

ABSTRAKT

Název: Didaktické postupy pro výuku lyžování začátečníků v mladším školním věku

Cíl: Cílem diplomové práce je vytvoření tzv. „rozřazovací abecedy“ pro lyžařské začátečníky ve věku 6 – 10 let (mladší školní věk) a následné ověření její účinnosti při užití rozdílných didaktických postupů výuky lyžování v „Půldenní lyžařské škole“ na Kubově Huti.

Metody: Jedná se o případovou studii, která má charakter deskripce s povahou kvalitativního výzkumu. Stěžejní metodou bylo participantní (zúčastněné) pozorování prováděné pěti zaškolenými lyžařskými instruktory. Dále jsme využili kategoriálního systému a vytvořili jsme sedm kategorií. Jednalo se o lyžařské dovednosti zařazené do „rozřazovací abecedy“. Pro zaznamenávání kvality provedení jsme zvolili posuzovací škály pro jednotlivé prvky v „rozřazovací abecedě“.

Výsledky: Vytvořili jsme lyžařskou „rozřazovací abecedu“, do které jsme zařadili sedm lyžařských dovedností. Každou dovednost jsme popsali a stanovili její úroveň. Na základě kvality provedení jednotlivých lyžařských dovedností jsme děti rozdělili do dvou skupin (paralelní a přívratná). Každá skupina absolvovala upravený lyžařský postup výuky, který na závěr byl ověřen obratnostním slalomem. Použití lyžařské „rozřazovací abecedy“ na začátku lyžařského výcviku se ukázalo jako efektivní pro výuku lyžování začátečníků.

Klíčová slova: děti, sjezdové lyžování, lyže, mladší školní věk, postup výuky lyžování, paralelní postavení, přívratné postavení lyží – pluh, lyžařská škola, rozřazovací lyžařská abeceda