

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Diplomová práce

2007

Hájková Gabriela

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

„Škola hrou“ ve výuce lyžování
dětí mladšího školního věku

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Tomáš Gnad

Zpracovala: Gabriela Hájková

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Praha 2007

Abstrakt:

Název práce:

„Škola hrou“ ve výuce lyžování dětí mladšího školního věku

„The school by playing“ in pre-school children’s education concerning skiing

Cíle práce:

Vytvořit model výuky lyžování dětí mladšího školního věku, který respektuje „klasické“ metodické řady, snaží se však do výuky v co největší míře zařadit hravé, prožitkové a alternativní aktivity.

To create a model of education concerning skiing for pre-school children, which respects the „classic“ methodic series, however, it tries to include in education playful, experienced and alternative activities, in the highest degree.

Metoda:

Metodologická studie. Tyto studie zkoumají nové přístupy (metody) a jejich potenciální přednosti proti současným přístupům (metodám). Obsah studie může tvořit měření, pozorování, organizování, zobrazování a komunikaci. takové studie často využívají vývojové nebo evaluační procedury.

Methodological study. These studies examine new methods and their potential precedence over present methods. The content of study can consist of measurement, observation, organization, imagery and communication. These studies often use evolutionary procedures or evaluation.

Výsledky:

Vytvoření a realizace modelu výuky, který by měl být co nejčastěji využíván učiteli a instruktory lyžování, zabývajícími se výukou lyžování dětí.

Creation and realization of model of education, which is supposed to be used by teachers and ski-instructors as much as possible, who are engaged in children education concerning skiing

Klíčová slova:

Sjezdové lyžování dětí, hra, motivace, didaktika, alternativní aktivity

Down-hill skiing of children, play, motivation, didactics, alternative activities

Poděkování:

Děkuji PaedDr. Tomáši Gnadovi za cenné rady, podněty a připomínky a za ochotu a trpělivost při zpracování této diplomové práce. Děkuji také Mgr. Blance Balabánové, člence lektorského sboru Českého svazu lyžařských škol, a také všem ostatním, kteří se na vzniku práce podíleli, hlavně inspirativním instruktorům lyžařských škol a také jejich nejmenším klientům.

Prohlášení: Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a že všechny použité prameny uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Praze dne 28.srpna 2007

Majka Janková
.....

I.ÚVOD.....	1
1. Cíl práce	3
1.1. Úkoly práce	3
1.2. Metodika práce	4
II.TEORETICKÁ ČÁST	5
2. Cíle lyžařského výcviku	5
3. Systém vzdělávání v lyžování	6
3.1. Vzdělávací systém v ČR.....	7
3.2. Analýza struktur výuky sjíždění a zatáčení v různých školících zařízeních v ČR	8
4. Výuka lyžování	13
4.1. Didaktické zásady.....	14
4.2. Vyučovací formy	19
4.3. Vyučovací metody	22
4.4. Organizace lyžařské výuky	25
4.5. Předpoklady pro úspěšný průběh výuky	29
5. Vývojová specifika dětí mladšího školního věku	33
5.1. Rozdíly ve výuce dospělých a dětí	36
5.2. Výuka lyžování dětí	37
5.3. Charta práv dětí na sport	38
6. Motivace	39
7. Hra	41
7.1. Výuka hrou.....	43
7.2. Podmínky pro hry na lyžích.....	44
8. Osobnost učitele lyžování	46
9. Materiálně - didaktické prostředky.....	49
9.1. Dětské hřiště	50
9.2. Didaktické pomůcky	52
10. Lyžařské vybavení dětí	56
10.1. Lyžařská výzbroj	56
10.2. Lyžařská výstroj	58
III. PRAKTICKÁ ČÁST	61

11. Zásobník cvičení pro výuku lyžování dětí mladšího školního věku.....	61
11.1.Sraz na shromaždišti	63
11.2.Rozcvička	64
11.3.Přivyknutí na lyžařskou výzbroj a výstroj	66
11.4.Jízda přímo po spádnici	72
11.5.Jízda v pluhu po spádnici, zastavování, brzdění	76
11.6.Jízda na vleku	78
11.7.Přejezd terénních nerovností	79
11.8.Oblouky v pluhu	81
11.9.Jízda šikmo svahem	84
11.10.Přechod na velký svah	85
11.11.Oblouky z pluhu	86
11.12.Oblouky z přívratu vyšší lyží	87
11.13.Carvingová vlnovka	89
11.14.Závěrečná slavnost na lyžích	91
IV. SHRUTÍ.....	93
V. ZÁVĚR	98
POUŽITÁ LITERATURA	100
PŘÍLOHY	103
Příloha č. 1: Fotografie z výuky lyžování dětí	
Příloha č. 2: Schéma výuky lyžování APUL	
Příloha č. 3: Struktura výuky techniky sjíždění a zatáčení na lyžích v etapě základního lyžování - ČŠL	
Příloha č.4: Struktura výuky sjíždění a zatáčení „Štrobl, Bedřich“ ČSLŠ	
Příloha č.5: Videodokumentace „Ukázky využití hry při výuce lyžování dětí“	

Motto: „Řekni mi a já zapomenu.

Uč mě a já si zapamatuju.

Zaujmi mě a já se naučím.“

Benjamin Franklin

I. ÚVOD

Lyžování zažívá v dnešní době veliký rozkvět. Nové typy lyží, větší počet lyžařských středisek a zjednodušená doprava do nich, to vše jsou aspekty, které podmiňují otevření se tohoto sportu co nejširší veřejnosti. Spolu s komercializací lyžování se objevila řada nových veřejných lyžařských škol, které lákají klienty všech věkových skupin a nabízejí pestrou škálu služeb. Otázkou však zůstává, zda jsou lyžařští instruktoři dostatečně připraveni a obeznámeni právě se specifiky různých věkových skupin klientů. Ze své téměř patnáctileté praxe vedoucí lyžařské školy a učitele lyžování v Harrachově vím, že výuka lyžování dětí a dospělých je dosti rozdílná. Bohužel jsem se často na „cvičných“ loučkách setkávala se situacemi, kdy instruktoři nerespektovali ani základní pravidla pro výuku dětí a celé vyučování se tak ubíralo zcela jiným směrem než by samy děti, jejich rodiče a snad i sami instruktoři chtěli. Výsledkem pak byla ztráta koncentrace dětí, jejich nezáměr o výuku a v nejhrošších případech i celkový odpor k lyžování vůbec. Protože radost z pohybu je dětem přirozená a hra je jejich základní činností, rozhodla jsem se ve své diplomové práci zaměřit na výuku lyžování hrou dětí mladšího školního věku (vymezené hranice jsou však neostré a mnohá cvičení lze využít i pro cvičence mladší či naopak starší).

V souladu s cíli diplomové práce se v teoretické části snažime nashromáždit a ucelit relevantní poznatky z oblasti pedagogiky, didaktiky, psychologie, a lyžování. V praktické části se pokoušime vytvořit na základě získaných teoretických vědomostí a poznatků z dlouholeté praxe jakýsi zásobník cvičení pro výuku lyžování dětí mladšího školního věku, který by mohl být určitým „vodítkem“ pro instruktory a učitele lyžování, kteří mají

zájem o výuku hrou. Tento zásobník cvičení se týká především vyučování lyžování dětí v komerčních lyžařských školách, kde děti mladšího školního věku tvoří největší skupinu klientů. Samozřejmě může být využit při školních lyžařských aktivitách. Lyžařský kurs na prvním stupni základních škol však nebývá často realizován. Návrh respektuje logickou posloupnost běžně uváděných metodických řad, snaží se však využít v co největší míře hru a výuku prožitkem jako prostředek učení se lyžařským dovednostem – tedy to, co je dětem nejpřirozenější. Hra vyvolává u dětí zájem a tím i tolik potřebnou motivaci. Snažíme se zmapovat oblast herních aktivit a výuku prožitkem a převést je do oblasti lyžování a tím respektovat specifické potřeby dětí. V našem zásobníku cvičení je proto uvedeno vždy více her či aktivit pro jeden dílčí úkol – učitel má tedy možnost vybírat a zařadit do výuky pro své svěřence ten nejzajímavější podnět. Shromážděná škála herních aktivit nabízí tedy alternativní cestu na jejímž cíli stojí šťastné dítě a zároveň „suverénní lyžař“ (Vodičková, Příbramský, 2005). Součástí diplomové práce je i příloha v podobě videodokumentace „ukázky využití hry při výuce lyžování dětí“

Diplomová práce by tedy měla posloužit všem, kteří mají zájem o jinou než tradiční formu výuky lyžování. Často jsem se v praxi setkávala s tím, že při školeních učitelů a instruktorů lyžování není věnován dostatek prostoru pro nácvik výuky lyžování dětí. Tato práce se tedy pokouší shromáždit množství cvičení, která mají podpořit výhledový zájem dětí o lyžování, využít dětskou spontánní aktivitu a po co nejdelší dobu udržet v dětech radost z pohybu na sněhu.

1. Cíl práce

Cílem diplomové práce je vytvořit zásobník cvičení pro výuku lyžování dětí mladšího školního věku, který respektuje metodické řady jednotlivých vzdělávacích zařízení pro učitele lyžování v ČR, ale snaží se v co největší míře dodržovat vývojová specifika cílové skupiny a v co nejširší míře využít pro výuku herních a prožitkových aktivit. Výsledkem by měl být zásobník cvičení, který je sestaven téměř výhradně z činností dětem vlastních, z her, které podporují jejich přirozený zájem o vše nové, o pohyb a ve výsledku speciálně o lyžování.

1.1. Úkoly práce

Vzhledem k zaměření diplomové práce jsme si stanovili následující dílčí úkoly práce:

- Nashromáždít dostatečné množství tuzemské i zahraniční literatury potřebné ke komplexní orientaci v tématu diplomové práce.
- Z dané literatury vybrat nejrelevantnější náměty týkající se výuky lyžování dětí mladšího školního věku.
- Prostudovat metodické pokyny Asociace profesionálních učitelů lyžování – APUL, Českého svazu lyžařských škol – ČSLŠ, České školy lyžování -ČŠL a dalších metodických řad týkajících se převážně lyžování dětí.
- Vytvořit zásobník cvičení pro výuku lyžování dětí mladšího školního věku, který respektuje „klasické“ metodické řady, snaží se však do výuky v co největší míře zařadit hravé, prožitkové a alternativní aktivity.
- Pořídit videodokumentaci jako doprovodnou ilustraci využití hry při výuce lyžování dětí mladšího školního věku.

1.2 Metodika práce

Jedná se o metodologickou studii. Tyto studie zkoumají nové přístupy (metody) a jejich potenciální přednosti proti současným přístupům (metodám). Obsah studie může tvořit měření, pozorování, organizování, zobrazování a komunikaci. takové studie často využívají vývojové nebo evaluační procedury (Hendl 1999).

Některá cvičení z námi vytvořeného zásobníku jsme vyzkoušeli na dětech v komerční lyžařské škole v Harrachově v zimní sezoně 2006/2007. . Sestavili jsme malou skupinu dětí začátečníků (bez předešlé přípravy) ve věku 6-8 let.Do skupiny byly vybrány 4 děti. Výuka probíhala v prostoru určeném pro výuku začátečníků a později i na veřejné lyžařské sjezdovce v Harrachově. Výuku vedl instruktor který vlastní licenci vydanou ČSLŠ. Instruktor má tříletou praxi. Lyžařská škola je členem Českého svazu lyžařských škol. Videodokumentace byla natočena typem kamery Sony -DCR HC 35. Celková doba pořízeného filmu je 21 minut.Fotodokumentace byla pořízena digitálním fotoaparátem Nikon Coolpix 4800 ED.

II. TEORETICKÁ ČÁST

2. Cíle lyžařského výcviku

Lyžování patří k jednomu z nejoblíbenějších a nejrozšířenějších sportů v České republice. Zásahu na tom má bezesporu dlouholetá tradice lyžařských sportů u nás, lyžařský výcvik zařazovaný do osnov školní tělesné výchovy a stále se zvyšující počet komerčních lyžařských škol. V současné době lyžování spolu s ostatními outdoorovými aktivitami prožívá doslova „boom“. Lidé se snaží kompenzovat uspěchaný, stresový styl městského života pohybem a co nejlépe - pohybem na čerstvém vzduchu s příměsí adrenalinu v žilách. Trendem je jakýsi „návrat k přírodě“, zdravý životní styl plný pohybu a lyžování tyto prožitky v hojnosti poskytuje. V této souvislosti je však třeba si uvědomit samotné cíle lyžařského výcviku.

„Cílem lyžařského výcviku na sjezdových lyžích je zvládnutí jízdy v různém terénu a sněhu. Jde o zvládnutí potřebných pohybů nejen v ideálních podmínkách cvičného svahu, ale o rozvoj pohybových schopností žáků takovým způsobem, aby se mohli pohybovat i v náročnějších terénních i sněhových podmínkách“ (Maršík, Příbramský 1984).

Cílem lyžařského výcviku je především získání základů sjezdové techniky a zásad bezpečného pohybu na sjezdových tratích, resp. v horském prostředí. Záměrem lyžařské výuky je také v neposlední řadě poskytnutí dostatečného prostoru a péče k osvojování nových pohybových dovedností a k vytvoření trvalého, pozitivního vztahu k lyžování a pohybu na sněhu vůbec.

Vodičková, Příbramský (2005) rozdělují cíle lyžařského výcviku dětí a mládeže následně:

- Cíl zdravotní.
- Cíl výchovný.
- Cíl výcvikový.

Zdravotní cíl je zajišťován vlivy počasí, které podporují otužilost organismu, ale především adekvátní pohybovou formou, která zatěžuje rovnoměrně dětský organismus.

Výchovný cíl má za úkol vytvoření pozitivního vztahu ke sportu, tedy aktivnímu využití volného času. Zároveň je osobnost dítěte formována v duchu fair-play. V neposlední řadě se jedná o výchovu v rámci dětského kolektivu.

Výcvikový cíl směřuje k lyžařské všestrannosti. Děti by se měly postupně naučit na lyžích běhat, sjíždět, zatáčet a skákat a měly by chápat základní lyžařské pojmy.

3. Systém vzdělávání v lyžování

Vrcholným orgánem lyžařského sportu je FIS – Mezinárodní lyžařská federace založená roku 1924. Jejím úkolem je rozvíjet lyžařský sport, sledovat a usměrňovat jeho vývoj a vytvářet přátelské vztahy mezi členskými svazy. V souladu s tématem naší diplomové práce je však třeba spíše zmínit FIES (Interski) – Mezinárodní sdružení pro výuku lyžování, které vzniklo v roce 1951. FIES pořádá ve čtyřletých intervalech mezinárodní kongresy „Interski“ o výuce lyžování. Jejich úkolem je mezinárodní spolupráce ve výuce lyžování, porovnání a sjednocování techniky a metodiky výuky. V Interski jsou sdruženy tři odborné a samostatné svazy :

ISIA – Svaz profesionálních lyžařských pedagogů

IVSI – Svaz amatérských lyžařských pedagogů

VSIS – Svaz lyžování ve školách (Gnad, 2006).

Vzdělávání profesionálních učitelů lyžování zastřešuje Mezinárodní asociace lyžařských instruktorů – ISIA (International Ski Instructors Association). ISIA byla založena v roce 1959 a jejími členy je více než 30 národních organizací z celého světa. APUL je zástupce České republiky v ISIA. ISIA je charakterizována ochrannou známkou, která může být používána pouze členskými organizacemi, jejich lyžařskými školami a učiteli lyžování. ISIA je známa velmi vysokými požadavky na systém vzdělávání svých jednotlivých členů s ohledem na požadavky klientů lyžařských škol a lyžařského průmyslu. Jakákoliv národní organizace může být členem ISIA pouze na základě dodržování těchto požadavků, které však respektují odlišnosti jednotlivých národních lyžařských škol.

3.1. Vzdělávací systém v ČR

Vrcholná organizace lyžařského sportu v České republice, která hájí zájmy lyžování směrem ke sportovním organizacím v ČR i FIS, je Svaz lyžařů České republiky – SLČR, založený původně jako Svaz lyžařů v Království českém roku 1903. Osoby zabývající se výukou lyžování v České republice zastupuje Interski ČR. Interski ČR prezentuje český systém výuky lyžování v zahraničí, spolupracuje s orgány státní správy při koordinaci výchovy a školení lyžařských pedagogů a vytváření právních norem a předpisů v oblasti výuky lyžování (Gnad, 2006).

Mezi nejvýznamnější organizace u nás, zabývající se výukou lyžařských učitelů patří především APUL a ČSLŠ.

Vzdělávání profesionálních učitelů lyžování v České republice zastřešuje Asociace profesionálních učitelů lyžování – APUL. Asociace byla založena v roce 1993 a v témže roce byla přijata do ISIA. Český systém vzdělávání učitelů lyžování samozřejmě respektuje a dodržuje veškerá pravidla mezinárodní organizace ISIA. APUL velmi úzce spolupracuje s Rakouským svazem profesionálních učitelů lyžování (Österreichischer Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband). V rámci vzdělávání učitelů lyžování je celá metodika výuky rozložena do několika na sebe navazujících kurzů, které svým obsahem a časovou dotací splňují veškeré požadavky ISIA. Smyslem APUL je tak především vzdělávání učitelů lyžování, ale také zlepšování materiálních a pracovních podmínek učitelů a zvýšení prestiže výuky lyžování u nás i ve světě. Úkolem APUL je rovněž sdružovat jednotlivé učitele lyžování a všestranně prosazovat a hájit jejich zájmy.

V České republice se na výuce učitelů lyžování podílí také ČSLŠ – Český svaz lyžařských škol, který zastřešuje množství komerčních lyžařských škol. ČSLŠ byl ustaven v roce 1990, jako demokraticky konstituována organizace, za účelem sdružit lyžařské školy různého typu a velikosti zabývající se sjezdovým a běžeckým lyžováním. Jedním z úkolů ČSLŠ je zpracovávat aktuální metodické zajímavosti a informovat o nich své členy. Má to svůj význam, máme-li ve výuce držet krok se světem a uspokojit své domácí a zahraniční žáky. ČSLŠ pořádá semináře zaměřené na aktuální otázky techniky a metodiky. Úzce spolupracuje s univerzitami, školami a ostatními svazy a sdruženími podobného typu, v oblasti didaktiky lyžování.

3.2. Analýza struktur výuky sjíždění a zatáčení v různých školících zařízeních v ČR

Analýzou struktur sjíždění a zatáčení Asociace profesionálních učitelů lyžování - APUL, Českého svazu lyžařských škol – ČSLŠ a České školy

lyžování – ČŠL jsme zjistili, že všechny školící zařízení mají stejný cíl. Z lyžaře začátečníka „udělat“ lyžaře který samostatně sjíždí a zatáčí. Avšak postup výuky se odlišuje.

Apul rozděluje schéma výuky lyžování do třech částí (příloha č.2):

- základní výcvik
- zdokonalující výcvik
- mistrovská třída

Vzhledem k zaměření diplomové práce je pro nás nejdůležitější základní výcvik . Do základního výcviku zařazujeme:

- přivyknutí na lyžařskou výstroj a výzbroj a její kontrola
- jízda přímo po spádnicí
- jízda v pluhu po spádnicí
- oblouk v pluhu
- výuka jízdy na vleku
- jízda šikmo svahem.Přechod
- sesouvání šikmo svahem
- oblouk z přívratu vyšší lyží
- paralelní oblouk - úvod

V metodice výuce lyžování „C“ APUL (Metodická komise APUL 2005) svou metodiku výuky rozděluje na devět jednotlivých prvků nácviku.Do metodiky nezařazuje rozcvičku a seznámení. Výuku na vleku doporučuje po nácviku oblouku v pluhu. Typickým znakem metodiky APUL je příklonění pánve ke svahu, odklonění (zalomení) trupu a mírné natočení trupu a ramen ze svahu dolů v paralelním postavení lyží. V metodice se vůbec nevěnuje výuce lyžování dětí .

Doporučení při výuce lyžování dětí uvádí autor (Tremel, 2004) . K jednotlivým prvkům výuky uvádí příklady cvičení, pohybové úkoly, hry a

různé varianty cvičení s využitím stálých nebo přenosných výukových pomůcek v dětském lyžařském hřišti. Doporučení řazení prvků výuky lyžařské techniky:

- nošení lyží
- obouvání a zouvání lyží, nasazování holí
- cvičení na rovině, chůze
- obraty na rovině, obraty na svahu
- výstup
- přímý sjezd
- zastavování, brzdění
- jízda na vleku
- přejezd terénních nerovností
- terénní skok
- jezd šikmo, odšlapávání
- bruslení
- zatáčení - oblouky v pluhu
 - oblouky z pluhu
 - oblouky z přívratu vyšší lyží
 - oblouk z rozšířené stopy
 - carvingová vlnovka

ČSLŠ struktura výuky sjíždění a zatáčení kterou prezentuje „Štrobl a Bedřich“ : svoji strukturu výuky sjíždění a zatáčení rozdělují na dvě části (příloha č.4):

- základní program

- rozšiřující program
- Základní program se dále dělí na:
 - všeobecná lyžařská průprava – seznámení a navykání na lyže
 - speciální sjezdová průprava – jízda přímo-šikmo svahem, sesouvání, bruslení, odšlapování
 - oblouky – paralelní, přívratné, oblouky z přestoupení

Model vychází z poznatků a charakteristických znaků lyžařské teorie několika odborníků.

- krok -Zehetmayer
- vklonění – Kassat
- carving – Kuchler

V literatuře pro cvičitele a instruktory lyžařských škol a pro licenční kurzy ČSLŠ (Štrobl, Bedřich, Štancl) uvádí:

- vše podstatné pro vznik oblouku musí lyžař udělat ve fázi jeho zahájení
- lyžař pracuje před obloukem a lyže během oblouku
- lyžař neotáčí lyžemi ale naopak lyže lyžařem
- oblouk je iniciován vykročením – předsunutím lyže na straně budoucího oblouku
- chceš jet vlevo- vykroč levou, chceš jet vpravo- vykroč pravou, běž z kopce
- pro radiální techniku řezaných oblouků je charakteristické – vykročení, vklonění, jízda podél hran

Zásadně se odmítá:

- zkrut těla
- vertikální pohyb
- otáčení vzpříčením lyží

- hranění kolenem nebo odklonem trupu

Při licenčních školeních ČSLŠ je několik hodin věnováno ukázkám a nácviku výuky lyžování dětí formou hry. ČSLŠ vychází také z metodiky České školy lyžování.

ČŠL rozděluje struktura výuky techniky sjíždění a zatáčení na lyžích v etapě základního lyžování na dvě části (příloha č.3):

- základní nácvik
- speciální nácvik

Na základě změn v konstrukci lyží v uplynulých letech byla provedena v období let 2001 až 2003 analýza dosavadní „struktury výuky techniky sjíždění a zatáčení na lyžích v etapě základního lyžování“, která dospěla k níže uvedeným závěrům.

1. Z hlediska současných změn v technice sjíždění a zatáčení na lyžích je nutná inovace dosavadní „Struktury výuky“

2. Při tvorbě „Nové struktury“ je třeba vycházet ze struktury současné, kterou je nutno zjednodušit a zakomponovat do ní základní nácvik oblouků na carvingových lyžích.

3. Ve výuce oblouků na carvingových lyžích využít „České školy kročné techniky“, která již od roku 1963 měla ve svém výukovém postupu nácvik vlnovek a oblouků s minimalizací smyku ve fázi vedení oblouku

4. V nové „Struktuře výuky“ zdůraznit při nácviku oblouků na carvingových lyžích důležitost:

- materiálního vybavení žáků
- volby vhodného terénu s jeho dokonalou úpravou
- určité úrovně lyžařských dovedností a funkčních předpokladů žáků
- zdůraznění bezpečnosti při výcviku z hlediska zvýšeného rizika.

Na základě uvedených skutečností byla vytvořena taková „Strukturu výuky“, která zahrnuje nácvik snožných oblouků s jejich modifikacemi a nácvik základních oblouků propojených s nácvikem carvingových oblouků. Byla výrazně rozšířena škála nacvičovaných prvků ve specializované přípravě s cílem urychlit výukový postup na všech úrovních etapy základního lyžování. Byly uvedeny příklady modelů pro výuku sjíždění a zatačení na lyžích dětí a mládeže (Vodičková, Příbramský, 2005).

4. Výuka lyžování

Při výuce lyžování je nutno využívat nejen vědomosti z oblasti lyžování, ale předem se také seznámit se základy pedagogiky, didaktiky, vývojové psychologie, fyziologie a jiných vědních disciplín. Pouze po studiu výše zmíněných poznatků je vhodné přistoupit k samotné výuce lyžování dětí. Znalost didaktických zásad, různých organizačních forem, metod výuky apod. nám dává větší volbu a směřuje výuku optimálním směrem.

Klíčovým prvkem pro úspěšný průběh výukové lekce je důkladná příprava učitele. Ten by měl vždy vědět, jakou skupinu bude učit (počet, věk, zkušenosti), a podle toho se na vyučovací jednotku připravit. V komerčních lyžařských školách však nejsou tato data vždy dopředu známa, ale přesto by měl učitel lyžování „nosit v hlavě“ jakési universální plány pro různě početné skupiny různých věkových skupin i lyžařských dovedností a při výuce poté flexibilně reagovat na potřeby klientů a přizpůsobovat plány stávajícím objektivním i subjektivním podmínkám. Počet žáků, technická vyspělost ale i věk - to všechno jsou nejdůležitější faktory, které by měl učitel brát v úvahu při plánování učební jednotky. K plánování hodiny lze také výhodně použít tři univerzálních otázek, které nám pomohou ujasnit strukturu výuky:

- **Co a proč budeme učit?** - posoudíme stávající dovednosti klienta, zhodnotíme výsledky minulé lekce a zvolíme dílčí cíle do lekce nastávající.

- **Jaké metody použijeme?** – určíme si formu výuky (např. skupinky) a vybereme nejvhodnější metodu (např. úkolovou).
- **Jaké didaktické pomůcky použijeme?** – dle vyučované látky, věku a zdatnosti žáků vybereme nejvhodnější technické zázemí a didaktické pomůcky.

Pokud nám tyto otázky nepostačují, lze využít detailnější rozdělení hlavních komponent didaktiky dle Švece (1988):

- Proč učit? (učební účely a cíle)
- Co učit? (učební předmět)
- Kdo to má učit? (psychostruktura vyučujícího)
- Jak učit? (učební metoda)
- Čím učit? (učební nástroj)
- Kde učit? (učební prostor)
- Kdy učit? (časové určení učení)
- Za jakých podmínek učit? (určení vnitřních a vnějších podmínek přírodního a sociálního prostředí).

4.1. Didaktické zásady

Při jakékoliv výuce je potřeba znát a využívat alespoň nejzákladnější didaktické zásady. Pojem didaktika je odvozen z řeckého slova „didaskein“ – učit, vyučovatelský, obeznámený s vyučováním. Didaktika patří mezi pedagogické disciplíny a je definována jako teorie vzdělávání, vyučování a současně i výchovy.

V souvislosti s obecnou didaktikou jsou zmiňována didaktická pravidla (didaktické principy), která bývají definována jako ta nejobecnější pravidla, která musí být respektována, aby byl celý vzdělávací proces účinný. Tyto

obecné požadavky vyplývají ze zákonitostí výchovně vzdělávacího procesu a vztahují se na všechny jeho stránky. Jedná se o následující principy:

- 1) Princip přiměřenosti – cíl, obsah, ale i metody mají odpovídat vývojovým možnostem žáků (úrovní jejich psychického i fyzického vývoje).
- 2) Princip uvědomělosti – žák by měl rozumět tomu, co se učí a za jakým cílem se toto učí; jedná se tedy o smysluplnost učební práce.
- 3) Princip postupnosti – postupovat při učení vždy: od jednoduchému ke složitému, od blízkého k vzdálenému, od konkrétního k abstraktnímu a od obecného ke zvláštnímu.
- 4) Princip soustavnosti (systematičnosti) - učivo by mělo být uspořádáno logicky ve zdůvodněném pořádku, systému.
- 5) Princip cílevědomosti – učení by mělo mít svůj cíl – tento cíl by měl být promítnut do osnov a měl by být neustále jasný nejen pedagogům, ale i žákům samým.
- 6) Princip aktivity – souvisí s používáním aktivizačních metod v hodinách, cílem je snažit se nenásilnou formou navodit u žáků poznávací aktivitu, samostatnost, atd.
- 7) Princip trvalosti – učivo by se mělo stát trvalou a ne pouze nahodilou výbavou žáka.
- 8) Princip názornosti – smyslová zkušenost je základním zdrojem poznání a umožňuje vytváření konkrétních i abstraktních představ; jde nám tedy o to, abychom do vyučování zapojili co nejvíce smyslů.
- 9) Princip spojení teorie s praxí – tedy, aby byla do vzdělávacího prostředí zapojena nejenom rovina teoretická, ale i praktická.
- 10) Princip individuálního přístupu k žákům – učitel by se měl v rámci svých možností snažit přihlížet k jednotlivým psychickým i fyzickým odlišnostem žáků a přizpůsobovat se jejich zvláštnostem.
- 11) Princip zpětné vazby – je založen na poznatku, že učení je efektivní v tom případě, kdy má subjekt možnost si v každém okamžiku prověřit svůj úspěch či neúspěch.

12)Princip komplexního působení na žáka – princip výchovnosti vyučování, princip jednoty výchovy a vzdělávání – školní práce by pokud možno měla působit na celou osobnost žáka, nejen na intelekt, ale i na city, vůli a v neposlední řadě formovat charakter.(Rychtecký, Fialová 2002)

V návaznosti na tyto obecná pravidla Strobl a Bedřich (1999) uvádějí, že didaktika lyžování vychází z teorie motorického učení a didaktických principů, které jsou základem vyučování a učení. Pro potřeby lyžařského výcviku považují jako nejdůležitější principy následující:

- od obtížného ke složitému,
- od známého k neznámému,
- od příčiny k účinku (funkční lyžování),
- od pohybového vnímání k pohybovému vědomí,
- od pochopení pohybu k jeho procítěné realizaci,
- od pohybového prožitku k pohybovému projevu.

Obdobně Tremml (2004) rozlišuje následující didaktické zásady:

1) Zásada přiměřenosti a individuálního přístupu - ukládá učitelům respektovat stupeň psychického a fyzického rozvoje žáka, zejména pak jeho věkové zvláštnosti, zdravotní stav, pohlaví, lyžařské zkušenosti a dovednosti. Na základě těchto vědomostí a poznatků by měl být každý učitel schopný najít optimální způsob výuky, který by vyhovoval každému ze zúčastněných žáků. Tím, že se zamýšlí nad specifickými potřebami každého jedince, naplňuje velice důležitý prvek ve výuce – individuální přístup. Chceme-li uplatňovat zásadu přiměřenosti, je nutné postupovat takto:

Od hrubého provedení cviku k jemnému

- Nejmenší děti nebo úplné začátečníky vedeme pouze ke zvládnutí nejjzákladnější formy pohybu a drobné odchylky od správného provedení neopravujeme.
- Ve skupině 6-10letých dětí můžeme u častěji opakovaných prvků nebo prvků, které jsou již delší dobu předmětem výuky, vyžadovat přesnější provedení.
- S postupující dobou výuky nebo u 11-15letých dětí vyžadujeme další detaily v provedení pohybu, obzvláště pak u prvků, které jsou ve výuce zařazeny již delší dobu.
- Součástí tohoto přístupu je i odpovídající ukázka, která přesně zdůrazní, co od žáků požadujeme.

Od snadného k obtížnému

Výběrem vhodných vyučovacích cviků – např. od základního oblouku až k jeho různým modifikacím, od otevřených oblouků až k zavřeným, od přímého sjezdu až k různým sjezdovým postojům, apod.

Naučený oblouk na upraveném svahu a přejezd terénní nerovnosti spojíme a nacvičíme oblouk pro přejíždění terénních vln.

Z odšlapů ke svahu a přes spádnicí nacvičíme bruslení na rovině a do svahu.

Od jednoduchého k složitému

Od oblouků na rovném svahu přejdeme k obloukům v brankách

Od oblouků v brankách na rovném svahu přejdeme k obloukům v brankách v boulovatém nebo neupraveném terénu.

Individuální výukový přístup spočívá v tom, že:

Uložíme každému dítěti úkoly přiměřené jeho možnostem.

Samostatně hodnotíme provedení zadaných pohybových úkolů.

Zařadíme volné ježdění, ve kterém žák samostatně rozhoduje o způsobu své jízdy.

Respektujeme individuální rozdíly v technice jízdy u jednotlivých žáků (důvodem může být rozdílná výzbroj, pohybové předpoklady žáka, dřívější výuková zkušenost).

2) Zásada všestrannosti – uplatňování zásady všestrannosti je při výuce lyžování velice důležité. Pokud by učitel při výuce zdůrazňoval a opakoval pouze některé prvky lyžařské techniky, nešlo by dosáhnout požadovaných výsledků. V rámci toho je nutné brát při lyžařském výcviku v úvahu následující parametry:

Fyzická připravenost žáka

Během nácvičku lyžařské techniky se vyskytne mnoho prvků, které vyžadují určitý stupeň rozvoje tělesné zdatnosti a pohybové koordinace dítěte. Pokud žáci nesplňují některé z parametrů připravenosti, nelze určité prvky lyžařské techniky ani nacvičovat. Jedná se např. o odrazy z hran, které vyžadují sílu v nohou; odpích holemi – síla v pažích; jízda po jedné lyži – koordinace, rovnováha). V rámci všestranného rozvoje žáka nacvičujeme vždy jen takové prvky a dovednosti, které odpovídají jeho aktuálnímu stupni rozvoje.

Lyžařská všestrannost

Obecně platí, že při výcviku dětí a mládeže by se do výuky měla zařadit nejen výuka na sjezdových lyžích, ale i na běžkách, popřípadě super krátkých lyžích (snowblade, bigfoot), což přinese do výuky zpestření a u dětí zvýší motivaci.

Technická všestrannost

Pod tímto pojmem si můžeme představit široké spektrum prvků, které si žák osvojil a je schopen je na základě vlastního rozhodnutí uplatnit v proměnlivých podmínkách. Proto by měl učitel pokud možno co nejčastěji

měnit prostor i obsah výuky, aby tak nedošlo ke stereotypu a procvičování pouze některých dovedností na stále stejně upraveném terénu.

Dovalil (1992) dále rozlišuje tyto didaktické principy:

Princip uvědomělosti – vyjadřuje požadavek takového vyučování, při němž si žáci tvoří kladný vztah k učení a ke všemu, čemu se mají naučit, aktivně si osvojují vědomosti a dovednosti a jsou vedeni k pochopení podstaty.

Princip názornosti – vyjadřuje požadavek, aby si každý vytvářel představy a pojmy na základě bezprostředního vnímání předmětů a jevů skutečnosti nebo jejich zobrazení.

Princip soustavnosti – je požadavek postupovat v pevném logickém uspořádání tak, aby osvojené dovednosti a vědomosti tvořily ucelený systém.

Princip přiměřenosti – je požadavek, aby obsah i rozsah učiva, jeho obtížnost a didaktické postupy odpovídaly stupni psychického rozvoje a tělesným schopnostem vyučovaných dětí.

Princip trvalosti – je požadavek, aby si každý vědomosti a dovednosti zapamatoval tak, že je s to si je kdykoli vybavit a prakticky použít.

4.2. Vyučovací formy

V pedagogice se mnohdy setkáváme s nejednotným pojetím vyučovacích forem a metod. Často se obě didaktické struktury prolínají, u mnohých autorů se setkáváme s odlišnou definicí. Na jedné straně bývají jako vyučovací formy uváděny organizační formy týkající se víceméně časových jednotek – tedy rozdělení na vyučovací hodiny, exkurze, výcviky apod. Pro námi zvolené téma je však důležitější pojetí forem jako různých typů interakcí ve vyučování, tedy členění na vyučování skupinové, individuální apod. Je však nutné podotknout, že lyžařský učitel má mnohdy „svázané ruce“, je totiž nucen respektovat

přidělený počet klientů, dbát na jejich bezpečnost apod. Dalším neopomenutelným faktem je ta skutečnost, že neexistuje ani ideální vyučovací forma ani metoda. Je na posouzení učitele, kterou bude považovat pro daný stav jako optimální, přesto je však zřejmě nejlepší volbou střídání metod i forem výuky.

1) Členění z hlediska časového

Nejdůležitější a nejzákladnější organizační formou je vyučovací jednotka, která nejčastěji trvá v lyžařských školách 2 – 3 hodiny. Každá tato jednotka by měla mít tři části:

úvodní – někdy bývá zjednodušeně nazývána jako rozcvička. v této části se věnujeme dostatečné přípravě na výuku lyžování, tedy prohřátí organismu a protažení namáhaných svalů. Proto by ihned po nástupu mělo následovat rozcvičení a rozježdění. Úvodní část by měla navodit pozitivní atmosféru celé vyučovací jednotky, můžeme sem zařadit i seznámení s programem a vyřešení organizačních záležitostí. Dále slouží úvodní část ke kontrole výzbroje a výstroje dětí.

hlavní - tato fáze vyučovací jednotky se zaměřujeme na výcvik. Hlavní část nemusí probíhat vždy standardní formou, ale zpravidla nejčastěji se opakují prvky z minulé lekce, následně probíhá nácvik nové látky a její procvičování. Je důležité střídat fyzicky náročná cvičení s mírnějšími pohybovými aktivitami, aby se děti příliš nezpotily a nevystavily se riziku prochladnutí. Učitel by měl často obměňovat aktivity, aby měla hodina spád a děti zůstaly stále motivovány. U dětí do 10 let jsou důležité přestávky, které lze vyplnit rozhovorem o výzbroji, krajině či jiných tématech.

závěrečná – v této fázi se soustředíme na zklidnění organismu, zhodnocení výcviku a navození tématu následující lekce. Nejen pro malé klienty může být tato část rozhodující v budoucí orientaci – je důležité

podchytit motivaci klientů, např. pochvalou ať ve formě slovní či diplomu apod.

2) Členění z hlediska sociálních interakcí

Podle Štrobla a Bedřicha (1999) lze rozdělit didaktické (vyučovací) formy následovně:

- **Skupinový provoz frontální** – všichni současně cvičí totéž.
- **Skupinový provoz paralelní** – všichni plní stejné úkoly (cvičení), ale rozdílné obtížnosti (terénní skok s větším nebo menším odrazem)
- **Individuální provoz** – každé dítě cvičí samostatně jiný cvik. Toto je možno uskutečnit několikerou formou:
 - Na stanovištích - různá cvičení na různých, pro učitele přehledných, stanovištích. Žáci prochází stanoviště a cvičí individuálně.
 - Manéžový bez vleku – žáci cvičí po jednom ve skupinách, učitel stojí uprostřed.
 - Manéžový s vlekem – krátký přehledný vlek, žáci samostatně procvičují zadaná cvičení, výhodné při procvičování jízd v brankách. Učitel sleduje jak žáky sjíždějící, tak i ty, kteří vyjíždějí z vleku.

Speciální kapitolou vyučovacích forem při výuce lyžování jsou **provozní formy při sjíždění**:

- *Učitel sjede jako první a žáci ho po jednom následují.*

Výhoda: demonstrace, pozorování a korekce jednotlivých žáků, žáci se učí z korekce chyb sjíždějících, jsou vedeni k porozumění techniky, vychovávání k samostatné volbě stopy. Nevýhoda: příliš mnoho prostojů, dají se však zkrátit sjížděním ve dvojicích, trojicích a provedením oprav po sjetí všech žáků.

- *Žáci sjedou stanovený úsek a každý z nich předá předcházejícímu učiteli komentář.*

Výhoda: žáci si sami volí stopu a tempo, učitel je v případě nutnosti rychle na místě potřeby. Nevýhoda: dlouhé prostoje.

- *Sjíždění ve smečce*

Výhoda: pěstování samostatného jednání a výchova zodpovědnosti k sobě a ostatním, učení periferního vidění. Nevýhoda: znemožněná učitelova korekce, je zapotřebí velký volný prostor, při větším provozu na sjezdovkách nelze uskutečnit.

- *Jízda v hadu za učitelem v jeho stopě*

Výhoda: družstvo lze dobře kontrolovat, hodí se dobře při špatném počasí se špatnou viditelností. Nevýhoda: nevede k samostatnosti žáků, vede k imitaci chyb předchozího, slabší jsou mnohdy přepínání.

- *Jízda v hadu – žák vede skupinu učitel jede vzadu*

Výhoda: učitel má kontrolu a může být ihned na místě vyžadujícím jeho pomoc. Nevýhoda: učitel nemůže ovlivnit tempo a stopu.

- *Sjíždění v malých skupinkách*

Výhoda: zlepšuje se pracovní klima ve skupině, která je dobře ovladatelná. Nevýhoda: učitel nemůže ovlivnit tempo a stopu.

- *Učitel sjíždí s malou vybranou skupinkou, ostatní sjíždějí samostatně*

Výhoda: umožňuje individuální péči, vysoká intenzita cvičení a efektivita výuky. Nevýhoda: ne všem skupinkám se dostane stejná učitelova péče.

4.3. Vyučovací metody

Slovo metoda pochází z řeckého „methodos“ a znamená způsob, postup, touto cestou, tedy postup k určitému cíli. V pedagogice je podstatou metod

způsob, jakým učitel organizuje osvojování nových poznatků či nácvik dovedností.

Aby určitá metoda prokázala své, musí učitel předem bedlivě zvážit obsah a cíl vyučovací jednotky, přihlídnout k charakteristikám jednotlivce či skupiny jako celku a v neposlední řadě také k podmínkám ve kterých vyučování probíhá.

Při lyžařské výuce dětí se podle Brtníka a Neumana (1999) nejčastěji uplatňují tyto metody:

Metoda slovní instrukce - tato metoda hraje důležitou roli zejména v počátečním stádiu nácviku. Výklad by měl být srozumitelný a neměl by překročit více jak dvě nové informace. U dětí ve věku do 10 let se jedná o výklad obrazný a osvědčuje se nejprve provést ukázkou, na kterou je možné se následně odvolat. Charakteristické pro tuto metodu jsou slovní instrukce, kterými učitel bezprostředně ovlivňuje průběh nácviku jednotlivých cvičení a může tak dát svým žákům okamžitou zpětnou vazbu, popř. určovat tempo, rytmus a směr jízdy – a to vše během jízdy. Mezi důležité slovní informace patří i pochvala. U dětí opravujeme pouze hrubé chyby a to tak, že nejprve vyzdvihneme správně provedenou část cviků, abychom žáka povzbudili, a potom stručně okomentujeme tu část, která nebyla provedena správně. Kritika by neměla být vyslovena před celým družstvem, neboť může v dětech vyvolat pocity studu a tím negativně ovlivnit jejich přístup k výcviku a lyžování.

Metoda zrakové instrukce - jedná se o ukázkou nacvičovaného pohybu, kterou provádí učitel nebo vybraný žák. Zrak je spolu se sluchem nejdůležitějším lidským smyslem. Ukázkou je u dětí klíčovým zdrojem informací, a proto bychom měli maximálně využívat jejich schopnosti napodobovat. K tomu, aby účinnost ukázky byla co nejefektivnější, je nutné ji opakovat častěji. Při výcviku je vhodné, když tyto ukázky učitel mírně přežene, neboť tím maximálně zvýrazní způsob provedení daného pohybu. Mezi ukázkou a nácvikem nesmí být velká pauza, neboť představa žáků o ukázce se velmi rychle rozplývá.

Úkolová metoda – tato metoda spočívá v plnění úkolu, který žáky donutí provést žádaný pohybový prvek. Nevysvětlujeme přitom, co musí dělat, děti hledají řešení samostatně. Při nácviu vertikálního pohybu lze zadat například takový úkol: Př.: „Pokus se při sjezdu sesbírat co nejvíce červených míčků a vystřelit na terč.“ Tato metoda má přínos v tom, že žáci plní spontánně výcvikový záměr, aniž by se museli na požadované pohybové prvky příliš soustředit. Ve spojení s herní metodou výuky, je tato metoda základním prvkem výuky 6-10letých dětí.

Problémová metoda – klade důraz na samostatné plnění úkolů a řešení problémových situací dle uvážení žáka. Jako příklad můžeme zadat úkol: „Jed' tento úsek svahu.“ Záleží pak na samostatném rozhodnutí žáka, jakých prvků k řešení tohoto úkolu použije. Největší uplatnění má při opakování již zvládnutých prvků. Dalo by se říci, že každá volná jízda dětí je problémovou metodou.

Soutěžní metoda – největší uplatnění má tato metoda až u 11 – 14leté mládeže, neboť právě u nich panuje silná potřeba porovnávat svůj výkon s ostatními. Nicméně uplatnění této metody je široké a prolíná se skrz všechny věkové kategorie. Jelikož se při soutěži snaží žáci dosáhnout nejlepšího možného výkonu, vede tato metoda k dalšímu zdokonalování lyžařské úrovně. U dětí mladšího školního věku je však důležité dbát na spravedlnost, na jejíž porušení jsou děti velmi citlivé.

Herní metoda – tato metoda je nejpoužívanější a nejúčinnější právě při výcviku 6 -10letých dětí. Je to dáno jejím fantazijním a dobrodružným charakterem, což děti tohoto věku motivuje k plnění požadovaných úkolů. Hra je nezbytnou součástí dětského světa a bez ní se dítě nemůže úspěšně vyvíjet.

4.4. Organizace lyžařské výuky

Stejně tak, jako je pro dosažení dobrých výsledků důležitá příprava učitele na výuku, je důležitá i celková organizace učební jednotky. Během celé výuky by měla být dodržena veškerá bezpečnostní pravidla, aby žádný ze zúčastněných nebyl ohrožen na zdraví. Prostoje, zdlouhavé výstupy nebo čekání na méně zdatné, nevhodný výběr výukového prostoru - to vše může negativně ovlivnit zdárný průběh hodiny. Pro zdárnou organizaci lyžařské výuky lze doporučit:

Celková organizace výuky musí umožnit dítěti maximálně efektivní průběh osvojování si nových lyžařských dovedností.

Výběr prostoru pro lyžařskou výuku musí odpovídat jejímu cíli a měl by být vyhrazen pouze pro vlastní výuku.

Děti by měly být v rámci možností rozděleny do skupin tak, aby úroveň jejich technické vyspělosti byla co nejvíc vyrovnaná.

Je vhodné přidělit žákům rozlišovací vesty, které zvýší jejich viditelnost na svahu, ale také pomůžou učiteli orientovat se ve vlastním družstvu.

Brtník a Neuman (1999) dále uvádějí následující doporučení, které je vhodné dodržet při vedení průpravných cvičení a her.

Vysvětlování úkolu:

Výklad je vhodnější spíše kratší a výstižnější. Délku výkladu i jeho obsah ovlivňuje:

- Schopnost pozornosti účastníků v závislosti na věku.
- Jejich touha využít co nejvíce času k vlastnímu lyžování.
- Jejich lyžařská úroveň.
- Počasí v době výkladu.

- Při výkladu používáme takových lyžařských termínů, které lyžaři znají, ale vyhneme se opakování věcí, které již dokonale ovládají.

Provedení úkolu:

- Předvádíme vždy v nejvhodnějším terénu vzhledem k obtížnosti cviku a technické úrovni žáků.
- Rozmístíme lyžaře tak, aby mohli pozorovat na ukázce vše podstatné.
- Přizpůsobíme ukázkou úrovni žáků – předvádíme takové provedení cviku, které jsou žáci schopni zvládnout.
- Ukázka musí být vždy správně technicky provedená.
- Ukázkou provádíme v optimální rychlosti.
- Ukázka trvá pouze dobu nezbytně nutnou k tomu, aby lyžaři předváděné pochopili a aby současně toužili provést úkol sami.

Opakování úkolu:

- Při opakování obtížnějších cviků dbáme na to, aby nedošlo k fyzické únavě jednostranným zatěžováním a psychické únavě z monotónní činnosti.
- Zdůrazňujeme a procvičujeme úkoly symetricky na obě strany.
- Pokud je to možné, necháváme začínající lyžaře provádět cvičení po jednom.
- K větší efektivitě výcviku využíváme co nejvíce vleků.

Opravování:

- U volně prováděných pohybů, které nevyžadují mnoho prostoru, můžeme opravovat (či pochválit) lyžaře během provádění cviku.
- V ostatních případech opravujeme ihned po provedení cviku, ovšem až když se ujistíme, že nám lyžař věnuje pozornost a vnímá naše připomínky.
- Občas provedeme zhodnocení společně s celou skupinou.

- Ve vhodném případě provedeme ukázkou, při níž se zvýrazní rozdíl mezi chybným a správným provedením.
- Nesnažíme se opravovat všechny chyby najednou, ale přednostně se pokusíme opravit ty, které jsou významné pro lepší provedení cviku.
- Vlastní oprava je pokud možno krátká a rychlá.

Výuka v družstvech

Celková organizace lyžařské výuky vychází z počtu žáků, kteří se v danou chvíli účastní výukového procesu. Na základě toho můžeme rozlišit několik forem výuky-výuku skupinovou, v družstvech a individuální. V rámci této práce se soustředíme na výuku v družstvech. Organizace takové výuky má podle Trembla (2004) své charakteristické znaky:

- Počet dětí v družstvu by neměl přesáhnout 15. U 6 – 10letých dětí tvoříme raději družstva do 10 žáků.
- Všechny děti by měly mít podobné fyzické a mentální předpoklady.
- Všechny děti by měly mít podobné předchozí zkušenosti s lyžařskou výukou a přibližně stejnou úroveň lyžařské výzbroje.
- Výuka v družstvech je vhodná v nácvichných lekcích, kdy děti seznamujeme s novou látkou.
- Nejlepších výsledků je možno dosáhnout u 6 – 10letých dětí.

Výhody, které s sebou přináší výuka v družstvu, spočívají v možnosti společného zadávání úkolů, společné kontroly a opravování, dobrém přehledu o dětech a výukovém prostoru. Naopak za nevýhodné lze považovat malou možnost individuálního přístupu k jednotlivcům a fakt, že náročnost výuky se vyměřuje dle průměrných členů v družstvu. To znamená, že nejslabší žáci těžko stíhají a naopak nejlepší se nudí.

Při práci s družstvem by měl učitel dodržovat tyto zásady:

- Při vysvětlování stojí čelem k družstvu, přibližně 3-4 m před prostředním členem družstva.
- Při sněžení, větru a prudkém slunci stojí děti zády k těmto vlivům – učitel čelem.
- Při názorné ukázce musí všechny děti učitele vidět.
- Při větším důrazu na opravování dětí stojí učitel v prostoru dojezdu.
- Při snaze o opakované připomenutí nejdůležitějšího momentu nacvičovaného pohybu, stojí učitel na začátku jízdy.
- Učitel hlasitým komentováním jízdy žáka může při postoji nahoře u dalšího dítěte upevňovat správnou představu o pohybu, který bude vzápětí nacvičovat. Při postoji dole učí děti vidět chyby v jízdě druhých.
- Když učitel opravuje jedno dítě, nesmí ztratit z dohledu ostatní.

Při hrách na lyžích mění vedoucí často svou pozici oproti skupině a neustále se snaží vidět celou skupinu jako celek, nebo má všechny účastníky ve svém zorném poli a přitom je sám viděn. Některá místa jsou však při výcviku z hlediska bezpečnosti a koncentrace pozornosti lyžařů nevhodná. Podle Brtníka a Neumana (1999) mezi ně patří: křižovatky cest, frekventovaná rušná místa, úpatí svahů (dojezdy sjezdových tratí), ledové plochy a špatně upravený terén.

Současně je třeba dbát na to, aby lyžaři dodržovali zásady pohybu skupiny při výcviku, např. zastavovat na sjezdovce zásadně pod družstvem, neopouštět skupinu bez vědomí vedoucího, čekat na určených místech na příjezd posledního, dodržovat bezpečné rozestupy. Je naprostou nezbytností, aby byl učitel lyžování detailně obeznámen s bezpečnostními pravidly FIS

(International Ski Federation – Mezinárodní lyžařské federace), tedy deseti body „Bílého kodexu“ a tato pravidla i důsledně vštěpoval všem svým žákům.

Uspořádání skupiny

Vlastní uspořádání skupiny má několik podob, zvláště při vysvětlování úkolu a společném hodnocení. Podle Brtníka a Neumana (1999) lze rozlišit několik typů uspořádání skupiny:

- **V řadě** – jedná se o tradiční uspořádání, kdy vedoucí stojí čelem ke skupině. Výhodou je účinná komunikace. Ze strany lyžařů bývá často spojováno s autoritativním postavením instruktora.
- **V půlkruhu** – jedná se o méně formální uspořádání, které umožňuje vřelejší vzájemné vztahy mezi učitelem a skupinou.
- **V kruhu** – dochází snadněji k překonávání psychické bariéry mezi lyžaři a vedoucím. Při pohybu vedoucího uvnitř kruhu je na něj plně soustředěna pozornost.
- **Na kruhu** – učitel se v tomto uspořádání stává součástí, jedním z členů skupiny. Vzájemný vztah se stává intimnějším, aktivita ostatních se snáze iniciuje, lyžaři jsou více motivováni.
- **Náhodné seskupení** – i toto uspořádání se občas uplatní. Spojuje se s vysoce neformálním přístupem, který využívá zkušený učitel u kvalitních skupin.

4.5. Předpoklady pro úspěšný průběh výuky

Má-li být činnost učitele během lyžařského výcviku úspěšná, nestačí k tomu pouze jasně a srozumitelně stanovit cíle a úkoly výuky. Důležitou činností je také analyzovat jednotlivé osobnosti žáků a jejich fyzickou připravenost. Tomuto rozboru by měl učitel dále přizpůsobit průběh výuky.

Dle Příbramského (in Gnad, 2006) je při charakterizování žáků nutné přihlížet k následujícím hlediskům:

- věková skupina žáků,
- úroveň fyzické připravenosti žáků,
- úroveň lyžařských dovedností žáků,
- motorické nadání žáků,
- zájmy žáků a motiv jejich účasti na výcviku.

Zohledněním těchto faktorů při výuce je dobrým předpokladem pro navození maximálně intenzivních citových zážitků a prožitků svých žáků.

Dále lze rozlišit několik důležitých podmínek, které ovlivňují efektivnost výcviku. Jedná se především o :

Aktivní spolupráci dětí – mohou-li se děti samy podílet na přípravě i průběhu činností, vykazuje výcvik kvalitnější výsledky a děti jsou intenzivněji motivovány. Toto je poplatné nejen během výcviku, ale i v běžné školní praxi. Na základě toho je důležité, aby učitel vedl své žáky k aktivní spolupráci a výcvik přizpůsoboval s ohledem na jejich názory, hlediska a zájmy. Je však důležité si uvědomit, že učitel nese za své žáky zodpovědnost, a proto je nutné rozlišit, kdy je demokratické rozhodování nežádoucí. Důvodem je právě vysokohorské prostředí, které dokáže nečekaně změnit svůj ráz, a vzniklé podmínky mohou velice snadno ohrozit zdraví a leckdy i životy účastníků výcviku. V takovýchto momentech je důležité, aby si učitel zachoval své vůdčí postavení a autoritu. Nelze připustit žádné diskuze, které by vzniklé nebezpečí mohly umocnit. Předpokladem pro řešení kritických situací je schopnost učitele učinit rozhodnutí, které odpovídá danému okamžiku a dále schopnost toto rozhodnutí realizovat.

Povzbuzování žáků a individualizovaný přístup k nim – jak bylo již výše zmíněno, pochvala je klíčovým faktorem při motivaci dětí. Během výcviku je účinnější zaměřit se na pochvaly a odměny než na tresty. Učitel by měl chválit každý nepatrný úspěch, a to adresně a srozumitelně. Pokud se žák dopustí chyby, je nutné ji stručně, avšak srozumitelně a výstižně, opravit. Obecně platí, že nejprve by se mělo chválit a poté opravovat, neboť se tím minimalizuje negativní dopad kritiky, což platí především u dětí. Během výcviku by se nemělo zaměřovat pouze na technické plnění požadavků, ale měla by se ocenit i snaha. Pokud se u žáků vyskytnou některé chyby častěji, je třeba, aby učitel kriticky znovu přehodnotil své metodické postupy a pracoval na odstranění příčin těchto chyb. Pokud při nácviku nastanou komplikace pouze u některých jedinců, je nutné se jim věnovat individuálně, avšak ne na úkor skupiny. Leckdy může přílišný zájem o jednoho vzbudit pocit nedůležitosti u druhých.

Výcvik podle pokročilosti žáků

Obecně je důležité, aby při každém náboru žáků byl analyzován stupeň jejich technické vyspělosti. Obvykle se tak činí na základě rozřazovacích cvičení či jiných pohybových testů. Tím se předejde utvoření nevyrovnaných skupin, kde by daný rozdíl v úrovni lyžování mohl narušit plynulost výcviku. Tato rozřazovací činnost však klade vysoké požadavky na zkušenosti a teoretické vědomosti každého učitele. Ten by měl být schopen objektivně posoudit, jakému stupni odpovídá jeho technická zdatnost.

Podle Příbramského (in Gnad, 2006) lze rozlišit jednotlivé vývojové fáze lyžařských dovedností, které přímo korespondují s fázemi motorického učení. Tento fakt je pochopitelný (umění lyžovat je výsledkem motorického učení) a vysvětluje typické projevy a pohyby v jednotlivých úrovních. Podle Strobla a Bedřicha (1999) jsou hlavními činiteli motorického učení učitel, žák,

podmínky a cíl učení. Výsledkem jsou pohybové dovednosti, které jsou současně provázeny rozvojem pohybových schopností.

Následující fáze zvládnutí lyžařské techniky z hlediska procesu motorického učení lze dle Příbramského (in Gnad, 2006) rozřadit do čtyř kategorií:

- **kategorie začátečníků** – koresponduje s fází generalizace,
- **kategorie pokročilých** – koresponduje s fází diferenciací,
- **kategorie vyspělých lyžařů** – koresponduje s fází automatizace,
- **kategorie závodní** – fáze tvořivého uplatnění.

Během našeho výcviku v komerčních lyžařských školách se s posledními dvěma kategoriemi u dětí obvykle téměř nesetkáme, a proto se blíže zmíníme pouze o prvních dvou – tedy o kategorii začátečníků a pokročilých lyžařů.

- **Začátečníci** – vytváří si představu o vyžadovaném pohybu na základě získaných informací a sami se pokouší o provedení pohybu. Do činností však zapojují mnohem více svalových skupin, než je třeba. To znamená, že jejich pohyby jsou zprvu neúsporné, nepřehledné, nekoordinované a negeneralizované. Proto je při práci se začátečníky nutná trpělivost učitele.
- **Pokročilí** – v tzv. „aha-momentu“ kdy lyžař sám pozná, že pohyb zvládl, přechází z kategorie začátečníků do kategorie vyšší – kategorie pokročilých. Nové pohyby si osvojuje již snadněji, pohyby jsou především ekonomičtější a přesnější. Přestává dělat podstatné chyby. Tato fáze klade nároky na učitelovu schopnost rozpoznat chyby a na jeho metodickou vybavenost k jejich nápravě. V této fázi dochází snadno k zafixování nesprávně prováděných pohybů.

5. Vývojová specifika dětí mladšího školního věku

Z praxe vyplývá, že nejčetnější skupinu klientů v komerčních lyžařských školách tvoří děti mladšího školního věku. Toto „období zlatého věku dětské motoriky“, ale také „věk střízlivého realismu“ přímo vybízí k využití her při výuce lyžování.

Jako mladší školní období označujeme zpravidla dobu od 6-7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11 až 12 let, kdy začínají první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy (Langmeier, Krejčířová, 1998).

Pro většinu dětí je toto období zahájeno vstupem do školy, který zásadně ovlivňuje jejich život a denní režim. Kolektiv (třída nebo tréninková skupina) klade vyšší požadavky na zařazení a podřízení dítěte. To přestává být středem rodičovské pozornosti, stává se jedním z mnoha členů skupiny a navazuje silnější kamarádské vztahy. Zatímco v předškolním věku se odlišuje více méně pouze dobro a zlo, zde se pomalu objevují a vyvíjejí jemnější citové odstíny – smysl pro čest, pravdu, spravedlnost, odvahu a dané slovo. Dítě na konci předškolního věku ovládá základní pohybové činnosti typu lezení, běh, skok, jednoduchý hod, apod. Jistota v provedení této činnosti se zvyšuje, postupně se objevují znaky dobře prováděného tělesného cvičení. Věkově jsou děti tělesně i psychicky dostatečně vyvinuté k osvojování pohybových dovedností nejrůznějšího druhu. Mnozí toto období označují jako nejpříznivější učební léta. Z hlediska tréninku to představuje plodné období pro koordinační schopnosti, dobré jsou předpoklady pro pohyblivost a rychlostní schopnosti. Nejsou zde příliš vhodné podmínky pro vytrvalostní a silový rozvoj. Pohybová výkonnost roste, nejsou větší rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Pohyb působí dětem radost, není třeba je nutit. Soutěží rády a s vervou. Základem jejich konání je hra. V tréninku a soutěžení musí dominovat herní princip, tzn. radostný charakter veškerého počínání. Schopnost soustředit se je dosud

nevyvinutá, činnost musí být pestrá a často obměňovaná. Děti v tomto věku také snadno přejímají názory druhých, dospělí jsou autoritou. V tom spočívá také odpovědnost dospělých: Trenér může do značné míry ovlivnit další vztah svých svěřenců nejen ke sportu, ale i k životu (Dovalil, 2002).

Podle Kohoutka (in Gnad, 2006) je období mladšího školního věku považováno za období prvního motorického zklidnění, ve kterém se nápadně zlepšuje koordinace všech pohybů celého těla a prudce se rozvíjí rychlost pohybů, zejména pak mezi 8.- 10. rokem života, zpočátku však často na úkor přesnosti pohybu.

Dovalil (2002) uvádí, že tento věk je obdobím plynulého růstu všech orgánů. Krevní oběh, plíce a ostatní vnitřní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti i výšky těla. Roste celková odolnost dětského organismu. Kostra však není zdaleka vyvinutá, rovněž zakřivení páteře není trvalé. Důležité je proto věnovat častou pozornost návyku dobrého držení těla.

Langmeier, Krejčířová (1998) uvádějí, že se během celého období významně zlepšuje hrubá i jemná motorika. Pohyby jsou rychlejší, svalová síla je větší a zejména je nápadná zlepšená koordinace všech pohybů celého těla. S tím souvisí rostoucí zájem o pohybové hry a o sportovní výkony, které vyžadují obratnost, vytrvalost a sílu. Motorické výkony nezávisí ovšem i jen na věku, ale i na vnějších podmínkách: jsou-li hojně podporovány, vykazují rychlejší a diferencovanější vzestup. Dítě ve školním věku si je již plně vědomo svých zdarů a nezdarů a začíná si své vlastní dovednosti poměřovat s výlohami druhých dětí, eventuelně s výkony dospělých.

Podle Trembla (2004) probíhá tělesný vývoj rovnoměrně. Rychlým tempem pokračuje osifikace kostí, ale kloubní spojení jsou stále ještě měkká a pružná. Dochází ke změnám ve tvaru těla, postupně se prodlužují končetiny. Psychický vývoj se vyznačuje rozvojem rozumových funkcí, myšlení dětí se posouvá od fantazijních představ k realitě, místo pohádek je víc zajímavá dobrodružství a napínavá tematika. Dokážou se soustředit na jednotlivosti, souvislosti jim však unikají. Schopnost chápat abstraktní pojmy je malá, naopak konkrétní věci, na které si mohou „sáhnout“ je vždy osloví. Své vnímání opírají o názorné vlastnosti reálných předmětů. Děti v tomto věku jsou impulzivní, rychle střídají radost a smutek, vyznačují se slabou vůlí při překonávání nezdarů, větší odvahou a menší mírou sebekritičnosti k vlastním výkonům. Jejich schopnost soustředění a koncentrace je velice krátká, většinou trvá 4-5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost. Pohybový vývoj charakterizuje postupná stabilizace pohybových funkcí a s tím související rozvoj motoriky, tedy vysoká a spontánní pohybová aktivita. Děti rychle zvládají nové pohybové dovednosti, které je potřeba opakovaným procvičováním upevnit a od hrubé formy provedení postupně zlepšovat. Při nedostatečném opakování je však děti brzy zapomenou. Zvyšuje se i schopnost učit se i složitější pohyby, zjemňuje se pohybová koordinace. Při učení nových prvků uplatňují děti zkušenosti z přirozené motoriky (chůze, kročná rovnováha). Z pohybových schopností můžeme postupně rozvíjet obratnost a rychlost. Vhodná jsou dynamická cvičení bez dlouhých odpočinkových fází. Nevhodná jsou silová cvičení a dlouhodobá jednostranná zátěž. V tomto období mají děti velkou schopnost napodobovat předvedený prvek, který si však vyžaduje vzornou ukázkou učitele. Děti vnímají chyby v provedení, rozlišují správný a špatný pohyb, a dokáží se navzájem opravovat. Z pohledu nácviku a výuky pohybu se jedná o období klíčové, často označované jako „zlatý věk dětské motoriky“. V dynamice nervových procesů převažují procesy podráždění nad procesy útlumu. To se projevuje tím, že dětská motorika postrádá úspornost v provedení, kterou vidíme u dospělých. Každá další činnost dětí bývá prováděna s množstvím dalších doprovodných pohybů.

Podle Kohoutka (in Gnad, 2006) lze rozlišit následující didaktická východiska lyžařského výcviku vycházející z vývojových zvláštností dospívajícího organismu daných věkových skupin takto:

- **3-5 let období seznamování a navykání**
- **6-10 let výuka hrou**
- **11-14 let učení**
- **14-16 let zdokonalování**

5.1. Rozdíly ve výuce dospělých a dětí

Jak jsme již mnohokrát zmínili, výuka lyžování dětí by měla respektovat jejich vývojové stádium a neměla by kopírovat výuku lyžování dospělých. V řadě případů je však možno zaznamenat fakt, že učitelé lyžování nejsou dostatečně seznámeni se specifikou výcviku dětí a nedisponují dostatečným množstvím adekvátních her a cvičení. U dětí, které jsou v hodinách vedeny formou více se blížící výuce dospělých, pak dochází k poklesu motivace, koncentrace a v nejhorším případě může tento nevhodně zvolený didaktický postup vést až k dlouhodobému negativnímu vztahu dítěte k lyžování.

Na druhou stranu se však přikláníme k možnosti vyučovat i dospělé hravou a prožitkovou formou, jsou-li tomuto přístupu nakloněni. Přesto je ale nutné respektovat určitá pravidla a rozdíly přístupu k výuce dospělých a dětí. Treml (2004) velmi výstižně zaznamenává následující rozdíly ve výuce dospělých a dětí:

DĚTI UPŘEDNOSTŇUJÍ

vizuální učení

učení způsobem „pokus-omyl“

malý poloměr zatáčení

jízdu více po hranách

nácvik bez holí

rychlejší jízdu

DOSPĚLÍ UPŘEDNOSTŇUJÍ

verbální učení

učení způsobem „postupných kroků“

velký poloměr zatáčení

jízdu více po plochách

nácvik s holemi

pomalejší jízdu

DĚTI

nebojí se

snížená schopnost termoregulace

DOSPĚLÍ

objevuje se strach

značná schopnost termoregulace

5.2. Výuka lyžování dětí

Židek (2004) shrnuje specifika přístupu k lyžování dětí a uvádí nejdůležitější praktické rady:

- V průběhu výuky by se měl učitel snažit být maximálně trpělivý, hloubka a intenzita hlasu přímou úměrou ovlivňují psychiku dítěte (úsměv a pohlazení dokáží víc než trest a křik).
- Dětem stanovujeme cíle po malých krocích. Pokud dítě není schopné odbourat strach, získá negativní postoj k činnosti.
- Každé dítě je ve skutečnosti „cizinec“ – neexistuje nějaká „norma“ dítěte, každé je originál. Správný učitel bere dítě jaké je a také povzbuzuje jeho sebedůvěru.

- Poskytněte dětem dostatečné množství příležitostí lyžovat, využijte co největší a nejrozmanitější prostor, vyhýbejte se dlouhým přestávkám, hledejte raději dobrý automatismus než technický stereotyp (obměna rytmu, terénu, směru,...).
- Ujistěte se o homogenitě skupiny (věk, schopnosti,...).
- Obměňujte přístupy ve výuce, využívejte problémového učení, nechte dítě, aby samo zasahovalo do cvičení, měňte metody i formy.
- Ukazujte dítěti jen to, co je schopno udělat a nevyžadujte absolutní imitaci.
- Najděte si čas na pozorování a analýzu, hledejte příčiny neúspěchu (nevhodná výstroj, strach z rychlosti, špatné držení těla, špatná instruktáž, nevhodný výběr terénu,...).
- Jestliže chceš učit děti, měl by si je mít rád!!!

5.3. Charta práv dětí na sport

V souvislosti s lyžováním dětí je vhodné se alespoň částečně zmínit o Chartě práv dětí na sport, kterou ve své publikaci uvádí Soukup (1991). Jednotlivé body charty uvádíme zkráceně :

- Dítě musí být přijímáno takové, jaké je. I když není právě nejšikovnější, má právo na účast v dětském sportu.
- Při hrách a sportování dětí není nejdůležitější výkon, ani dokonalost pohybové techniky, ani vybavení. Důležitá je účast a radost.
- Děti mají při sportu právo na plně fundované a kvalitní vedoucí.
- Jak ti nejslabší, tak ti nejzdatnější mají právo na povzbuzení. Ty druhé je třeba vést, aby se naučili respektovat méně fyzicky zdatné a aby se jim v žádném případě neposmívaly.

- Přípravu cvičitelů a vedoucích je třeba vést tak, aby si uvědomili obtížnost práce, která je očekává. Jejich výchovné ambice musí značně převažovat snahu o výcvik přeborníků.
- Děti mají právo soutěžit s dětmi s přibližně stejnou výkonností.
- Dítě má právo nebýt přeborníkem. Musí mít možnost vyvíjet se jak tělesně, tak duševně harmonicky, aniž by na jedné straně muselo překonávat rekordy a aniž by se na druhé straně muselo stát zhýčkaným mazlíčkem.

6. Motivace

Práce s motivací je jedním z nejnáročnějších úkolů učitele. Podnítit u dítěte nejen aktuální, ale trvalý a hluboký zájem o lyžování by mělo patřit k nejdůležitějším cílům každého učitele lyžování. Nedostatečná motivace vede k nezájmu, nudě, snížené koncentraci a v neposlední řadě i k nízké efektivitě celé vyučovací jednotky a tím tedy k neuspokojivému osvojení požadovaných pohybových dovedností.

Pojem motivace pochází z latinského „movere“ – hýbati, pohybovati. Jde tedy o hybné síly chování, obecně řečeno o to, co nás vede, žene či nutí, abychom se chovali tak a ne jinak.

Klíčovým aspektem zdárného průběhu výuky je správná motivace. Podle Plhákové (2004) lze motivaci definovat jako „souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního“.

„Každá zdravá bytost je už svým založením aktivní, samostatná a postupně i tvořivá. Funkcí výchovného vedení je tyto potence odhalovat, ochraňovat a rozvíjet“ (Maňák, 1991).

J. Čáp (1997) shrnuje činitele působící na motivaci k učení do několika skupin:

1) Novost situace či předmětu. Zde lze využít zvědavost a poznávací potřeby. Žáka upoutá vše, co je nové, neznámé apod.

2) Žákova činnost a uspokojení z ní. Na motivaci k učení působí příznivě, když žák není odsouzen k pasivní roli diváka a přijímání informací, ale aktivně se účastní činnosti nebo je jejím spoluautorem.

3) Úspěch v činnosti. Zpevněním se stává dobrý výsledek – úspěch – uspokojuje se tak potřeba dobrého výkonu, uznání, zvyšuje se sebehodnocení a zpravidla se tím zlepšuje citový stav příznivý pro další výkon. Je však důležité optimálně stanovit míru úspěchu a neúspěchu žáka. Není vhodné, aby se jednalo o příliš snadný a častý úspěch, zároveň nesmí jít o časné a opakované neúspěchy.

4) Sociální momenty. Právě společná činnost, ať kooperace či kompetice v příznivé, emočně kladné atmosféře může formovat potřebnou motivaci. Vhodným motivátorem se může stát učitel jako živý model, se kterým mají žáci tendenci se identifikovat.

5) Souvislost nového předmětu s předchozími žákovými činnostmi, zkušenosti zájmy. Předchozí žákovy příbuzné činnosti, zkušenosti a zájmy usnadňují realizaci nové činnosti, úspěch v ní a zformování motivace k ní.

Motivace, zájem, o určitý předmět či obor se prohlubuje v činnosti: tam žák získává funkční libost i uspokojení z výsledků, z úspěchu a jeho společenského hodnocení, má příležitost k společné činnosti a upevnění sociálních vztahů, poznává nové aspekty předmětu či oboru, přesvědčuje se vlastními zkušenostmi o jeho životním významu (Čáp, 1987).

Při výuce lyžování (nejen) dětí můžeme hovořit o aktivizujících metodách. Úkolem učitele je volit zajímavé způsoby výuky, obměňovat různé metody i formy výuky. Zjednodušeně řečeno – výuka by měla být co nejpestřejší a pro děti co nejpřitažlivější. Jednou z nejdůležitějších aktivizačních metod používaných ve výuce lyžování dětí je bezesporu hra.

7. Hra

Hra plní důležité funkce rozvoje osobnosti, a to především ve sféře aktivačně-motivační, komunikační, emoční, socializační, kreativní a v neposlední řadě přispívá i k rozvoji kognitivních procesů.

Hra je činnost přinášející uspokojení, změnu, odpočinek, zábavu. Vyvolává radostné klima a příznivý emoční stav účastníků. Ve hře dochází k uvolnění, usnadnění projevů, názorů a emocí. Hra bývá nejpříjemnějším způsobem učení (Čáp, 1997).

Pomocí hry lze navozovat situace prožívání i učit základním dovednostem v uvolněné atmosféře, což přispívá často k rychlému a efektivnímu učení se novým dovednostem. Výhodou této metody je to, že účastníci se často učí efektivní techniku pohybové činnosti, aniž by si to plně uvědomovali. Při hrách a soutěžích se totiž více soustředí na plnění daného úkolu než na vlastní prováděný pohyb.

Vedle praktického zapojení se ve hře promítají také emocionální vztahy účastníků, což se příznivě projevuje i v jejich celkovém růstu. Zvláště tvořivá stránka her napomáhá výchově člověka, vede k většímu zaujetí a nutí více ke

spolupráci než k soutěžení. Nevylučuje se soutěžení, které pozitivně působí, jsou-li hráči dobře motivováni. V takové situaci to podporuje růst sebedůvěry (Brtník, Neuman, 1999).

Hra pomáhá vedle učení také pocitům spokojenosti, pohody i k zábavě zúčastněných. Platí to v plné míře i pro hry a aktivity na sněhu, kde hra dovolí dětem i dospělým plně prožít všechny aspekty lyžování a dalších aktivit. Znamená to, že vedle rozvoje dovedností vnímají účastníci přírodní prostředí i ostatní členy skupiny.

Podle Dohnala a Čepeláka (1970) fungují hry a hravé soutěže při výcviku jako emocionální povzbuzení a tím napomáhají k odstranění pocitu únavy. Pohyb není pro děti koncentrujícím faktorem, ale jeho výsledek evidovaný úspěšným splněním úkolu, pravidla, limitu, úspěšným řešením problému. Her se dá využít i pro zvýšení fyzické kondice v tom smyslu, že lze určité soutěže opakovat po účelně voleném intervalu, případně se změnou místa či s určitou obměnou pravidel.

Při hře na sněhu je třeba dbát na tělesnou a tepelnou pohodu hráčů. Je třeba včas doporučit oblečení nebo odložení teplých svršků. Neméně důležité je pozorování stupně únavy, abychom včas zařadili přestávku. Tyto faktory jsou zásadní obzvláště při výuce dětí a cvičitel by měl být schopen adekvátně reagovat na vzniklé situace a nečekané změny. Je dobré mít v zásobě větší počet her a cvičení, abychom tak mohli pohotově reagovat v případě, kdy některá z předchozích her či cvičení selžou. Při hrách se snažíme, aby všichni účastníci v průběhu aktivit pocítili úspěch, svou prospěšnost a důvěru v ostatní členy skupiny, a to i při rozdílné úrovni dovedností. Samotné soutěžení zvyšuje motivaci, ale optimální formou je soutěžení se sebou samým. Dosahování

vlastních limitů a jejich neustálé posouvání je nejlepším podnětem k uvědomování si vlastních kvalit (Brtník, Neuman, 1999).

7.1. Výuka hrou

Při rozhodování o zařazení hry do vyučovacího procesu by měl učitel zvážit následující kritéria:

Čas, který bude z vyučovací jednotky hře věnován,

zapojení jednotlivých žáků, promyšlení nakolik budou jedinci angažováni,

výchovnou hodnotu hry,

vzdělávací hodnotu hry,

motivační hodnotu hry,

možné organizační a technické problémy a jejich dopad,

možné problémy, které vzniknou při nedodržení pravidel a příprava na ně

(Hořejšová, 1996).

V souvislosti s prožitkovou a herní výukou mluví Brtník a Neuman (1999) o tzv. vnitřním, prožitkovém, lyžování („inner ski“). Smyslem vnitřního lyžování je zvýšení kouzla a přitažlivosti lyžování a snížení útrap a nespokojenosti při lyžařské výuce začátečnicků. Cílem vnitřního lyžování je při výuce využít nejen tělo, ale i duši a ducha a to jako jeden celek. Důležité jsou vlastní prožitky a zkušenosti lyžaře, které by měly být zároveň i učitelem každého lyžaře. Pádů a neúspěchů se musí využívat jako příležitosti k překonávání a ne jako příčinu agrese, frustrace či smutku. „Vnitřní lyžování není založené na radosti z výhry, ale na tom, že je prováděné tak, aby nás lyžování celé pohltilo a dosáhli jsme harmonie se sebou samými i s prostředím. Tak může dojít k tomu, že lyžování je více než jen učení se snožným obloukům, neboť pro lyžaře, který pozná široké další možnosti vedoucí k efektivnímu učení, k překonávání strachu a nedůvěry, ke zlepšení koncentrace a vztahu k přírodě se stává lyžování skutečnou rekreací.“

7.2. Podmínky pro hry na lyžích

Podle Brtníka a Neumana (1999) je úspěšnost her závislá na mnoha okolnostech. Hry v zimních podmínkách mají své specifické zásady, jimiž je dobré se řídit při provádění her na sněhu. Musí je znát především lyžařský instruktor, u něhož není nejdůležitější dokonalé lyžařské umění, ale vztah k této činnosti a schopnost vyvolat radost z lyžování, a tak pomoci skrze hry a cvičení ovládnout lyže.

Úspěšnost her je podmíněna jejich dobrou organizací. Brtník a Neuman (1999) uvádějí několik organizačních zásad, které pomůžou k dobrému průběhu zimních aktivit.

- Terén volíme s ohledem na bezpečnost při provádění jednotlivých her. U začínajících lyžařů dbáme na dojezd do roviny či mírného protisvahu.
- Pokud jsme v neznámém prostředí, vybereme vhodný prostor pro hry ještě před jejich začátkem, případně upravíme sněh.
- Před odchodem do terénu je nutné si připravit všechny pomůcky.
- Při hrách a cvičeních se vyhýbáme frekventovaným úsekům cest a sjezdovek.
- Při rozdělování do družstev se snažíme o rovnoměrné rozdělení dobrých a slabších lyžařů.
- Vždy přesně stanovíme rozlišení soupeřících stran.
- U her a soutěží vždy přesně stanovíme pravidla a určíme podmínky vítězství a prohry.
- Dříve než hru začneme, zjistíme, zda jsou pravidla všem účastníkům jasná. Tím předejdeme zmatkům po zahájení hry.

- Snažíme se ve hře mít zapojených co nejvíce aktérů a co nejméně diváků.
- Průběh hry by měl být vždy kontrolovaný, proto vyžaduje dodržování určitých pravidel:
- Nezvedáme hole ani lyže do výšky obličeje, ohleduplně zacházíme s dalším náčiním.
- Pokud spadne jeden ze dvojice, která se drží za ruce, okamžitě se pustí svého partnera.
- Každý objede partnera, který upadl.
- Pokud někdo padá, nechá odjet svého partnera.
- Po pádu každý co nejrychleji uvolní trať.
- Nikdo nejezdí nikomu přes lyže.
- Za bezpečnost při předjíždění odpovídá předjíždějící.

Každá z her si vyžaduje i určité plnění metodických zásad. Podle Brtníka a Neumana (1999) je lepší mít méně dokonale promyšlených a připravených her a cvičení než množství her nevyzkoušených a ne zcela připravených. Pro řízení a vedení her bychom měli brát v úvahu tyto skutečnosti:

- Hry i cvičení v lyžařské průpravě by měla provázet radost z pohybu na lyžích a okolního prostředí.
- Výběr her a úkolů v nich je podřízen úrovni hráčů. Nezařazujeme takové úkoly, které nezvládne alespoň polovina hráčů.
- Při volbě terénu vždy bereme v úvahu druh sněhu.
- Pokud se některá hra nevydaří, nevyčítáme lyžařům neúspěch a zařadíme ihned hru jinou.
- Vybranou hru můžeme zpestřit, ulehčit nebo ztížit.

- V průběhu hry neupravujeme pravidla.
- Každá soutěž by měla být vyhodnocena a oznámen výsledek.

Brtník a Neuman (1999) také doporučují, aby vedoucí hrál hry s ostatními jako člen družstva, ale nezasahoval příliš do průběhu hry. U her, kde je nezbytné rozhodování, dohled a jištění bezpečnosti, se však věnuje řídicí roli.

8. Osobnost učitele lyžování

Osobnost učitele je velmi výrazným motivačním činitelem, který ovlivňuje kvalitu vyučovacího procesu. Často je to právě a pouze učitel, který určuje vztah dítěte k lyžování. Záleží tedy na něm, zda se mu podaří vytvořit pozitivní atmosféru při výuce, vzbudit u žáků zájem, aktivitu a nadšení pro zimní radovánky. Pojem lyžařský učitel (instruktor) v posledních letech dostal mnoha změn, neboť tradice profesionálních učitelů lyžování si teprve vydobývá své postavení.

Vodičková, Příbramský (2005) uvádějí : „Ten, kdo chce provádět výuku lyžování dětí, se musí vžít do jiného světa, do světa dětí. Předpokladem úspěchu je především kladný vztah k dětem.“

I. Gillernová (1998) dělí profesní dovednosti učitele do následujících kategorií:

- oborové dovednosti (v našem případě lyžařské dovednosti),
- didaktické dovednosti (tedy znalost obecných didaktických zásad, didaktiky lyžování apod),

- diagnostické dovednosti (schopnost analyzovat výsledky učení, hodnocení, ale i využít poznatky z psychologie vývojové, apod),
- sociálněpsychologické dovednosti(schopnost koučingu, znalost psychologie sociální – komunikace, skupinová dynamika,...).

Podle Jůvy (in Kalhous, 1995) jsou to rysy osobnosti, které výrazně ovlivňují průběh a výsledky pedagogického procesu. Jsou to především: tvořivost, zásadový morální postoj, pedagogický optimismus, takt, klid a zaujetí, hluboký přístup k žákům a přísná spravedlnost.

Vodičková a Příbramský (2005) uvádějí, že hlavní požadavky kladené na učitele lyžování dětí jsou:

- Znalost lyžařské problematiky,
- Umění předávat dětem své zkušenosti a znalosti,
- Znat myšlení dětí, jejich pocity, chování, co je motivuje, co chtějí.

Dle Tremla (2004) si pod pojmem učitel lyžování stále představujeme každého, kdo podle svých možností, znalostí a schopností realizuje lyžařskou výuku svých svěřenců. Může jím být rodič při víkendovém pobytu nebo na dovolené, učitel tělesné výchovy nebo jiné aprobace na lyžařském oddíle, či profesionální učitel v lyžařské škole. Základní požadavky na jejich práci se příliš neliší, ale trend by měl postupně směřovat ke stále častějšímu využívání profesionálních učitelů lyžování.

Právě díky intenzivnímu rozvoji lyžařských škol, který byl v poslední době zaznamenán, vzniká i nová role tzv. profesionálního učitele lyžování. Většinou se jedná o mladé lidi (studenty), kteří jsou po celou zimní sezonu zaměstnaní u některé z lyžařských škol. Podmínkou pro jejich práci je určitý stupeň specializovaného vzdělání, které získávají v institucích majících příslušnou akreditaci. Tyto instituce by měly být jistým garantem toho, že

proškolení učitelé budou vybaveni nejnovějšími poznatky z oblasti metodiky, didaktiky a techniky lyžování. Vzhledem k tomu, že většinu klientů lyžařských škol tvoří právě děti, stává se pozvolna trendem vypracovávat pro ně speciální lyžařské programy.

Trembl (2004) uvádí čtyři nejdůležitější vlastnosti, kterými by měl profesionální učitel lyžování disponovat. Jsou jimi:

➤ *Lyžařská technika*

Chce-li být učitel svými svěřenci akceptován, je nutné, aby úroveň jeho lyžařských schopností a dovedností byla pokud možno na co nejvyšší úrovni. Tento požadavek se stupňuje s rostoucí jezdeckou úrovní a přibývajícím věkem žáků. Zároveň je však nutné, aby učitel byl schopen předvést i ty nejzákladnější cviky přiměřenou technikou, což platí obzvláště při výcviku malých dětí.

➤ *Tělesná zdatnost*

Odpovídající tělesná zdatnost je jednou ze základních podmínek a lyžařský instruktor by měl vždy převyšovat žáky. Každý učitel lyžování by si měl uvědomit, že tato práce probíhá v náročném prostředí zimní krajiny, nestandardní nadmořské výšce a většinu dne je třeba být v aktivním pohybu a dohlížet na své svěřence, kterých leckdy bývá mnoho. Opakované ukázky zadávaných pohybových úkolů, přesuny po výukovém prostoru i mezi vyučovacími jednotkami, pomoc žákům při vzniklých potížích během výcviku, to vše si klade značné nároky na učitelovu kondici.

➤ *Teoretické vědomosti*

Jelikož výuka je pedagogický proces, měl by každý učitel znát a rozvíjet odborné znalosti z oblasti didaktiky a pedagogiky. Důležitým faktorem je i schopnost pružně reagovat na změny v oblasti aplikované metodiky, která obzvláště v posledních letech zaznamenává zásadních změn. Učitel lyžování by si měl též osvojit odborné názvosloví v oblasti lyžování a zvládat techniku údržby a mazání lyží.

➤ *Chování učitele*

Každý učitel by si měl uvědomit, že spousta dětí vstupuje do procesu výuky lyžování na základě rozhodnutí rodičů, nikoli svém vlastním. Představa o výuce může být jak na straně rodičů a dítěte, tak na straně učitele odlišná. Tento fakt je třeba si zohlednit a na základě toho mu přizpůsobit výuku.

Nejdůležitějším faktorem při výuce je kladný vztah k dětem. Ty jsou velice citlivé na jakékoli změny chování a emocí. Pokud si učitel získá jejich přízeň a trpělivým a vlídným přístupem jim pomůže překonat nesnáze v osvojení si počátečních lyžařských dovedností, je velice pravděpodobné, že tím vzbudí u dětí trvalý zájem a kladný vztah k lyžování. V opačném případě může pouze i jedna negativní vzpomínka u dětí vyvolat trvalý blok a odpor k tomuto zimnímu sportu. K úspěšnému budování vztahu mezi učitelem a žáky napomáhá především úsměv, vlídné slovo, pochvala i pouhé pokývnutí hlavou, kterým dává žákům najevo svou přítomnost a zájem o jejich výuku. Učitel, který nejeví zájem o výuku a žáky, by raději neměl toto povolání vykonávat, neboť tím zanechává negativní dopad na dětech, resp. svých klientech.

9. Materiálně-didaktické prostředky

„Mezi materiálně didaktické prostředky řadíme veškeré předměty materiální povahy, které jsou využívány ve výuce a slouží jako podpůrný prostředek k dosažení stanovených výukových cílů“ (Kalhous, 1995).

Při výuce lyžování dětí hrají materiálně didaktické prostředky téměř klíčovou roli. Bez zabezpečeného dětského hřiště, které disponuje množstvím pestrobarevných pomůcek různých tvarů, by se výuka stala pro děti brzy nudnou a neatraktivní a pro učitele lyžování naopak velmi složitou. Je tedy „povinností“ lyžařských škol, aby nabídly dostatečné zabezpečení výuky po

této stránce. V podstatě se při výčtu didaktických pomůcek můžeme nechat unést fantazií a použít vše, co děti zaujme a upoutá.

Ještě než přistoupíme k popisu dětského hřiště, tedy místu, na kterém tráví dětský lyžař-začátečník nejvíce času, je nutné zmínit se také o shromaždišti. Shromaždiště je prostor, kde si většinou dává lyžařský instruktor s dětmi, potažmo jejich rodiči sraz před každou výukovou lekcí. Je nutné, aby i tento prostor byl přizpůsoben potřebám dětí a okolí jim zpříjemňovalo první kontakty s lyžováním. Mělo by se jednat o prostranství, které je disponuje níže zmíněnými přenosnými didaktickými pomůckami popřípadě i mírným svahem, na kterém děti zatím mohou sáňkovat, bobovat apod.

9.1. Dětské hřiště

V současné době by měla mít každá lyžařská škola nebo lyžařské středisko samostatný prostor pro výuku nejmenších lyžařů. Takový prostor se nazývá dětské hřiště, baby-lift, apod. Existence takového místa hraje významnou roli u klientů ve výběru lyžařského střediska a lyžařské školy.

Většina lyžařských středisek se v poslední době snaží vybudovat a propracovat speciální prostor pro výuku dětí. Takový prostor si klade velké nároky nejen na technickou vybavenost (vleky, pohyblivé koberce), ale i umístění, sklon svahu a sociální zázemí (objekty pro celodenní péči o děti).

Výběr všestranně odpovídajícího svahu pro lyžařskou výuku dětí je nejdůležitější faktor, který přímým způsobem ovlivňuje výsledky celé činnosti. Při volbě nebo budování vhodného svahu, který bude dlouhodobě využíván, je nutné brát v úvahu některé zásady a pravidla. Nejdůležitější podmínkou při výběru je mírný svah s dojezdem do roviny. Takový sklon svahu není pro děti nebezpečný a nemají proto strach z možného pádu, který bývá příčinou nervozity a křečovitě jízdy. Děti se také mohou lépe soustředit na pokyny učitele. Podmínka na mírný sklon svahu vůbec neznamená, že by takový terén

nemohl mít místa se strmějším spádem. Naopak je vhodné, aby výukový prostor byl členitý a poskytoval tak různé alternativy pro volbu stopy, což výrazným způsobem obohatí průběh výuky. Je však důležité, aby takové úseky byly pro děti stále únosné. Neméně důležitou podmínkou je dostatečná šíře a rozlehlost prostoru. Lesní průsek, paseka nebo prostor mezi objekty nepůsobí nejlépe na psychiku dětí. Také místa s vysokou frekvencí lyžařů nebo dopravních prostředků, jako je okolí dolní stanice vleku nebo v dosahu parkoviště, nejsou pro výuku dětí vhodná, neboť je velmi rozptylují.

Za ideální prostor pro výuku dětí by se dal považovat takový svah, který je mimo veškerý provoz lyžařského střediska. Pokud není takový prostor k dispozici, je vhodné potřebnou plochu vymezit alespoň výraznými plůtky, šňůrou nebo barevnými praporky.

Dalším neopomenutelným faktorem při výběru by měla být snadná dostupnost z hlavního lyžařského střediska, respektive shromaždiště, neboť dlouhá a namáhavá chůze děti brzy vyčerpá. V případě potřeby, čímž může být potřeba nutného odpočinku, prochlazení, apod., je nutné mít v dosahu vhodné zázemí, kam bychom se mohli s dětmi přemístit.

V neposlední řadě by se měl vzít v úvahu i vliv slunečních paprsků. Svah skrytý ve stínu stromů nebo orientován tak, že se na něj nemohou během dne dostat sluneční paprsky, také není vhodnou volbou. Sluneční svit do značné míry působí na psychiku dětí a evokuje v nich dobrou náladu a chuť k lyžování.

Páteří každého lyžařského hřiště je bezpochyby lyžařský vlek nebo pohyblivý koberec, který při výuce ušetří dětem mnoho sil. Lyžařský koberec se využívá v prostorech s malým sklonem svahu (do 10-15%) a jeho délka by se měla pohybovat do 100m. Za jeden z nejpopulárnějších lyžařských vleků se v současnosti považuje vlek s nízkým vedením lana, který lze v současnosti najít v téměř v každém lyžařském středisku.

9.2. Didaktické pomůcky

Učební pomůcky dělí Tremml (2004) na stálé a přenosné. Jeho rozdělení se držíme, doplňujeme však ještě některé pomůcky, které považujeme za velmi vhodné při výuce lyžování dětí.

Stálé učební pomůcky, které můžeme vytvořit s pomocí strojů buďto před začátkem zimní sezóny přímo v terénu, anebo v průběhu zimy ze sněhu. Využit lze také různých konstrukcí ze dřeva nebo kovu, které jsou v předstihu zimy instalovány. Důležitá je stálá a pravidelná úprava, která je však poměrně náročná. Na dětských hřištích se nejčastěji vyskytují tyto výukové pomůcky:

- **Příčné vlny**

Stavíme je napříč směru jízdy (kolmo na spádnicí) do výšky cca 50-60cm. Tyto vlny by měly být plynulé a oblé. Vrcholy těchto terénních nerovností je vhodné označit obrázkem nebo slalomovou tyčí, aby se děti snáze orientovaly v jejich umístění. Příčné vlny nejlépe využijeme při přejíždění terénních nerovností, jako trénink rovnováhy a průpravu pro zatáčení..

- **„Varhany – šlapačka“**

Jedná se o příčné vlny, které jsou proloženy střídavě pro pravou a levou lyži. Výška cca 30-40cm, šířka 2m a vzdálenost po sobě jdoucích vrcholů pro stejnou nohu by měla být do 5m. Při průjezdu je jedna noha na vrcholu vlny a druhá dole. Na „šlapačce“ se děti nejlépe učí předozadní rovnováhu a nácvik rozdělenou prací nohou.

- **Hřbety, hrany**

Jsou to podélné tvary ve směru spádnice nebo ve tvaru oblouku – pokud to dovolí možnosti a prostory hřiště, je ideální tvar písmene „S“. Výška těchto nerovností by měla být přibližně 40-70 a délka přibližně 8-10m. Hřbety a hrany

jsou ideální pro nácvik přestupování z lyže na lyži – kročnou rovnováhu, brzdivé sesouvání jako možný způsob zastavení nebo přibrzdění

- **Tobogan**

Jedná se o trasu vyhloubenou ve sněhu, která připomíná bobovou dráhu. Plynulé oblouky vedou lyže samovolně. Dráha je na vnější straně oblouku mírně klopená. Jednotlivé oblouky je vhodné pro lepší orientaci označit obrázky, praporky, apod. Dojezd tobogánu by měl být do roviny nebo velmi mírného svahu. V určité etapě výcviku může sloužit jako vhodný způsob nácviku zatáčení nebo jako atraktivní obohacení výuky.

- **Sněhový můstek pro skoky**

Děti velice oblíbená forma terénní nerovnosti. Plocha nájezdu a odrazu musí být dostatečně široká a upravená. Výška můstku cca 40-50cm, pro menší děti stačí 20-30cm. Hranu můstku je dobré pro lepší orientaci při odrazu označit praporky, obrázky, apod.

Přenosné učební pomůcky tvoří celá řada tradičních předmětů využívaných při lyžování, ale také předměty netradiční, které mohou celou výuku příjemně obohatit. Mezi přenosné výukové pomůcky lze zařadit tyto předměty:

- **Slalomové tyče**

Jedná se o tradiční pomůcku, kterou lze všestranně použít. Nejčastěji pomocí těchto tyčí stavíme slalom, podjížděcí branky v podobě písmene „A“ nebo je využíváme k vození dětí vedle sebe (učitel uprostřed a děti na krajích), popřípadě za sebou (učitel veze za sebou jedno nebo dvě děti).

- **„Hříbky, kloboučky“, kužele, „igláčky“**

U „hříbku“ se jedná o krátkou tyč, která je zakončena umělohmotným kloboučkem. Předností je jejich ukončení těsně nad sněhem, čímž se eliminuje možné zranění jedoucích žáků. Igláček je jakási dutá krychle, které chybí jedna

strana, kterou ji stavíme do sněhu nebo ji můžeme také použít při stavbě iglů. Využít všech lze jako jednoduché vyznačení tratě nebo terénních zlomů. Ideální je střídat barvy i tvary těchto pomůcek.

- **„Volanty“, frisbee**

Jedná se o kotouče, např. pláště od kol, kočárků apod., které děti využívají jako „volanty“ při jízdě a nácvičku zatáčení. Lze jich také použít jako pomůcku při rozcvičování, házení, jako spojovací pomůcku při jízdě ve dvojicích apod.

- **Obrázky**

Děti velice oblíbená pomůcka – jedná se o dvojrozměrné obrázky známých pohádkových postaviček nebo zvířátek. Obrázky by měly být oboustranné, z odolného materiálu a připevněny na dřevěné nebo kovové tyči, kterou upevníme do sněhu. Mají multifunkční využití – jako vytyčení prostoru shromaždiště či dětského hřiště, jako označení terénních nerovností či slalomu. Je jich možno využít i jako terč, na který děti střílí během jízdy sněhové koule nebo drobné míčky.

- **Figurky**

Trojrozměrné figurky dětem známých pohádkových postaviček nebo zvířátek, které jsou upevněny na tyči. Přítomnost takových předmětů na dětském hřišti působí na děti dojmem známého a blízkého prostředí. Figurek lze využít neomezeně, např. jako meta při štafetách, při stavbě slalomu či jako označení terénních nerovností.

- **Umělohmotné pomůcky**

Jelikož zájem o výuku dětí v lyžařských školách se každoročně zvyšuje, začala se na trhu s lyžařskými doplňky objevovat řada umělohmotných pomůcek, které lze všestranně využít při výuce i jako místo odpočinku. Jedná se o různé nafukovací brány, „žížaly“ (ohebné tyče z molitanu), figurky, plůtky pro vymezení prostoru, hady pro označení toboganu, apod.

- **Podjížděcí branky**

Nejrychlejší způsob, jak takovou pomůcku sestavit je použití tří lyžařských holí, což však nebudí ideální dojem. Lepší je mít trvalé branky, které jsou zhotoveny z ohebné tyče, kterou izolujeme barevným molitanem. Tyto pomůcky by měly mít na každém dětském hřišti své stálé místo, neboť jsou univerzální pro kteroukoli fázi výcviku.

- **Terče**

Terče, ale i předměty jako je umělohmotný odpadkový koš, nebo velký plošný obraz, pro starší děti opatřený třeba i průřezem, lze velmi vhodně využít při házení na cíl. Takové cvičení probíhá většinou za jízdy a děti hází na cíl sněhovou kouli nebo drobné míčky.

- **Barevné míče, kostky, umělohmotné hračky, kruhy, apod.**

Těchto pomůcek využíváme jako rychlých a mobilních met při závodech a štafetách, při házení na cíl, apod. Děti s těmito předměty různým způsobem manipulují – vozí je v rukou (nad hlavou, za zády, v předpažení) a plní s nimi různé úkoly. Do této kategorie můžeme zařadit míče vhodné nejen pro rozcvičení, ale např. i střelbu při jízdě.

- **Stoupací koberec**

Je velmi často využíván pro usnadnění krátkého výstupu k horní stanici vleku anebo naopak k výstupu z vleku u horní stanice vleku. Je možné ho použít také u různých stanovišť s obrázky nebo figurkami, kde se děti můžou zastavit a plnit různé úkoly. Koberec je tvořen umělohmotnou protiskluzovou látkou a je po obou krajích zesílen, aby nedošlo k jeho poškození.

- **Lyžařský kolotoč**

Lyžařský kolotoč je ideální pomůcka pro nácvik lyžování dětí, není však pro svoji vysokou pořizovací hodnotu často využíván. Bývá instalován na rovné ploše. Tvoří ho čtyři ramena a je poháněn motorem. Je používán

k nácvičku skluzu nebo i pouze jako tažné zařízení pro sáňky. Výhodou je jeho celoroční využití.

- „Lanže“, lana

Pro výuku dětských začátečníků je ideální využívat i lan a lanží, která lze použít při hrách, jako tahací pomůcky, na přetahování apod.

10. Lyžařské vybavení dětí

10.1. Lyžařská výzbroj

Pod pojem lyžařská výzbroj spadají lyže, bezpečnostní vázání, sjezdové boty a hole. V dnešní době je již na trhu dostatek dětských lyží všech délek, tvarů i barev. Otázkou, kterou si často rodiče lyžařů - začátečníků kladou, zůstává, zda lyžařskou výzbroj (popřípadě i některé kusy lyžařské výstroje) pořizovat či si je pouze na určitou dobu vypůjčit v lyžařském servise či přímo v lyžařské škole. Oboje má samozřejmě svoje výhody i nevýhody a rodič je nucen zvažovat mnoho hledisek – finanční stránku, věk dítěte, rychlost jeho růstu, dobu pobytu na horách, počet lyžujících sourozenců apod.

Děti by měly být seznámeny s výzbrojí hravou formou, aby se lyže a spol. staly jejich „kamarády“ – tento prvotní pozitivní návyk pomáhá nejenom při výuce lyžování, ale i při samotné manipulaci s výzbrojí a později, ve starším věku také při přípravě, mazání apod. Dalo by se říci, že kladný vztah k lyžím je podmínkou (ne jedinou) k dobrému vztahu k lyžování samotnému. Pokud se rodiče rozhodnou lyžařskou výzbroj dítěti pořídit, je vhodné, aby se s ní dítě seznamovalo ještě před vstupem na sněž, obzvláště výhodné je takto si zvykat na lyžařskou obuv, která pohyb dítěte zprvu velmi omezuje a postupné přivykání je ideálním řešením.

• Lyže

I pro děti je nabídka lyží v dnešní době poměrně široká a směřuje ke carvingovému typu lyže, tedy telemarskému, bočnímu, vykrojení lyže, kdy je nejužší část uprostřed a u špičky a paty je lyže rozšířena. Toto umožňuje dítěti rychlejší a snadnější zatáčení, i když začátečníci ještě zpravidla nedokáží zcela využít carvingového typu lyží. Děti jistě zaujmou spíše lyže barevnější, např. s obrázkem zvířátek, pohádkových postav apod. Vodičková a Příbramský (2005) uvádějí, že délka lyží by měla být při lyžování dětí mezi 6ti a 13lety asi o 10 cm kratší než je výška jejich ramen. Treml (2004) dodává, že pokročilejší a sportovnější dětské lyžaři mohou zvolit lyže delší, tedy po nos, maximálně však dlouhé jako je výška postavy. Jako alternativu lze při výuce také použít tzv. snowblady. Je také možno lyže polepit samolepkami, aby se zjednodušila výuka (pro některé děti je problémem rozlišení levá-pravá lyže, ale na pokyn např.: „zatlač na zajíčka, odlehči slepičku dobře reagují“).

• Bezpečnostní vázání

Bezpečnostní vázání slouží k prevenci úrazů při případném pádu dítěte. Ty jsou díky své kloubní pohyblivosti k těmto úrazům méně náchylní, ale přesto je správně nastavené vázání nezbytné. Aby vázání sloužilo svému účelu, je nutno jej odborně seřídít podle váhy dítěte a pokročilosti, někdy také podle velikosti hlavice kloubu holenní kosti (a tento servis provádět před každou sezónou, někdy i jejím v průběhu). Důležitým bodem prvopočátků výcviku je nácvik samostatného nástupu dítěte do vázání i po pádu, respektive celkové ovládnutí principu vázání. Treml (2004) uvádí, že vypínací síla, která je uváděna v DINech je u malých dětí vhodná nastavit do 4 DINů a u starších dětí a mládeže do 7 DINů.

• Sjezdové boty

Sjezdová obuv tvoří velmi důležitou součást lyžařské výzbroje. Pokud dítěti boty „nesedí“ a jsou nepohodlné, může se celá výuka posunout zcela

jiným než optimálním směrem. Uvádí se, že obuv by měla být co nejmenší, přesto by však nikde neměla tlačit. U dětí, kterým rychle roste noha, se však odhad správné velikosti může stát problémem a nejsou obvyklé situace, kdy je třeba změnit velikost bot i v průběhu sezóny. Pro menší děti prozatím mohou postačit boty s tzv. zadním nástupem, jednopřezkové, pro starší můžeme zvolit již boty vícepřezkové.

- **Sjezdové hole**

Hůlky a jejich použití jsou v dnešním pojetí výuky lyžování dětí často diskutovanou otázkou. Mnohdy se od jejich využití zcela upouští, my se však přikláníme k názoru, že by je dítě přesto mělo i v počátku výuky vlastnit. Délka holí se určuje podle výšky dítěte – dítě držící hole a stojící na mírném podpadku (imitace bot a lyží) by mělo mít v lokti pravý úhel. Někdy se však udává, že u dětí může být délka holí větší než u dospělých – až do výšky podpaží. Tremel (2004) udává, že v rámci bezpečnosti malých lyžařů je důležité, aby byla rukojeť ukončena široce, hole se při pádu nezlomily, ale pouze ohnuly a hole měly dostatečně široký talíř, aby se nebořily do sněhu.

10.2. Lyžařská výstroj

K tomu, aby se dítě cítilo při výuce příjemně a dokázalo se dostatečně koncentrovat na požadovaná cvičení je nutno, aby se cítilo komfortně i po stránce tělesné teploty. Rodiče by měly pamatovat na proměnlivost počasí a také na to, že při lyžování je dítě vystaveno často extrémním podmínkám a termoregulace dětí nebývá rozvinuta v takové míře jako je tomu u dospělých. Nedostatečné oblečení sice může na chvíli nahradit instruktorem zařazená zvýšená pohybová aktivita, není to však řešení ideální a hlavně dlouho udržitelné. Na rozdíl od dospělého dítě podléhá častěji fyzickým dojmům a trpí-li zimou, je téměř jisté, že se výuka nebude ubírat optimálním směrem.

V zásadě se oblečení víceméně neliší od oblečení dospělých. Doporučeno je však více „ochranných pomůcek“ proti sněhu – kapuce, jednodílná kombinéza, snowcatchery,... – počítáme s tím, že děti přijdou do kontaktu se sněhem v rámci různých her a přivykání na něj více než dospělí při výuce. Větší počet vrstev oblečení včetně funkčního prádla, rukavice, čepice, sluneční/lyžařské brýle a kvalitní kombinéza či lyžařský komplet by mělo být samozřejmostí.

Doposud jsme se zmínili pouze o oblečení dětí. Do lyžařské výstroje však počítáme i ochranné pomůcky – helmu, „páteřový pás“. V současné době se stávají častým jevem nabitě sjezdovky plné lyžařů, kteří přes nedostatečnou kontrolu nad lyžemi preferují jízdu ve vysokých rychlostech. Nejen to je důvod pro důkladnou ochranu zdraví dětí. Základní metodou bezpečnosti je samozřejmě dodržovat pravidla bezpečnosti jízdy na sjezdovkách. Lyžařský instruktor by měl vést svoji skupinu bezpečně a také ji od prvních chvil (třeba zábavnou formou) pravidla bezpečného chování na lyžařských tratích vštěpovat. Nicméně někdy ani vhodné chování nezabrání kolizi s jiným lyžařem či předmětem v dráze. Nutností se tak stává dětská lyžařská **helma**. Tento trend byl v některých alpských zemích dokonce začleněn do legislativy jako povinnost. Také v České republice se projednává zákon o povinném užívání helmy u dětí. Helma by měla být dítěti na hlavě příjemná, neměla by mu překážet a omezovat ho v pohybu. Samozřejmostí je vhodná velikost helmy – ta, která dítěti padá mu zřejmě ani neposkytne požadovanou ochranu. Naopak helma malá může dítěti způsobovat jisté tísnivé a diskomfortní pocity. V mnoha lyžařských školách je možno si helmu pro dítě zapůjčit stejně jako lyžařskou výzbroj. Helma je také vhodným místem pro samolepku se jménem dítěte, což je pro učitele lyžování nepostradatelnou pomůckou.

Dalším ochranným prostředkem je chránič páteře . Ten sice není povinný, vezmeme-li však v potaz, jaké následky mají úrazy s poškozením páteře, je nasnadě, že žádná finanční investice není příliš vysoká.

Do kategorie výstroje a zároveň i bezpečnostní pomůcky při výuce dětí v lyžařských školách patří i **rozlišovací dresy**. Žádoucí jsou dresy výrazných barev, lehké a umožňující pohyb v plné míře. Instruktor, který je se skupinou dětí v dresech na veřejné sjezdovce, tak má přehled o svých svěřencích. Děti jsou zároveň i viditelnější pro ostatní lyžařskou populaci.

III. PRAKTICKÁ ČÁST

11. Návrh na zásobník cvičení pro výuku lyžování dětí mladšího školního věku

Cílem praktické části diplomové práce je vytvořit zásobník cvičení pro výuku lyžování dětí mladšího školního věku a využít v něm v co nejširší možné míře jako metodu výuky hru. Vycházíme z praxe komerčních lyžařských škol, ve kterých jsou děti ve věku od 4 do 9 let nejčastěji zastoupenou skupinou klientů. Spodní hranice sice spadá ještě do období předškolního, nejčtenější jsou však děti ve věku 6 – 9 let. Výuka hrou však také neosloví pouze námi vybranou věkovou skupinu, najde si rozhodně uplatnění u dětí mladších i starších. Zároveň vycházíme z faktu, že se děti převážně zúčastňují výcviku maximálně na pět dní, někdy dokonce i na kratší dobu a poté již většinou lyžují společně s rodiči, staršími sourozenci apod.

Opěrnou kostrou pro sestavení zásobníku cvičení se nám stala dlouholetá praxe ve výuce lyžování dětí a několik metodických příruček a doporučení, ze kterých jsme se snažili vybrat to, co jsme pro výuku dětí považovali za optimální. Jedním z dokumentů se stala oficiální publikace Asociace profesionálních učitelů lyžování – APUL, podle které vyučuje v Harrachově nejvíce lyžařských škol. Dále jsme prostudovali metodické řady uváděné Tremlem (2004), ČSLŠ a ČŠL. Výsledkem je model výuky, které obsahuje velké množství cvičení a her, které by měly v co největší míře zabavit děti. Snažili jsme se zaměřit na ten fakt, že dítě by v podstatě nemělo ani poznat, že se učí lyžovat, ale mělo by si prostě a jednoduše užívat, bavit se a být zcela zaměstnáno hrou. Tuto „zásobárna her“ by měli ocenit všichni učitelé a instruktoři lyžování, kteří se zaměřují na výuku dětí a možná občas z důsledku

neznalosti jsou nuceni použít klasického, stereotypního nácviku lyžařských dovedností dětí.

Ještě než přistoupíme k samotnému popisu našeho modelu, je nutné zmínit několik důležitých informací. Zaprvé není vhodné považovat tento postup za striktní. Je vždy na samotném instruktorovi, aby zvážil vhodnost hry či cvičení a poté ji aplikoval. Každé dítě je individuum, každá skupina dětí je unikum, každý okamžik je neopakovatelný a proto je nutno se stále flexibilně přizpůsobovat dětem, jejich náladám, vnějším podmínkám apod. Co může být pro jednu skupinu dětí výtečné a zábavné cvičení, může se stát pro jinou, byť stejně starou i zkušenou skupinu nezáživnou aktivitou. Učitel tedy musí při práci s dětmi bedlivě vnímat, na jaké podněty jeho svěřenci „slyší“ a co je naopak nudí. Zároveň však existuje jistá posloupnost, kterou doporučujeme v rámci logiky dodržovat – je asi zřejmé, že nezačneme se skupinou úplných začátečníků jízdou na „velkém“ kopci, slalom, závody, jízdou na vleku apod. aniž by si před tím úspěšně prošli předchozí body metodické řady.

Jinou, diskutabilní, otázkou se stává používání holí při výuce lyžování dětí. Sami se přikláníme spíše k nácviku bez holí, respektive alespoň v počátcích výuky. Pro děti je poměrně náročné, zvyknout si na pohyb na sněhu zprvu „ztížený“ botami a lyžemi a hole se jim často „pletou“. Nejprve tedy doporučujeme hole používat minimálně a zapojit je do výuky až po určité standardizaci a automatizaci žádoucích pohybových vzorců. Je na zvážení učitele, kdy jsou děti schopny lyžovat s holemi. Toto období je navíc u dětí velmi individuální a jedna skupina hole bude nadšeně vyžadovat a naopak druhá je bude odhazovat. Navrhujeme však přesto, aby u dětí v počátcích nepřevládala výuka s holemi nad výukou bez nich.

Samozřejmostí je obeznámenost instruktora s možnostmi předvedení ukázky, s různými typy postupů při výuce apod. Naprostou nutností je ideální ukázka, aby si děti nezafixovaly chybný pohybový vzorec.

U her, které jsou obecně známé, neuvádíme pravidla („na babu“). U některých cvičení je jednoduše nutná fantazie učitele – při hře např. „na obra a

trpaslíka“ imitujeme pohádkové postavy – zvyšujeme a snižujeme těžiště a vydáváme při tom doprovodné zvuky i ostatní emoční projevy. Fantazii a hlavně legraci se meze nekladou....

11.1. Sraz na shromaždišti

Shromaždiště je místo (nejčastěji v blízkosti lyžařské školy) přizpůsobené potřebám dětí. Mělo by se nacházet na rovině a být ve formě jakéhosi zimního dětského hřiště - poseté figurkami zvířátek a pohádkových motivů. Každá dětská skupina má již své jméno podle nějaké oblíbené pohádkové postavy nebo podle zvířátek. (motýlci, sloni, medvědi, myšky, žraloci atd.). Instruktor přichází na shromaždiště s figurkou názvu družstva a svolává své družstvo. V prostoru shromaždiště se pohybují figuranti v maskách pohádkových postav či maskotů. Kontaktují děti, navazují komunikaci a pomáhají dětem prolomit bariéry strachu a studu. Celkově by měla být navozena na shromaždišti příjemná atmosféra, protože právě prvotní pocity dětí mohou být v další výuce klíčové.

- *Seznámení, hra na jména* : instruktor se seznamuje s dětmi a rodiči, živě komunikuje, děti dostávají samolepky se jmény, které si nalepí na helmu. Instruktor má své jméno také na lyžařské bundě (další z možností je dětem rozdat rozlišovací vesty na které můžeme také napsat jména).
- „*vytleskávávaná*“: instruktor vytleskává své jméno a postupně se přidávají i děti se svými jmény.
- „*dobrodružství*“: seznámení s plánem výuky - instruktor sděluje dětem a rodičům jaké dobrodružství je během celé hry (výcviku) čeká, co zažijí, co si vyzkouší a co všechno nového zvládnou.

11.2. Rozcvička

Rozcvička je nezanedbatelnou součástí výcviku a klíčovým faktorem, který eliminuje potenciaální zranění během výuky. Během rozcvičky se děti sžijí se sněhem a osvojí si první pohyby v lyžařských botách. Právě pocit sněhu vnímaný co nejvíce smysly je ideální vstupenkou dětí do světa lyžování. Ponecháme děti, aby kontakt se sněhem byl co nejčastější – mohou se plazit, lézt, snít, házet, malovat do něj apod. Sníh by měl být zkrátka „kamarád“.

Každá skupina by měla mít svůj prostor na rozcvičku ohraničen kužely popř. tyčemi. V prostoru by měla být umístěna tyč se symbolem (jménem) skupiny kvůli orientaci dětí. Pokud je skupina na místě rozcvičování sama, toto ohraničení není nutné. Jsou-li děti bojácné či plačtivé, můžeme do rozcvičky zapojit i rodiče.

- *honička* – ten, kdo honí, říká nahlas své jméno (vhodné také pro seznámení dětí)
- „*Tom a Jerry*“ – Tom honí myšky
- „*Na mrazíka*“ – během hry si děti podlézají mezi nohama, aby se mohly osvobodit
- *sochy* – rodiče se rozestaví ve vymezeném prostoru jako sochy a děti se honí mezi sochami (pokud nejsou rodiče přítomni, můžeme využít kuželů, apod.).
- „*chytání indiánů*“ – děti jsou jako na lovu a vykřikují jméno toho, koho loví
- *sněžný fotbal* – hrajeme s barevným gumovým míčem
- *napodobování zvířátek* – jde o klasické procvičení základních svalových partií, které budeme využívat při dalším nácviku, jen využijeme v co největší míře pro děti tolik atraktivní pohyby zvířat
 - žirafa a myška (spojit do jednoho cvičení, vzpřímený postoj a vzpažit, předklon s dotykem špiček bot)
 - medvídek – vytáčení trupu do stran

- kuře – procvičíme ramena
 - vrána – pohyby rukou
 - čáp – velké kroky
 - motýlek – kruhy pažemi
 - klokan – poskoky snožmo
 - opice – drobné poskoky
 - krokodýl – chůze a pohyby rukama jako při lovu
 - *napodobování sportů* – obdobný princip jako u zvířátek
 - basketball – dribling, výskok
 - plavání – pohyby rukou kraul, prsa, znak ,motýlek
 - fotbal – vykopávání
 - skoky na lyžích – výskok a dopad
 - atletika – střídáme běh pomalý a rychlý
 - lítání – úklony v bok
 - *hra na indiány* – napodobování činnosti indiánů:
 - házení
 - schovávání se
 - pádlování na lodi
 - střelba z luku
 - plazení, lezení, stopování
 - běhání
 - *koňské dostihy* – děti představují koníky a reagují na povely
 - klus – tleskání na stehna
 - tribuna – vzpažit ruce
 - překážka – výskok, přeskok
 - zatáčky – vyklánění se vpravo a vlevo
- co dělám ráno když vstávám* – nejdříve si děti lehnou na zem a poté napodobují ranní rituály
- budík – děti se protahují a vstávají, poté následují ostatní:
 - umývání
 - snídane

- oblékání
- česání
- *říkanky, písničky*
 - hlava , ramena ,kolena...atd.
- *koulování*
 - velká sněhová bitva mezi rodiči a dětmi
 - házení koulemi na cíl

11.3. Přivyknutí na lyžařskou výzbroj a výstroj

Před vlastním zahájením výcviku je naším úkolem zkontrolovat vybavení dětí. Špatná délka lyží či nedostatečné oblečení mohou děti ohrozit na bezpečnosti i na zdraví a mohou jim také zneprůjemnit první pocity na lyžích.

V této části výcviku je cílem seznámit děti s kompletní lyžařskou výbavou a naučit se s ní správně a bezpečně zacházet. Zároveň je našim cílem, aby si děti věci vážily a navázaly k nim pozitivní vztah. Děti si osvojují následující dovednosti:

- **nošení lyží** – děti se naučí samostatně dopravit lyžařskou výzbroj na předem určené místo. Po praktické ukázce, kdy demonstrujeme jednotlivé způsoby nošení lyží a holí, vedeme děti k samostatnému nošení lyží.
- **obouvání a zouvání lyží, nasazování holí.** Děti se učí samostatně si obouvat a zouvat lyže. Důležité je naučit je správně si připravit a vyčistit vázání. Ideální nácvik pro začátečníky je ve dvojicích. Využití holí začleňujeme do výuky postupně. Děti se bez holí cítí volněji, nepřekáží jim v pohybu.
- **cvičení na rovině, chůze, vstávání** – U dětí se snažíme vytvořit a dále i rozvíjet lyžařské pocity – pocity sněhu, skluzu apod. Děti musí sněh vnímat všemi smysly. Musí ho vidět, musí ho cítit, slyšet ale hlavně si ho musí osahat. Seznamujeme také děti postupně

s prostředím, kde bude výcvik probíhat. Učíme je první pohyby na lyžích, chůzi, skluz, poskoky, rozvíjíme pocity rovnováhy, rozvíjíme koordinaci celého těla, musíme je naučit sladit práci nohou a rukou. Aby jsme ulehčili práci nám i dětem, naučíme je co nejdříve vstávat z pádu, tím se stávají samostatnějšími.

- **obraty na rovině, výstupy, obraty na svahu** - obraty na rovině s dětmi nacvičujeme jen v upraveném terénu, učíme je základním změnám směru pohybu přivrátím, odvrátím a přeskokem. Výstupy nacvičujeme vždy nejprve na stoupacím koberci. Začínáme nácvikem na rovině oboustranným odvrátím a výstupem stranou. Potom přecházíme na mírný svah, kde nacvičujeme první pokusy stále na stoupacím koberci. Po zažití pohybů, přecházíme stoupat na sněhu. Instruktor dává dětem pomoc za ruce, volanty nebo tyče. Po zvládnutí obrátů na místě a stoupání do svahu učíme děti obraty na mírném svahu přešlapováním přivrátím nebo odvrátím. Velmi oblíbený cvik je obrat přeskokem. Děti provádí odskok, kterého využívají později při zahájení sjíždění.

1) Nošení lyží – lyže nosíme jako:

- *vánoční stromeček* – společně na pokrčených pažích před tělem

- *dvě polena na topení*

- nácvik můžeme provádět nejprve s molitanovou tyčí

- *nosíme lyže jako malí závodníci* – spojené lyže na rameni špičkami dolů, hole v druhé ruce

- *najdi si své lyže* – hra, děti hledají své dvě lyže a nesou je na určené místo

- cvičení ve dvojicích

- *ukaz mě jak se správně nosí lyže*

- nauč kamaráda jak se správně nosí lyže

2) Obouvání a zouvání lyží – děti cvičí ve dvojicích – vzájemně si čistí vázání a pomáhají si do vázání i z vázání

- *která dvojice si zapne boty dříve do vázání*
- *hra na kováře* – komu cvakne pata – rozpoznání správného zvuku při obouvání
- děti cvičí samy – *kdo nejrychleji* obuje nebo zuje lyže
- *had leze z díry* – děti se učí správně navlékat hole, využití holí začleňujeme do výcviku později

Děti neudrží dlouho pozornost a proto mezi jednotlivá cvičení můžeme při ztrátě koncentrace zařadit pro zpestření různé hry bez lyží:

- děti běhají slalom – soutěž družstev mezi tyčemi a zvířátky
- závody ve dvojicích – slalom, jeden jde pozadu a druhý ho navádí
- štafety – přenášení barevných míčků
- překážkové dráhy – podlézání tunelů a přelézání překážek

3) Cvičení na rovině, chůze, vstávání- V této fázi výcviku se děti učí velkému množství lyžařských dovedností a zažívají první pocity skluzu. Sladit všechny pohyby je na začátku pro děti náročné, proto cvičení začínáme kvůli stabilitě nejprve pouze s jednou lyží, potom s druhou a nakonec s oběma lyžemi současně. Důležité je naučit děti co nejdříve vstávat po pádu.

▪ **Cvičení s jednou lyží :**

- *obr a trpaslík* – děti imitují pohádkové postavy (vzpažit, dřep)
- *slalom* – děti prochází mezi slalomovými tyčemi
- *letadlo* – děti vyrovnávají chůzi rukama, napodobují aero

- *vrána* – letí k překážce a přelétá ji, koordinace rukou
- *myška* – krčíme kolena a podlézáme tunel
- *vláček* – přestupujeme do strany z jedné koleje na druhou, stabilita
- *koloběžka* – co největší odrazy, rovnováha, koordinace, pocit skluzu
- *akrobat* – koordináční cvičení na rovnováhu, nápodoba instruktora
- *výdrž na jedné lyži* - kdo vydrží déle?
- *čáp* – chůze , hodně zvedáme a dupeme jednou nohou jako čáp
- *formule 1* – děti s volanty probíhají slalom, skluz na jedné lyži, využití hran, změna směru
- *holubička* – kdo vydrží stát nejdéle na jedné lyži, rovnováha
- *budíček* – vstávání z pádu, koordinované pády a vstávání
- *hasiči* – vstávat , hoří, poplach, co nejrychleji se zvednout
- *sněžný fotbal* – hraje fotbal s jednou lyží – odrazy z hran, změny směru, rovnováha, koordinace těla
- *rolba* - chůze a běh ve stopě – koordinace nohou, skluz ve stopě

V průběhu výměny lyží můžeme zařadit i hry bez lyží:

- *koulovačka* – hurá na instruktora
- *hod na cíl* – cvičení na přesnost a pozornost, barevnými míčky házíme na cíl, do košů podle barev nebo na obrázkové branky
- *stavba sněhuláků*
- *psí spřežení* - závody, ve dvojicích se děti tahají na bobech
- *račí štafeta* – slalom pozpátku

▪ **Cvičení se dvěma lyžemi na místě:**

- *medvěd* – přenášení váhy z jedné lyže na druhou
- *schody* – střídavě zvedáme pravou a levou lyži
- *letadlo* – dotyk bot z boku
- *akrobat* – koordináční cvičení , náklony do všech stran
- *písmenka X a O* – postavení lyží na vnější a vnitřní strany

- *žirafa a malá myška* – vertikální pohyb, vzpažit x dřep
- *vlak jede tunelem* – děti stojí v řadě za sebou a předávají si pod nohama míč
- *datel* – dotkneš se sousedových špiček a patek a zaťukáš na ně?
- *špagety* – paralelní postavení lyží, základní sjezdový postoj
- *pizza* – pluhové postavení lyží
- *sprinter* - kdo předsune a zasune lyži nejdál,nejrycheji?
- *žába* – poskoky na místě
- *pejsek*-základní sjezdový postoj, malý pejsek – ruce na kolena

▪ **Cvičení se dvěma lyžemi v pohybu:**

- *medvědí chůze* - přenášení váhy z jedné lyže na druhou
- *hluboký les* – na rovině napícháme tyče a obrázky a děti si hledají cestu na druhou stranu
- *závodů slonů* – z molitanové tyče se stává chobot, slon velmi dupe a utíká do cíle, hromadný závod
- *horská služba* – děti stojí za sebou ve dvojicích a mají dvě barevné tyče, první druhého táhne k vrtulníku , instruktor dělá vrtulník
- *závodů F1* – štafeta družstev, slalom, rychlejší vyhrává
- *překážkové dráhy* – podlézáme brány, prolézáme tunely, přenášíme věci
- *létající talíř* – ve dvojici si házíme talířem, házíme na cíl
- *budíček* – vstáváme z pádu, nejprve ve dvojicích a potom jednotlivě
- *čáp* – střídavě zvedat vysoko pravou a levou nohu, na místě nebo v pohybu
- *horolezci* – děti se posouvají po laně, které drží instruktor, na laně jsou uzle aby se dětem lépe přitahovalo
- *pohyblivý kolotoč* – využití mechanického kolotoče. Pocit skluzu a tahu, děti kloužou nebo kráčí

- *horská dráha* – cvičení na rovnováhu a změnu směru - instruktor tahá děti na laně a vyjíždí s nimi do stran
- *bruslaři* – odrazy z vnitřních hran, skluz na jedné a střídavě na druhé lyži, můžeme soutěžit o nejlepší odraz a nejdelší skluz

Aby děti udržely pozornost, je nutné po několika cvičeních s oběma lyžemi zařadit krátké hry bez lyží:

- *ovečky, ovečky, pojed'te domů*
- *na rybáře*
- *molekuly*
- *na babu*

4) Obraty na rovině a na svahu, výstupy

Prostřednictvím různých her, za dopomoci zvířátek a malování na sněhu naučíme děti základní obraty na rovině a obraty a výstupy na svahu. K nácvičku obrátů a výstupů na svahu potřebujeme mírný svah s dojezdem do roviny, nebo využijeme malých terénních nerovností na rovině - vlny

▪ Obraty na rovině:

- *malujeme lyžemi* – kvítek , hvězdičku a sluníčko – otáčíme se odvratem, přivratem, špičky nebo paty u sebe
- *vyšlapávání obrázců lyžemi* – učitel nastříká barvou na sněhu obrázky a děti ho poté vyšlapují
- *hlídači* – děti krouží kolem kužele odvratem nebo přivratem a hlídají ukrytý poklad
- *tučňáci* – závody tučňáků – slalom , děti probíhají slalom po vnitřních hranách
- *zlatá brána* – obrat odvratem - děti prochází dokola velkou zlatou bránou, zpívají a využívají vnitřní hrany lyží
- *žebřík pro obra* – chůze stranou

- *čáp* – jdeme do strany a zvedáme hodně kolena
- *zoo* – chůzí stranou stavíme plot pro zvířátka v zoo, aby nám neutekla
- *žába* – obrat výskokem a hlasité kváknutí, poskoky na místě o 90' a 180' , kdo se otočí poskokem co nejrychleji?

- **Výstupy,obraty na svahu**

Cvičení vždy začínáme na cvičném koberci na velmi mírném svahu

- *tučňáček* – výstupy stromečkem ,odvratem
- *schody pro obra* – výstupy stranou, výstupy šikmo stranou vpřed a vzad
- *vaření špaget* – výstupy stranou, šikmo stranou vpřed a vzad
- *sýr a kečup* – jedna lyže sýr, druhá následuje jako kečup
- *hejno tučňáků* – děti jdou za sebou a vzájemně si pomáhají – tlačí se nahoru
- *hodiny* – nácvik obrátů podle zadaného časového údaje
- *malujeme obrázky* – nácvik obrátů
- cvičení ve dvojicích s tyčemi – děti společně provádí výstupy stranou za sebou, vedle sebe
- *výstup mezi stromy* – instruktor napíchá branky do kopce, děti musí obcházet překážky – kombinace výstupu stranou a odvratu
- *slalom do kopce* – děti závodí slalom nahoru odvratem, dolů stranou
- *bunge jumping* – instruktoři vystřelují děti na gumě do kopce, děti zastavují jako tučňáci a cestou dolů staví schody pro obra
- *surfaři* – výstup bokem na mírnou terénní vlnu, obrat přeskokem
- horolezci – výstupy stranou přes malé terénní nerovnosti – vlny

11.4. Jízda přímo po spádnicí

V této části výuky se děti poprvé dostávají k vlastnímu sjíždění z kopce. Důležitá je ukázka a nácvik základního sjezdového postoje – nejprve na rovině,

později i na kopci. Velkou změnou je pro děti i sklon svahu, na kterém budou cvičit a proto všechna cvičení začínáme ve spodní části svahu. Děti se postupně mají naučit přímý sjezd v uvolněném základním sjezdovém postoji. Zažijí si pocity a změny rychlosti, pocity skluzu.

Doporučujeme začínat jízdu přímo po spádnicí jen s jednou lyží. Děti se cítí bezpečněji, volnou nohu používají jako opěrnou či odrazovou, vyrovnávají s ní stabilitu, zlepšují koordinaci těla a práci s těžištěm. Po průpravných cvicích s jednou lyží přidáme i lyži druhou. Při jízdě u dětí rozvíjíme dynamickou rovnováhu. Svah je mírný s dojezdem do roviny nebo do mírného protisvahu.

Trendem v současném pojetí výuky je tzv. Úkolová metoda, která ponechává určitou volnost v provedení zadaného cvičení. Zároveň je i silnou aktivizační metodou. Děti tedy řeší zadaný úkol svým osobitým stylem. Typickým příkladem této metody jsou „volné“ jízdy dětí, které jsou u dětí velice oblíbeny. Podmínkou je však dodržování všech bezpečnostních pravidel.

▪ Cvičení s jednou lyží .

Děti by měly s jednou lyží sjíždět mírně zvlněný svah v délce maximálně 3 až 4 m s dojezdem do roviny. Jízdou na jedné lyži si děti osvojují větší stabilitu, rozvíjí cit pro rovnováhu. Cvičení jsou zároveň vhodná pro nácvik koordinace, správného držení těžiště těla a pocitu skluzu. Děti zažívají první prožitky z rychlosti.

- *honička* – na babu – prostor vymezíme tak, aby púlka hřiště zasahovala i do kopce
- *schody pro obra* – výstupy stranou na obě strany
- *turisté* – kráčíme z kopce
- *tunel* – krčíme kolena a podjíždíme branku
- *kuřátka* – malé odrazy nohou bez lyže
- *čápi* – velké odrazy nohou bez lyže
- *ptáci* – máváme rukama , létáme jako ptáci, koordináční cvičení

- *kdo dojede nejdál po jedné noze?*
- *házená* – za jízdy děti chytají míčky, které hází instruktor

Postupně vystřídáme obě lyže. Před sjížděním s oběma lyžemi zařazujeme hry bez lyží:

- *na mrazíka* – koho se dotkne ten zmrzne, osvobodit podlézáním
- *trubači* – troubíme na choboty - kdo víc?
- *skokani* – rozhlížím se, letím a dopadám
- *rakety* – vyhazujeme koule - kdo výš?

▪ Jízda přímo po spádnicí s oběma lyžemi:

Jednotlivé hry, úkoly a soutěže nám umožňují procvičovat různé prvky lyžařské techniky, většina z nich rozvíjí více pohybových dovedností najednou. Při jízdě přímo po spádnicí rozvíjíme rozdílnou a společnou práci nohou, rovnováhu při skluzu na obou lyžích, přenášení váhy těla z lyže na lyži, vertikální pohyb těžiště, koordinace pohybu těla, paží a nohou.

- *turisti* – kráčíme z kopce po plochách lyží - rozdílná práce nohou, přenášení váhy těla z lyže na lyži
- *závodníci* – běháme z kopce – rozdílná práce nohou, koordinace pohybu těla
- *pejsek* – základní sjezdový postoj, ruce na kolena
- *špagety* – paralelní postavení lyží
- *žirafa a malá myška* – vertikální pohyb – vzpažit a dřep
- *boxování* – pohyby vpřed
- *indiáni* – pádlujeme z kopce s tyčemi – koordinace pohybu paží
- *basketball* – dribling, naznačení hodů, snížení, zvýšení
- *indiáni* – napodobujeme střelení z luku – rozdílná práce nohou a rukou

- *řidiči F1* – sjíždíme s volantem a řadíme – pocit skluzu a pocit rychlosti
- *sloni* – sjíždíme s choboty – pocit skluzu, rozdílná práce rukou a nohou
- *čistič* – zvedáme předměty, které leží mezi lyžemi – snížení a zvýšení těla
- *žabáci* – malé poskoky
- *klokani* – velké poskoky
- *čáp* – zvedáme pravou a levou nohu, pocit skluzu po jedné lyži, rozdílná práce nohou

Cvičení můžeme provádět ve dvojicích i ve trojicích:

- za volanty,
 - za ruce,
 - za tyče,
 - za choboty.
-
- *mašinka* – všechny děti jedou s instruktorem najednou za sebou a pevně se drží
 - *přihrávky* – házení si volantem ve dvojici – koordinační cvičení
 - *podjíždění barevných oblouků, tunelů* – vertikální pohyby, změny těžiště
 - *skalní město* – projíždíme několika tunely za sebou- snížení a zvýšení těžiště
 - *myšky* – hodně se skrčíme a podjíždíme tunelem
 - *krtek* – hrabeme rukama mezi lyžemi a podjíždíme tunelem – snížení těžiště
 - *plavání* – pohyby rukama jako při plavání, ponořit a podplout bránu, koordinační cvičení
 - *zvedáme, chytáme, házíme a převážíme různé barevné předměty* – cvičení na pozornost, koordinaci těla a práce s těžištěm

- *brankáři* – chytáme sněhové koule od instruktora a projíždíme bránou – cvičení na pozornost
- *nádraží* – lano na zemi po spádnicí, přestupujeme z jedné strany na druhou – rozdílná práce nohou , přenášení váhy těla z lyže na lyži
- *vějíř* – při dojezdu učitel ukazuje na kterou stranu děti odšlapují – odraz z hran
- *policajt* – řídí dopravu a při dojezdu dětem ukazuje na kterou stranu mají odšlapovat
- *vějíř* – sjezd v základním postavení, při dojezdu do roviny instruktor ukazuje dětem směr kterým mají odšlapovat
- *závody* – kdo dojede nejdál? Děti soutěží kdo dojede nejdál v základním sjezdovém postavení, na startu využívají obrat přeskokem
- kdo je nejrychlejší „šusař“ ? Děti startují najednou , pozor na dodržení rozestupů z důvodů bezpečnosti.
- Kdo je nejrychlejší bruslař ? Děti bruslí z kopce , odrazy z hran a skluz
- přejezd terénních nerovností – např. vlny, varhany

11.5. Jízda v pluhu po spádnicí – zastavování, brzdění

Při nácviu pluhu – oboustranného přivrátu lyží, děti staví lyže do pluhového postavení. Pluhové postavení slouží převážně k regulaci rychlosti při sjíždění. Pluh je také přípravou pro pozdější oblouky v pluhu. Mírné pluhové postavení lyží je přirozeným projevem dětí, se kterým se setkaly již při nácviu jízdy přímo. Po zvládnutí těchto cvičení se děti cítí bezpečněji, protože dokáží zastavit nejenom na místě, které určí instruktor, ale hlavně tam, kde chtějí a potřebují zastavit samy. Nácvik provádíme na svahu s mírným sklonem a dojezdem do roviny. Do některých cvičení můžeme postupně zařazovat hůlky.

- *pizza* – pluhové postavení , nacvičujeme na rovině přívrat obou lyží, do pluhového postavení lyže stavíme střídavě za sebou, potom najednou, do pluhu můžeme i naskakovat
- *malá pizza a velká pizza* – střídáme klouzavý a brzdivý pluh
- *pizza a špagety* – střídání pluhového a paralelního postoje
- *policajt* – na znamení musí všichni zastavit v pluhovém postavení
- *domeček* – děti musí zastavit v domečku, který je postavený z tyčí
- *garáž* – zastavení ve vymezeném prostoru
- *tunely* – před tunelem zastavit, podjet a pokračovat k dalšímu tunelu
- *házená* – při jízdě v pluhu házíme sněhové koule nebo míčky na cíl
- *zastavit, stát!* – děti zastavují na tlesnutí, písknutí instruktora
- *obrácený pluh* – jízda pozadu s volantem v oboustranném odvratu
- *pejsek* – jízda v základním sjezdovém postoji s holemi, na povel zastavujeme
- *hon na jeleny* – děti sjíždí v pluhu , hole mají jako parohy a na povel myslivce zastavují
- *F1* – kdo nejrychleji zastaví z velké rychlosti
- *popeláři* – kdo posbírá nejvíce odpadků na svahu a doveze je do kontejneru- na svahu poházíme malé kužele a míčky, děti musí zastavit u každého předmětu , sebrat ho a odvézt do popelnice
- *semafor* – děti jedou v řadě vedle sebe, instruktor je semafor a vydává povely, na červenou musí všichni zastavit, na zelenou jedou. Pozor - musíme dodržovat rozestupy kvůli bezpečnosti
- *terénní nerovnosti* – při výjezdu na vlnu přibrzdit, na poslední vlně zastavit
- *volné jízdy* – děti si sami určí jakým způsobem a jakou rychlostí budou sjíždět , musíme však dodržovat bezpečnost

Cvičení ve dvojicích:

- první určuje, kde se zastaví a druhý ho kopíruje
- druhý určuje prvnímu, kde má zastavit
- *rozvoz novin* – vedle sebe s tyčí - jeden řidič a druhý pošťák rozváží noviny a zastavují u barevných kuželů
- *děti si hází při jízdě míčem nebo volanty* – cvičení na zručnost a koordinaci pohybu
- *koňské dostihy* – dva vedle sebe jeden kůň druhý trenér, trenér určuje rychlost-cvičení na střídání klouzavého a brzdivého pluhu

11.6. Jízda na vleku

Nácvik jízdy na vleku je jedním z nejoblíbenějších dětských cvičení. Zvládnout jízdu na vleku stejně, jako to umí rodiče nebo třeba starší sourozenci a kamarádi, je pro ně velkou motivací. Od prvního samostatného výjezdu vlekem se dětem výrazně šetří fyzické síly a tím pádem jim zůstává dostatek energie pro další zdokonalování lyžařských dovedností. Před samotnou jízdou na vleku je nutné dětem vysvětlit pravidla, kterými se mají řídit, a při prvních pokusech jim dostatečně asistovat. Kvůli bezpečnosti dětí je důležité zajistit asistenci i na horní stanici vleku. Před první jízdou je dobré dětem celou jízdu na vleku ukázat. Jízdu na vleku doporučujeme provádět bez holí. Instruktor vyváží hole hromadně, nebo jsou o spolupráci požádáni rodiče. První nácvik provádíme na rovině. Procvičujeme stoupání stranou, pocit skluzu a tahu (třeba na lyžařské holi), vstávání z pádu a výstupy z vleku odvratem. Při prvních pokusech nástupu na vlek i výstupu z vleku využijeme stoupací koberec.

- *stavíme schody pro obra* – výstupy bokem , nástup k vleku
- *dostihy* – děti se ve dvojicích tahají na hůlkách – pro pocit skluzu a tahu

- *vláček* – instruktor táhne děti na laně, záměrně mění rychlost – pocit skluzu , tahu a stability
- *horská služba* – děti se ve dvojicích tahají za tyče, první bez lyží táhne druhého s lyžemi
- *F1* – dvě děti bez lyží tahají za volant dítě s lyžemi
- *budíček* – děti nacvičují vstávání z pádu, nacvičujeme v kopci, důraz na správné postavení lyží
- *kdo vstane nejrychleji?* Na kopci soutěžíme - kdo se správně a nejrychleji zvedne z pádu?
- *Bungee jumping* – instruktoři vystřelují děti do kopce na gumě nebo na laně, při zastavení děti odchází odvratem
- *závody tučňáků* - děti stoupají odvratem , slalom

11.7. Přejezd terénních nerovností

Překonávání a přejezd terénních nerovností a skoků je pro děti silným motivačním prvkem. Zvyšuje jistotu na lyžích , rozvíjí další lyžařské dovednosti, odbourává strach a zábrany a rozvíjí odvahu.

Ve většině lyžařských středisek jsou prostory, kde mohou lyžaři trénovat přejezdy a přechody terénních nerovností. Je důležité děti připravit na obtížnější podmínky při lyžování, na neupravené sjezdovky a sníženou viditelnost. Při přejezdu terénních nerovností u dětí rozvíjíme dynamickou rovnováhu, prostorovou orientaci, reakční rychlost , pohybovou koordinaci, zlepšujeme práci s těžištěm a vertikální pohyb v kolenou. Jednotlivé dovednosti se vzájemně prolínají. Terénní nerovnosti využíváme nejenom na mírném svahu ale také na rovině.

V této části výuky je velmi důležité, aby si instruktor zorganizoval práci družstva tak, aby předešel možným zraněním, neboť děti rádi najíždějí na nerovnosti hromadně a často ve vysokých rychlostech. Při přejezdu nerovností doporučujeme na začátku nepoužívat lyžařské hole, protože přejezdy jsou pro

děti koordinačně náročné a hole jim při jízdě překázejí. S dětmi přejíždíme příčné vlny, hřbety, varhany, skokanské můstky a tobogan. Přejezd terénních nerovností zařazujeme do výcviku průběžně. Např. již při nácviu jízdy přímo svahem. Přejed terénních nerovností můžeme zařadit již při výstupech. Výběr nerovností však musí instruktor přizpůsobit fyzické a dovednostní připravenosti dětí.

- *námořníci* – sjíždíme ze hřbetu vlny dolů jako na vlnách, vertikální pohyb v kolenou
- *mořská bouře* – přejíždíme příčné vlny za sebou, kormidluje s volantem, rozvíjíme dynamickou rovnováhu a práci s těžištěm
- *rybáři* – na hřbety vln položíme malé kužele nebo iglázky a děti si hrají na rybáře, a chytají ryby, snaží se nasbírat co nejvíce předmětů, rozvíjíme pohybovou a prostorovou koordinaci a prostorovou orientaci
- *horolezci* – vyjíždíme na hřbet, jedeme po hřbetu a sjíždíme druhou stranou dolů, rozvíjíme dynamickou rovnováhu
- *indiáni* – pádlujeme na kajaku, na které straně jedeme, tam pádlujeme, při změně stran zvedáme pádlo a vrchem ho přenášíme na druhou stranu, vertikální pohyb v kolenou, práce s těžištěm
- *ptáci* – přelétáme přes hory do údolí, střídavě měníme strany, rozdílná práce rukou a nohou, koordinace těla
- *čápi* – projíždíme varhany a střídavě nadlehčujeme pravou a levou nohu
- *rallye* – řídíme auto a projíždíme terénem, cvičíme s volanty, rozdílná práce nohou
- *běh přes překážky* - děti jsou závodníci sprinteři, projíždí varhany jako kdyby skákali přes překážky, práce s těžištěm
- *klokani* – v malé rychlosti přejíždíme skokanské můstky a skáče jako klokani, vertikální pohyb v kolenou

- *skokani* – přejíždíme sněhový můstek a odrážíme se z pokrčených nohou, odraz, odlehčení
- *žáby* – při odrazu zpevnit nohy a odrazit se, pod můstkem jsou položené překážky, děti se snaží je přeskočit, odraz, odvaha
- *bobová dráha* – děti projíždí tobogánem, vyrovnávají zatáčky, prostorová orientace, reakční rychlost
- *divoká řeka*, děti plují korytem divoké řeky ze strany na stranu, pádlují choboty, koordinace těla, pozornost
- *velké a malé hory* – děti se snaží co nejkratší nebo co nejdelší cestou projet tobogán, rozvoj dynamické rovnováhy a práce s těžištěm

Cvičení můžeme provádět ve dvojicích, trojicích, v řadě nebo v hadu. Provádíme cviky při kterých postupně zapojujeme jednotlivé části těla, napodobujeme zvířátka, sporty, indiány. Používáme doplňky jako např. kuzele, iglázky, gumové choboty, volanty a barevné tyče. Soutěžíme kdo je nejrychlejší, kdo skočí dál, kdo posbírá nejvíce předmětů. Nesmíme však nikdy opomenout bezpečnost, která stojí na prvním místě.

11.8. Oblouky v pluhu

Oblouky v pluhu mají své pevné místo v metodice lyžování. Pro děti představují oblouky v pluhu možnost změny směru, zatáčení. Děti nácvik velmi prožívají, dostavuje se většinou poměrně brzy efekt úspěchu. Často se setkáváme po prvním zatočení s projevy radosti a výkřiky: „ hurá, já už umím zatáčet, zatáčím jako moje máma“. Děti většinou objeví samy způsob zatáčení, zatočí protože chtějí, jen je nutné zaujmout je cvičeními. Pestrou nabídkou různých průpravných a herních cvičeních můžeme úvodní hrubou formu provedení oblouků v pluhu stále zjemňovat a zároveň upevňovat a zlepšovat naučené dovednosti pro zatáčení.

Děti učíme přenášet hmotnost těla z lyže na lyži a vést lyže po zakřivené dráze po hranách. Děti v mladším školním věku si často pletou strany a proto je dobré jim označit nohy barevnými mašlemi nebo polepit špičky lyží barevnými nálepkami (červená, modrá). Návik oblouků provádíme na mírném a dostatečně širokém svahu s dojezdem do roviny a začínáme jej z jízdy přímo v klouzavém pluhu. Začínáme ve spodní části sjezdovky.

- *běháme z kopce* – ve spodní části sjezdovky vytyčíme krátký slalom, děti běhají s lyžemi z kopce a obíhají tyče, běh po plochách a po hranách po zakřivené dráze
- *běháme a podjíždíme tunely*- děti běží po slalomové dráze, místo tyčí jsou tunely, děti podjíždí tunel
- *blinkr* –z klouzavého pluhu přizvednutí špičky vnitřní lyže
- *blikání* -z klouzavého pluhu blikáme do zatáčky, přizvedáváme špičku vnitřní lyže
- *auto*- děti s volanty zatáčí podle vedoucího instruktora
- *stopovaná* – instruktor vyjede stopu několika oblouky a děti ho v hadu stopují
- *rytmické oblouky*- instruktor udává tempo oblouků vytleskáváním
- *policajt* – instruktor řídí ze spodní části kopce dopravu, ukazuje dětem kam mají zatočit
- *vítr a strom* – fouká silný vítr a naklání stromy do stran, do oblouků
- *ptáci* – máváme křídly a z klouzavého pluhu zatáčíme
- *piano* – hrajeme na piano na té straně kam zatáčíme
- *kytara* – hrajeme na kytaru na té straně kam zatáčíme
- *fotografové* – v zatáčkách fotíme ostatní lyžaře
- *superman* – z klouzavého pluhu zatáčíme a natahujeme ruku do oblouku jako superman
- *živý slalom* – žáci tvoří slalom z vlastních těl

- *dálnice* – slalom mezi tyčemi, tyče jsou auta a děti je předjíždí
- *hluboký les* – různě napíchané slalomové tyče a děti si sami vybírají cestu, kudy pojedou
- *tunely* – místo slalomových tyčí děti podjíždí oblouky
- *popeláři* – na slalomové trase jsou poházené kuželky, kostičky, děti při jízdě sbírají
- *sloni* – děti projíždí slalom mezi kužely s choboty a v zatáčke bouchají chobotem o zem , do oblouku
- *kánoe* – děti plují na kánoi jako indiáni a holemi pádlují, zatácejí
- *cvičení ve dvojicích s tyčemi* – děti jedou vedle sebe , drží se tyče a jeden udává tempo a směr zatáčení
- *ve dvojicích za volanty* – děti se drží volantů a do zatáček se za volant vytahují, jízda po hranách
- *žirafa a myška* – v oblouku provádíme vertikální pohyb
- *račí slalom* – děti projíždí slalom pozadu
- *trefování sněhových koulí do zvířátek* – při jízdě slalomem se děti trefují do obrázkových branek
- *krtek* – v oblouku hrabeme rukama o zem, snížení těžiště
- *duchové* – děti projíždí slalom a na znamení musí zastavit, schovat se , snížit těžiště, na povel pokračují v jízdě
- *volné jízdy* – děti si sami určí jaký slalom a jakou rychlostí pojedou, kontrolujeme bezpečnost
- *jízdy ve dvojici s instruktorem* – za ruce , za sebou, děti určují tempo a směr zatáčení
- *kdo je nejrychlejší* – děti se při slalomu odpichují holemi
- *slalomové závody* - kdo projede nejrychleji, kdo nevynechá žádnou branku
- *super G* – slalomové závody s překážkami, v horní části slalomu musí děti objet tyč a ve spodní části slalomu mají místo tyče tunel
- *terénní nerovnosti* – projíždíme toboganem, využíváme cvičení z přejezdu terénních nerovností

Při nácviku oblouků využíváme různé kombinace oblouků a typy zatáčení. Dlouhé procvičování jednoho typu cvičení může vést k zafixování chybných stereotypů. Naším cílem je radost dětí z pohybu, proto musí být výuka pestrá a hlavně zábavná. Nacvičujeme oblouky otevřené a mírně zavřené, měníme rytmus oblouků, poloměr oblouků a rychlost jízdy. Do výuky zařazujeme využití holí. Napodobujeme zvířátka, jednotlivé sporty a soutěžíme.

Protože nácvik pluhových oblouků je pro děti fyzicky náročný, můžeme zařazovat mezi cvičení hry na rovině a bez lyží.

11.9. Jízda šikmo svahem

Při jízdě šikmo svahem se dětem rozšiřují další možnosti pohybu na sjezdových tratích. Získávají pocity skluzu po souhlasných hranách. Nácvikem jízdy šikmo svahem rozvíjíme u dětí správnou pozici základního sjezdového postoje, cit pro rovnováhu, rozdílnou práci nohou, jízdu po hraně jedné lyže a přestupování z jedné lyže na druhou a v neposlední řadě pocit změny při jízdě po plochách a pohranách. Jízda šikmo svahem je také přípravou na další oblouky. Cvičení provádíme jednotlivě, v řadě za sebou a nebo ve dvojicích.

K nácviku využíváme volanty, dřevěné tyče, molitanové tyče, pěnové oblouky a kužele. Před zahájením nácviku jízdy šikmo svahem procvičíme výstupy bokem na obě strany. Jízdu šikmo svahem můžeme zařadit do výuky před a nebo po nácviku oblouků v pluhu. Záleží na výkonnosti žáků ve skupině a lyžařském terénu. Nácvik této techniky je možné provádět na mírném až středně strmém svahu dostatečné šířky a s bezpečným dojezdem.

- *schody pro obra* – výstupy stranou za jízdy, vystřídáme obě strany
- *stavíme plot pro zvířátka* – výstupy stranou, kolena ke kopci, lyže stavíme na hrany

- *špagety* – základní sjezdový postoj, paralelní postavení lyží
- *pejsek* – základní sjezdový postoj, ruce na kolena, snížíme těžiště
- *obr a trpaslík* – snižujeme těžiště
- *letadlo* – náklon směrem ke spádnici
- *kreslení* – hůlkou kreslíme čáru rovnoběžnou s naší stopou
- *indiáni* – střílíme z luku směrem ke spádnici
- *kánoe* – hůlkou se odrážíme na jedné straně
- *slon* – jedeme v základním postavení s chobotem, který směřuje ke spádnici
- *auta* – závody v kopcích, jedeme s volantem před sebou a provádíme vertikální pohyb
- *cvičení ve dvojici za tyč nebo volanty* - děti sjíždějí v základním postavení
- *skokani* – při jízdě šikmo svahem mírné poskoky
- *překážky* – zvedáme horní lyži, snažíme se zvedat více patku (v jiném případě se děti se zvednutím špičky dostávají snadno do záklonu)
- *schody* – střídavě zvedáme horní a dolní lyži
- *vláček* – přestupování ze stopy do stopy
- *vějíř* – odšlapy ke svahu, podle výkonosti skupiny zařazujeme i odšlapy přes spádnici
- *tunely* – projíždíme molitanové oblouky
- *schody na rozhlednu* – z jízdy šikmo svahem odšlapy ke svahu, kdo vystoupá nejvýš až na rozhlednu - na metu, dbáme na bezpečnost na lyžaře přijíždějící shora
- *mravenci* – odšlapy přes spádnici

11.10. Přejít na velký svah

Po zvládnutí oblouků v pluhu a jízdy šikmo svahem jsou děti připravené na přechod na větší svah. Pro děti je to velká motivace, protože začnou lyžovat na sjezdovce, kde lyžují jejich rodiče. Setkají se většinou s novým vlekem, instruktor musí provést nácvik jízdy na talířovém vleku, seznámit je s novým prostředím, s větším sklonem svahu, s bezpečností pohybu na svahu apod. Při prvních jízdách instruktor procvičuje a opakuje dovednosti, které se děti naučily v lyžařské školce na dětském svahu. Po sžití dětí s novým prostředím a přivyknutím na větší sklon svahu může instruktor začít s nácvikem nových lyžařských prvků.

11.11. Oblouky z pluhu

Po zvládnutí oblouku v pluhu a jízdy šikmo svahem jsou děti připravené k nácviku dalšího způsobu změny směru - oblouku z pluhu. U oblouku z pluhu se lyže po přechodu spádnice plynule spojí do paralelního postavení. Další oblouk zahajujeme snížením a vysunutím patek do pluhu. Děti s oblouky z pluhu nemají takový problém, protože využívají toho, co už si v předchozích cvičeních vyzkoušely. U dětí rozvíjíme dynamickou rovnováhu, pocit změny zatížení a změny skluzu, přenášení hmotnosti těla z lyže na lyži, rozdílnou práci nohou, práci s těžištěm a reakční schopnost. Upevňujeme pocity skluzu po souhlasných hranách a jízdu v základním sjezdovém postavení. Postupně zařazujeme hole do výcviku. Oblouky z pluhu navazují na oblouky v pluhu, pokud zvolíme dynamičtější variantu, pak při větší rychlosti přecházejí k obloukům z rozšířené stopy aniž by jsme je zvlášť procvičovali.

Nácvik provádíme na mírném až středně strmém svahu dostatečné šířky a s bezpečným dojezdem.

- *cvičení na místě* – střídáme pizza a špagety, pluhové a paralelní postavení

- *italská restaurace* – při jízdě šikmo svahelem střídáme postavení lyží pizza - špagety
- *žirafa a myška* – jízda šikmo svahelem, žirafa je paralelní postavení , myška pluhové postavení lyží
- *stopovaná* – oblouky z pluhu za instruktorem
- *námořníci* – přejíždíme vlny – girlandy
- *houpačka* – lítáme dolů a do stran – girlandy
- *sloni* – choboty máme směrem ke spádnici, v oblouku přendáváme choboty na druhou stranu zase ke spádnici
- *rallye* – děti jedou s volanty oblouky z pluhu
- *skokani* – mezi oblouky v paralelním postavení děti provádí malé poskoky
- *soutěž* – kdo nakreslí hezčí vlny? děti dělají girlandy
- *trefovaná* – děti jedou oblouky z pluhu a mají v ruce dva míčky, před obloukem odhazují míček do koše a po ukončení oblouku odhazují druhý míček do koše
- *děti jedou ve dvojicích za volanty vedle sebe*, mezi oblouky si vzájemně dávají úkoly – poskoky, skrčit, zvedat patky, dřepy
- *děti jedou ve dvojicích za barevné tyče oblouk z pluhu*, v paralelní jízdě střídají pizza a špagety a samy si určují rychlost
- *boxer* – v průběhu jízdy z pluhu děti boxují a poskakují

11.12. Oblouky z přívratu vyšší lyží

Oblouk z přívratu vyšší lyží se stává vrcholem zatáčení pro většinu dětí, klientů komerčních lyžařských škol v rámci jejich zpravidla čtyřdenního výukového programu.

Oblouk je koordinačně náročný a jeho nácvik se doporučuje dětem mladšího školního věku, které zvládají jízdu v pluhu a jízdu z pluhu. Oblouk z přívratu vyšší lyží nacvičujeme proto, abychom postupně odbourali

oboustranný přívrat – pluh - a naučili jezdit děti v paralelním postavení. Při jízdě v paralelním postavení děti před obloukem zvyšují těžiště a zároveň vysunují horní lyži do přívratu, po projetí oblouku se lyže vrací zpět do paralelního postavení. S dětmi nacvičujeme vysunutí nohy do přívratu a projetí oblouku s návratem nohy do paralelního postavení. Rozvíjíme koordinaci celého těla, rozdílnou práci nohou, rovnováhu, prostorovou orientaci a reakční schopnosti. Postupně zařazujeme hole do výcviku. Návčik můžeme provádět na středně strmém, dostatečně širokém svahu s bezpečným dojezdem.

- *malá pizza* – procvičujeme na místě vysunutí horní lyže do přívratu, návčik provádíme sunem a zvednutím
- *schody* – při jízdě šikmo svahem zvedáme horní lyži, špička lyže zůstává na sněhu, zvedáme jen patku
- *akrobati* – při jízdě šikmo svahem jedeme co nejdelší úsek jen po spodní lyži, cvičení na rovnováhu
- *malá pizza* – při jízdě šikmo svahem střídavě vysouváme nohu do přívratu a vracíme ji zpět do paralelního postavení
- *žabáci* – jízda šikmo svahem s malými poskoky
- *basketbal* – při jízdě šikmo svahem driblujeme , těžiště je snižené, střelba na koš, zvyšujeme těžiště a provádíme nástup do přívratu horní lyže
- *poštáci* – razítkujeme dopisy, úkrokem nasazujeme nohu do přívratu, ne sunem
- *poštáci 2* – přenášíme balíky – při jízdě šikmo svahem snížíme těžiště, uchopíme balík z lyží , zvýšením těžiště a nástupem do přívratu balík zvedneme a při návratu do paralelního postavení balík snížením těžiště zase položíme na lyže
- *kyvadlo* – děti jedou za sebou ve dvojicích, podél těla drží dvě tyče, střídavě nastupují do přívratu a zpět do paralelního postavení jako kyvadlo

- *vláček* – dvojice s tyčemi , zadní je strojvedoucí, udává povel a přední provádí nástupy do přívratu a zpět
- *námořníci* – girlandy, děti jezdí po vlnách, nástup do přívratu, oblouk ke spádnicí a zpět do paralelního postavení lyží
- *velké vlny* – girlandy, zvýšení těžiště při nástupu do přívratu a snížení při návratu do paralelního postavení
- *tandem* – *girlandy*, ve dvojici vedle sebe děti drží před sebou tyč a jeden z nich udává rytmus jízdy
- *stopovaná* – instruktor najede stopu oblouky z přívratu horní lyží a děti ho stopují/následují
- *letadlo* – oblouky přívratem vyšší lyží děti letí jako letadlo - rovnováha
- *vrány* – při jízdě v obloucích děti mávají rukama jako vrány, koordinační cvičení, zvýšení a snížení těžiště těla
- *F1* – děti jedou za instruktorem oblouky a mají volant, řídí a v zatáčkách troubí, koordinační cvičení
- *závody* – děti projíždí slalom oblouky z přívratu vyšší lyží
- *soutěž* – kdo udělá nejvíc správných oblouků z přívratu horní lyží?

Při navazovaných obloucích z přívratu horní lyží můžeme s dětmi napodobovat zvířátka, jednotlivé sporty nebo indiány, cvičení provádíme s holemi nebo použijeme volanty, dřevené barevné tyče a molitanové tyče.

11.13. Carvingová vlnovka

Nácvik carvingové vlnovky je podmíněn odpovídajícím vybavením a to lyžemi s větším bočním vykrojením. Nácvik můžeme zařadit s dětmi, které zvládly přechod mezi oblouky z pluhu k obloukům z rozšířené stopy. Děti ještě nemají zafixované smýkání a nemají problém rozložit váhu na obě lyže.

Nácvik provádíme nejprve na rovině, potom provádíme carvingovou vlnovku ke svahu a nakonec vlnovku po spádnicí. Děti se učí zatáčet jen překlápěním hran lyží, rozvíjíme koordinační schopnosti, rytmus pohybu a jízdu po hranách. Hole využíváme při nácviku na místě jako oporu, při jízdě je zařazujeme až později. Nácvik provádíme na upraveném svahu s bezpečným dojezdem.

Cvičení na místě – cvičíme jednotlivě nebo ve dvojicích a trojicích, využíváme volanty a dřevěné tyče

- závodníci – základní sjezdový postoj s oporou o hole, děti pohybem bérce překlápí lyže na hrany
- pejsek – ruce na kolena, tlakem na kolena překlápíme lyže na hrany
- F1 – děti se ve dvojicích za volanty vzájemně vytahují do stran, výdrž na hranách
- kyvadlo – děti ve trojicích prostředního překlápějí z hrany na hranu, za volanty, ruce nebo dřevěné tyče
- **Cvičení v pohybu** – nejdříve nacvičujeme vlnovku ke svahu, po zvládnutí vlnovky na obě strany přecházejí děti k nácviku vlnovky po spádnicí.
 - buřtíky- při jízdě šikmo svahem děti staví střídavě lyže na vnitřní a vnější strany
 - vláček – vláček jede po kolejkách, instruktor vyjede vlnovku a děti kopírují jeho stopu, cvičíme bez holí
 - pejsek – děti vyjíždí vlnovku ke svahu, tlačí ruce do kolen a přiklápějí bérce ke svahu
 - rozhledna – vlnovka ke svahu, kdo najede nejvýš ke svahu
 - malujeme vlny – při jízdě šikmo svahem střídavě stavíme lyže na horní a dolní hrany, ruce jako pejsek nebo letadlo, můžeme využít i hole
 - letadlo – ruce jako letadlo, vlnovka ke svahu

- F1 – postupně najíždíme vlnovku ke svahu více ke spádnici, zvyšujeme rychlost
- ve dvojicích – za ruce nebo volanty vedle sebe, při nástupu do vlnovky horní vytahuje spodního na hrany
- ve dvojicích – vedle sebe za ruce , jeden udává tempo a nástup do vlnovky, druhý cvičí podle prvního
- ve dvojicích za sebou , první najede vlnovku a druhý ho s odstupem kopíruje, důraz na zatížení hran , vertikální pohyb
- had – instruktor při jízdě šikmo svahem přiklápí kolena ke svahu a zase zpátky, děti ho v hadu následují ve stejné stopě
- policajt – děti jedou přímo po spádnici a instruktor stojí pod nimi a ukazuje jim směr na kterou stranu mají vyjet vlnovku
- pejsek – při jízdě po spádnici děti napojují carvingové vlnovky, ruce tlačí do kolen do oblouku
- kyvadlo – děti jedou ve dvojicích vedle sebe za ruce, ten který jede vně oblouku jede maximálně po hranách , ten uvnitř oblouku mu vytváří bod otáčení

Při napojování carvingové vlnovky na obě strany můžeme využít všechna předcházející cvičení při nácviku vlnovky ke svahu. Vzhledem ke zvyšující se rychlosti při jízdě po spádnici a jízdě po hranách dbáme na dodržování bezpečnosti.

11.14. Závěrečná slavnost na lyžích

V komerčních lyžařských školách v rámci několikadenního výukového programu je pro děti na poslední den připravena závěrečná slavnost na lyžích. Pro děti připravujeme slalomové závody, karneval na lyžích, cestu pohádkovým lesem, apreski a cestu za pokladem. Program je nutné přizpůsobit povětrnostním podmínkám, věku a přání dětí. Pro zpestření je možno také využít lyže big-foot.

slalomové závody – děti projíždí slalom, hodnotí se čas a zručnost, do slalomu jsou umístěny tunely, které děti musí podjíždět a v dolní části slalomu děti musí sebrat položené předměty a převézt je na určené místo. Pro děti je připraveno vyhlášení výsledků, diplomy a drobné ceny.

karneval na lyžích – děti si s rodiči vyrobí masky a probíhá soutěž o nejhezčí masku. Zároveň mohou probíhat různé drobné soutěže pro děti na lyžích i bez lyží.

cesta pohádkovým lesem – děti jdou po fáborkách lesem, kde instruktoři jako pohádkové postavy pro děti připravují různé hry a soutěže.

apreski – slavnost na lyžích i bez lyží pro děti a rodiče, všichni se rozdělí na dvě družstva a soutěží proti sobě v různých disciplínách -např. jízda na krátkých lyžích, slalom na bobech, závody na kluzkách, taneční soutěž v lyžařských botách apod.

cesta za pokladem – děti jedou s maskotem lyžařské školy lesní cestou po běžeckých tratích na lyžích, hledají cestu za pokladem, plní jednotlivé úkoly, doprovází je instruktoři v maskách, na závěr děti najdou poklad – občerstvení, diplomy a drobné dárky.

IV. SHRNU TÍ

Při dlouholetém působení jako učitelka lyžování jsem se účastnila řady doplňujících výcvikových kurzů. Výuka lyžování dětí však byla na těchto kurzech často opomíjena. Přitom, nebudeme-li respektovat vývojová specifika dětí, stane se pro ně lyžování po nedlouhé době nezáživnou aktivitou. Kladla jsem si proto následující a jiné otázky: Čím je dán tak malý zájem školitelů o vzdělávání v této oblasti? Disponují instruktoři dostatečnou zásobou herních aktivit, potažmo v základu vědomostmi o specifice výuky lyžování dětí? Je pro ně získání licence dostatečným informátorem na tomto poli? Zamyslíme-li se však nad tímto problémem do hloubky, prvotním aktérem zůstává zázemí lyžařské školy (a to nejen pojato jako zázemí materiální – tedy připravenost školy po stránce vhodných didaktických pomůcek pro výuku dětí, vlastnictví dětského hřiště apod.), ale i zázemí psychologické, respektive takové, které podporuje, aktivně se zajímá a angažuje v hravé výuce dětí, a hlavně se zaměřuje na zdokonalování učitelů – specialistů. Téměř v každé komerční lyžařské škole existují „secvičné“ – tedy skupinové nácviky výukových schémat, tréninků různé lyžařské techniky apod. V kolika školách však také existují takové „secvičné“, které se zabývají metodikou dětskou, „secvičné“, které zprostředkovávají instruktorům nová cvičení a hry pro děti? Jak hluboké mají instruktoři vědomosti o dětské psychice, o motorickém učení dětí, o různých didaktických zásadách vhodných při výuce dětí?

V komerční lyžařské škole ve které jsme vyzkoušeli náš model výuky, probíhají „secvičné“ dvakrát týdně. Jedna je zaměřená na výuku dospělých a druhá na výuku dětí. Vzhledem k tomu, že výuka dětí a dospělých je rozdílná, neprobíhá metodika nikdy současně. Cíl však mají obě „secvičné“ stejný. Co nejvhodnější formou naučit klienty samostatně sjíždět a zatáčet na sjezdových

lyžích. Účast na „secvičných je povinná pro všechny instruktory. Povinnost vyplývá z provozního řádu lyžařské školy.

Na instruktory jsou kladeny vysoké nároky na další vzdělávání v oblasti výuky lyžování. Podmínkou každého instruktora je získat licenci, na základě které může vykonávat práci v lyžařské škole. Licence musí být vydána školícím zařízením, které má akreditaci MŠMT ČR. Ideální je, pokud mají instruktoři pedagogické vzdělání. Osobnost každého instruktora je rozdílná, někdo má pedagogické schopnosti, umí pracovat s dětmi či dospělými. Druzí mohou mít vztah jen k dětem a nebo jen k dospělým. Proto dále instruktory rozdělujeme na specialisty na výuku dětí a specialisty na výuku dospělých. Na „secvičných“ pro výuku dětí se instruktoři učí jednotlivé prvky modelu výuky. Ke každému prvku musí znát dostatečné množství her, cvičení, soutěží a alternativních aktivit.

Opačným extrémem je při výuce dětí neznalost didaktické hodnoty hry a její násilná propagace za každou cenu. Dítě je ve své přirozenosti hravé a aktivní a je velikým prohřeškem tyto jeho spontánní činnosti omezovat. Dítě bychom neměli svazovat, ale naopak přizpůsobit mu celý proces výuky. Nesmíme však zapomenout, co je cílem výcviku. Tento úkol není vždy lehký. Nestačí si prostě a jednoduše s dítětem hrát. Je nutno znát didaktický význam hry, aby došlo k požadovanému cíli – tedy postupnému osvojení lyžařských dovedností, primárně např.: radosti z pohybu na sněhu, radosti z pocitu skluzu, radosti z rychlosti, radosti ze zvládnání oblouků apod. Pokud nebudeme nad výběrem her přemýšlet, může se stát, že hra při učení ztratí význam hry didaktické, tedy takové, která směřuje k nácvičení lyžařských dovedností, respektuje didakticky postupy metodických řad a je dětem přirozená tím, že je baví a neunavuje.

Náš model výuky je tvořen čtrnácti prvky pomocí kterých se děti učí všemu potřebnému co souvisí s výukou lyžování. Jejich řazení vychází z dlouhodobé praxe a ze zkušeností s výukou dětí, ale není to v žádném případě neměnné dogma. Jednotlivé prvky se mohou vzájemně prolínat, některé

můžeme vynechat a později se k nim vrátit. To vše záleží na úrovni vyučovaných dětí, na věku, na velikosti skupiny a také na proměnlivých přírodních podmínkách .Mezi jednotlivé prvky lyžařské techniky jsme zařadili i prvky které jiné metodické řady neuvádějí. Jsou to : sraz na shromaždišti, seznámení, rozcvička, přechod na velký svah a závěrečná slavnost na lyžích.

Seznámení s dětmi většinou proběhne až v den zahájení na shromaždišti. Rodiče předají instruktorům své děti a od této chvíle záleží již vše jen na nich, na jejich schopnostech a na zázemí které jim vytváří lyžařská škola. Na shromaždišti je navozena příjemná atmosféra, protože právě první pocity dětí mohou být v další výuce klíčové. V prostoru jsou rozmístěné figurky pohádkových postaviček a instruktoři v maskách zvířátek. Kontaktují děti, navazují komunikaci a pomáhají dětem prolomit bariéry strachu a studu. Na shromaždišti probíhá také seznamování a rozcvička. Jména dětí ale hlavně jejich zapamatování je pro další průběh výuky také velmi důležitý. Dětem nalepíme na helmy samolepky s jejich jmény. Instruktor má také samolepku se jménem. Lépe se mu navazuje vztah s dětmi když je od začátku oslovuje jejich jmény a ne pokřiky „hej ty v té modré helmě“ s kterými se běžně setkáváme na veřejných sjezdovkách. Na seznámení navazuje rozcvička která probíhá také na shromaždišti. Uvádíme jí nejenom proto, že je důležitá kvůli přípravě organismu na zátěž, ale hlavně proto, že správným sestavením cviků , her a soutěží se podaří instruktorovi ještě více stmelit kolektiv a s dětmi se ještě více vzájemně seznámit. Děti se v přítomnosti instruktora a celé skupiny cítí lépe, jsou uvolněné a dobře naladěné, připravené učit se dalším lyžařským dovednostem.

Jedním z dalších prvků který uvádíme je přechod na velký svah .První dva až tři dny se děti učí na rovině a na malém svahu s lanovým vlekem v dětské školce. Po zvládnutí všech potřebných prvků techniky lyžování jsou děti připravené na přechod na velký svah.Pro děti je velký svah obrovskou motivací, protože začnou lyžovat na svahu kde lyžují jejich rodiče nebo sourozenci.Na druhou stranu mají strach z nového prostředí, z velkého kopce, nového velkého vleku, cítí se ohroženi množstvím lidí.V tento moment je velmi

důležitý profesionální přístup instruktora. Jen na něm záleží jak děti přechod na velký svah zvládnou. Instruktor musí děti předem připravit na jízdu na velkém vleku a naučit je pohybovat se ve frontě. Seznámit je s novým prostředím, s větším sklonem svahu a s bezpečností pohybu na svahu. První jízda na velké sjezdovce musí být seznamovací. Není možné učit děti hned novým dovednostem. Instruktor s dětmi procvičuje a opakuje dovednosti které se děti naučily v dětské školce. Až po sžití dětí s novým prostředím a sklonem svahu může instruktor přejít k nácviku nových dovedností.

Jako poslední z prvků které jsme zařadili do metodické řady je závěrečná slavnost na lyžích. Z praxe známe situace kdy instruktor se s dětmi na svahu po čtyřech společně prožitých dnech rozloučí stylem „tak ahoj“. Pro děti je slavnost vyvrcholením celého kurzu. Děti na slavnost připravujeme a dostatečně je motivujeme. Slavnost musíme přizpůsobit naučeným dovednostem dětí ale také přáním dětí a jejich rodičů. Soutěže a hry sestavujeme tak, aby v nich děti mohly vyniknout, aby si je prožily a dokázaly sami sobě a svým kamarádům že se opravdu naučily lyžovat. Každé z dětí by mělo na památku dostat malý dárek a diplom.

Jedním z největších problémů co se výuky lyžování dětí týče, je vzdělávání instruktorů lyžování. V České republice je velké množství různých školících zařízení která nabízí možnost získat lyžařské vzdělání typu instruktor, cvičitel nebo učitel lyžování. Po úspěšném zakončení kurzu získávají instruktoři licenci a mohou se ucházet o práci v lyžařské škole. Z praxe však víme, že instruktoři nedisponují žádnými vědomostmi o specifice výuky lyžování dětí a nemají dostatečnou zásobu herních aktivit. Mnohdy ani netuší že výuka dětí může být od výuky dospělých tak rozdílná. V průběhu licenčních kurzů je praktická ukázka výuky lyžování dětí s maximálním využitím hry zařazena jen velmi krátce. Většinu informací získávají instruktoři formou přednášky. Situace by šla ještě více zefektivnit tím, že by do praktické části licenčních kurzů bylo zařazeno větší množství hodin ukázek výuky lyžování dětí. Jinak se situace nezmění a další vzdělávání instruktorů kteří se chtějí

zabývat výukou dětí s maximálním využití hry bude záležet na vedení a materiálně technickém vybavení jednotlivých lyžařských škol.

V průběhu pěti dní , se nám podařilo vyzkoušet některá cvičení z námi vytvořeného zásobníku pro výuku lyžování dětí mladšího školního věku. Cvičení jsme vyzkoušeli na skupince dětí, kteří byly začátečníci bez předchozích zkušeností. Během prvních dní si děti prostřednictvím her a soutěží osvojily základní lyžařské dovednosti. Postupně prošly nácvikem jednotlivých prvků metodické řady a osvojily si základy sjíždění a zatáčení na lyžích. Instruktor s tříletou praxí a se zkušenostmi s vedením výuky dětí se v průběhu výuky flexibilně přizpůsoboval potřebám dětí. Děti si užívaly, bavily se, byly zcela zaměstnány hrou aniž by poznaly že se učí. V průběhu výuky se mezi dětmi a instruktorem vytvořil hezký vztah. Děti měly instruktora jako vzor ale i jako kamaráda. Děti rodičům stále vyprávěly co dělají, jak si hrají , co nového se naučily a co nového je čeká. Ráno se těšily na výuku a odpoledne nechtěly odejít ze svahu. Výuka byla příjemná i pro samotného instruktora.

Podrobnější hodnocení jsme neprováděli. Na základě získaných dovedností dětí a na jejich pocitu a prožitku jsme usoudili, že cvičení z našeho zásobníku jsou vhodná pro výuku lyžování dětí. Svou důležitost má i odpovídající přístup instruktora.

V neposlední řadě je nutné podotknout, že jsme se v této diplomové práci zaměřovali na období mladšího školního věku. Tento věk však není jediným „věkem hry“ a „škola hrou“ je otevřena všem, kteří o ni mají zájem. Pokud se tedy najdou zájemci z řad dospělých, kteří by si rádi hráli, mohou jim naše hry posloužit stejně dobře (a někdy i lépe) jako dětem.

V. ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo sestavit zásobník cvičení, který zohlední potřeby dětí mladšího školního věku při výuce lyžování a výuku představí ve formě „jedné velké hry“. Jsme přesvědčeni, že cíl i dílčí úkoly byly splněny.

Obsahem diplomové práce byla problematika výuky lyžování dětí mladšího školního věku. Zaměřili jsme se na ty činitele, které činí výuku dětí odlišnou od výuky lyžování dospělých. Dalo by se říci, že nám šlo o dosažení stejného cíle avšak jinou cestou. Z nashromážděné tuzemské a zahraniční literatury jsme vybrali nejrelevantnější náměty které se týkají výuky lyžování dětí mladšího školního věku. Jako hlavní výukovou metodu jsme u dětí zvolili hru a hravou a prožitkovou formou jsme se také snažili docílit nácviku základních lyžařských dovedností dětí.

Na základě dlouholeté praxe s výukou lyžování dětí a prostudováním metodických pokynů jednotlivých školících zařízení, jsme vytvořili zásobník cvičení, který by měl být co nejčastěji využíván učiteli a instruktory lyžování, kteří se zabývají výukou lyžování dětí. Je jakýmsi návodem či příručkou pro optimální výuku, tedy takovou, při které se dítě věnuje naplno aktivitě svému věku vlastní, tedy hře, a ani si neuvědomuje, že se zároveň velmi efektivně učí lyžařským dovednostem. Náš zásobník je plný her a cvičení, které by měly být do výcviku dětí v co nejhojnější míře zařazovány.

Jedním z dílčích cílů diplomové práce bylo pořídit videodokumentaci jako doprovodnou ilustraci využití hry při výuce lyžování dětí mladšího školního věku. Z časových důvodů neobsahuje všechna námi uváděná cvičení. Šlo nám převážně o zachycení atmosféry při výuce, přístupu k dětem a ukázkou

několika cvičení. Tato videodokumentace slouží pouze jako ilustrace námi vytvořeného modelu výuky.

Doufáme, že diplomová práce poslouží ke zvýšení efektivity výuky lyžování dětí nejenom v komerčních lyžařských školách. Hlavním cílem lyžařského výcviku dětí totiž není bezchybná lyžařská technika, ale šťastné a spokojené dítě, které navázalo dobrý vztah k lyžování a obecně pohybu na sněhu. Příjemná výuka by měla být také pro samotného lyžařského učitele, který nácvik dovedností dítěti zprostředkovává. Odměnou za leckdy náročnou práci s dětmi by měl být jejich smích a rozzářené dětské oči.

Seznam použité literatury

- ✓ BRTNÍK, J., NEUMAN, J. *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Praha: Portál,1999. 275s.ISBN 80-7178-762-0
- ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál,2001.
- ✓ ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum,1997.
- ✓ DOHNAL, V., ČEPELÁK, V. *Lyžařský výcvik školní mládeže*. Praha: SPN,1970.
- ✓ DOVALIL, J. a kol. *Sportovní trénink (lexikon základních pojmů)*. Praha: Karolinum,1992
- ✓ DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia,2002. 336s. ISBN 80-7033-760-5
- DOVALIL, J. *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Universita Karlova,1988.
- DOVALIL, J., CHOUTKOVÁ, B. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia,1988.
- ✓ GILLERNOVÁ, I. *Sociální psychologie školy*. In: Výrost, J., Slaměník, I.: *Aplikovaná sociální psychologie I*. Praha: Portál,1998.
- ✓ GNAD, T. a kol. *Kapitoly z lyžování*. Praha: Karolinum,2006. 239s. ISBN 80-246-0241-5
- GRABMULLEROVÁ, M., RŮŽIČKA, J. *Hry a herní cvičení na sněhu a na lyžích*. Praha: Pedagogické centrum,1995.
- HARTL, P. *Psychologický slovník*. Praha: Portál,2000.
- ✓ HENDL, J. *Kvalitativní výzkum, základním metody a aplikace*. Praha:Portál,s.r.o.,1999

- ✓ HOŘEJŠOVÁ, D. *Didaktika občanské nauky a základů společenských věd*. Praha: Naše vojsko,1996.
- CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia,1987.
- ✓ KALHOUS, Z. *Základy školní didaktiky*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého,1995
- KUCHLER, W. *Ski-Tricks*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag,1991.191s.ISBN 3 499 186667
- ✓ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada,1998
- MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H.a VOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnost*. Praha: SPN,1985.
- ✓ MAŇÁK, J. *Nárys didaktiky*. Brno: Masarykova univerzita,1991.
- MARŠÍK, J., PŘÍBRAMSKÝ, M. *Sjezdové lyžování*. Praha: Olympia,1984.120s.
- ✓ METODICKÁ KOMISE APUL. *Metodika výuky lyžování „C“*. Špindlerův Mlýn: APUL,2005. 32s.
- MILLEROVÁ, S. *Psychologie hry*. Praha: Panorama,1978.
- NÁDVORNÍK, Z. a kol. *Lyžařský výcvik školní mládeže*. Praha: SPN,1983. 151s. ISBN 14-396-86
- NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál,1998. 325s. ISBN 80-7178-405-2
- PEČÍRKA, T. *Výuka dětského lyžování v lyžařské škole B+B Harrachov*. Diplomová práce. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy,1996. 53s.
- ✓ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia,2004.
- PRŮCHA, J. a kol. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál,2001.
- ✓ RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum,2002.171s.
- ✓ SOUKUP, J. *Lyžování podle alpských lyžařských škol*. Praha: Olympia,1991.
- SVOBODA, P., SVOBODOVÁ, H. *Lyžování a jiné aktivity na sněhu*. Praha: Septima,1995.
- ✓ ŠTROBL, K., BEDŘICH, L. *Učíme lyžovat*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci,1999. 109s. ISBN 80-7067-990-5

- ✓ ŠTROBL, K., BEDŘICH, L. a ŠTANCL, P. *Literatura pro cvičitele a instruktory lyžařských škol a pro licenční kurzy ČSLŠ. 1997.*
ŠKOP, V., NETERDOVÁ, I. a ŠVEC, J. *Lyžování na základní škole.* Hradec Králové: Pedagogická fakulta, 1981.
- ✓ ŠVEC, Š. *Didaktika I.* Bratislava: Univerzita Komenského, 1988.
TASOVSKÝ, P., BRTNÍK, J. a kol. *Lyže pro radost.* Praha: Mladá fronta, 1983.
- ✓ TREML, J. *Lyžování dětí.* Praha: Grada, 2004. 105s. ISBN 80-247-0682-2
VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. – dětství a dospívání.* Praha: Karolinum, 2005.
VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie.* Praha: Portál, 2000.
- ✓ VODIČKOVÁ, S., PŘÍBRAMSKÝ, M. *Česká škola lyžování. Sjíždění a zatáčení na lyžích dětí a mládeže.* Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2005. 152s. ISBN 80-7083-914-7
- ✓ ŽÍDEK, J. *Lyžovanie.* Bratislava: Peem, 2004. 88s. ISBN 80-88901-90-1

Internetové odkazy:

www.apul.cz

www.fis-ski.com

www.czech-ski.com

www.skiploc.cz

www.classicskischool.cz

www.csls.cz

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

Příloha č. 1: Fotografie z výuky lyžování dětí

Příloha č. 2: Schéma výuky lyžování APUL

Příloha č. 3: Struktura výuky techniky sjíždění a zatáčení na lyžích v etapě základního lyžování - ČŠL

Příloha č. 4: Struktura výuky sjíždění a zatáčení „Štrobl, Bedřich“ ČSLŠ

Příloha č.5: Videodokumentace „Ukázky využití hry při výuce lyžování dětí“

Příloha č. 1:

Fotografie z výuky lyžování dětí



Obr. 1: Didaktická pomůcka volanty



Obr. 2: F1 – jízda v pluhu s volanty



Obr. 3 : Didaktická pomůcka dřevěné tyče – jízda šikmo svahem



Obr. 4 : Jízda v pluhu s instruktorem



Obr. 5 : Dopomoc instruktora na malém lanovém vleku



Obr. 6 : Dopomoc instruktora na velkém vleku



Obr. 7 : Didaktická pomůcka – molitanové tyče - „choboty“



Obr. 8 : Návuk jízdy v pluhu s „choboty“



Obr. 9 : Rozcvička – napodobování zvířátek



Obr. 10 : Rozcvička – podlézání překážek



Obr. 11 : Didaktická pomůcka kužely - slalom



Obr. 12 : Přejezd terénních nerovností



Obr. 13 : Rozlišovací vesty



Obr. 14 : Cvičení „letadlo“



Obr. 15 : Cvičení „policajt“



Obr. 16 : Cvičení „koloběžka“



Obr. 17 : Cvičení „blikání“



Obr. 18 : Shromaždiště, dětská školka



Obr. 19 : Didaktická pomůcka tunely, molitanové oblouky



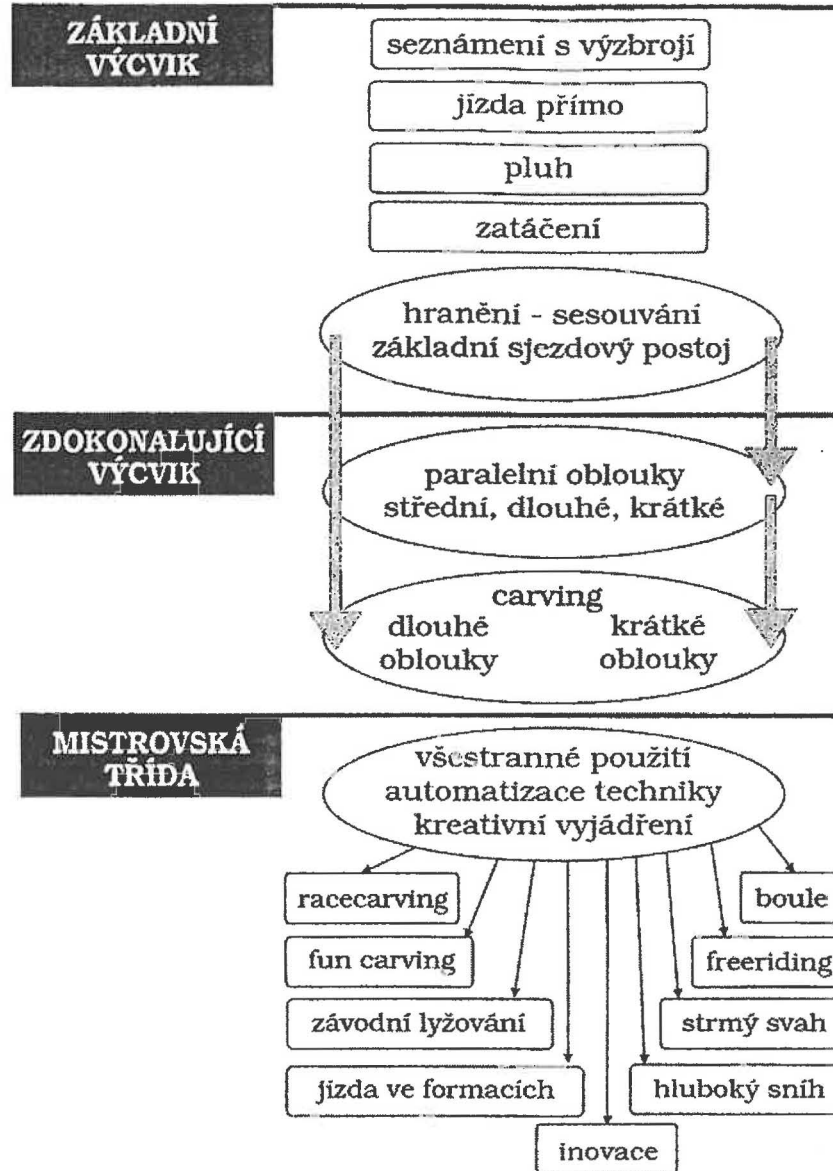
Obr. 20 : Slavnost na lyžích , apreski



Obr. 21 : Slavnost na lyžích – předávání diplomů

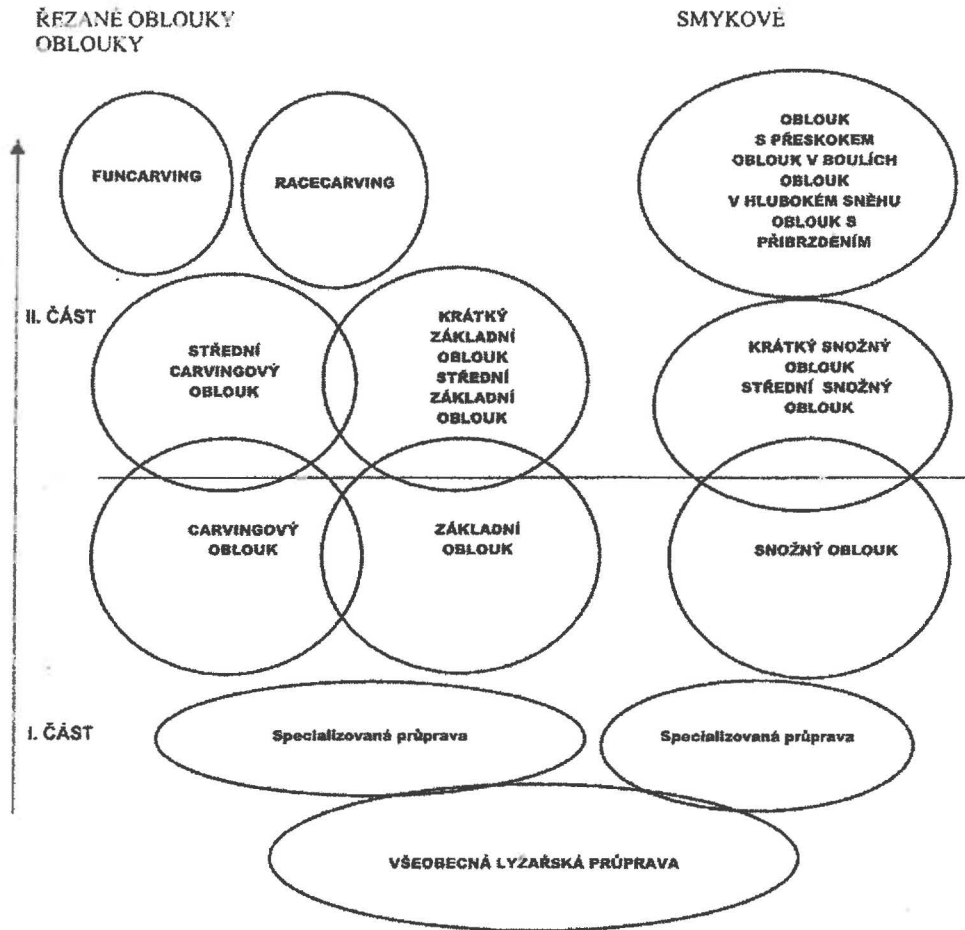
Příloha č.2:

SCHEMA VYUKY LYŽOVÁNÍ APUL



Příloha č. 3

Schéma 1 Česká škola lyžování – struktura výuky techniky sjíždění a zatáčení na lyžích v etapě základního lyžování

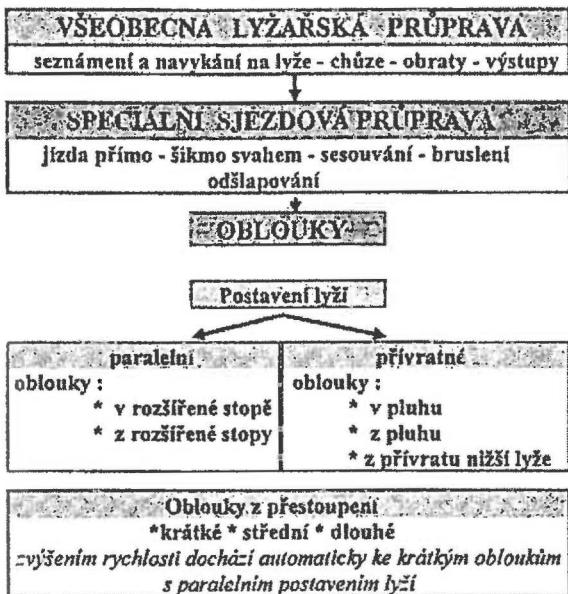


I. ČÁST – základní nácvik
II. ČÁST – speciální nácvik

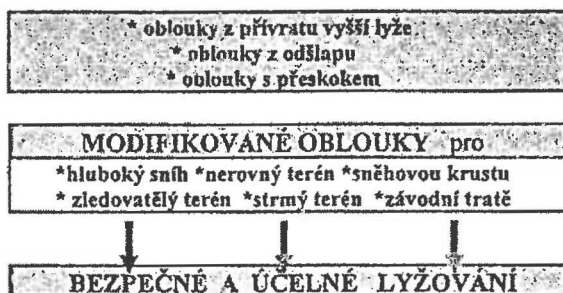
Příloha č. 4

STRUKTURA VÝUKY SJÍZDĚNÍ A ZATAČENÍ

1. základní program



2. rozšiřující program



Příloha č. 5

Videodokumentace „Ukázky využití hry při výuce lyžování dětí“