní program UL v oblasti tělesné výchovy a sportu, jsou to například: FTVS UK Praha a FTK UP Olomouc.

Pokud je kvalifikace získaná studiem specializací UL na VŠ používá se přívlastek diplomovaný učitel lyžování, který má rozsah školení 450 hodin.

Rozsah školení je 420 hodin. Učitelem může být vyškolen jen cvičitel, který musí absolvovat 2 roky praktický výuky.

(INTERSKI ČR, 2018; ČSLŠ, 2014)

3.7 ČSLŠ

Český svaz lyžařských škol je jedna z největších akreditovaných organizací pro udílení lyžařských kvalifikací a je členem Interski ČR, ČSLŠ byl založen v roce 1990.

Vydává kvalifikace podle MŠMT.

(ČSLŠ, 2018)

3.8 APUL

Asociace profesionálních učitelů lyžování je další z největších akreditovaných organizací pro udílení lyžařských kvalifikací, také je členem Interski ČR a mezinárodní organizace ISIA. APUL byla založena v roce 1992 z důvodu nedostatečného systému vzdělávání lyžařských instruktorů v komerčních školách. (APUL, 2018) APUL má svou vzdělávací koncepci z důvodu jejího členství v mezinárodní organizace ISIA.

Kvalifikace jsou uvedeny v obrázku č.4.

	KURZ / ZKOUŠKA	LICENCE	TRVÁNÍ	MEZINÁRODNÍ ÚROVEŇ
↑	Zkouška APUL L	APUL L	3 dny	Trainer
	Zkouška APUL A	APUL A	9 dní	Level 4 + ISIA Speed Test = ISIA CARD
	Kurz APUL A2 (tuning expertních dovedností)			
	(individuální celosezónní příprava)			
	Kurz APUL A1 (úvod do expertního lyžování, výuky a analýzy pohybu)			
	Kurz APUL "druhý nástroj" + Kurz APUL Kouč 1 + Kurz APUL Lavíny 1	ISIA	16 dní	Level 3 ISIA ISIA známka
	Kurz APUL B (pokročilé lyžování na sjezdovce i v off-pistvu, pokročilá výuka a analýza)	APUL B	9 dní	
	Kurz APUL C (zaměření na paralelní lyžování a jeho výuku)	APUL C	6 dní	Level 2
Kurz APUL D (úvod do výuky lyžování)	APUL D	5 dní	Level 1	

Obrázek č.8: Přehled vzdělávacího systému APUL (APUL, 2018)

Kvalifikace podle APUL jsou velmi oblíbené mezi komerčními lyžařskými školami. O oblíbenosti kvalifikací APUL vypovídají informace, které jsou získané z největších komerčních škol v ČR.

3.9 Oblasti výuky lyžování dětí

Lyžařská výuka dětí se dělí mezi výuku v komerčních lyžařských školách. Dále ve spolkové oblasti, ve které jsou například ski kluby a oddíly, které se zabývají výukou mladých sportovců v různých lyžařských disciplínách. A v neposlední řadě je to výuka lyžování dětí na tělovýchovných lyžařských kurzech základních a středních škol, které se zaměřují na základní lyžařské dovednosti a získávání zkušeností s pobytem na horách.

3.9.1 Komerční oblast výuky lyžování dětí

Komerční oblast se rozumí výuka zájemců za úplatu. V komerční oblasti působí především lyžařské školy, které sdružuje APUL.

Tato oblast má rozdílnou klientelu, ale velmi podobný metodický základ pro výuku lyžování, jako ve školní a spolkové oblasti. (Drahoňovský, Novák a metodická komise APUL, 2011)

Komerční lyžařské školy se zaměřují na výuku velkého množství pohybových aktivit na sněhu, od lyžování až po jízdu na saních, a to ve všech věkových kategoriích.

Věnují se výuce jednotlivců, skupin, začínajícím lyžařům a i těm, kteří chtějí zlepšit jen svou techniku.

Výhodou výuky lyžování dětí v komerční lyžařské škole je větší individuální přístup k dítěti. Skupinová výuka dětí je koncipována tak, že na jednoho instruktora je optimální počet žáků vzhledem k jejich věku. Děti v těchto školách mohou začít s výukou od raného věku.

Nevýhody jsou peněžní zatížení klienta, popřípadě rodičů dítěte a neznámá ve vztahu dítě-instruktor, popřípadě děti se neznají mezi sebou ve skupinové výuce. Ještě bych uvedl jednu nevýhodu pramenící ze skupinové výuky dětí, které jsou odlišných národností, u kterých je jazyková bariéra, a to navzájem mezi nimi i mezi instruktorem, který musí reagovat na všechny typy jazyků.

3.9.2 Školní oblast výuky lyžování dětí

Školní oblast výuky lyžování se zrodila v kolébce Krkonošských hor, kdy začátkem 20. století, podle vzoru pedagoga Jana Buchara, zaváděli ostatní krkonošští učitelé do tělesné výchovy organizované lyžařské výcviky. Nakonec se organizované lyžařské výcviky zařadily do školních předpisů a osnov. (Gnad, 2006)

V dnešní době je lyžování na základních a středních školách prováděno formou lyžařských výcvikových zájezdů nebo ve školách v oblasti hor v hodinách tělesné výchovy. Výuka lyžování je ukotvena v osnovách a koncipována do 7. ročníků základních škol a do 1. ročníků středních škol. Dítě musí mít souhlas zákonného zástupce.

Na pedagogických vysokých školách musí studenti projít dvěma lyžařskými kurzy a na ostatních vysokých školách absolvují studenti jen jeden zimní kurz. (Gnad, 2006)

Charakteristika lyžařského výcviku

Pro lyžařský výcvik je velmi důležité si uvědomit, že je potřeba specifických znalostí pro provádění a efektivitu didaktických modelů. Musí se brát zřetel, že lyžařský výcvik je prováděn v proměnlivých přírodních podmínkách a lyžování je pohybová činnost s obtížnými pohybovými strukturami. Zvolení didaktických metod a forem vychází z obecných didaktických zákonitostí, ale také z logiky učiva a podmínek výcviku. Lyžařskou výuku bychom měli provádět v čistém a zdravém prostředí. (Gnad, 2006)

Lyžařský výcvik by měl dbát na rozvoj pohybových dovedností a měl by plnit určité výchovné, vzdělávací, zotavné a zdravotní cíle.

Výsledkem by mělo být osvojení si základů sjezdového a běžeckého lyžování, poznatků o výstroji a výzbroji a jejich využití. Také si osvojit pravidla bezpečnosti lyžování a pohybu v horském prostředí. Dále získání informací o prevenci úrazů při lyžování.

Konání lyžařského výcviku

Lyžařský výcvik je uskutečněn podle podmínek v místě školy nebo v jejím blízkém okolí. Školy, které se nachází v horských nebo podhorských oblastech, mohou plnit výcvik v rámci hodin tělesné výchovy. Vedení školy může rozhodnout o organizování soustředěného sedmidenního výcviku, případně i s dojížděním. Školy, které nemají vhodné

prostředí a možnost organizovat výcvik v blízkém okolí nebo místě školy pořádají pro žáky ve stanovených ročnících lyžařské výcvikové zájezdy. Lyžařský výcvikový zájezd je situován do sedmi dnů v rozsahu 42 hodin. (Gnad, 2006)

Obsahová stránka lyžařského kurzu

Obsahovou náplň lyžařského kurzu nám určují osnovy tělesné výchovy, které schválilo MŠMT (*Schválilo MŠMT dne 30.4.1996 pod č.j.16 874/96 – s platností od 1.9.1996.*)

Obsah je rozdělen do dvou částí:

Praktická část

V lyžařském výcviku se zaměřujeme na výuku běžeckého i sjezdového lyžování. Obsah výuky je zaměřen na rozvoj základních pohybových schopností i zvládnutí speciálních pohybových dovedností v určitých vnějších podmínkách. Výcvik probíhá v družstvech podle úrovně lyžařských dovedností žáků. (Gnad, 2006)

Lyžařský výcvik by měl obsahovat:

- Hry a drobné soutěže
- Vyjížďky do terénu
- Lyžařskou turistiku
- Lyžařské závody

Teoretická část

Praktický výcvik je doplňován o lyžařské teoretické znalosti.

Teorie by měla obsahovat tyto témata:

- Lyžařská technologie
- Mazání lyží
- Technika a metodika běhu na lyžích
- Technika a metodika sjezdového lyžování
- Nebezpečí pohybu na horách
- Historie lyžování
- Pravidla lyžařských závodů

Organizace lyžařského výcviku

Vedení lyžařského výcviku je prováděno instruktory školního lyžování z řad učitelů a výchovných poradců. Vedením mohou být pověřeni i externí pracovníci. Kvalifikační podmínky instruktora lyžování stanovuje předpis (*Metodický pokyn MŠMT ČR k personálnímu zabezpečení a dalšímu vzdělávání pro školní lyžařské výcvikové zájezdy č.j. 25 861/93–50 z 6.12.1993*). Podrobněji se metodickým pokynům věnuje učební text Dygrín aj.

Zásady bezpečnosti při výuce lyžování v družstvu

Příbramský a Vodičková uvádí tyto zásady:

- S družstvem zastavovat na přehledném, dobře viditelném místě na okraji tratě.
- Při příjezdu ke družstvu vždy zastavovat pod ním.
- Při zastávce na sjezdovce musí stát instruktor čelem ke slunci nebo větru.
Členové družstva tak stojí zády ke slunci či větru a mohou sledovat pokyny instruktora.
- Necvičit v úzkých a nepřehledných úsecích sjezdové tratě.
- Bezprostředně za sebou („v hadu“) jezdit pouze v přehledných a širokých úsecích sjezdové tratě.
- Do fronty před jízdou na vleku či lanovce se řadit v pořadí, ve kterém se přijelo.
Po vyjetí nahoru opustit výstupní prostor a čekat na stanoveném místě.
- Na lyžařském školním výcviku se řídíme deseti pravidly pro pohyb na sjezdových tratích („Bílý kodex FIS“)!

Ze své zkušenosti mám doporučení ohledně zastavování na okraji sjezdové tratě, a to ohledně bezpečnosti zastavování s družstvem velmi těsně u kraje, aby nevznikl za družstvem a mezi okrajem sjezdovky prostor k projetí, někteří lyžaři rádi ohrožují sebe i ostatní.

3.10 Výuka lyžování dětí

Výuka lyžařských dovedností dětí musí odpovídat zákonitostem motorického učení a musí reflektovat specifika vývoje dětského organismu. Abychom předešli hrozícímu nebezpečí poškození dětského vývoje z příčiny velkého zatížení a nesprávných návyků pohybových struktur. Nesprávné návyky by mohly zpomalit proces zdokonalování vývoje dětí. Proto musíme dodržovat didaktické zásady přiměřenosti a postupnosti. (Gnad,2006) Výuka lyžování dětí je důležitá a musí být prováděna v souladu se všemi správnými náležitostmi a plnit výchovné, vzdělávací, zdravotní a zotavné cíle.

3.10.1 Obecné cíle výuky lyžování dětí

Stěžejním a velmi důležitým cílem ve výuce lyžování dětí je získání kladného vztahu k lyžování a k prostředí, ve kterém se pohybují. Také zvládnout a osvojit si správnou techniku a bezpečnost jízdy na lyžích. Předvídat možné události a co nejlépe na ně reagovat. (Vodičková, 2006) Dalšími důležitými cíli jsou:

- **Zdravotní cíl**

Lyžařská výuka je nejvíce vyučována a situována v horském prostředí, které je z pravidla zdravější než městské aglomerace zamořené smogem. Čerstvý čistý vzduch prospívá pohybu i lidskému organismu. Lyžování a celkový pohyb má na psychiku lidí uspokojivý účinek. Fyzická zátěž u lyžování je relativně rovnoměrně rozložena, proto tolik nezatěžuje dětský organismus. Lyžování v horském prostředí zvyšuje dětskou odolnost, působením proměnlivých vnějších podmínek jako je vítr, slunce, teplota.

- **Výchovný cíl**

Výchova je cílevědomá, plánovitá, záměrná a všestranná činnost směřující k přípravě lidské osobnosti, Cílem je rozvoj, usměrnění a působnost na aktivitu vychovávaného. Kultivovat jeho osobnost i jeho vztah ke světu. (Dvořáček, 2009) Z pohledu na výuku lyžování dětí má výchova skrze lyžařské zážitky a prožitky pozitivní vliv na jejich budoucí plánování volného času, a to prostřednictvím sportovních aktivit a pohybu v horském prostředí.

- **Vzdělávací cíl**

Dítě ve 4 letech jen zřídka kdy akceptuje pohyb na lyžích. Veškerá vzdělávací činnost v této etapě je zaměřena na zvyknutí si na zimní prostředí a lyžařskou výzbroj a výstroj. Nejdůležitějšími výukovými prostředky jsou hry a zábavné činnosti. Dalším dílčím cílem je návyk dětí na vlivy teplot, větru, sněhu, slunce. Důležité je také, aby si děti zvykly na lyže, hole a další pedagogické pomůcky.

Dalším výchovným působením se zaměřujeme na návyk dítěte na skluzové pohyby na lyžích a hledání rovnovážné polohy. Dalším důležitým faktorem je působení na rozvoj dětských prostorově orientačních a koordinačních schopností. Dítě by si mělo lyže již vyzkoušet v období bez sněhu, aby si zkusilo specifický pohyb na lyžích.

3.10.2 Faktory ovlivňující výuku lyžování dětí

Faktory ovlivňující výuku lyžování dětí jsou především věk a dětský vývoj. Dalšími ovlivňujícími aspekty jsou výkonnost, pohybové nadání, kondice a motivace.

Věk a vývoj

Jedny z mnoha otázek, které by si měl pedagog, instruktor nebo rodič k výuce dětského lyžování položit, jsou otázky například: V jakém věku by mělo dítě začínat se svou lyžařskou výukou? V jakých věkových obdobích by si mělo dítě osvojovat určité lyžařské dovednosti, které budou adekvátní k dětskému vývoji organismu?

Věkové období 2 (3) - 5 let

Podle autorů Tremla, Vodičkové a Gnada je nejranějším obdobím seznamování se dítěte s lyžařským prostředím a podmínkami okolo 3 roku. Podle metodiky Česká cesta (2011) od autorů Drahoňovský, Novák a metodická komise APUL je nejranějším obdobím okolo 2 roku dítěte.

Nejvhodnějším věkem pro začátky výuky lyžování dětí je okolo 5 roku, kdy je dítě již vyvinuto po stránce duševní, tělesné i pohybové. Dítě v 5 roce života se učí především intuitivně. Projev dítěte má emotivní podstatu.

Autoři se shodují, že hlavními cíli výuky lyžování dítěte ve věku 2-5 let by měli být adaptace na zimní prostředí a nácvik skluzu a rovnováhy na lyžích. Výuka by měla probíhat pomocí jednoduchých herních činností, které by měly cílit na dětskou představivost. Dítě v tomto období vydrží na lyžích jen krátký čas. V období věku 2 až 4 let dítěte by měl výcvik probíhat individuálně, protože dítě vyžaduje větší pozornost a péči. Ve věku 5 let již můžeme dítě zařadit do skupiny vrstevníku a výuka může probíhat skupinově. (Gnad, 2006; Treml, 2004; Vodičková, 2004; Drahoňovský, Novák a metodická komise APUL, 2011)

Z mé zkušenosti je dětský vývoj, v období 2-5 let velmi individuální. Instruktoři se mohou setkat s dítětem okolo 2-3 let, kdy dítě bude velmi duševně a pohybově vyvinuté a na druhé straně se můžou setkat s 5letým dítětem, které bude naopak méně duševně a pohybově vyvinuté. Lépe je k dítěti přistupovat individuální výukou. U dětí okolo 2 let se

mi osvědčila asistence rodičů. Rodič u takto malého dítěte musí být vždy na dohled a po ruce. U větších dětí je asistence a přítomnost rodičů nežádoucí.

Věkové období 6 – 9 (10) let

Dětské schopnosti jsou rozvinutější, než v předchozím období. Dítě je schopno vykonávat složitější pohyby a je koordinačně zralé. Dítě v tomto věku má především zvýšenou schopnost učit se nápodobou tzv. observační výukou a senzomotorickou výukou. Výuka musí být pestrá, dynamická a formou hry. Dítě udrží pozornost a koncentraci jen na krátkou dobu, proto bychom měli měnit průběžně herní aktivity. Výuka v tomto věkovém období může být již skupinová. Instruktor by měl dbát na nárůst únavy, úbytku pozornosti a reagovat na ně.

Dále by instruktor měl dbát velice na provedení a kvalitu ukázky pohybového cvičení, z důvodu že děti se učí v tomto věku především nápodobováním.

Cílem výuky je získání základních lyžařských dovedností a základní lyžařské průpravy. Odpovídající úrovni I. Části etapy výukového plánu České školy lyžování.

Věkové období 10 (11) – 13 (14) let

Podle metodické příručky od Drahoňovského, Nováka a metodické komise APUL (2011) jsou děti v tomto věkovém období schopny zvládat jednodušší techniku dospělých.

Autor Gnad uvádí, že v tomto věkovém rozmezí dochází k setkávání dětí, které již některou s předchozích etap prošly a spolu s těmi, kteří mají svou první výuku na lyžích teprve před sebou. (Gnad, 2006) U nesportujících dětí může docházet k obtížnějšímu učení nových dovedností. Děti se také hůře zdokonalují. Cílem výuky je zdokonalení dovedností ze základní etapy lyžování a rozvoj nových lyžařských dovedností, poznatků a technik. Také je cílem posílit dětskou odvahu, sebedůvěru. Prostředky výuky jsou spojeny se soutěžením, dobrodružstvím.

Věkové období 14 – 16 let (dospívající)

Věkové období, které je pro učitele lyžování velmi náročné. Převažuje zde přístup k výuce jako u dospělých. Dospívající mají problém s autoritami, ale odborníka většinou přijímají. Stává se, že adolescenti přeceňují své schopnosti, z důvodu snahy zaujmout vrstevníky ve skupině.

Toto období se označuje u některých autorů jako období zdokonalování. Pohybové a koordinační schopnosti jsou na maximální úrovni. Cílem výuky je rozvoj dovedností v předchozích etapách. Výcvik se odehrává na úrovni I. etapy základního lyžování ČŠL a s přesahem do II. etapy, která je zaměřená na zdokonalení všech modifikovaných oblouků. Nezapomínáme také využití běžecského lyžování.

3.11 Metodický koncept výuky lyžování od ČŠL

Česká škola lyžování je soubor 6 publikací, které jsou zaměřeny na výuku lyžování a tvoří ucelený metodický koncept, který je uznán Interski ČR a MŠMT. Byl přijat za součást výuky na vysokých školách, které zajišťují oborovou výuku tělesné výchovy a sportu.

Ucelený celek a koncept České školy lyžování tvoří tyto publikace:

- Česká škola kročné techniky – sjíždění a zatáčení na lyžích (Příbramský a kol., 1997)
- Česká škola lyžování – běh na lyžích (Dvořák a kol., 1996)
- Česká škola lyžování – lyžování zdravotně a tělesně postižených (Hruša a kol., 1998)
- Česká škola lyžování – biomechanika a motorické předpoklady alpských disciplín (Jelen, Příbramský a Kohoutek, 2001)
- Česká škola lyžování – carving (Příbramský, Jelen a Vodičková, 2002)
- Česká škola lyžování – sjíždění a zatáčení dětí a mládeže (Vodičková a Příbramský, 2005)

Základní pokrokové metody ČŠL

Myšlenka ČŠL byla nebo je velmi pokrokovou, a to zejména ve výuce kročné techniky oblouků, zařazením běhu na lyžích do výuky jako průpravu pro sjezdové lyžování a v neposlední řadě výuka řezaného oblouku (krátký carvingový oblouk) přímou cestou.

- Stěžejní výukovou metodou pro začátečníky na lyžích byla tzv. kročná technika oblouků. Kročná technika oblouků je základem pro nácvik techniky zatačení v etapě základního lyžování. Technika kročného oblouku vychází z mírného předsunutí vnitřní lyže ve fázi zahájení oblouku (její konečné části) a ve fázi vedení oblouku (její první části).

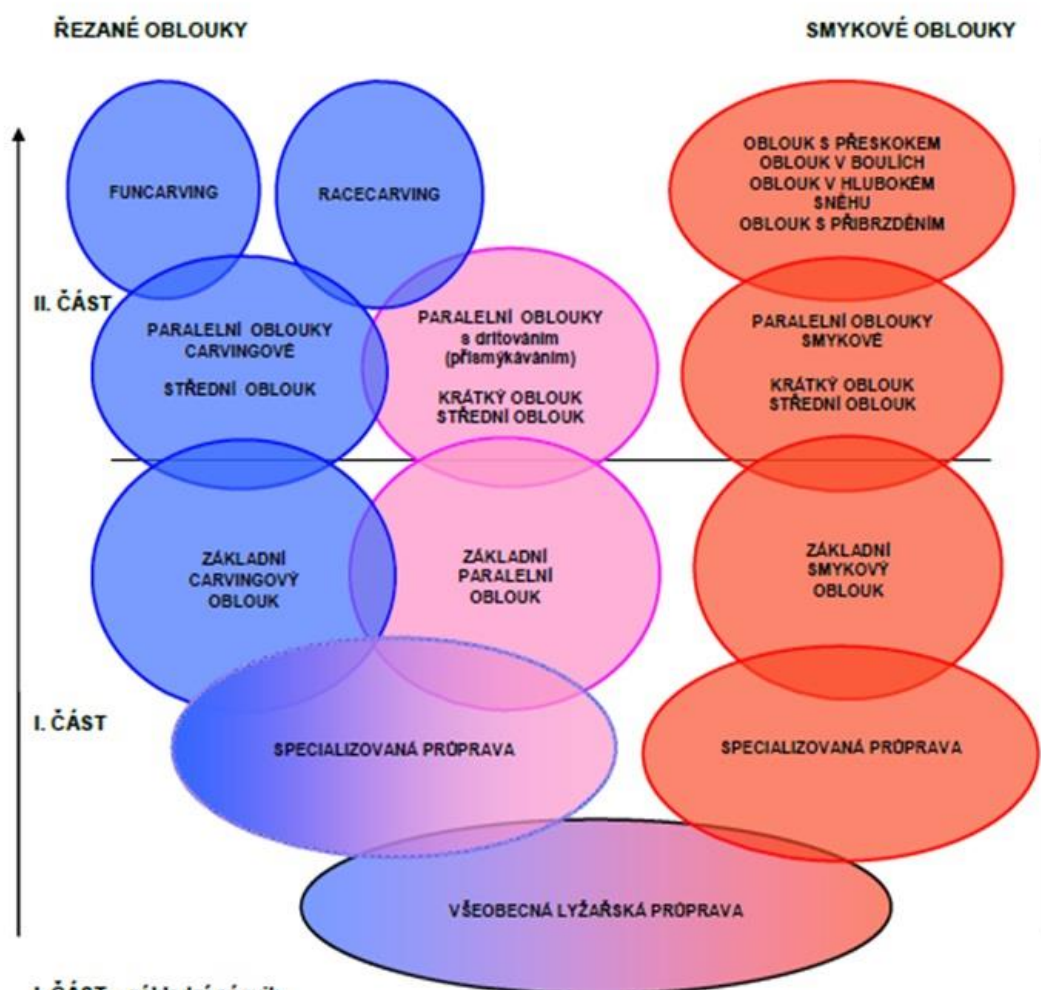
- Řezaný oblouk (krátký carvingový oblouk)
 - Přímou cestou k nácviku základního řezaného oblouku. (od vlnovky k základnímu řezanému oblouku). Tento výukový způsob používá od začátku nácviku paralelní postavení lyží a jízdu po hranách. K tomuto nácviku je potřeba mírný upravený svah, kde je možno v pomalejší rychlosti bez větších problémů postavit lyže na hrany. (Příbramský, 2002)

 - Alternativní cestou k nácviku základního řezaného oblouku. Alternativní cesta je pomalejší výukou, než přímý postup a využíváme ji především při nevhodném terénu a nepodaří-li se zvládnout žákům nácvik v paralelním postavení lyží. Při nácviku touto cestou je více využíváno oblouků s větším podílem smyku. (Příbramský, 2002)

- Dalším stěžejním bodem v ČŠL je zařazení výuky běhu na lyžích do I. etapy základního lyžování. Běžeckých lyžích je v ČŠL využito k výuce všeobecné lyžařské průpravy. Do všeobecné lyžařské průpravy patří: nošení lyží a holí, připínání a odepínání lyží, držení lyžařských holí, chůze na lyžích, obraty na místě, výstupy.
ČŠL využívá také různá cvičení na běžeckých lyžích jako průpravu k sjezdovému lyžování.

Česká škola lyžování se dělí na dvě výukové etapy, a to na etapu základního nácviku a etapu speciálního nácviku. Viz. obrázek č.5: Struktura výuky podle ČŠL

ČESKÁ ŠKOLA LYŽOVÁNÍ
STRUKTURA VÝUKY TECHNIKY SJÍŽDĚNÍ A ZATÁČENÍ NA LYŽÍCH
V ETAPĚ ZÁKLADNÍHO LYŽOVÁNÍ



I. ČÁST – základní nácvik
II. ČÁST – speciální nácvik

- **modrá** barva označuje techniku oddělené práce dolních končetin a zahájení tlakem do vnitřních hran lyží, využívajícím překlopení lyží a jejich autokinetiku ke „carvingovému“ řezání
- **fialová** barva označuje ve výše uvedené technice cílený „podíl smyku“ (driftování-přismýkávání)
- **červená** barva vyznačuje biomechanicky odlišné „klasické smykové“ zahájení změny směru (proti)rotačním impulsem trupu s následným smykem na odlehčených lyžích

Obrázek č.9: Struktura výuky podle ČŠL (INTERSKI ČR, 2018)

V této práci se zaměřujeme a budeme se věnovat výukové publikaci Česká škola lyžování – sjíždění a zatačení dětí a mládeže. Autory této publikace jsou M. Příbramský a S. Vodičková.

Výukou lyžování dětí se zabývají i jiní autoři a doplňují tak Českou školu lyžování. Například J. Treml a jeho publikace Lyžování dětí (Treml, 2004), dalším autorem je M. Kohoutek v publikaci Kapitoly z lyžování (kapitola Lyžování dětí a mládeže) (Gnad, 2006). Také APUL má svůj koncept metodiky výuky lyžování, kterému se budeme věnovat v další kapitole.

3.11.1 Metodický koncept od ČŠL k výuce lyžování dětí a mladistvých

Odbornou publikací ČŠL, která se zabývá výukou lyžování dětí, se nazývá Česká škola lyžování – sjíždění a zatačení dětí a mládeže od autorů M. Příbramského a S. Vodičkové. Tato publikace se věnuje faktorům ovlivňující výuku dětí, konkrétními cíli dětské lyžařské výuky, metodami používané při dětské výuce. Stanovuje si teoretická východiska pro nácvik techniky sjíždění a zatačení na lyžích. Publikace se zabývá lyžařskou technologií, lyžařským prostředím, didaktickými východisky pro osvojování lyžařských dovedností, metodikou nácviku sjíždění a zatačením dětí a mládeže. Dále se věnuje nácviku zatačením na lyžích na úrovni I. části etapy základního lyžování a popisem techniky jednotlivých druhů oblouků nacvičovaných v rámci struktury výuky ČŠL. Také uvádí některá praktická cvičení na rozvoj koordinačních schopností, hry a soutěže v lyžařském výcviku a příklady modelů pro výuku sjíždění a zatačení na lyžích dětí a mládeže. (Vodičková, Příbramský, 2005)

Jednotlivé kapitoly tohoto metodického konceptu ČŠL k výuce lyžování dětí a mladistvých budeme analyzovat a porovnávat s metodickým konceptem APUL v následujících kapitolách.

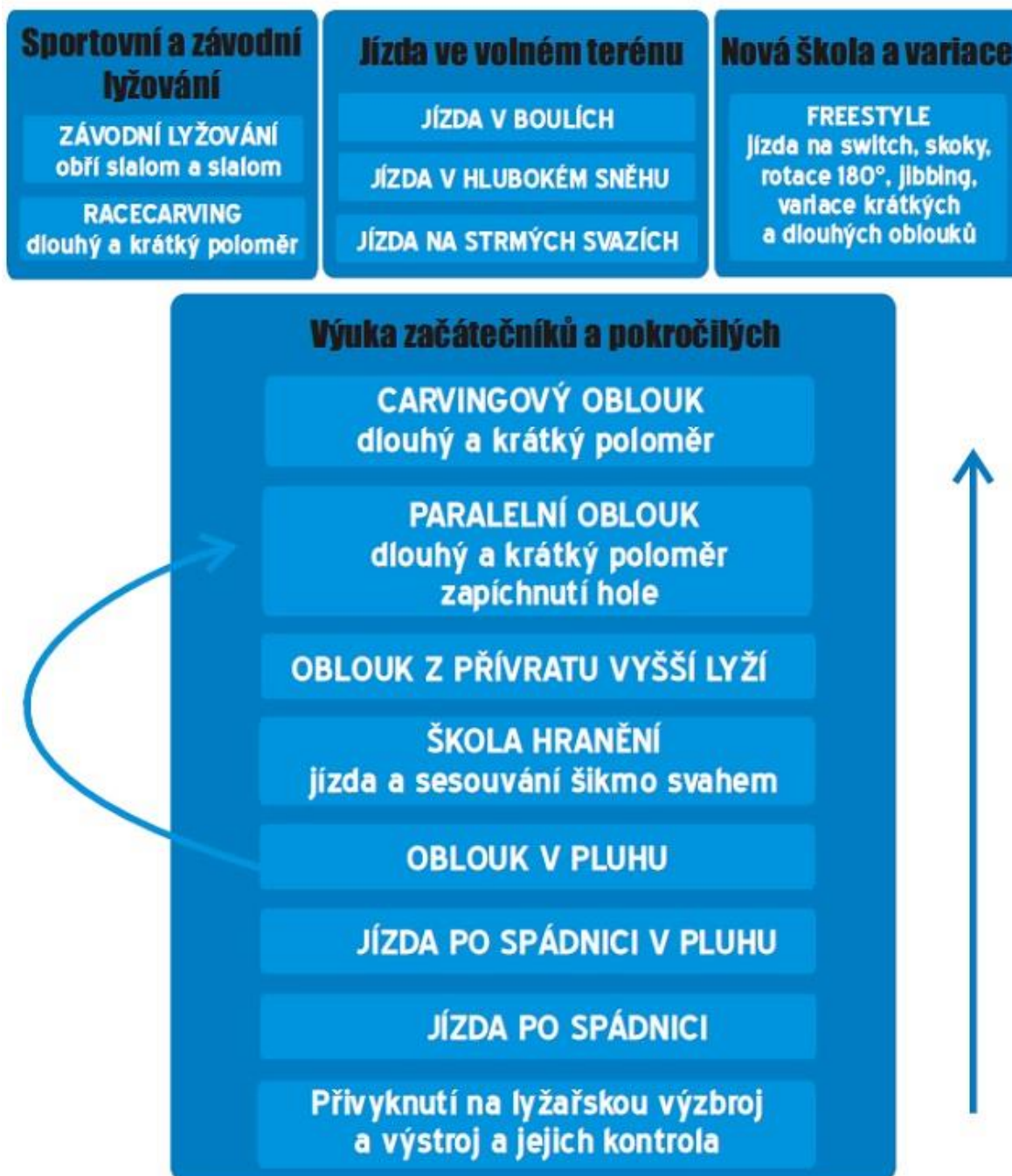
3.12 Metodický koncept výuky lyžování od APUL

Asociace profesionálních učitelů lyžování shledalo výuku lyžování v ČR za nevyhovující mezinárodním standardům. Špatná a nedůsledná kontrola jednotlivých akreditačních zařízení, na které měl dohlížet sbor inspektorů MŠMT. Dalším problémem byla nesjednocená výuka instruktorských kvalifikací. Každé akreditované zařízení si stanovovalo svou metodickou koncepci. U některých AZ metodická koncepce výuky nevycházela z odborných náležitostí a didaktických podmínek pro výuku lyžování. Tomuto problému se snaží zabránit sjednocením klasifikačních podmínek pro instruktory lyžování INTERSKI ČR.

Z těchto důvodů si APUL vytvořil systém vzdělávání instruktorů lyžování podle vzoru ISIA a sdružuje komerční lyžařské školy, které mají sjednocený metodický koncept podle systému výuky lyžování od APUL. APUL vypracoval metodické příručky Česká cesta (Drahoňovský, Novák a metodická komise APUL, 2011), Snowsport manual APUL (Mical, Nohejl, 2017), Lyžujeme s APU (Dlouhá, Skočdopolová, 2010) a APU si hraje na sněhu (Dlouhá, Skočdopolová, 2014). Poslední dvě zmíněné publikace se zaměřují na lyžařskou výuku dětí.

Podle jednoho z autorů O. Nováka je publikace Česká cesta jedinečná svým vývojem. Citují: „*Tato kniha je výjimečná svým vývojem. Poprvé v celé historii výuky lyžování v České republice se na jejím vzniku a konečné podobě podílelo několik subjektů, počínaje organizacemi zabývající se komerční výukou lyžování a odborníky z vysokých škol.*“ (Drahoňovský, Novák a metodická komise APUL, 2011)

ČESKÁ CESTA SCHÉMA VÝUKY LYŽOVÁNÍ



Obrázek č.10: Schéma výuky lyžování podle České cesty (INTERSKI ČR, 2018)

3.12.1 Metodický koncept výuky lyžování dětí od APUL

Metodická komise APUL vytvořila řadu metodických manuálů pro výuku dětského lyžování. Tato řada se nazývá Lyžujeme s APU (Dlouhá, Skočdoplová, 2010) a nese označení Dětská zimní liga. Ta se skládá ze tří na sebe navazujících částí a to jsou: Modrá liga, Červená liga a Černá liga. K těmto manuálům byl také vydán sborník her k výuce lyžování pod názvem APU si hraje na sněhu (Dlouhá, Skočdoplová, 2014).

Každá ze tří částí Dětské zimní ligy se zabývá výukou jiného stupně dětského lyžování. Části ligy se odvíjí a jsou založeny na různých úrovních vývoje dětských lyžařských dovedností. (Dlouhá, Skočdoplová, 2010)

MODRÁ LIGA Modrý Apu v zoo	1	CHŮZE NA LYŽÍCH → Apu poprvé na lyžích s medvědem
	2	JÍZDA PŘIMO A ZASTAVENÍ → Apu jezdí a brzdí s kočičkou a pejskem
	3	PLUHOVÉ OBLOUKY → Apu zatáčí s hadem
	4	PARALELNÍ OBLOUKY → Apu lyžuje se zajícem
ČERVENÁ LIGA Červený Apu	1	CARVINGOVÉ OBLOUKY → Apu carvuje
	2	KRÁTKÉ A DLOUHÉ OBLOUKY → Apu mistr oblouků
ČERNÁ LIGA Černý Apu	1	ZÁKLADY FREESTYLE → Apu skáče
	2	ÚVOD DO ZÁVODNÍHO LYŽOVÁNÍ → Apu závodí

Obrázek č.7: Schéma obsahu částí výuky dětského lyžování metodického konceptu Lyžujeme s APU (Lyžujeme s APU – Modrá liga, 2010)

4 HYPOTÉZY

Na základě stanovených cílů a úkolů byly vytvořeny tyto hypotézy:

Hypotéza č. 1

Předpokládáme, že výuka na školních lyžařských kurzech je vedena jen skupinově a v lyžařských komerčních školách je vedena skupinově i individuálně.

Hypotéza č. 2

Předpokládáme, že v metodické řadě výuky lyžování dětí APUL se nenachází a nevyužívá metoda výuky kročné techniky oblouků a základní vlnovky v porovnání s výukou lyžování dětí ČŠL.

Hypotéza č. 3

Předpokládáme, že v celkovém součtu lyžařských kurzů základních a středních škol je aplikována výuka běhu na lyžích v 60 %, a to výukou klasickým způsobem nebo bruslením.

Hypotéza č. 4

Předpokládáme, že běžecské lyže jsou využity pro nácvik všeobecné lyžařské přípravy ve 30 % základních a středních škol v České republice.

Hypotéza č. 5

Předpokládáme, že v komerčních lyžařských školách působí více než 50 % instruktorů s kvalifikací APUL.

5 METODY PRÁCE

Kvantitativní výzkum této práce byl prováděn pomocí pozorování přímým, jednoduchým, zúčastněným i nezúčastněným na kurzech lyžařské výuky dětí, sběrem informací a dat z odborné literatury a internetu. Také byl prováděn hromadným dotazovacím šetřením v podobě dotazníků.

5.1 Postup a realizace bakalářské práce

Teoretická část byla vypracována analýzou a sběrem dat z odborné literatury a internetových stránek renomovaných lyžařských odborníků, asociací a spolků.

V první řadě byla popsána stručná historie lyžování a vzniku lyží. V kapitole 4.2 byly popsány jednotlivé historické i současné školy lyžování, které jsou neodmyslitelně spjaty s výukou a vývojem lyžování. Dále byla analyzována výuka lyžování v ČR a byly charakterizovány instituce, které se zabývají vývojem výuky lyžování v ČR. K systému lyžařského vzdělávání neoddělitelně patří lyžařští pedagogové a jejich kvalifikace, a proto se kapitola 4.6 věnuje popisu instruktorských kvalifikací v ČR. Kapitoly 4.7 a 4.8 popisují jedny z největších akreditačních zařízení u nás, které mohou vydávat instruktorské kvalifikace. Po těchto kapitolách následuje rozbor oblastí výuky dětského lyžování, a to zejména v komerční a školní oblasti výuky lyžování. V další části se věnujeme samotné výuce dětského lyžování. Charakterizujeme obecné cíle výuky lyžování dětí a věnujeme se faktorům ovlivňující dětskou lyžařskou výuku v kapitolách 5.2.1 a 5.2.2. V neposlední řadě se zabýváme metodickými koncepty výuky lyžování podle ČŠL a APUL. Na základě stanovených cílů a úkolů vyvozujeme hypotézy (kapitola 4).

V praktické části se v úvodu věnuje podrobné analýze metodických koncepcí APUL a ČŠL. V kapitole 6.2 se zabýváme analýzou specifik ve výuce základů lyžování dětí na školních lyžařských kurzech a ve výuce v hodinách komerčních lyžařských škol. Provádíme charakteristiku výuky na školních lyžařských kurzech a výuky v hodinách komerční lyžařské školy. Dále v kapitole 6.3 zaznamenáváme průběhy dotazovacích šetření v podobě grafů. Následuje kapitola 6.4, kde provádíme rozbor získaných informací ohledně kvalifikací instruktorů v lyžařských komerčních školách.

6 PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části analyzujeme metodické koncepty výuky lyžování dětí podle ČŠL a APUL. Dále se věnujeme školní lyžařské výuce a školním lyžařským kurzům. Analyzujeme dotazovací šetření k výuce běžeckého lyžování na základních a středních školách. Mapujeme kvalifikace v komerčních lyžařských školách podle jejich zaslanych informací. Veškeré výsledky a analýzy porovnávám se svými zkušenostmi instruktora lyžování.

6.1 Analýza metodických řad výuky lyžování dětí podle APUL a ČŠL

V této kapitole podrobněji analyzujeme tyto dvě metodické řady (APUL a ČŠL) a jejich odlišnosti. Touto analýzou metodických koncepcí lyžování dětí podle APUL a ČŠL chceme ověřit **hypotézu č. 2**, která byla stanovena na základě cílů a úkolů bakalářské práce.

V oblasti lyžování již bylo napsáno mnoho publikací, ale přímo o výuce lyžování dětí jich bylo napsáno poskromnu. Protože dětská výuka lyžování má své specifika a velmi se liší od výuky dospělých.

Výuka dětského lyžování podle ČŠL vychází z publikace České školy lyžování – sjíždění a zatačení dětí a mládeže (Vodičková a Příbramský, 2005).

Výuka dětského lyžování vychází z publikace Lyžujeme s APU. (Dlouhá, Skočdopolová, 2010)

Analýza metodické koncepce výuky lyžování dětí podle ČŠL a APUL:

Základní cíl výuky podle ČŠL

Pedagog lyžování předá dítěti své zkušenosti, aby se stalo suverénním lyžařem. Dítě by se mělo naučit přizpůsobit vlivům prostředí, také předvídat různé situace a správně na ně reagovat. Dítě se musí seznamovat s bezpečným chováním ihned od jeho prvních lyžařských krůčků. Suverénní lyžař je ten, který umí sjíždět, zatáčet a skákat, ovládá svou výzbroj, umí se obléci podle počasí, dokáže ostatní vhodně usměrnit, rozumí značením na sjezdových tratích. Již čtyřleté děti by měly směřovat tímto směrem. Příkladem je dítě ve věku šesti let, které rozpozná je-li sníh ve stínu rychlejší než na sluníčku. Nebo osmileté dítě, které samo ve snížené viditelnosti zpomalí. Dvanáctileté dítě se rozjede po sjezdové trati, až poté co si prohlédne trať, to je příklad suverénního lyžaře. (Vodičková a Příbramský, 2005). **Obecné cíle jsou stejné** jako ty, které jsou uvedeny v kapitole 4.10.1.

Cílem výuky podle APUL

Didaktickým cílem výuky lyžování by mělo být co nejvyšší dosažení efektivity výuky lyžování, čehož může být docíleno pouze na základě správně vedeného lyžařského výcviku. Dětská výuka by měla směřovat k tomu, aby si dítě uchovalo pozitivní vzpomínku na lyžařský výcvik. **Obecné cíle jsou shodné** jako ty, které jsou uvedeny v kapitole 4.10.1. (Dlouhá, Skočdopolová, 2010)

Faktory ovlivňující dětskou výuku lyžování podle ČŠL a APUL

Faktory ovlivňující výuku dětí podle ČŠL jsou:

- učení, věk, vývoj
- sníh, počasí, volný terén jako prožitkové faktory výuky lyžování
- vliv vybavení
- vliv instituce
- lyžování jako prožitek

Faktory ovlivňující výuku dětí podle APUL **jsou shodné** s ČŠL.

Metody nácviku sjíždění a zatáčení dětí podle ČŠL a APUL

Rozdílné přístupy výuky byly nalezeny v metodách sjíždění a zatáčení dětí v metodických řadách ČŠL a APUL.

Je to především **rozdílná výuka** v etapě základního lyžování, kdy ČŠL nabízí dva přístupy výuky, a to přístupy přímou cestou nebo přes přívratné postavení (alternativní cesta). Podle stupně osvojení lyžařských dovedností a podle úrovně pohybových dovedností žáků si instruktor může zvolit z přímé cesty, kdy jsou lyže v paralelním postavení, anebo si může zvolit alternativní cestu, kdy jsou lyže v přívratném postavení (pluh) viz. kapitola 3.11. Autoři Příbramský a Vodičková raději apelují na přednostní použití přímé cesty, a to z důvodu nepřirozené polohy dolních končetin dětí při přívratném postavení lyží (pluh). Pluh doporučují jen jako prostředek regulace rychlosti. (Vodičková a Příbramský, 2005) Česká škola lyžování se zakládá na výuce kročné techniky oblouků. APUL metodu výuky kročné techniky oblouků **nepoužívá**.

Výuka sjíždění a zatáčení podle APUL je kladena chronologicky za sebe. Nejprve výuka oblouků v pluhu, poté přechod na paralelní oblouky, dále základy carvingu a následuje výuka dlouhých a krátkých carvingových oblouků. **Ve výuce také chybí** základní vlnovka. **Další odlišností v metodě výuky** oblouků proti ČŠL je absence předsunutí vnitřní lyže ve fázi zahájení oblouku (její konečné části) a ve fázi vedení oblouku (její první části). Metoda výuky modifikovaných oblouků **je totožná** v APUL i ČŠL. V průpravných lyžařských cvičení k jednotlivým obloukům a v příkladech her činností **se shodují** obě metodické řady. (Dlouhá, Skočdoplová, 2010)

Využití základů běhu na lyžích jako průpravný prostředek k sjezdovému lyžování v metodických koncepcích APUL a ČŠL

Jelikož metodická koncepce České školy lyžování je primárně určena pro školní oblast výuky, která je převážně aplikována na lyžařských kurzech základních a středních škol. A na těchto školních kurzech je propojena výuka běžeckého lyžování a sjezdového lyžování podle osnov tělesné výchovy. Na lyžařském školním kurzu je doporučeno nejprve zařadit výuku běžeckého lyžování a poté následuje výuka sjezdového lyžování. Je to z důvodu využití běhu na lyžích jako průpravného prostředku ke sjezdovému lyžování.

Nejprve je potřeba si uvědomit, k čemu průprava na běžeckých lyžích slouží a k jakému cíli vede.

Lyžaři na sjezdových lyžích, kteří přejíždějí, po rovině nebo do mírného kopce, od jedné nástupní stanice k druhé, potřebují zvládnout techniku bruslení, se kterým nám právě pomohou průpravná cvičení na běžeckých lyžích. Dalším bodem je zvládnutí techniky výstupu do kopce. Musíme brát ohled, že děti, které začínají s výukou, nezvládají vyjetí svahu na vleku. Výuka sjíždění by musela být provedena pomocí výstupu do kopce bez lyží. Zde také uplatňujeme průpravná cvičení na běžeckých lyžích. Příkladem mohou být děti na lyžařském školním kurzu, kdy pro ně vyhledáme vhodný svah s dojezdem do roviny či do mírného svahu a děti na tomto svahu provádí nácvik sjíždění a zatáčení pomocí běžeckých lyží. Pohyb na běžeckých lyžích je snadný a velmi přirozený. (Hamáček, 2008)

Metodický koncept podle APUL **se nezabývá** a nebere v potaz, že výuka běhu na lyžích může být průpravným prostředkem ke sjezdovému lyžování. Výuka běžeckého lyžování stojí samostatně a není propojena s výukou sjezdového lyžování v metodické řadě podle APUL.

6.2 Analýza specifik ve výuce lyžování dětí na školním lyžařském kurzu a v hodině komerční lyžařské školy

Analýza je uskutečněna na základě pozorování přímého, jednoduchého, zúčastněného i nezúčastněného na školních kurzech základních škol a v hodinách komerční lyžařské školy. Touto analýzou bychom si měli **ověřit hypotézu č.1.**

Pozorování přímé, jednoduché a nezúčastněné bylo provedeno na 5 školních lyžařských kurzech. Pozorování jsme prováděli vždy jen 1 den ze 7 dnů trvání lyžařských výcviků. Z obsahového hlediska jsme vybírali výuku základů sjezdového lyžování. Zúčastnili jsme se lyžařských kurzů na 3 základních školách a 2 středních školách. Školní lyžařské kurzy byly situovány do 7.tříd základních škol a 1. ročníků středních škol. Výuka probíhala ve ski areálech v ČR. Pozorování probíhalo jak v dopolední výuce, tak i v odpolední výuce. Časy těchto výuk se mírně lišily.

Pozorování přímé, jednoduché, zúčastněné i nezúčastněné bylo uskutečněno na hodinách dětské výuky v komerční lyžařské škole v Jánských Lázních a Peci pod Sněžkou. Pozorování přímé, jednoduché a nezúčastněné bylo provedeno na 4 hodinách dětské lyžařské výuky. Z těchto 4 hodin bylo pozorování rozděleno na pozorování 2 hodin lyžařské individuální výuky začátečníků a 2 spojených hodin jedné skupinové dětské výuky začátečníků. Výuka začátečníků probíhala na dětském lyžařském hřišti, které je provozováno danou lyžařskou školou a nachází se zde pojízdné pasové dopravníky.

Dále jsem vycházel z pozorování přímého, jednoduchého a zúčastněného, které bylo provedeno v mé vlastní praxi instruktora lyžování v komerční lyžařské škole v Jánských Lázních, kde jsem vedl přes 100 hodin výuky dětského lyžování.

6.2.1 Charakteristika výuky lyžařských školních výcviků podle autorova přímého, jednoduchého a nezúčastněného pozorování

1. Školní lyžařský kurz (základní škola)

Kurz probíhal ve skiareálu Lipno za účasti dvou 7. tříd základní školy.

Výuka byla vedena instruktory školního lyžování a jedním externím instruktorem, který byl zároveň pracovník Horské služby ČR. Instruktoři byli zároveň pedagogové v dané základní škole. Žáci byli již rozděleni podle lyžařských dovedností z výuky běžeckého lyžování, které předcházelo v předešlém dnu sjezdovému lyžování. Po rozdělení do družstev, které se skládaly z počtu 12, 15 a 14 žáků, byly družstva přiřazeny svým instruktorům. Pozorováno bylo družstvo začátečníků o počtu 14 žáků. Žáci byli seznámeni s výstrojí a výzbrojí. Byla jim řečena základní bezpečnostní pravidla pohybu na sjezdových tratích. Žáci byli vyvezeni sedačkovou lanovkou na vrchol a zde instruktor zvolil co nejmírnější modře označenou sjezdovou trať. Musíme podotknout, že žáci již zvládali základní lyžařskou dovednost zastavení v pluhu.

Samotná dopolední výuka sjezdového lyžování probíhala nácvikem:

- Všeobecná lyžařská průprava
- Jízdy po spádnici v pluhu a oblouku v pluhu
- Byly aplikovány hry na lyžích
- Oblouk v pluhu a zmenšování přivrátěného postavení lží

Vedení výuky lyžování v družstvu bylo zvoleno způsobem tzv. jízdy v hadu, kdy instruktor jede první a žáci v rozestupech za ním. Žákům byly vysvětleny zásady bezpečnosti zastavování v družstvu. V občasných pasážích výuky byla zvolena jízda po jednom, z důvodu konkrétní analýzy jízdy žáků instruktorem.

Dopolední výcvik trval od 9:00-12:00.

Odpolední výcvik byl totožný s dopoledním. Na konci odpoledního výcviku se na žácích, kteří byli méně zdatní, projevovala únava. Únava se projevovala ztrátou koordinace a přesností pohybových struktur.

Odpolední výcvik trval od 14:00-16:00.

2. Školní lyžařský kurz (základní škola)

Kurz probíhal ve skiareálu Špičák za účasti 7. třídy základní školy.

Výuka byla vedena instruktory školního lyžování. Instruktoři byli zároveň pedagogové v dané základní škole. Před samotnou výukou sjezdového lyžování byli žáci rozděleni podle uvedených lyžařských dovedností a schopností do družstev. Po rozdělení do družstev, které se skládaly z počtu 8, 10 a 6 žáků. Družstva byla přiřazena instruktorům. Pozorováno bylo družstvo začátečníků o počtu 6 žáků. Žáci byli seznámeni s výstrojí a výzbrojí. Byla jim řečena základní bezpečnostní pravidla pohybu na sjezdových tratích. Počáteční výcvik byl prováděn na rovině, kdy žáci pomocí různých her a zábavných činností zkoušeli nácvik skluzu na jedné lyži a poté na dvou lyžích. Poté se přesunuli na mírný svah s dojezdem do roviny. Zde prováděli nácvik sjíždění po spádnici a zastavování v pluhu. Dopolední výcvik byl u konce.

Dopolední výcvik trval od 8:30-11:30.

Odpolední výcvik byl veden již na sjezdové trati, kdy žáci za použití vleku vyjeli na vrchol. Zde byla instruktorem vybrána mírná sjezdová trať modrého značení. Žáci dostali informace k bezpečnosti zastavování v družstvu. Výuka probíhala nácvikem:

- Všeobecné lyžařské průpravy
- Jízdy po spádnici v pluhu a oblouku v pluhu
- Byly aplikovány hry na lyžích
- Oblouk v pluhu a zmenšování přivrátaného postavení lží

Odpolední výcvik trval od 13:30-16:00.

3. Školní lyžařský kurz (základní škola)

Kurz probíhal ve skiareálu Kašperské hory za účasti 7. třídy základní školy. Výuka byla vedena instruktory školního lyžování. Instruktoři byli zároveň pedagogové v dané základní škole. Žáci byli již rozděleni podle lyžařských dovedností z výuky běžeckého lyžování, které předcházelo v předešlém dnu sjezdovému lyžování. Po rozdělení do družstev, které se skládaly z počtu 8, 8 a 10 žáků. Pozorováno bylo družstvo začátečníků o počtu 10 žáků. Žáci byli seznámeni s výstrojí a výzbrojí na sjezdové lyžování. Byla jim řečena základní bezpečnostní pravidla pohybu na sjezdových tratích. Žáci byli vyvezeni vlekem na vrchol sjezdové tratě a zde instruktor zvolil mírnou modře označenou sjezdovou trať. Musíme podotknout, že žáci již zvládali základní lyžařskou dovednost zastavení v pluhu. Žáci dostali informace k bezpečnosti zastavování v družstvu. Samotná dopolední výuka sjezdového lyžování probíhala nácvikem:

- Všeobecné lyžařské průpravy
- Oblouk v pluhu a sjíždění po spádnici v pluhu
- Byly aplikovány hry na lyžích

Dopolední výcvik trval od 9:00-12:00.

Odpolední výcvik se zabýval výukou oblouků s paralelním postavení lyží (přivratné postavení lyží bylo použito jen k regulaci rychlosti). Dále byly aplikovány hry na lyžích.

Odpolední výcvik trval od 14:00-16:00.

4. Školní lyžařský kurz (střední škola – gymnázium)

Kurz probíhal ve skiareálu Pec pod Sněžkou za účasti dvou 1. ročníků gymnázia. Výuka byla vedena instruktory školního lyžování a dvěma externími instruktory. Před samotnou výukou sjezdového lyžování byli žáci rozděleni podle uvedených lyžařských dovedností a schopností do družstev. Po rozdělení do družstev, které se skládaly z počtu 15, 15, 13 a 11 žáků. Družstva byla přiřazena instruktorům. Pozorováno bylo družstvo začátečníků o počtu 11 žáků. Žáci byli seznámeni s výstrojí a výzbrojí. Byla jim řečena základní bezpečnostní pravidla pohybu na sjezdových tratích. Žáci byli vyvezeni vlekem na vrchol sjezdové tratě a zde instruktor zvolil mírnou modře označenou sjezdovou trať. Nutno podotknout, že mezi žáky nebyl žádný absolutní lyžařský začátečník. Všichni žáci zvládali regulovat jízdu pomocí přívratného postavení lyží a měli elementární znalosti o zatáčení na lyžích. Žáci dostali informace k bezpečnosti zastavování v družstvu. Způsob vedení žáků byl zvolen, tak aby instruktor mohl vyhodnotit lyžařské dovednosti žáků. Po ověření znalostí, byl zvolen další postup výuky. Následující výuka probíhala:

- Návčikem oblouků v pluhu s následným zmenšováním přívratného postavení lyží a přechod na paralelní postavení lyží.
- Na mírném svahu byl aplikován návčik jízdy na lyžích po hranách. Využití carvingového typu lyží.

Dopolední výčvik trval od 9:00-12:00.

Odpolední výuka byla zaměřena na zmenšování přívratného postavení lyží v obloucích a návčik jízdy po spádnicí v paralelním postavení lyží.

Odpolední výuka trvala od 14:00-16:00.

5. Školní lyžařský kurz (střední škola – gymnázium)

Kurz probíhal ve skiareálu Jánské lázně za účasti dvou 1. ročníků gymnázia. Výuka byla vedena instruktory školního lyžování. Před samotnou výukou sjezdového lyžování byli žáci rozděleni podle uvedených lyžařských dovedností a schopností do družstev. Po rozdělení do družstev, které se skládaly z počtu 13, 15, 13 a 12 žáků. Družstva byla přiřazena instruktorům. Pozorováno bylo družstvo začátečníků o počtu 12 žáků. Žáci byli seznámeni s výstrojí a výzbrojí. Byla jim řečena základní bezpečnostní pravidla pohybu na sjezdových tratích. Mezi žáky bylo velké množství absolutních začátečníků. Z tohoto důvodu byla výuka situována na mírný svah s dojezdem do roviny. Zde byl prováděn nácvik rovnováhy, skluzových pohybů a zastavení pomocí pluhu. Poté započal nácvik na krátkém vleku. Následně na mírné modře značené sjezdové trati probíhala výuka všeobecné lyžařské průpravy a základů sjíždění a zatáčení na lyžích.

Struktura výuky sjíždění a zatáčení na lyžích byla:

- Jízda po spádnici v paralelním postavení lyží
- Jízda po spádnici v pluhu
- Oblouk v pluhu

Dopolední výcvik trval od 9:00-12:00.

Odpolední výuka byla zaměřena na trénink předchozích naučených lyžařských dovedností. A dále byla výuka zaměřena na paralelní oblouk a současné přehranění lyží.

Odpolední výuka trvala od 14:00-16:00.

6.2.2 Charakteristika výuky v hodinách komerční lyžařské školy podle autorova pozorování přímého, jednoduchého, zúčastněného i nezúčastněného

- **Souhrnná charakteristika podle přímého, jednoduchého a nezúčastněného pozorování ve 4 hodinách výuky dětského sjezdového lyžování začátečníků**

Stručný souhrn:

Hodina výuky lyžování trvá 55 minut. Dvě pozorované hodiny výuky lyžování začátečníků byly hodiny individuálního charakteru. Další dvě pozorované hodiny výuky lyžování začátečníků byly skupinového charakteru. V individuální výuce instruktor učí jen jedno dítě a může vybrat postup, který žákovi vyhovuje. Instruktor také může zvolit vhodně dobu učení podle toho, jak se žákovi daří. Ve skupinové výuce je jeden instruktor na větší počet žáků a lyžařské dovednosti a schopnosti v družstvu by měly být co nejvíce homogenní.

- Dvě hodiny individuální výuky sjezdového lyžování začátečníků.

Před samotnou výukou předcházelo seznámení žáků s instruktory. Výuky se zúčastnilo 4leté dítě a 5leté dítě. Každé dítě mělo svou individuální hodinu výuky. Žáci dostali poznávací vesty, kde měli napsané své jména a jména instruktorů. Samotná výuka probíhala na dětském lyžařském hřišti. Metody výuky u obou hodin probíhaly shodně. Po zvládnutí zastavení v pluhu byl využíván pojízdný pasový dopravník. Výuka by se dala rozdělit na:

- Úvodní část – V této části instruktoři provedli kontrolu výzbroje a výstroje.
- Přípravnou část – Tato část byla koncipována jako rozcvička a probíhaly zde různá všeobecná přípravná cvičení.
- Hlavní část – Probíhal zde nácvik skluzových pohybů na lyžích a nácvik pluhu pomocí různých her. Po zvládnutí zastavení v pluhu, byl aplikován oblouk v pluhu. Veškerá výuka probíhala pomocí různých lyžařských pomůcek.
- Závěrečná část – Předání žáků rodičům, shrnutí výcviku.

➤ Dvouhodinová skupinová výuka sjezdového lyžování začátečníků

Před samotnou výukou předcházelo seznámení žáků s instruktorem. Výuky se zúčastnilo 5 dětí 4letých a 2 děti 5leté. Tuto výuku vedl jeden instruktor. Žáci dostali poznávací vesty, kde měli napsané své jména a jméno instruktora. Samotná výuka probíhala na dětském lyžařském hřišti. Byl využíván pojízdný pasový dopravník. V úvodní části byla aplikována rozcvička a seznámení s výstrojí a výzbrojí. Dále úvodní část obsahovala všeobecnou lyžařskou přípravu. Následovala hlavní část. Zde probíhal nácvik skluzových pohybů na lyžích a nácvik pluhu pomocí různých her. Po zvládnutí zastavení v pluhu byl aplikován oblouk v pluhu. Veškerá výuka probíhala pomocí různých lyžařských pomůcek. Instruktor mezi dvouhodinovou výuku vložil hry na sněhu bez lyží. V závěrečné části byli žáci předáni rodičům a byl shrnut výcvik.

- **Souhrnná charakteristika podle přímého, jednoduchého a zúčastněného pozorování v autorových hodinách výuky dětského sjezdového lyžování začátečníků**

Stručný souhrn:

➤ Individuální výuka sjezdového lyžování začátečníků.

Hodina individuální výuky trvá 55 minut proto, aby instruktor stihl další naplánovanou výuku. Samotná výuka začíná seznámením se s žákem a jeho zákonnými zástupci a zjištěním informací o jeho lyžařských dovednostech a schopnostech. Podle věku žáka volím způsob komunikace. Se 4letým dítětem se komunikuje jiným způsobem než s 10letým dítětem. Výuku můžu rozdělit na části úvodní, přípravnou, hlavní a závěrečnou. V úvodní části provádím s žákem zahřátí a protažení potřebných svalových skupin. Kontroluji výstroj a výzbroj. Následuje přípravná část. V této části se zaměřujeme na nácvik rovnováhy a skluzového pohybu na jedné lyži následně na obou lyžích a také nácvik pluhu na místě. Výcvik je do té doby prováděn na rovině. V další etapě (hlavní) se přesouváme na mírný krátký svah s dojezdem do roviny či protisvahu. Zde nacvičujeme jízdu v pluhu po spádnicí. Podle předchozího zvládnutí jízdy v pluhu po spádnicí aplikuji výuku oblouku v pluhu. Také provádíme nácvik na vleku, kdy v dětském lyžařském hřišti jsou položeny

pásové přepravníky, které velmi usnadňují výuku. Následuje závěrečná etapa rozloučení, předání dítěte zákonným zástupcům a shrnutí výuky.

➤ Skupinová výuka sjezdového lyžování začátečníků.

Skupinová výuka je většinou situována do dvou spojených hodin. Skupinová výuka je z obsahového hlediska výuky totožná s individuální výukou. Rozdílné jsou jen způsoby vedení výuky. Každému žákovi je věnován jen určitý čas. Instruktor musí být velice komplexní a flexibilní ve skupinové výuce a být připraven na různé situace.

Výhody i nevýhody výuky na školních lyžařských kurzech a výuky v komerční lyžařské škole

Dále z analýzy pozorování a charakteristiky výuky lyžování dětí na školních lyžařských kurzech a hodin v komerční lyžařské škole vyvozujeme výhody a nevýhody plynoucí z těchto dvou vzdělávacích systémů. Výhodami lyžařských školních kurzů jsou: komplexní příprava na horské podmínky, průprava pro pobyt na horách, provázanost výuky běžecského lyžování a sjezdového lyžování, základy horské zimní turistiky. Dalšími výhodami jsou: nízké ekonomické zatížení oproti komerční lyžařské škole a sociální provázanost v kolektivu školního skupiny. Nevýhodami jsou: méně intenzivní výuka, nedostatek lyžařských pomůcek, méně individuálního přístupu, méně času na každého žáka, nedostatečná reakce vyučujícího na proměnlivost individuálních potřeb žáka.

Výhodami komerčních lyžařských škol jsou přímá výuka, individuální přístup ke každému žákovi, intenzivní výuka lyžování, dobré materiální podmínky pro výuku. Nevýhody jsou: větší ekonomické zatížení rodinných rozpočtů, strach dítěte z neznámého prostředí, výuka je velmi specifická a konkretizovaná. Dále vyplývá z analýzy velmi podobná struktura výuky základních oblouků a všeobecné lyžařské průpravy v obou výukových systémech.

6.3 Dotazníková šetření k výuce běžeckého lyžování na základních a středních školách

Běžecké lyžování je velmi dlouho zakotveno v osnovách tělesné výchovy základních a středních škol v ČR a má dlouholetou tradici. Dotazovací šetření byla provedena na základě potřeby ověření položených **hypotéz číslo 3 a 4**. Hypotézy byly stanoveny na základě stanovených cílů, úkolů a z mých vlastních zkušeností instruktora lyžování. Ověření bylo provedeno metodou dvou anonymních dotazníků. Struktura anonymních dotazníků je přiložena v přílohové části bakalářské práce.

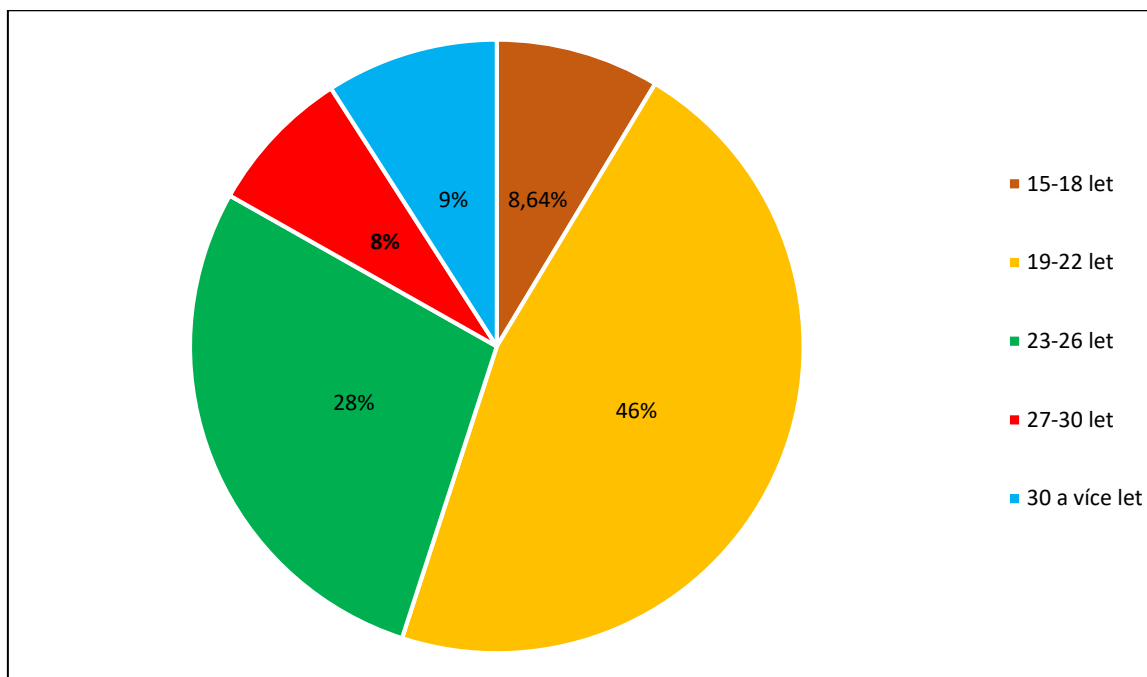
Průběh dotazovacího šetření (dotazník)

- A. Dotazovací šetření bylo vytvořeno v aplikaci google formulář. Před samotným rozesláním dotazovacího šetření byla provedena kritická konzultace s vybranými respondenty. Poté bylo provedeno upřesnění otázek v dotazníku na základě této kritické konzultace s respondenty. Dotazník byl rozeslán a sdílen pomocí sociálních sítí na internetu. Dotazovacího šetření se zúčastnilo 220 anonymních respondentů. 220 respondentů usuzují, že je dostatečný vzorek k vyvození závěrů. Dotazník obsahuje 12 otázek, ale jen 5 otázek a 4 podotázky pro naše šetření jsou důležité. Dotazník je strukturovaný a kombinovaný. Otázky v dotazníku jsou uzavřené a polytomické.

Výsledná zjištění

1. Věk respondentů

Věková škála respondentů je různorodá. Dotazníkové šetření získává různým věkovým zastoupením respondentů na větší reliabilitě.



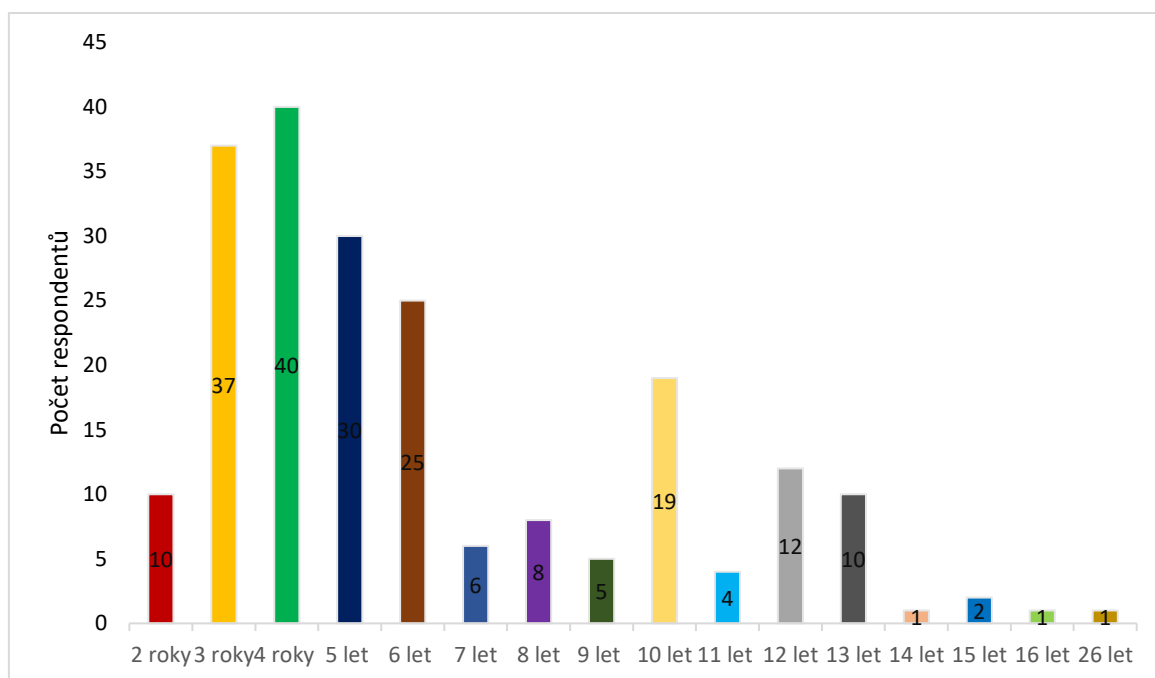
Graf č.1: Věk respondentů (Autor)

2. V kolika letech získali respondenti první zkušenosti s lyžováním a od koho je získali.

Tato otázka byla uvedena v dotazníkovém šetření pro ověření dat z metodických materiálů v kapitole 3.10.2, kde je podle autorů uváděný nejranější věk pro seznamování se s lyžařskými dovednostmi a nejvhodnější věk pro výuku lyžování po stránce pohybové a motorické.

Výsledky uvedené v grafu č.2 nám korespondují s uváděnými informacemi v kapitole 3.10.2.

Další získanou informací z dotazovacího šetření byla informace: od koho respondenti získali zkušenosti s první výukou lyžování. 175 respondentů uvedlo od rodičů či příbuzných. 25 respondentů uvedlo školní lyžařský kurz. 10 respondentů uvedlo komerční lyžařskou školu. 5 respondentů uvedlo jinou alternativu. 5 respondentů neuvedlo žádnou informaci.



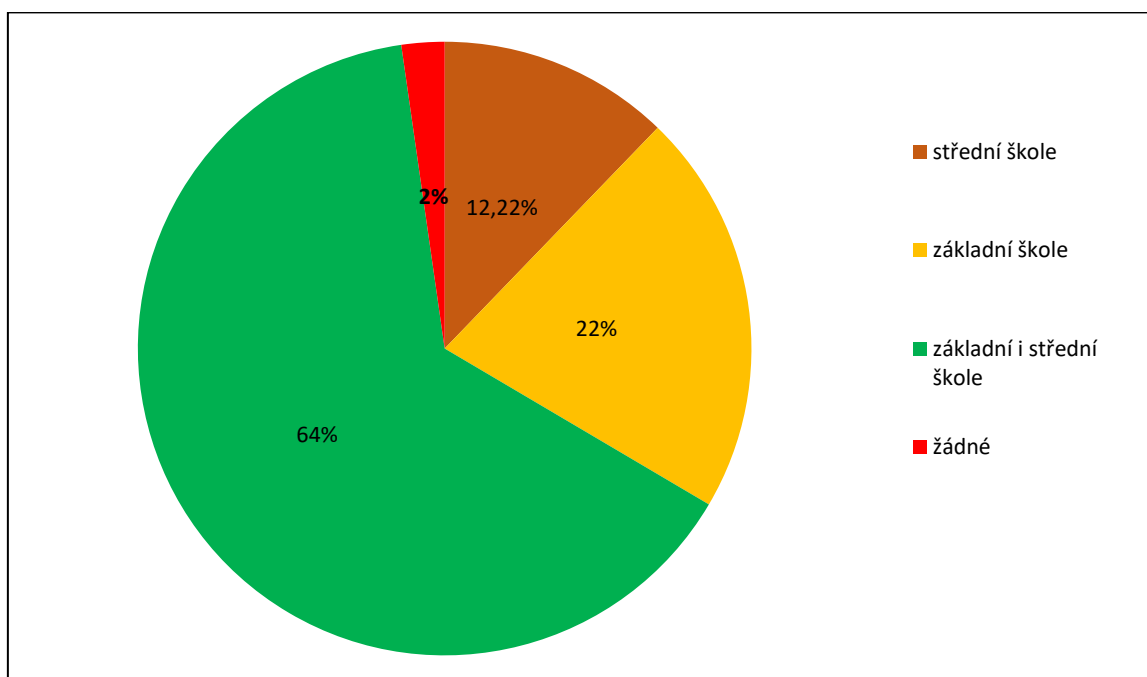
Graf č.2: První zkušenosti respondentů s lyžováním (Autor)

3. Absolvování lyžařských kurzů na základní a střední škole

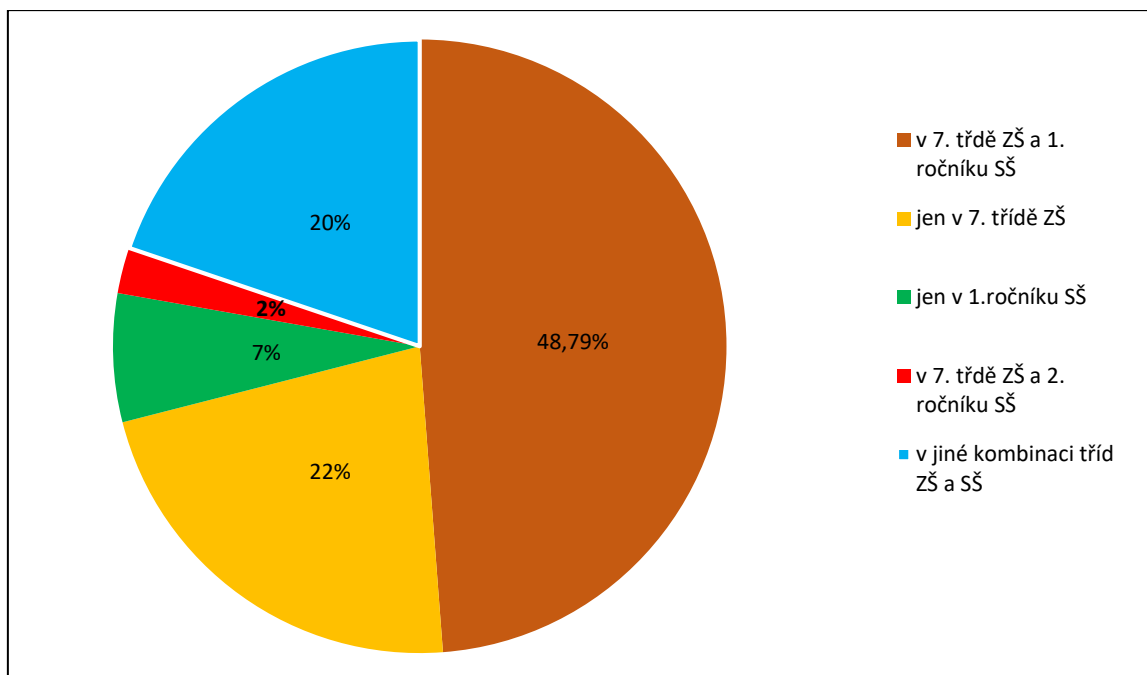
V této otázce respondenti uváděli odpovědi na: *Absolvovali jste školních lyžařských výcvik na?* 142 respondentů uvedlo, že absolvovalo lyžařský výcvik na základní i střední škole. 43 respondentů uvedlo jen na základní škole. 27 respondentů uvedlo jen na střední škole. 5 respondentů uvedlo na žádné. K této otázce se vztahuje graf č.3.

Další podotázka se respondentů dotazovala: *V jaké třídě jste absolvovali školní lyžařský výcvik (možnost více odpovědí)?* 101 respondentů uvedlo v 7. třídě ZŠ a 1. ročníku SŠ. 46 respondentů uvedlo jen v 7. třídě ZŠ. 14 respondentů uvedlo jen v 1. ročníku SŠ. 5 respondentů uvedlo v 7. třídě ZŠ a 2. ročníku SŠ. Dalších 41 respondentů uvedlo jiné kombinace tříd ZŠ a SŠ. K této podotázce se vztahuje graf č.4.

Získané informace nám mapují účast žáků na lyžařských školních kurzech.



Graf č.3: Absolvování lyžařských kurzů (Autor)



Graf č. 4: Absolvování školních kurzů v ročnících ZŠ a SŠ (Autor)

4. Setkali jste se na školním lyžařském výcviku s běžeckým lyžováním?

Tato otázka je nejdůležitější z dotazovacího šetření. Ověřuje nám platnost **hypotézy č. 3**.

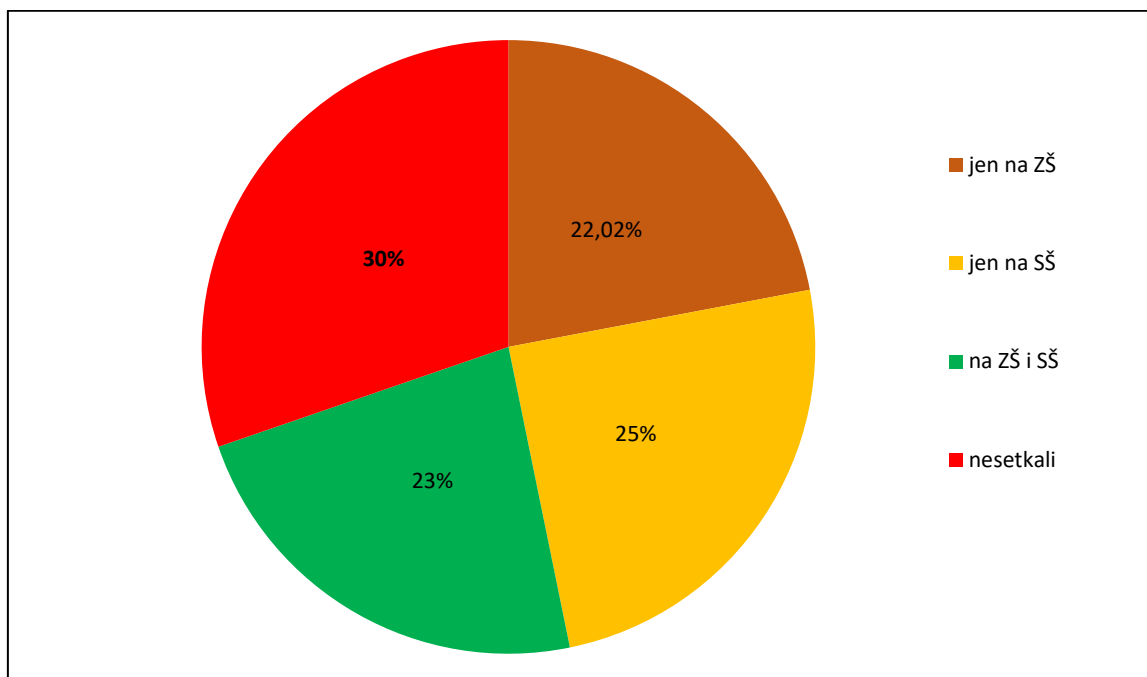
66 respondentů uvedlo, že se neseťkalo na školním lyžařském výcviku ZŠ a SŠ s výukou běžeckého lyžování. 54 respondentů uvedlo, že se setkalo s výukou běžeckého lyžování jen na střední škole. 50 respondentů se setkalo s běžeckým lyžováním na ZŠ i SŠ. 48 respondentů uvedlo, že se setkalo s výukou běžeckého lyžování jen na základní škole.

Ze získaných dat vyplývá, že 30 % žáků na středních a základních školách se neseťkalo s výukou běžeckého lyžování. K této otázce se vztahuje graf č.5.

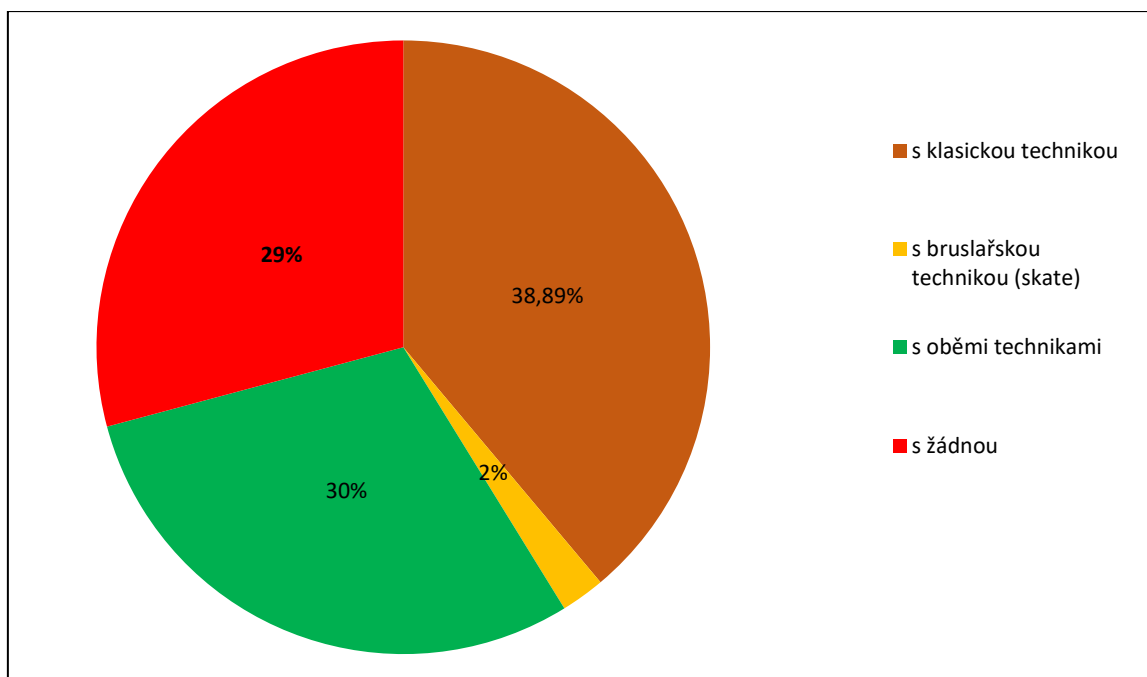
Další podotázka se respondentů dotazovala: *S jakou technikou běžeckého lyžování jste se setkali na lyžařském školním výcviku?*

84 respondentů se setkalo s klasickou technikou běhu na lyžích. 64 respondentů se setkalo s klasickou i bruslařskou technikou běhu na lyžích. 5 respondentů se potkalo s bruslařskou technikou běhu na lyžích. 63 respondentů se neseťkali s žádnou technikou běhu na lyžích.

Následující informace mapují výuku běžeckého lyžování na školních lyžařských kurzech. Podle získaných dat má největší zastoupení na lyžařských školních kurzech výuka klasické techniky běhu na lyžích. K této podotázce se vztahuje graf č.6.



Graf č. 5: Setkání s běžeckým lyžováním na školních lyžařských kurzech ZŠ a SŠ (Autor)

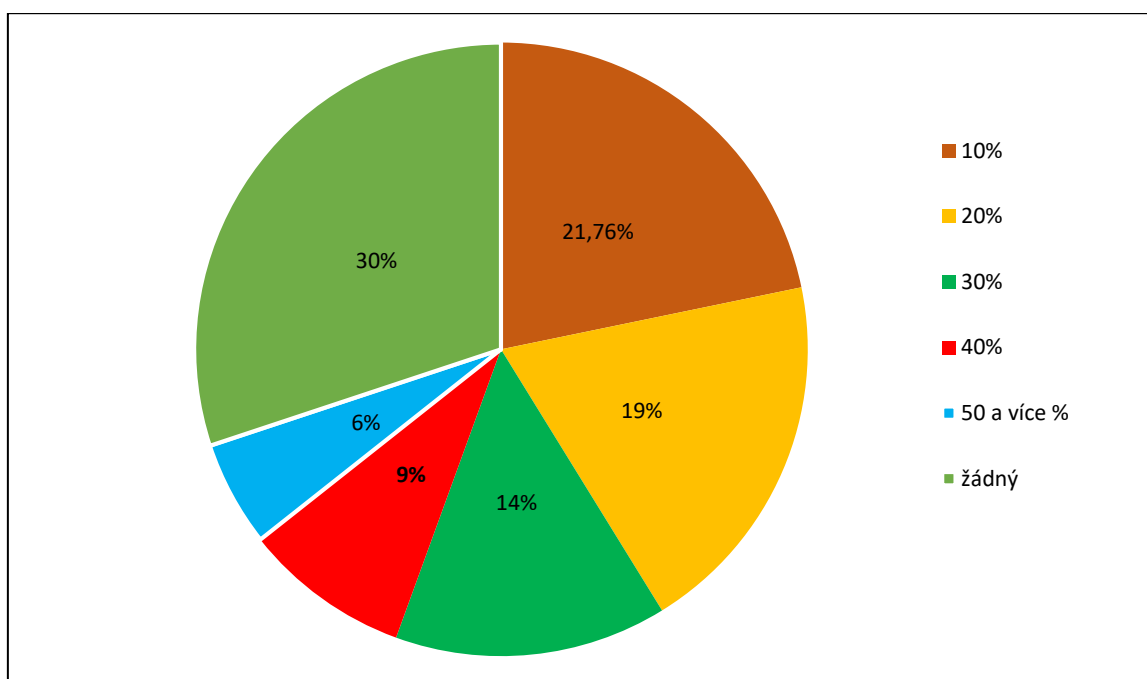


Graf č. 6: Zastoupení výuky technik běhu na lyžích na školních lyžařských kurzech (Autor)

Další podotázka týkající se běžeckého lyžování na školních lyžařských kurzech byla: *Kolik času jste věnovali výuce běžeckého lyžování na školním lyžařském výcviku?*

65 respondentů uvedlo, že nevěnovali žádný čas výuce běžeckému lyžování. 47 respondentů uvedlo, že bylo věnováno 10 % času z lyžařského školního kurzu na výuku běžeckého lyžování. 42 respondentů uvedlo, že bylo věnováno 20 % času z lyžařského školního kurzu na výuku běžeckého lyžování. 31 respondentů uvedlo, že bylo věnováno 30 % času z lyžařského školního kurzu na výuku běžeckého lyžování. 19 respondentů uvedlo, že bylo věnováno 40 % času z lyžařského školního kurzu výuce běžeckého lyžování. 12 respondentů uvedlo, že bylo věnováno 50 a více % času z lyžařského školního kurzu výuce běžeckého lyžování.

Získané data slouží jako přehled věnovaného času v lyžařských školních kurzech pro výuku běžeckého lyžování. K této podotázce se vztahuje graf č.7.

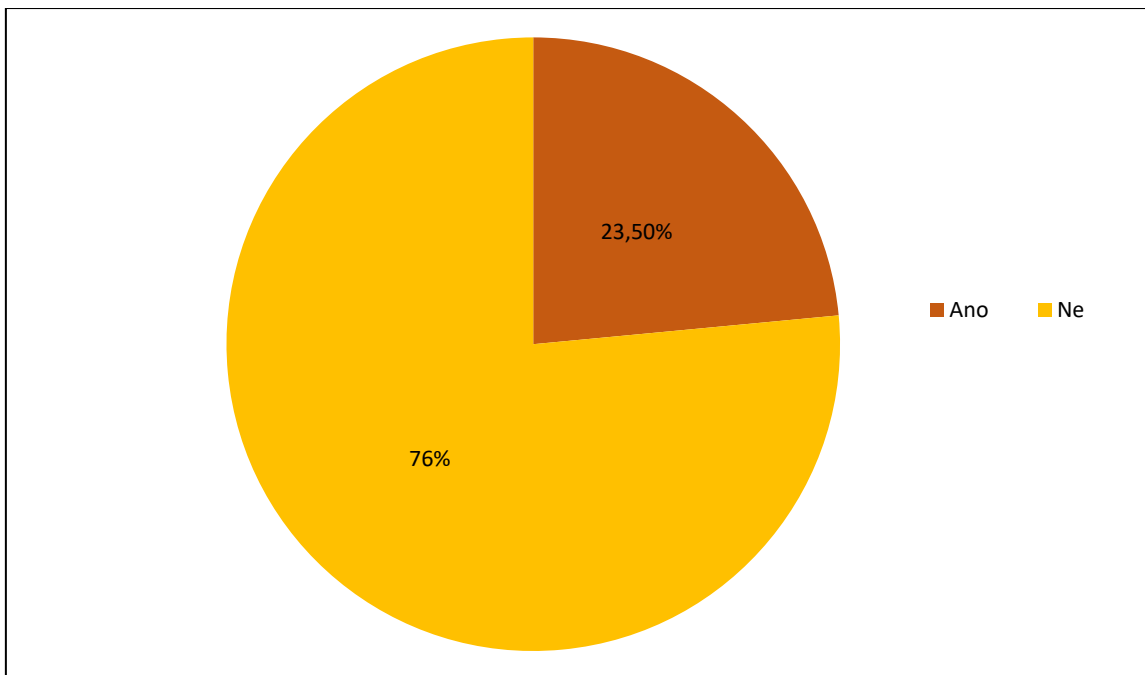


Graf č.7: Čas věnovaný výuce běžeckého lyžování na školních lyžařských kurzech (Autor)

5. Následující otázka dotazovacího šetření je zaměřena na využití výuky v komerční lyžařské škole.

Otázka zní: *Využili jste někdy výuku sjezdového lyžování v komerční lyžařské škole?*

51 respondentů využilo výuku sjezdového lyžování v komerční lyžařské škole. 166 respondentů nevyžilo výuku sjezdového lyžování v komerční lyžařské škole. K této podotázce se vztahuje graf č.8.



Graf č.8: Využití výuky sjezdového lyžování v komerční lyžařské škole (Autor)

B. Dotazovací šetření bylo provedeno pomocí emailu a bylo rozesláno 70 pedagogům tělesné výchovy ze základních a středních škol ČR. Návratnost dotazovacího šetření bylo 70 %, to znamená 49 vrácených dotazníků. 49 odpovědí považují za dostatečný počet k vyvození závěrů. Tímto dotazovacím šetřením bychom si měli ověřit platnost **hypotézy č. 4.**

Výsledná zjištění

1. První dotazovací otázka zněla: *Je na Vaší základní škole/střední škole v rámci školních lyžařských kurzů aplikována výuka běžeckého lyžování?*

37 respondentů odpovědělo ANO a 12 respondentů odpovědělo NE.

Podotázka se zaměřovala na důvody neaplikování běžecké výuky do lyžařských kurzů.

6 respondentů odpovědělo, že byly nevyhovující sněhové podmínky v době konání lyžařských kurzů. 5 respondentů uvedlo, že nemají prostředky k zajištění běžecké výstroje a výstroje a pro žáky je to další ekonomické zatížení. 1 respondent neodpověděl.

2. Druhá a poslední otázka je nejdůležitější pro ověření **hypotézy č. 4.**

Otázka zní: *Jaké využití má výuka běžeckého lyžování na Vašem školním lyžařském kurzu?*

32 respondentů odpovědělo: běžecké lyžování slouží jako průpravný prostředek ke sjezdovému lyžování a má také další využití, které souvisejí s cíli výuky běžeckého lyžování. 5 respondentů odpovědělo: běžecké lyžování je prospěšné pro dětský organismus. Běžecké lyžování je zdravý a přirozený pohyb.

6.4 Mapování instruktorských kvalifikací v lyžařských komerčních školách

Pomocí dotazovacího šetření bylo obesláno emailem 35 komerčních lyžařských škol napříč ČR. Návratnost dotazovacího šetření byla 80 % to znamená 28 získaných odpovědí. Dotazování zjišťovalo zastoupení lyžařských kvalifikací u instruktorů v daných komerčních lyžařských školách. Podle získaných informací bychom měli ověřit **hypotézu č. 5**.

Výsledná zjištění:

Na základě zaslaných informací z lyžařských škol uvádím tyto informace:

17 lyžařských škol má mnohem více instruktorů, kteří mají kvalifikaci APUL. Také tyto školy preferují instruktory s kvalifikací APUL před jinými kvalifikacemi. 11 lyžařských komerčních škol má více instruktorů s kvalifikacemi MŠMT nebo mají instruktoři získané kvalifikace na VŠ.

Příkladem uvádím komerční školy:

- SkiResort Live Černá hora – Pec pod Sněžkou, tato škola má celkem 185 instruktorů a z těchto instruktorů má kvalifikaci podle MŠMT 20 % tedy 37 instruktorů ze 185. Ostatních 148 mají kvalifikaci podle APUL.
- Ski school Špičák, která má svou akreditaci od MŠMT pro udílení kvalifikace instruktora lyžování. Působí v ní 90 instruktorů a 88 z nich má kvalifikaci podle MŠMT. Jen dva z 90 instruktorů mají kvalifikaci od APUL.

7 DISKUZE

Výsledné ověření hypotéz

Hypotéza č. 1: Předpokládáme, že výuka na školních lyžařských kurzech je vedena jen skupinově a v lyžařských komerčních školách je vedena skupinově i individuálně.

Tato hypotéza byla ověřena na základě přímého pozorování výuky lyžování na školních lyžařských kurzech a v komerční lyžařské škole.

Na 5 lyžařských školních kurzech základních a středních škol bylo provedeno pozorování přímé, jednoduché, nezúčastněné. Výuka lyžování na těchto 5 školních kurzech byla ve všech případech prováděna ve družstvech. Charakter výuky byl tedy skupinový. Jeden instruktor vedl lyžařskou výuku ve družstvu několika žáků s podobnými lyžařskými dovednostmi a zkušenostmi.

Na 4 hodinách výuky lyžování dětí v komerční lyžařské škole proběhlo pozorování přímé, jednoduché a nezúčastněné. Byly pozorovány 2 hodiny výuky lyžování dětí v komerční lyžařské škole, výuky byly charakteru individuálního, kdy jedno dítě vyučoval jeden instruktor. Dále byla pozorována výuka lyžování dětí v komerční lyžařské škole, která byla charakteru skupinového a byla koncipována do 2 spojených hodin.

Dále z analýzy vlastních praktických zkušeností výuky lyžování dětí v komerční lyžařské škole můžeme vyvodit, že komerční lyžařské školy nabízejí výuku individuální i skupinovou.

Z těchto získaných poznatků vyvozujeme že hypotéza č. 1 se potvrdila.

Hypotéza č. 2: Předpokládáme, že v metodické řadě výuky lyžování dětí APUL se nenachází a nevyužívá metoda výuky kročné techniky oblouků a základní vlnovky v porovnání s výukou lyžování dětí ČŠL.

Hypotéza č. 2 byla ověřena na základě analýzy a rozboru metodických koncepcí ČŠL a APUL. Byly zjištěny rozdíly v metodách výuky. Zejména ČŠL v metodě výuky základních oblouků využívá metodu kročné techniky viz. kapitoly 3.11 a 6.1. Dále je rozdílný postup výuky řezaného (carvingového) oblouku. Kdy ČŠL především preferuje přímou cestu výuky řezaného (carvingového) oblouku v porovnání s APUL. Metodická koncepce APUL využívá postupné a chronologické výuky přes mnoho typů oblouků až k následné výuce řezaného (carvingového) oblouku. APUL také neaplikuje ve své výuce základní vlnovku.

Z těchto výsledných poznatků vyvozujeme, že hypotéza č. 2 se potvrdila.

Hypotéza č. 3: Předpokládáme, že v celkovém součtu lyžařských kurzů základních a středních škol je aplikována výuka běhu na lyžích v 60 %, a to výukou klasickým způsobem nebo bruslením.

Hypotézu č. 3 jsme ověřili pomocí dotazovacích šetření A a B, kterých se zúčastnilo 220 respondentů a 49 pedagogů tělesné výchovy. Na základě odpovědí respondentů z dotazovacího šetření bylo zjištěno, že 22,02 % respondentů se setkalo s výukou běžecského lyžování na ZŠ. Dále 25 % respondentů se s výukou setkalo na SŠ, 23 % respondentů se setkalo s výukou na ZŠ i SŠ a 30 % respondentů se neseťkalo s výukou na ZŠ ani na SŠ. Z těchto výsledků je patrné, že 68 % respondentů z celkového počtu školních lyžařských kurzů na ZŠ i SŠ se setkalo s výukou běžecského lyžování. Na základě odpovědí pedagogů tělesné výchovy bylo zjištěno, že 75,51 % pedagogů aplikuje výuku běžecského lyžování na školních lyžařských kurzech a 24,49 neaplikuje výuku běžecského lyžování.

Ze zjištěných výsledků vyvozujeme, že hypotéza č. 3 byla potvrzena.

Hypotéza č. 4

Předpokládáme, že běžecské lyže jsou využity pro nácvik všeobecné lyžařské přípravy ve 30 % základních a středních škol v České republice.

Hypotézu č. 4 jsme ověřili pomocí dotazovacího šetření B, kterého se zúčastnilo 49 pedagogů tělesné výchovy. Na základě šetření bylo zjištěno, že 37 pedagogů aplikuje běžecské lyžování na školních lyžařských kurzech. Z těchto 37 pedagogů využívá běžecské lyže jako prostředek pro nácvik všeobecné lyžařské přípravy 32 pedagogů tedy 86,49 %. 5 dotázaných pedagogů tedy 13,51 % nevyužívá běžecské lyže jako prostředku pro nácvik všeobecné lyžařské přípravy.

Na základě zjištěných výsledků byla hypotéza č.4 potvrzena.

Hypotéza č. 5

Předpokládáme, že v komerčních lyžařských školách působí více než 50 % instruktorů s kvalifikací APUL.

Na základě zasláných informací z 28 lyžařských komerčních škol a vyvození následných poznatků, bylo zjištěno, že v 60,71 % lyžařských komerčních školách má instruktorskou kvalifikaci APUL více než 50 % instruktorů.

Výsledné informace nám hypotézu č. 5 potvrzují.

8 ZÁVĚR

Poznatky a výsledky, které byly zjištěny, by měly pomoci lyžařským instruktorům a pedagogům vyučující lyžování orientovat se ve školní oblasti a komerční oblasti výuky lyžování dětí. Také se orientovat v metodikách APUL a ČŠL pro výuku lyžování dětí a více přiblížit a zpřehlednit tyto systémy, aby si instruktoři a pedagogové v těchto systémech mohli vybrat tu metodickou řadu, která je adresována výuce klientům v komerční lyžařských podmínkách či žákům na lyžařských kurzech základních a středních škol.

Dále by zjištěné informace mohly sloužit pedagogům tělesné výchovy k využití běžecských lyží k nácviku všeobecné lyžařské průpravy na školních lyžařských kurzech.

9 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použité literatury

1. BRTNÍK, Jiří a Jan NEUMAN. *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Vyd. 3. Ilustroval Petr ĎOUBALÍK. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-399-4.
2. ČEPELÁK, Vladislav. *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981.
3. DYGRÍN, Jiří. *Základy lyžování*. Liberec: Technická univerzita, 2003. ISBN 80-7083-681-4.
4. DLOUHÁ, Sylvie, Lucie DOLEŽALOVÁ, Klára ELIÁŠOVÁ, Radko KUTÍK, Nikol NOVOTNÁ a Simona SKOČDOPOLOVÁ. *Lyžujeme s APU: červená liga/černá liga: metodika výuky lyžování dětí*. Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol, o.s., 2012.
5. DLOUHÁ, Sylvie a Simona SKOČDOPOLOVÁ. *Lyžujeme s APU: modrá liga : metodika výuky lyžování dětí*. Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol, o.s., 2010.
6. DRAHOŇOVSKÝ, Radek. *Lyžování: metodika výuky sjezdového lyžování*. Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol, o.s., 2011. Česká cesta.
7. DVOŘÁK, František. *Česká škola lyžování: běh na lyžích*. 2. vyd. Praha: Svaz lyžařů České republiky, 1998.
8. DVOŘÁČEK, Jiří. *Kompendium pedagogiky*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2009. ISBN 978-80-7290-405-1.

9. GNAD, Tomáš. *Kapitoly z lyžování*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-0241-5.
10. HAMÁČEK, Vít. *Běh na lyžích bruslení*. Časopis ČASPV 4/2008: Metodická příloha „Pohyb je život“. Příloha č. 45.
11. CHOVANEC, Felix. *Dějiny lyžování: určeno pro posl. fak. tělesné výchovy a sportu*. Praha: SPN, 1989. Učební texty vysokých škol.
12. JANDOVÁ, Soňa. *Základy alpského a běžeckého lyžování*. Vyd. 2. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2011. ISBN 978-80-7372-703-1.
13. JELEN, Karel, Miloš PŘÍBRAMSKÝ a Milan KOHOUTEK. *Česká škola lyžování: biomechanika a motorické předpoklady alpských disciplín*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2001. ISBN 8086317102.
14. KULHÁNEK, Otto. *Zlatá kniha lyžování: z dějin československého a světového lyžařství*. Praha: Olympia, 1989.
15. PSOTOVÁ, Dana a Miloš PŘÍBRAMSKÝ. *Sjíždění a zatáčení na lyžích: česká škola lyžování*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1292-5.
16. PŘÍBRAMSKÝ, Miloš. *Česká škola lyžování: sjíždění a zatáčení na lyžích*. Praha: Svaz lyžařů České republiky, 1996.
17. PŘÍBRAMSKÝ, M., Karel JELEN a Soňa VODIČKOVÁ. *Carving: česká škola lyžování*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2002. ISBN 8086317242.
18. STROBL, Karel, DRLÍK, Karel, ed. *Lyžujeme: struktura výuky sjíždění*. Olomouc: ALFA OC, 1992. ISBN 80-901237-4-0.

19. STROBL, Karel a Ladislav BEDŘICH. *Učíme lyžovat: sjezdové lyžování z aspektu aktuálních poznatků z oblasti teorie a praxe: učební texty pro studenty tělesné výchovy a cvičitele lyžování*. Olomouc, 1999. ISBN 80-7067-990-5.
20. TREML, Josef. *Lyžování dětí*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1570-8.
21. VODIČKOVÁ, Soňa a Miloš PŘÍBRAMSKÝ. *Česká škola lyžování: sjíždění a zatáčení na lyžích dětí a mládeže*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2005. ISBN 80-7083-914-7.

Seznam použitých internetových zdrojů

1. ŠTUMBAUER, J., *Historický přehled techniky a metodiky sjíždění a zatáčení na lyžích*. [online] © [cit. 2018-03-10] Dostupné z: <http://slideplayer.cz/slide/11205770/>
2. INTERSKI ČR. [online] © 2007 [cit. 2018-03-10] Dostupné z: <https://interski.cz/>
3. APUL. [online] © 2018 [cit. 2018-03-10] Dostupné z: <http://www.apul.cz/>
4. ČSLŠ. [online] © 2014 [cit. 2018-03-10] Dostupné z: <https://www.csls.cz/>
5. INTERNATIONAL SKIING HISTORY ASSOCIATION. [online] © 2015 [cit. 2018-03-15] Dostupné z: <https://www.skiinghistory.org/>

10 PŘÍLOHY

Příloha 1



Obrázek č.9: Skupinová dětská lyžařská výuka (Autor,2016)



Obrázek č.8: Individuální dětská lyžařská výuka (ETC,2015)

Příloha 2

Dotazník A

1. Jakého jste pohlaví?
2. Kolik je Vám let?
3. Jste lyžařem?
4. V kolika letech jste začali s lyžováním?
5. První lyžařské zkušenosti Vám předali?
6. Absolvovali jste školní lyžařský výcvik na?
7. V jaké třídě jste absolvovali školní lyžařský výcvik (možnost více odpovědí)?
8. Setkali jste se na školním lyžařském výcviku s běžeckým lyžováním?
9. S jakou technikou běžeckého lyžování jste se setkali na lyžařském školním výcviku?
10. Kolik času jste věnovali výuce běžeckého lyžování na školním lyžařském výcviku?
11. Využili jste někdy výuku sjezdového lyžování v komerční lyžařskou školu?

Dotazník B

1. Je na Vaší základní škole/střední škole v rámci školních lyžařských kurzů aplikována výuka běžeckého lyžování?
2. Jaké využití má výuka běžeckého lyžování na Vašem školním lyžařském kurzu?

