

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

**VYUŽITÍ HRY PŘI VÝUCE LYŽOVÁNÍ DĚTÍ MLADŠÍHO
ŠKOLNÍHO VĚKU**

Diplomová práce
magisterská

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Ivan Příbyl

Vypracoval: Pavel Činátl

Studijní obor: Učitelství 1. stupně ZŠ + výtvarná výchova

Praha 2006

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

V Praze dne 14. dubna 2006

Obsah

Poděkování

Děkuji PaedDr. Ivanu Příbylovi za čas, ochotu a trpělivost při vedení mé diplomové práce. Děkuji mu i za cenné informace, odborné rady a názory, které přispěly k vyšší kvalitě této práce.

Obsah

1. Úvod	9
2. Problém	11
2.1 Otázky.....	11
3. Cíl práce	12
3.1 Úkoly	12
I. TEORETICKÁ ČÁST	14
4. Teoretická východiska práce	14
4.1 Cíl lyžařského výcviku	14
4.1.1 Vzdělávací cíl	14
4.1.2 Výchovný cíl	14
4.2 Apul	17
4.2.1 Vzdělávací systém ve světě	17
4.2.2 Vzdělávací systém v ČR	18
4.2.3 Schéma výuky lyžování APUL.....	19
4.2.4 Bezpečnostní pravidal FIS.....	20
4.3 Zvláštnosti dětí mladšího školního věku	23
4.3.1 Mladší školní věk	24
4.3.2 Rozdíly a zvláštnosti ve výuce dospělých a dětí	28
4.4 Hra	29
4.4.1 Výuka hrou (6-10 let).....	30
4.4.2 Podmínky pro hry na lyžích	31
4.5 Učitel	35
4.5.1 Lyžařská technika	35
4.5.2 Tělesná zdatnost	36
4.5.3 Teoretické vědomosti	36
4.5.4 Chování učitele	36

4.6 Předpoklady pro úspěšný průběh výuky	38
4.6.1 Výcvik podle pokročilosti žáků	39
4.6.2 Didaktické a metodické aspekty výuky	42
4.6.2.1 Organizační formy	42
4.6.2.2 Organizační metody	43
4.6.2.3 Didaktické zásady	45
4.6.2.4 Didaktické formy	48
4.6.3 Příprava učitele na výuku.....	50
4.6.4 Organizace lyžařské výuky	50
4.6.5 Technické zázemí	55
4.6.5.1 Dětské hřiště	56
4.6.5.2 Učební pomůcky	57
II. EMPIRICKÁ ČÁST	62
5. Hypotézy	62
6. Realizace výzkumu	63
6.1 Přehled metod	63
6.1.1 Pozorování	64
6.1.2 Experiment	65
6.1.3 Rozhovor	65
6.1.4 Dotazník	66
7. Model výuky	67
7.1 Rozcvička	67
7.2 Přivyknutí na lyžařskou výstroj a výzbroj	69
7.3 Jízda přímo po spádnicí	72
7.4 Jízda v pluhu po spádnicí	74
7.5 Výuka jízdy na vleku	75
7.6 Oblouk v pluhu	76
7.7 Jízda šikmo svahem	78
7.8 Sesouvání šikmo svahem	79
7.9 Oblouk z přívratu vyšší lyže	80
7.10 Terénní nerovnosti	81

8. Výsledky výzkumu a jejich rozbor	83
8.1 Výsledky pozorování	83
8.1.1 Den I.	84
8.1.2 Den II.	88
8.1.3 Den III.	93
8.1.4 Den IV.	97
8.2 Rozbor výsledků pozorování	102
8.3 Rozbor rozhovorů	104
8.4 Výsledky dotazníku pro učitele	107
9. Diskuse	114
10. Závěr	121
11 Seznam literatury	124
12 Přílohy	126

MOTTO:

„SCHOLA LUDUS“

(J.A.Komenský)

1. Úvod

Jedním z nejpřirozenějších projevů života je pohyb. Radost z pohybu – tedy ze života – by měla být spontánně pěstována v každém z nás již od útlého věku. Právě lyžování může být jednou z cest, která v nás může probudit jedny z nejintenzivnějších prožitků a umožnit nám procítit opravdovou radost ze života. Najdeme-li ve svém srdci místo pro tuto výjimečnou zimní aktivitu, otevřeme se zároveň i okolní přírodě - ledovému království, které nás tak majestátně obklopuje a svou magickou silou učí každého respektovat vnitřní řád přírody – nekonečný koloběh života, který nemůže nikdo z nás zastavit ani změnit jeho směr. Budeme-li pozorně naslouchat a respektovat tuto sílu, naučíme se tím respektovat i sebe navzájem – respektovat život.

Impulesem pro vznik této diplomové práce se stal již několik let se opakující problém, který se pravidelně vyskytne na začátku každé lyžařské sezony. V současné době působím již třetím rokem jako lyžařský instruktor v českých zimních střediscích. Při každoročním hromadném náboru instruktorů dostává každý z nás oficiální příručku Asociace profesionálních učitelů lyžování - APUL, podle které by měl dodržovat základní metodickou řadu lyžařského výcviku. Tato publikace sice zahrnuje velké množství cvičení, která na sebe logicky navazují, avšak dle mého názoru nerespektují specifické požadavky pro výcvik dětí, a proto je nelze přímo aplikovat při výcviku těch nejmenších lyžařů.

Právě specifické požadavky, které souvisí s psychickým a fyzickým vývojem dětí, jsou v mnoha profesionálních lyžařských školách opomíjeny, a tak se můžeme na svazích velmi často setkat se situací, kdy se instruktor marně snaží přimět dítě, aby udělalo požadovaný cvik. To naopak jeví naprostý nezáměr a leckdy pod opakovanými příkazy učitele propadne v pláč. Tato reakce je naprosto logická, neboť dítě v daný moment nevidí smysl v zadaném úkonu a proto není dostatečně motivované. A právě tyto, leckdy tragikomické, výjevy z každodenní praxe lyžařského instruktora mě přivedly k myšlence zhotovit jakýsi univerzální model pro výcvik dětí mladšího školního věku hravou formou.

Jelikož v komerčních lyžařských školách se nejedná o klasické lyžařské výcviky, jak je známe ze škol, rozložil jsem tento model do 4 dnů. V tomto časovém horizontu jsem zkoumal a porovnával 2 skupiny čítající 6 dětí ve věkovém rozmezí přibližně 9 – 10 let, přičemž žádné z nich nemělo předchozí zkušenost s lyžováním.

Při výcviku první skupiny (A) jsem aplikoval sestavený model her a cvičení, která korespondují s metodickou řadou APUL, avšak dané cviky dětem přibližují hravou formou. Druhá skupina (B) byla vedena přesně podle pokynů metodické příručky APUL s tím, že během hodiny bylo využito minimální množství didaktických pomůcek.

Výsledky práce byly vyhodnoceny na základě vlastního pozorování, srovnávacích dovednostních cvičení a zpětné vazby dětí, kterou jsem získal na základě řízeného rozhovoru.

2.Problém

Přestože většinu českých lyžařských škol sjednocují metodické pokyny vycházející z poznatků Asociace profesionálních učitelů lyžování – APUL, setkáváme v praktickém lyžařském výcviku s různými přístupy jejich realizace.

Dá se říci, že mnoho učitelů lyžování postrádá dostatečnou zásobu her a soutěží, která hrají především při výcviku dětí klíčovou roli. Striktní dodržování metodických pokynů a strohé nácviky jednotlivých technik neumožňují pružně reagovat na potřeby dětí. V neposlední řadě může být logickým důsledkem nezájem o lyžování a ztráta koncentrace.

Důležitým faktorem při realizaci kvalitní výuky je i materiální vybavení jednotlivých lyžařských škol. V mnoha případech mají učitelé poněkud svázané ruce právě v důsledku absence základních učebních pomůcek potřebných při výcviku lyžování.

Řešení tohoto problému spočívá, dle mého názoru, právě v obohacení výcviku nejen pestrou škálou pomůcek, ale i dostatečným množstvím her, soutěží a jiných aktivit, které právě ty nejmenší lyžaře silně motivují, a umožní jim tak překonat počáteční obtíže a fyzickou námahu.

2.1 Otázky

- Je při lyžařském výcviku dětí mladšího školního věku možné dosáhnout lepších výsledků formou hry než běžným metodickým postupem?
- Jakým způsobem ovlivňuje hra výcvik a aktivitu dětí?
- Jaký vliv má použití didaktických pomůcek na průběh a kvalitu výcviku?
- Disponují učitelé lyžování dostatečnou zásobou her a cvičení, kterými by motivovali děti během výuky?

3. Cíl práce

Cílem této práce je sestavit funkční model čtyřdenního lyžařského výcviku pro děti mladšího školního věku formou hry tak, aby byl v souladu s metodickými pokyny Asociace profesionálních učitelů lyžování – APUL, a zároveň respektoval specifické potřeby dětí.

Tento model bude aplikován na šesti člennou skupinu dětí (A) ve věkovém rozmezí 9-10 let a následně porovnán se stejně početnou skupinou dětí (B), která však absolvuje výcvik přesně podle metodických pokynů Asociace profesionálních učitelů lyžování – APUL.

Výsledné poznatky a funkčnost modelu budou vyhodnoceny na základě vlastního pozorování, řízenými rozhovory s dětmi a systematicky sestaveným testem lyžařských dovedností, který prověří schopnost dětí využít sjezdovou techniku v několika disciplínách.

V neposlední řadě si práce klade za cíl provést průzkum v řadách instruktorů a zjistit, do jaké míry využívají her, didaktických pomůcek a alternativních aktivit na sněhu.

3.1 Úkoly

Úkol č. 1: Shromáždit dostatečné množství literatury potřebné ke komplexní orientaci v tématu této diplomové práce.

Úkol č. 2: Prostudovat metodické pokyny Asociace profesionálních učitelů lyžování – APUL.

Úkol č. 3: Sestavit model čtyřdenního lyžařského výcviku formou hry tak, aby respektoval specifické potřeby dětí mladšího školního věku a probíhal v souladu s metodickou řadou Asociace profesionálních učitelů lyžování – APUL, konkrétně pak se jeho základním výcvikem kategorie „C“.

Úkol č. 4: Provést pretest lyžařských a pohybových dovedností dětí v jednotlivých skupinách.

Úkol. č. 5: Provést závěrečný test získaných pohybových dovedností v jednotlivých skupinách.

Úkol č. 6: Sestavit dotazník pro instruktory a provést výzkum.

Úkol č. 7: vést interview s dětmi a získat tak jejich zpětnou vazbu.

Úkol č. 8: Formulovat hypotézy a ověřit jejich platnost

I. TEORETICKÁ ČÁST

4. Teoretická východiska práce

Pro objektivní a komplexní zpracování tématu této diplomové práce je nejprve důležité porozumět několika základním aspektům, které s celou problematikou úzce souvisejí.

4.1 Cíl lyžařského výcviku

Cílem lyžařského výcviku je poskytnutí dostatečného prostoru a péče k osvojování nových pohybových dovedností a k vytvoření trvalého vztahu k lyžování a pohybu na sněhu.

4.1.1 Vzdělávací cíl

Výsledkem vzdělávání je především osvojení určitých vědomostí a dovedností a rozvoj schopností. (6).

Cílem lyžařského výcviku je především získání základů sjezdové techniky a zásad bezpečného pohybu na sjezdových tratích, resp. v horském prostředí.

4.1.2 Výchovní cíl

Výchova je v širším smyslu cílevědomé, organizované formování tělesných a duševních sil člověka, jeho životního názoru, morálního profilu, estetických ideálů a sklonů. V užším smyslu jde o vypracování životních názorů, mravních ideálů, norem a vztahů, estetického vztahu ke skutečnosti. Výsledkem výchovy je především rozvoj a usměrnění postojů a vlastností osobnosti. Ve sportovní výchově platí kritéria obecně platná v celé společnosti. Pro sport je charakteristické, že jde o činnost motorickou, která vzbuzuje mocné city jedince a uvádí sportovce do vyhraněných sociálních vztahů. Náročná a angažovaná

sportovní činnost působí na psychiku jedince i na jeho chování. Obojí je třeba sledovat a regulovat v intencích obecných cílů. Výchova osobnosti je dlouhodobý a perspektivní proces, proto k ní patří i stimulace a utváření vlastností. Sportovní činnost můžeme využít ke komplexní výchově, která dokonce někdy napravuje nedostatky a chyby ve výchově například v rodině. (6).

Výchovné působení je praktická realizace cílů – výchovy. Základem výchovného působení je vymezení cíle a obsahu mravní výchovy. Vlastní výchovné působení trenéra by nemělo být náhodné a pouze intuitivní. (6).

Zásadami mravní výchovy rozumíme požadavky na obsah a zaměření, organizaci a metody výchovy. Požadavky klademe na toho, kdo výchovný proces řídí, tj. v našem případě na trenéra. (6).

Metody mravní výchovy jsou podle Dovalila (6) postupy, jimiž formujeme mravní vědomí a mravní jednání. Zatímco zásady vyjadřují nejobecnější směrnice pro výchovnou práci, metody představují konkrétní způsoby postupu. Lze rozlišit tyto metody:

Metoda přesvědčování je v mravní výchově nejčastější. Působíme hlavně na rozumovou oblast jedince, ale i na jeho city a vůli. Základem je slovní informace, která má být především pravdivá a konkrétní se vztahem ke sportovní činnosti. I racionální informace má mít sílu přesvědčivosti, kterou jí dodá trenér vhodnou formulací slov, tónem i intonací. Z jeho slov musí znít i vlastní přesvědčení o pravdivosti a oprávněnosti informace. Přesvědčování má vést k sebereflexi nebo jí má připomínat, protože smyslem je uvědomování jako základ mravního jednání.

Metoda příkladu je v mravní výchově oceňována nejen na základě zkušeností, ale i na podkladě výzkumu vývoje osobnosti. Výhodou příkladu je to, že působí nepřímou a komplexně. Nepřesvědčujeme, neargumentujeme slovy, ale ukážeme, jak mají žádoucí projevy člověka vypadat.

Metoda požadavku a cvičení se týká nácviku projevu chování, které považujeme za žádoucí z hlediska cílů a úkolů mravní výchovy. Protože konečným cílem výchovného působení je trvalejší změna vlastností osobnosti, vytváříme pro

své svěřence situace, v nichž mají příležitost osvědčit přijaté modely reakcí na dané podněty, protože tím se mravní vlastnosti upevňují.

Metoda odměňování a trestání působí hlavně na city, a to přímo. Má smysl motivační, jde o povzbuzení žádoucího jednání a naopak o blokování nevhodných projevů. Podle Dovalila (6) se při výzkumech zjistilo, že se ve sportu spíše trestá než odměňuje. Je tomu proto, že účinek trestu je bezprostřední. Z hlediska výchovy je důležité, aby zejména slabší jedinci byli povzbuzováni. Vynikající jedinci spíše reagují na potrestání. K odměňování počítáme pochvalu, která však nadměrným užíváním ztrácí svou účinnost. K trestání slouží nesouhlas, napomenutí, varování a trest.

Jelikož výcvik probíhá formou skupinové výuky, klade si za cíl nejen navázání sociálního kontaktu mezi účastníky navzájem, ale i rozvoj pohybových dovedností¹⁾ a v neposlední řadě vést účastníky k teamové spolupráci, toleranci a fair play.

Fair play podle Svobody (7) vyjadřuje nejobecnější požadavek fair play to, jak by mělo dění ve sportu probíhat. Kód sportovní etiky vydaný Radou Evropy 1993 definoval fair play jako „něco víc než jen hru podle pravidel“. Zahrnuje i koncepty přátelství, respektování druhých sportovců a chování vždy v duchu pravého sportu. Je to způsob myšlení, ne pouze způsob chování. Součástí je eliminace podvádění a používání nedovolených prostředků, dopingu, násilí (fyzického i slovního), vykořisťování, nerovnosti podmínek, nadměrné komercializace a korupce.

¹⁾ Pohybové dovednosti jsou učením získaný předpoklad správně, rychle a úsporně řešit určitý pohybový úkol. Pohybové dovednosti neobyčejně zefektivňují lidskou činnost. Pomocí nich, zejména jejich kombinováním a přizpůsobováním aktuálním potřebám, je možné úspěšně řešit velmi složité úkoly. (6)

Nelze opomenout ani samotné působení horské krajiny, překonávání fyzické únavy a řešení nezvyklých situací při výcviku. Všechny tyto faktory působí na psychický a fyzický rozvoj každého účastníka výcviku.

4.2 Asociace profesionálních učitelů – APUL

Přestože v České republice není tradice profesionálních lyžařských škol příliš silná, je možné každoročně sledovat zvýšenou poptávku po jejich službách a to nejen z řad českých, ale i zahraničních klientů

Opěrnou kostrou pro sestavení funkčního modelu lyžařského výcviku dětí mladšího školního věku se stala oficiální publikace Asociace profesionálních učitelů lyžování – APUL. Tato publikace poskytuje všem učitelům lyžování jednoduchý, ale přitom přehledný a názorný metodický postup pro výuku lyžování. Zachycuje nejaktuálnější poznatky získané od rakouských odborníků, a zároveň zohledňuje podmínky a možnosti výuky na českých horách. Tento výukový materiál je každoročně aktualizován, takže každá poslední verze odráží novinky v technice a metodice výuky lyžování.

4.2.1 Vzdělávací systém ve světě

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. Kromě

péče o vzdělávání profesionálních učitelů lyžování se ISIA stará rovněž o propagaci výuky lyžování.

4.2.2 Vzdělávací systém v ČR

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 (Osterreichischer Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband). Od toho se samozřejmě odvíjí i metodika a systém výuky v komerčních školách u nás. I když pro tvorbu naší metodiky používáme především spolupráce s výše uvedeným rakouským svazem, je nutné zohlednit i celosvětový vývoj, aby se tak vytvořil univerzální metodický systém. Ten je nutné chápat jako výuku lyžování od úplného začátku, kdy se žáci učí používat lyžařskou výzbroj a

výstroj a základní lyžařské dovednosti, až po sportovní jízdu v hlubokém sněhu, v boulích a také jízdu v neupraveném terénu a závodní lyžování.

V rámci vzdělávání učitelů lyžování je pak 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.

4.2.3 Schéma výuky lyžování APUL

ZÁKLADNÍ VÝCVIK

SEZNÁMENÍ S VÝZBROJÍ

JÍZDA PŘÍMO

PLUH

ZATÁČENÍ

HRANĚNÍ – SESOUVÁNÍ

ZÁKLADNÍ SJEZDOVÝ POSTOJ

ZDOKONALUJÍCÍ

PARAELNÍ OBLOUKY

VÝCVIK

STŘEDNÍ,

DLOUHÉ,

KRÁTKÉ

CARVING

DLOUHÉ A KRÁTKÉ OBLOUKY

MISTROVSKÁ TŘÍDA

VŠESTRANNÉ POUŽITÍ

AUTOMATIZACE TECHNIKY

KREATIVNÍ VYJÁDŘENÍ

RACECARVING

BOULE

FUNCARVING

FREERIDING

ZÁVODNÍ LYŽOVÁNÍ

STRMÝ SVAH

JÍZDA VE FORMACÍCH

HLUBOKÝ SNÍH

INOVACE

4.2.4 Bezpečnostní pravidla FIS (Mezinárodní lyžařská federace)

Jedním z výše uvedených vzdělávacích cílů lyžařského výcviku je seznámit žáky s pravidly bezpečného pohybu na sjezdových tratích a jejich okolí.

Tento, zdánlivě zanedbatelný a v praxi mnohdy opomíjený, bod lyžařského výcviku považuji za obzvlášť důležitý, neboť aktuální stav dodržování bezpečnostních pravidel na sjezdových tratích je alarmující. Během vlastní praxe jsem byl mnohokrát svědkem vážných nehod a úrazů, které si vyžádaly přivolání Horské služby, a mnohdy bylo třeba postižené převážet vrtulníkem do nejbližší nemocnice. Proto se během každodenního výcviku klientů (dospělých i dětí) snažím apelovat na důrazné dodržování bezpečnostních pravidel.

Při sestavování následujících bodů jsem vycházel z oficiálních pravidel Mezinárodní lyžařské federace – FIS.

Pravidlo č.1: Ohleduplnost

Každý uživatel tratí se musí chovat tak, aby neohrozil nebo nepoškodil ostatní uživatele sjezdových tratí (lyžaře, snowboardisty, atd.):

- ebezpečným stylem jízdy,
- nevhodným lyžařským vybavením (lyže bez brzd, apod.),
- špatným odkládáním lyžařského materiálu (ujetá lyže, snowboard),
- sníženou schopností reakce (nemoc, únava, alkohol).

Pravidlo č.2: Kontrola rychlosti a způsobu jízdy

- Každý uživatel lyžařských tratí musí přizpůsobit svoji rychlost a způsob jízdy svým dovednostem a schopnostem, terénu, sněhovým podmínkám a frekventovanosti trati.
- Schopnost reagovat na změny situace v zorném poli uživatele, schopnost korekce směru a rychlosti v závislosti na vnějších podmínkách.

Pravidlo č.3: Volba stopy

- Lyžař přijíždějící shora (zezadu) je povinen volit takovou stopu, aby neohrozil před sebou jedoucího lyžaře.
- Schopnost pohotově reagovat na změnu směru a rychlosti osoby, kterou dojíždím.

Pravidlo č.4: Předjíždění

- Předjíždět se smí ve všech směrech a ze všech stran za předpokladu, že předjížděný uživatel má dostatek prostoru pro jízdu.

Pravidlo č.5: Vjíždění do tratě a opětovné rozjíždění

- Při vjíždění do tratě musíme vždy dát přednost na trati jedoucím uživatelům. Před opětovným se rozjetím se musíme ujistit, že nebude překřížena trasa uživatele v pohybu.

Pravidlo č.6: Zastavení

- Nezastavuje se v úzkých nebo nepřehledných místech, v případě pádu se snažíme takové místo okamžitě vyklidit.

Pravidlo č.7: Výstup a sestup

- Uživatel, který se pohybuje pěšky, může vystupovat nebo sestupovat pouze po okraji tratě, popř. se snaží co nejrychleji k okraji tratě dostat, vzniknou-li nějaké technické komplikace.

Pravidlo č.8: Značky a signalizace

- Každý uživatel trati se musí řídit značením tratí nebo případnou signalizací na těchto tratích.

Pravidlo č.9: Pomoc

- Každý uživatel je povinen poskytnout pomoc při úrazu na trati a to v rozsahu jeho schopností. Minimálně však musí označit místo nehody, chránit zraněného před ztrátou tepla, zorganizovat přivolání odborné pomoci.

Pravidlo č. 10: Identifikace

- Každý účastník i svědek nehody je povinen poskytnout základní údaje o své osobě.

4.3 Zvláštnosti dětí mladšího školního věku

Jak bylo již výše uvedeno, zaměřil jsem se v této práci na lyžařský výcvik dětí mladšího školního věku – tedy věkové rozmezí 6/7 – 11/12 let.

Toto období je charakteristické mnoha vývojovými aspekty, které je nutno respektovat tak, aby nedošlo k přetěžování organismu, popř. k jeho poškození. Neméně žádoucím dopadem může být i nadměrné osvojení pohybových struktur či špatných návyků, které mohou zpomalit vývoj v procesu zdokonalování (10). 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 kamarádké vztahy. Zatímco v předškolním věku se odlišuje více méně pouze dobro a zlo, zde se 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 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. (7)

4.3.1 Mladší školní věk

Dle Vágnerové (26) lze rozdělit období mladšího školního věku na:

- **Ranný školní věk** – trvá od nástupu do školy, tj. přibližně od 6-7 let, až do 8-9 let.
- **Střední školní věk** – trvá od 8-9 let do 11-12 let, tj. kdy dítě přechází na druhý stupeň základní školy a začíná dospívat.

Podle Gnada (10) 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 ruky, zejména pak mezi 8.-10. rokem života, zpočátku však často na úkor přesnosti pohybu.

Dovalil (7) 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.

Podle Tremla (2004) jsou v jednotlivých vývojových stádiích typické tyto vývojové zvláštnosti:

Tělesný vývoj probíhá 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“.(25)

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.

Počátek staršího školního věku úzce navazuje na období mladšího školního věku. Již z výše uvedeného rozdělení mladšího školního věku je patrné, že hranice mezi jednotlivými vývojovými fázemi je velmi tenká, a proto se domnívám, že je důležité se alespoň okrajově zmínit i o období staršího školního věku.

Podle Dovalila (7) v tomto věkovém období (tedy přibližně od 11. roku) dochází k postupnému přechodu od dětství k dospělosti. Značné biologické a psychické změny jsou příčinou velmi nerovnoměrného vývoje v oblasti pohybové, psychické i sociální. Z velké části do tohoto období spadá puberta, která lze jen stěží vymezit. Obecně se pohybuje mezi 11/12 – 15/16 rokem života. Dochází k intenzivnímu rozvoji tělesnému i duševnímu.

Tělesný vývoj prochází prudkými změnami. Nejvýraznější změnou je značný tělesný růst, kdy končetiny rostou rychleji než trup. To může mít negativní vliv na kvalitu pohybů u dítěte. Často dochází ke snížení koordinace a zhoršuje se držení těla. Dítě bývá často označováno „samá ruka samá noha“.

Psychický vývoj se vyznačuje dalším rozvojem osobnosti. V oblasti rozumové se objevuje schopnost abstraktního a logického chápání – rozvíjí se paměť. Děti se dokáží soustředit po delší dobu, zvyšuje se rychlost učení a snižuje se potřeba opakování již nacvičeného prvku.

Pohybový vývoj u dětí této věkové skupiny pokračuje, ale není harmonický. Pohybově nadaná mládež dosahuje v některých druzích sportu špičkových výkonů. U průměrně pohybově nadané mládeže je třeba toto období překonat trpělivě vedenou pohybovou výukou. Na rozdíl od dětí ranného školního věku se v tomto období projevuje přesnější provedení pohybu, ekonomičnost, účelnost provedení a mrštnost.

Poměrně vysoká je i úroveň předvídání vlastních pohybů i pohybů ovládaného náčiní (lyže). Dítě rychle chápe nový pohyb, rychle se ho naučí a dokáže ho uplatnit v proměnlivých podmínkách. Pohyby naučené v tomto věku jsou většinou pevněji uloženy v paměti než ty, které se jedinec naučí v pozdějším věku. Pohybovou dovednost, kterou předvede učitel, vnímají děti jako celek a dokážou ji ihned realizovat. V období puberty však dochází k výraznému snížení koordinace. Pokud dítě před tímto obdobím nedělalo žádný sport, může mít v úvodu lyžařského výcviku mírné potíže. Od 14 let se objevují rozdíly v pohybovém projevu mezi chlapci a dívkami. Dívky lyžují s citem pro pohyb, chlapci s nasazením síly.

Podle Gnada (10) 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

Z výše uvedeného rozdělení didaktických hledisek se budeme blíže soustředit na období výuky hrou, neboť to plně koresponduje s věkovou kategorií dětí, které se účastnily výzkumu.

Myslím si však, že ani období předchozí (období seznamování a navykání) ani období následující (období učení) nelze opomíjet, neboť hranice mezi nimi je velmi tenká.

4.3.2 Rozdíly a zvláštnosti ve výuce dospělých a dětí

V řadě případů je možné zaznamenat fakt, že učitelé lyžování nejsou dostatečně seznámeni s problematikou výcviku dětí a neuvědomují si jednotlivé rysy a preference, které jsou velmi odlišné od výcviku dospělých.

Podle Tremla (25) lze ve výuce zaznamenat tyto rozdíly:

DĚTI UPŘEDNOSTŇUJÍ

vizuální učení

ucelený pohyb

učení způsobem „pokus-omyl“

malý poloměr zatáčení

jízdu více po hranách

nácvik bez holí

rychlejší jízdu

DOSPĚLÍ UPŘEDNOSTŇUJÍ

verbální učení

rozfázovaný pohyb

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

4.4 Hra

Psychologicky málo významný program nebo podnět vyvolává malý aktivační efekt, kdežto program psychologicky významný má silný mobilizační, energetizační účinek. (15)

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. (2)

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 (5) 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. (2)

4.4.1 Výuka hrou (6-10 let)

Podle Gnada (10) je dítě na počátku školní docházky již koordinačně zralé. Do 10 – 12 let zaznamenávají prakticky všechny koordinační předpoklady výrazné přírůstky. Jednoduché i složitější pohyby se výrazně zkvalitňují. Dítě je již schopno rozlišovat chyby a pohybové diference. Snadno se učí, zvyšuje se též schopnost napodobovat, což usnadňuje nácvik nových pohybů, na druhé straně však klade zvýšené nároky na dokonalou ukázkou. Rozvíjejí se rozumové funkce, myšlení dítěte se posouvá od fantazijní úrovně více k racionální. V emotivní oblasti se stabilizují základní city a rozvíjí se cit pro základní hodnoty jako je čest, pravda a spravedlnost.

Výuka stále zachovává komplexní přístup. S dětmi je již možno cvičit ve družstvech. Výuka musí být dynamická, pestrá, musí mít spád a velkou proměnlivost, ale také dostatek volnosti pro vyžití dětí dle jejich chuti. Pohyb je pro ně potěšením, není třeba je nutit do sportovní činnosti. Stavba jednotky musí respektovat možnosti krátkodobé koncentrace dítěte. Děti mají tendenci přeceňovat svoje možnosti. Proto je nezbytné, aby cvičitel bedlivě sledoval nárůst únavy a úbytku pozornosti, na což by měl bezprostředně reagovat.

Klíčovým aspektem zdárného průběhu výuky je správná motivace. Podle Plhákové (18) 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.

Hlavním výukovým cílem této etapy je procvičit základní prvky a hlavní dovednosti všeobecné lyžařské průpravy v plném rozsahu, odpovídající přibližně úrovni výukového plánu základního výcviku „C“ v rámci APUL.

Představuje to připínání, odepínání a nošení lyží, všechny druhy obrátů, přímý sjezd a jeho obměny, jízdu v pluhu po spádnici, oblouk v pluhu, jízdu šikmo svahelem, sesouvání šikmo svahelem, oblouk z přivrátu vyšší lyží, paralelní oblouk (úvod).

S pokročilými je možno přistoupit k nácvičku carvingového oblouku. Je však nutné vzít v úvahu, že většina dětí v tomto období s výcvikem pouze začíná a že neprošla etapou navykání v předškolním věku. Tomu je třeba přizpůsobit postup a způsob výuky.

Vedle přímého nácvičku jednotlivých dovedností komplexní metodou, ať již na úrovni všeobecné průpravy anebo techniky sjíždění a zatačení, je nutno procvičovat prvky a dovednosti v proměnlivých situacích různých herních forem. Při výcviku lze využít aplikované hry a soutěže z okruhu pohybových her (štafety, závody družstev, honičky) a speciální hry na lyžích pro procvičování pohybu na lyžích po rovině.

4.4.2 Podmínky pro hry na lyžích

Podle Brtníka (2) 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 (2) uvádí 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 snůh.
- 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 nejedí nikomu přes lyže.
- Za bezpečnost při předjíždění odpovídá předjíždějící.

Každá z her si vyžaduje i určité plnění metodických zásad. Podle Brtníka (2) 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 (2) také doporučuje, aby vedoucí hrál hry s ostatními jako člen družstva, ale nezasahoval příliš do průběhu hry. U her, kde je nezbytné rozhodování, dohled a jistění bezpečnosti, se však věnuje řídicí roli.

Důležitým faktorem, který ovlivňuje nejen průběh her, ale i výuky jako takové, je **pozornost**.

Podle Plhákové (18) je pozornost mentální proces, jehož funkcí je vpouštět do vědomí omezený počet informací, a tak ho chránit před zahlcením velkým množstvím podnětů. Základní vlastností pozornosti je selektivita – výběrovost.

Pozornost umožňuje lidem monitorovat vnější i vnitřní prostředí a vybírat z něj pouze ty podněty, které si v daném okamžiku přejí nebo potřebují uvědomit, přičemž ostatní ignorují.

Podle Plhákové (18) rozlišují psychologové několik základních vlastností pozornosti:

- **Selektivita (výběrovost)**, což je schopnost zaměřit pozornost na významné vnější či vnitřní podněty.
- **Koncentrace (soustředěnost)** znamená vyčlenění omezeného počtu psychických obsahů, kterými se vědomě zbýváme. Čím menší je jejich počet, tím vyšší je koncentrace pozornosti.
- **Distribuce (rozdělování)** pozornosti mezi několik různých podnětů či činností je možná jen v omezené míře. Dvě nebo tři různé aktivity můžeme současně provádět jen tehdy, jsou-li z velké části automatizované.
- **Kapacita (rozsah)** pozornosti je v psychologických experimentech zpravidla vymezena množstvím objektů, které člověk dokáže postřehnout současně nebo ve velmi krátkém časovém úseku.
- **Stabilita (stálost)** pozornosti je určována časovým intervalem, v jehož průběhu jsme schopni soustředěně sledovat jediný podnět.

4.5 Učitel

Pojem lyžařský učitel (instruktor) v posledních letech dostal mnoha změn, neboť tradice profesionálních učitelů lyžování si teprve vydobývá své postavení.

Dle Tremla (25) 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 patřičnou akreditaci. Tyto instituce jsou 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.

4.5.1 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 obzvlášť při výcviku malých dětí.

4.5.2 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.

4.5.3 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.

4.5.4 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 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.

4.6 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 Gnada (10) 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.

4.6.1 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 Gnada (10) lze rozlišit jednotlivé vývojové fáze lyžařských dovedností, které přímo korespondují s fázemi **motorického učení**¹⁾ Tento fakt je pochopitelný (umění lyžovat je výsledkem motorického učení) a vysvětluje typické projevy a pohyby v jednotlivých úrovních. Podle Strobla (24) jsou hlavními činiteli motorického učení učitel, žák, podmínky a cíl učení. Výsledkem jsou pohybové dovednosti, které jsou současně provázeny rozvojem **pohybových schopností**²⁾.

Následující fáze zvládnání lyžařské techniky z hlediska procesu motorického učení lze dle Gnada (10) rozřadit do čtyř kategorií:

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

¹⁾ **Motorické učení** je dlouhotrvající změna v pohybovém chování, která je získaná jako výsledek praxe nebo zkušenosti a je měřitelná retencí (pamětním uchováním). Jedná se o specifický druh učení, jehož obsahem je osvojování pohybů, pohybových dovedností, sportovních dovedností, neboli učení motorice. (6)

²⁾ **Pohybové schopnosti** jsou relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se také projevují. V každé pohybové činnosti lze rozpoznat projevy rychlosti, síly a vytrvalosti. (6)

Domnívám se, že během našeho výcviku se s posledními dvěma kategoriemi nesetkáme, a proto se blíže zmíním 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“¹⁾, 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.

¹⁾ **Aha-moment** je termín, který úzce souvisí s pojmem tzv. **učení vhladem**. To bylo formulováno německým psychologem Wolfgangem Kohlerem, který vycházel ze svých pokusů na šimpanzech. Při řešení určitého problému dochází ke kognitivní změně, tzv. vhladu, jehož podstatou je vnímání nových vztahů a souvislostí v dané problémové situaci. Vhled je srovnatelný se vznikem dobrého tvaru. (18)

4.6.2 Didaktické a metodické aspekty výuky

Podle Strobla (24) vychází didaktika lyžování z teorie motorického učení a navazuje na obecné didaktické principy, které jsou základem vyučování a učení.

Pro potřeby lyžařského výcviku z nich lze vybrat tyto:

- 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

4.6.2.1 Organizační formy

Jak bylo již výše zmíněno, prostředí, ve kterém probíhá výcvik dětí, je velmi specifické a je nutné na něj brát zřetel.

Nejdůležitější organizační formou je vyučovací jednotka, která nejčastěji trvá 2 – 3 hodiny. Každá tato jednotka má tři části:

- **úvodní** – v této části se věnujeme dostatečnému prohřátí organismu a protažení namáhaných svalů. Proto by ihned po nástupu mělo následovat rozcvičení a rozježdění. Úvodní část navozuje atmosféru celé vyučovací jednotky – seznámení s programem a vyřešení organizačních záležitostí. Dále slouží ke kontrole výzbroje a výstroje dětí, organizačním záležitostem a motivaci.
- **hlavní** - v této fázi vyučovací jednotky se zaměřujeme na výcvik. Opakují se 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 střídat 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 a jiných tématech.

- **závěrečná** – v této fázi se soustředíme na zklidnění organismu, zhodnocení výcviku a navození tématu následující lekce.

4.6.2.2 Organizační metody

Při lyžařské výuce dětí se 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. Teprve v pozdějších letech (11 – 14 let) lze chyby rozebírat kolektivně s celým družstvem a nechat jedince aktivně se vyjadřovat a hodnotit správnost provedení cviků.

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 splnit žádaný pohybový prvek. Nevysvětlujeme přitom, co musí dělat, děti hledají řešení samostatně. Při nácviku 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 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.

Herní metoda – tato metoda je nejpoužívanější a neúčinnější 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. (2)

4.6.2.3 Didaktické zásady

Jedná se o obecné požadavky, které v souladu s cíli výchovy a zákonitostmi vyučovacího procesu určují charakter každého vyučování. Prosazují se jak v přípravě, tak i ve vlastní práci učitele i trenéra. Jde o soustavu, která se stále zpřesňuje, nové poznatky se pak promítají do celého didaktického systému a dotýkají se tedy i pojetí didaktických principů a zásad. Podle Tremla (25) lze rozlišit tyto zásady:

1) **Zásada přiměřenosti a individuálního přístupu** - ukládá učiteli 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 nejzákladnější 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, obzvlášť 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 spádnici 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 nácviiku 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 dorazy z hran, které vyžadují sílu v nohou; odpich 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 (6) 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.

4.6.2.4 Didaktické formy

Podle Strobla (24) lze rozdělit didaktické formy takto:

Skupinový provoz frontální – všichni současně cvičí totéž.

Výhoda: velká intenzita cvičení, velká efektivita výuky.

Nevýhoda: obtížná korekce.

Skupinový provoz paralelní – všichni plní stejné úkoly (cvičení), ale rozdílné obtížnosti (terénní skok s větším nebo menším odrazem)

Individuální provoz

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.

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, vychovávají 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.

4.6.3 Příprava učitele na výuku

Klíčovým prvkem pro úspěšný průběh výukové lekce je důkladná příprava učitele. Ten by měl vždy vědět, jakou skupinu bude učit, a podle toho se na vyučovací jednotku připravit. Počet žáků, technická vyspělost ale i věk - to všechno jsou faktory, které by měl učitel předem znát a brát v úvahu při plánování učební jednotky. K plánování hodiny lze použít tři univerzálních otázek, které nám pomohou ujasnit strukturu výuky. Během přípravy bereme v úvahu:

- **Co a proč budeme učit?** – vyhodnotíme výsledky minulé lekce, co se dařilo a nedařilo, co budeme opět procvičovat a na co se zaměříme při dalším výcviku.
- **Jaké metody použijeme?** – určíme si formu výuky (např. skupinky) a vybereme nejvhodnější metodu (např. úkolovou).
- **Jaké didaktické pomůcky použijeme?** – dle vyučované látky a zdatnosti žáků vybereme výukový prostor a vhodné výukové pomůcky.

4.6.4 Organizace lyžařské výuky

Stejně tak, jako je pro dosažení dobrých výsledků důležitá příprava učitele na výuku, je důležitá i celková organizace učební jednotky. Prostoje, zdlouhavé výstupy nebo čekání na méně zdatné, nevhodný výběr výukového prostoru - to vše může výrazně 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.

- Během celé výuky by měla být dodržena veškerá bezpečnostní pravidla, aby žádný ze zúčastněných nebyl ohrožen na zdraví.
- 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 učitelům orientovat se ve vlastním družstvu.

Brtník (2) dále uvádí následující doporučení, která je vhodné dodržet při vedení průpravných cvičení a her.

Vysvětlování úkolu

Je vhodnější výklad 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.
- Ukázku 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 Tremla (25) 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 (2) mezi ně patří:

- křižovatky cest,
- frekventovaná rušná místa,
- úpatí svahů (dojezdy sjezdových tratí),
- ledové plochy,
- 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.

Uspořádání skupiny

Vlastní uspořádání skupiny má několik podob, zvláště při vysvětlování úkolu a společném hodnocení. Podle Brtníka (2) 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.

4.6.5 Technické zázemí

V současné době má každá úspěšná lyžařská škola nebo lyžařské středisko samostatný prostor pro výuku nejmenších lyžařů. Takový prostor se nazývá dětské hřiště. Existence takového místa hraje významnou roli u klientů ve výběru lyžařského střediska a lyžařské školy. (obr. č. 10)

4.6.5.1 Dětské hřiště

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 (obr. č.4). Takový sklon svahu není pro děti nebezpečný a nemají proto strach z možného pádu, který bývá příčinou nervozity a křečovitě jízd. Děti se také mohou lépe soustředit na pokyny učitele. Podmínka na mírný sklon svahu vůbec neznamena, 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, 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** (obr. č.7) 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 nejpoblárnějších lyžařských vleků se v současnosti považuje vlek s nízkým vedením lana, který lze v současnosti najít v téměř v každém lyžařském středisku.

4.6.5.2 Učební pomůcky

Podle Dohnala (5) lze pomůcky rozdělit takto:

Přirozené

Předvedení a ukázka (učitele i žáků),

pozorování a srovnávání (výkonů, procesů, žáků mezi sebou),

sledování a kontrola sebe sama (introspekce).

Umělé

Jedná se o pomůcky, které zprostředkovávají pohyb buď staticky a nebo dynamicky. Jde především o: kresbu, fotografii, diapozitiv, film, apod.

Učební pomůcky dále dělíme podle Tremla (25) na:

- **Stálé učební pomůcky**, které můžeme vytvořit s pomocí strojů buďto před začátkem zimní sezóny přímo v terénu, anebo v průběhu zimy ze sněhu. Využít lze také různých konstrukcí ze dřeva nebo kovu, které jsou v předstihu

zimy instalovány. Důležitá je stálá a pravidelná úprava. Na dětských hřištích se nejčastěji vyskytují tyto výukové pomůcky:

Příčné vlny (obr. č.9)

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.

Využití: Nácvik přejíždění terénních nerovností, průprava pro zatáčení, předozadní rovnováha.

„Varhany – šlapačka“ (obr. č.11)

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.

Využití: Nácvik rozdělené práce nohou, udržení boční rovnováhy.

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.

Využití: Nácvik přestupování z lyže na lyži – kročná rovnováha, 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.

Využití: V určité etapě výcviku může sloužit jako vhodný způsob nácviku zatáčení nebo jako atraktivní obohacení výuky.

Sněhový můstek pro skoky (obr. č.8)

Děťmi 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 (obr. č.5)** 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“

Jedná se o krátkou tyč, která je zakončena umělohmotným kloboučkem. Předností je jejich ukončení těsně nad sněhem, čímž se eliminuje možné zranění jedoucích žáků.

Využití: Jednoduché vyznačení tratě nebo terénních zlomů.

Kotouče

Jedná se o různobarevné kotouče s molitanovou výplní a otvorem uprostřed pro snadné uchycení na sněhu.

Využití: Všestranné využití, především pak při stavbě slalomu. Lze využít i jako pouhé místo odpočinku nebo označení místa shromaždiště dětí.

Obrázky (obr. č.5)

Děťmi velice oblíbená pomůcka – jedná se o dvojrozměrné obrázky známých pohádkových postavíček nebo zvířátek. Jejich výroba není náročná, takže si je může každá lyžařská škola vyrábět samostatně dle aktuálních potřeb. Obrázky by

měly být oboustranné, z odolného materiálu a připevněny na dřevěné nebo kovové tyči, kterou upevníme do sněhu.

Využití: Lze využít téměř jakkoli – jako označení terénních nerovností, slalomu nebo jako shromaždiště. 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.

Využití: Jako meta při štafetách, při stavbě slalomu a nebo jako pro setkání skupiny. Lze také využít 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, figurky, plůtky pro vymezení prostoru, hady pro označení toboganu, apod. Velkou nevýhodou těchto pomůcek jsou vysoké pořizovací náklady.

Podjízděcí branky (obr. č.1)

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

Terče (obr. č.5)

Terče, ale i předměty jako je umělohmotný odpadkový koš, nebo velký plošný obraz, lze velmi vhodně využít při házení na cíl. Takové cvičení probíhá většinou za jízdy a děti hází na cíl sněhovou koulí 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.

Stoupací koberec (obr. č.12)

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

Je instalován na rovné ploše. Tvoří ho čtyři ramena a je poháněn motorem. Je používán k nácviku skluzu. Nebo i pouze jako tažné zařízení pro sáňky. Výhodou je jeho celoroční využití.

II. Empirická část

Cílem empirické části této práce je ověření funkčnosti sestaveného modelu lyžařského výcviku pro děti mladšího školního věku formou hry. Ten byl realizován na vybrané skupině dětí a jeho účinnost porovnána s druhou skupinou dětí, která postupovala během výcviku podle standardních metodických pokynů APUL.

Dalším cílem je vyhodnotit dotazníky, které byly rozdány mezi profesionální učitele lyžování, a zjistit, do jaké míry jsou obeznámeni s problematikou výuky dětí a jaké zázemí jim v tomto směru poskytují jejich lyžařské školy.

5. Hypotézy

Na základě vtyčených cílů a úkolů práce jsem si stanovil tyto hypotézy:

Hypotéza H1 – předpokládáme, že výuka hravou formou bude mít u dětí pozitivní ohlas a bude je více motivovat při výcviku.

Hypotéza H2 – předpokládáme, že absence her při výuce vyvolá u dětí nezáměr a naruší jejich koncentraci.

Hypotéza H3 – předpokládáme, že didaktické pomůcky hrají při výuce lyžování nezastupitelnou roli.

Hypotéza H4 – předpokládáme, že výcvik formou hry bude časově a organizačně náročnější než výcvik vedený podle běžných metodických pokynů.

Hypotéza H5 – předpokládáme, že velká část instruktorů nemá k dispozici dostatečné množství her a cvičení, kterými by mohli zpestřit výuku.

6. Realizace výzkumu

Výzkum byl proveden v časovém úseku mezi prosincem 2005 a březnem 2006. Na základě stanovených cílů a v souladu s charakterem výzkumného souboru byla hlavní metodou shromažďování dat zvolena metoda pozorování. Výzkum probíhal přímo při výuce v lyžařské škole Pomi v Harrachově. V souladu se zaměřením diplomové práce byly jako výzkumný soubor zvoleny děti ze ZŠ Harrachov účastníci se lyžařského výcviku. Děti byly ve věku 9 až 10 let. Jednalo se o dva výzkumné soubory přičemž každá skupina čítala 6 žáků.

Abych předešel případným dysbalancím v lyžařských dovednostech dětí, byly do výzkumu zapojeny jenom naprostí začátečníci. Doba trvání výzkumu byla čtyři dny, přičemž každý den se skládal z dvou dvouhodinových bloků.

Jako další bod výzkumu byl rozhovor s žáky. Ten byl realizován vždy po každé absolvované dvouhodině lyžování. Žáci byli tázáni a jejich odpovědi byly průběžně zaznamenávány. Rozhovor většinou nepřesáhl deset minut.

Posledním dílčím úkolem výzkumu byl dotazník pro instruktory v lyžařských školách (příloha č.3). Dotazník byl rozdán do šesti lyžařských škol v Harrachově, celkový počet respondentů byl 22. Mezi respondenty byli rovnoměrně zastoupeni muži i ženy ve věku 18 až 36 let.

6.1 Přehled metod

Pro úspěšné a objektivní realizování této části práce bylo nutné zorientovat se v řadě výzkumných metod a vybrat z nich takové, které by účinně napomohly k získání dat a poznatků, na základě kterých by bylo možno provést vyhodnocení zkoumaných jevů.

V psychologickém a pedagogickém výzkumu se používá velké množství speciálních metod, dále se pracuje na jejich zdokonalování a vznikají metody nové. Podle Skalkové (21) lze metodu chápat jako celý komplex různorodých poznávacích

postupů a praktických operací, které směřují k získávání vědeckých poznatků. V zásadě lze tyto metody rozřadit do několika kategorií.

Podle Čápa (3) se rozlišuje především **pozorování** a **experiment**. Důležitým a specifickým projevem člověka je řeč. Proto se při výzkumu hojně analyzují slovní projevy člověka. Ty lze získat při pozorování nebo experimentaci, ale především **rozhovorem** a **různými dotazníky**.

6.1.1 Pozorování

Podle Hartla (12) je pozorování nejstarší psychologickou metodou založenou na sledování a chování jiných jedinců. Je výběrové, zaměřené na určité činnosti jedinců, příp. okolnosti těchto činností. Pozorování je vždy subjektivní, tedy ovlivněno pozorovatelem, jeho postoji, pozorností, aj. Proto lze větší objektivity docílit větším počtem nezávislých pozorovatelů.

Pozorovatel má příležitost k pozorování jedinců v mnoha různých situacích a podmínkách. Pozorování lze dělit z řady hledisek na **soustavné** nebo **příležitostné**; **zúčastněné** nebo **nezúčastněné**; **zjevné** nebo **skryté**.

Při soustavném systematickém pozorování je nutné vymezit úkoly, co má pozorovatel sledovat a zachycovat, a co naopak může ponechat stranou vzhledem k úkolu, jemuž výzkum slouží.

Ke zmenšení subjektivního zkreslení pozorovaného chování můžeme užít několika pozorovatelů, kteří nezávisle zaznamenávají údaje. Pak zjišťujeme spolehlivost jejich pozorování, a pokud jsou věrohodná, jejich údaje srovnáváme. Přítomnost pozorovatele může na skupinu působit rušivě. To ovšem neplatí v případě, kdy se jedná o zúčastněné pozorování – tzn., když je pozorovatel součástí skupiny, což se týká našeho případu.

6.1.2 Experiment

Podle Hartla (12) je experiment vědecká metoda, ve které jsou kontrolovány všechny proměnné tak, aby se ze změn daly vyvozovat kvantitativně vyjádřitelné závislosti. Pravý experiment musí být opakovatelný a ověřitelný.

Skalková (21) označuje jako klasický experiment proces, při kterém je nutné izolovat studovaný jev od jevů a vlivů vedlejších a nepodstatných, opakovat průběh procesu v přesně určených a kontrolovatelných podmínkách a plánovitě je měnit a variovat s cílem získat hledaný výsledek. Schéma klasického experimentu obsahuje pretest, experimentální podmínky a posttest.

Podle Čápa (2001) v experimentálním výzkumu záměrně a plánovitě zasahujeme do zkoumaného dění, abychom je mohli lépe poznat. Vyvoláme nebo změníme jednu podmínku a ostatní podmínky zachováme nezměněné. Sledujeme pak změny v projevech zkoumaných osob v závislosti na změnách podmínky. To nám umožňuje zjišťovat zejména příčinné vztahy, působení jednotlivých podmínek, a tak dosáhnout hlubšího poznání. Experiment je možné opakovat a kontrolovat tak platnost výsledků, popřípadě upřesnit, za jakých podmínek platí a za jakých ne. To má zásadní význam pro objektivní vědecké poznání a jeho postupné zdokonalování. Experiment je možné rozlišit na laboratorní nebo v přirozených podmínkách.

6.1.3 Rozhovor

Rozhovor (interview) je podle Hartla (12) v sociálních vědách nejužívanější výzkumná a diagnostická technika, která spočívá v dotazování sledovaných jedinců. Dle různých hledisek lze rozhovor rozdělit na **nestrukturovaný** (rozhovor, jehož cílem je vyjasnit si téma a získat první hypotézy v přípravě výzkumu), **strukturovaný** (tazateli jsou určeny všechny otázky včetně úprav pro zvláštní situace či skupiny respondentů; výsledky jsou dobře srovnatelné a lze jich použít k ověřování hypotéz), **polostrukturovaný** (tazateli je předepsán sled otázek, jejich tematické zaměření, s možností přecházet do rozhovoru volného), **hloubkový**, **řízený**, **individuální**, **skupinový**, **náhodný**, **skrytý** a **panelový**.

Během našeho výzkumu se jednalo o polostrukturovaný rozhovor (příloha č.2). Bylo možné libovolně měnit pořadí otázek, ale jejich forma byla zachována. V případě nejasností či nedostatečného množství získaných informací byly kladeny dodatečné otázky .

6.1.4 Dotazník

Podle Hartla (12) je dotazník metodou hromadného získávání údajů pomocí písemných otázek , které mohou být buď strukturované nebo nestrukturované. Objektivnost získaných výsledků závisí významně na formulaci otázek, výběru respondentů a způsobu zadávání dotazníku. Výhodou je proveditelnost na velkém vzorku osob a nezkreslenost díky osobě tazatele.

Dotazník je významná výzkumná a diagnostická metoda, která je zároveň zprostředkovanou formou dotazování. Jedná se o písemnou formu dotazování, komunikaci mezi výzkumníkem a tázaným, pomocí písemně předávané formy otázek a odpovědí. Otázky musí být vhodně uspořádány a souviset přímo či nepřímo s cílem výzkumu. Je nutné, aby otázky byly formulovány stručně a jasně. Právě správně formulované otázky jsou základem úspěchu. Je nutné se vyhýbat dlouhým otázkám a složitým větným celkům. Otázky by měly být úměrné možnostem a schopnostem respondentů.

Podle odpovědí je možno otázky dělit na otevřené, uzavřené a polozavřené. Otevřené otázky umožňují respondentovi vyjádřit se svou subjektivní, spontánní formou odpovědi. Uzavřené otázky již vymezují rámec odpovědi – dávají výzkumné osobě na výběr jednotlivé odpovědi, ze kterých je možno si vybrat. Zvláštním případem jsou otázky dichotomické, na které lze odpovědět pouze „ano“ či „ne“, někdy je umožněna navíc varianta „nevím“. Pro náš výzkum jsme vytvořili vlastní dotazník „Problematika výuky lyžování dětí“, který obsahuje 10 otázek, přičemž většina otázek je typu dichotomického – tedy s variantou odpovědi ano-ne. Jedna otázka je otázkou otevřenou, kdy má respondent možnost vyjádřit se svou subjektivní, spontánní formou odpovědi.

7. Model výuky

Následující kapitoly budou uspořádány podle logického sledu jednotlivých kroků metodické řady výcviku lyžování, tzn. od úplných začátků až po oblouky z přivrátu vyšší lyží. Dále budou organizovány do dvou tabulek, přičemž první tabulka „A“ bude označovat aktivity pro skupinu vedenou hravou formou a druhá tabulka „B“ bude označovat skupinu vedenou pouze podle metodických pokynů APUL.

7.1 Rozcvička

Přestože metodická příručka APUL přímo nenabádá k provádění rozcvičky, je nezanedbatelnou součástí výcviku a klíčovým faktorem eliminujícím potencionální zranění během výuky. Výukový prostor je ohraničen ze čtyř stran reflexními kužely a všichni účastníci výcviku mají rozlišovací vesty.

Skupina A

- „na mrazíka“ (honička, během které si žáci podlézají mezi nohama)
- „na babu po čtyřech“ (honička)
- „boj o čepice“ (vyřazovací soutěž)
- „střelba sněhovou koulí na cíl“ (cílem jsou terče, figurky, apod.)
- „válení sudů na rychlost“
- „honička v bludišti“ (lze realizovat pouze v hlubokém sněhu)
- „tvoření obrazců do sněhu pomocí vlastního těla“ (vyšlapování, otisky, apod.)
- „sněhová bitva“ (koulování)
- „fotbal na sněhu“ (vhodný je gumový míč výrazných barev)
- „hlava- ramena – kolena – palce“ (říkanka)
- napodobování sportů (plavání, tenis, kopaná, lítání, apod.)

- napodobování zvířat (klokan, medvěd, čáp, apod.)

Skupina B

- zahřívací cvičení: „Rybičky, rybičky“ (nutné vymezit dostatečně velké území pomocí reflexních kuželů a lyžařských hůlek)
- děti se rozdělí do dvou družstev - postaví se za sebe do řady - meta, ke které budou běhat je vzdálena cca 10m – 15m (reflexní kužel). Vyběhne první, doběhne k metě a vrací se, plácnutím ruky předá pomyslnou štafetu dalšímu a zařadí se na konec.
- běh k metě (hladký běh)
- běh se slalomem (okolo značek)
- běh k metě ve dvojicích (dvojice se drží za ruce)
- běh s překážkou (překážka = prolízačka z hůlek) je umístěna na půli cesty mezi metou a startem
- stoj mírně rozkročmo - ruce podél těla - pomalými pohyby kroužíme hlavou - nejprve nalevo, pak napravo (3x na každou stranu)
- stoj mírně rozkročmo - ruce v bok - pomalými pohyby kroužíme trupem – napravo, pak nalevo (3x na každou stranu)
- stoj mírně rozkročmo - ruce kroužky v zápěstí (5x nalevo, 5x napravo) - pak kroužíme v lokti (5x nalevo, 5x napravo) - pak v rameni (5x napravo, 5x nalevo)
- stoj snožmo - pravou nohu s výdechem pomalu pokrčit vzad - aby se pata dotýkala hýždí - s výdechem vydržet 5s, pak pomalu s nádechem pustit nohu na zem. Cvik opakujeme 5x. Pak cvik opakujeme i s levou nohou, opět 5x. Při tomto cvičení je vhodné použít lyžařskou hůl jako oporu.
- stoj spojný, posunem dřep zánožný pokrčmo pravou/levou
- dřep únožný pravou/levou

7.2 Přivyknutí na lyžařskou výstroj a výzbroj

V této části výcviku bylo cílem seznámit se s lyžařskou výbavou a naučit se s ní patřičně zacházet, bezpečně pohybovat a získat první pohybové zážitky s lyžemi na sněhu. Většina cvičení se odehrává na rovině s tím, že výukový prostor je opět z bezpečnostních důvodů označen ze čtyř stran reflexními kužely. To platí i pro nácvik výstupu svahem, kdy je nutné oddělit skupinu od ostatních uživatelů svahu pro začátečníky a zajistit tak jejich maximální bezpečnost.

Skupina A

Nošení lyží

- „víš jak se správně nosí lyže?“
- „dokázal bys nést lyže jako závodník?“
- „naučil bys kamaráda, jak se správně nosí lyže?“

Zapínání lyžařských bot

- „kdo si zapne botu nejrychleji“
- „která dvojice se zapne nejrychleji“ (děti se zapínají navzájem)

Nástup do lyží

- „na kováře“ (oklepávání sněhu z bot)
- „komu cvakla pata“ (rozpoznání správného zvuku při zapnutí do vázání)
- kdo si nasadí lyže nejrychleji
- kdo si vyzuje lyže nejrychleji
- „lyže v kupce sena“ (štafeta – lyže jsou promíchané)

Pohyb na lyžích (chůze, vstávání, skluz, obrat, výstup svahem)

- „medvědí chůze“ (přenášení váhy z jedné lyže na druhou)
- kdo předsune lyži nejdále
- poskoky na místě, o 90°, o 180° (kdo se otočí poskokem co nejvíce)
- „čáp“, „schody“ (střídavé zvedání pravé a levé lyže)
- „holubička“ (kdo vydrží stát na jedné lyži nejdéle)
- „tunel“ (družstvo je seřazeno v řadě za sebou a předává si mezi nohama míč)
- „dotkneš se sousedových špiček a patek?“
- „budíček“ (vstávání)
- stavění soch (procvičování rovnováhy)
- vyšlapování obrazců do sněhu
- „lyžařský fotbal“ (nutné vytyčit hrací prostor reflexními kužely)
- „koloběžka“ (jízda po jedné lyži)
- „koloběžková štafeta“ (jízda po jedné lyži)
- „psí spřežení“ (závody dvojic)
- „na babu“ (honička)
- „na mrazíka“
- „račí štafeta“ (štafeta pozpátku)
- „hodiny“ (nácvik obrátů)
- „nakresli lyžemi kytičku, vějíř, sluníčko“
- „štafeta obrátů“
- kdo najde nejvíce způsobů obrátů
- „schody pro obra“ (výstup do svahu)
- „tučňáček“ (stoupání stromečkem)

- „výstup v tandemu“ (nutno použít slalomové tyče)
- „výstup plný překážek“

Skupina B

Nošení lyží

- napodobení ukázky učitele

Zapínání lyžařských bot

- objasnění funkce přezek a nácvik jejich zapínání

Nástup do lyží

- napodobení ukázky učitele (opakovaný nácvik)

Pohyb na lyžích (chůze, skluz, obrat, výstup)

- podřepy v kolenou
- předklon směrem ke špičkám
- dotýkání se patek
- „procítění pohybu“ (se zavřenýma očima střídavě předklony a záklony, přenášení váhy)
- klouzání lyží vpřed a vzad
- střídavé zvedání špičky, patky, celé lyže
- přestupování do strany
- obraty přestupováním přívratem a odvratem
- klouzavé kroky

- střídavé klouzání (za sebou v hadu, v kruhu)
- střídat krátké, dlouhé kroky
- snižovat se, zvyšovat se (při chůzi)
- odpichování se holemi soupaž
- chůze v terénu – rovina, mírný sklon
- hry: štafetové běhy, honičky
- výstup stranou
- výstup odvratem

7.3 Jízda přímo po spádnicí

Zde se poprvé děti dostávají k vlastnímu sjíždění s kopce. Při jízdě přímo svahem nacvičujeme základní postoj sjezdového lyžování. Tato fáze výcviku probíhá na předem vybraném svahu pro začátečníky, který má mírný sklon a dojezd do roviny nebo mírného protisvahu.

Skupina A

- „špagety“ (základní postoj)
- „jízda šusem“ (jízda po spádnicí)
- „jízda šusem ve dřepu“
- „jako závodník“ (napodobení závodnického postoje)
- „obr a trpaslík“ (snižování a zvyšování postoje)
- „leť jako pták“ (napodobení letu ptáka)
- „strom ve větru“ (napodobení stromu ve větru)
- „buřty“ (pravidelné zužování/rozšiřování stopy)
- „sbírání předmětů“

- „podjíždění barevných oblouků“
- „průjezd tunelem (několik oblouků v řadě za sebou)“
- „přistávací dráha“ (průjezd dráhy a pozvolné brzdění)“
- „give me five“ (plácnutí si za jízdy s učitelem)
- střelba sněhovou koulí na terč (terč v podobě žáby)
- „klokan“ (poskoky)
- „předjíždění“ (vystupování do nové stopy – překračování slalomových tyčí)
- „jízda poslepu“ (vyžaduje maximální opatrnost a žádné další lyžaře dráze)
- „jízda ve dvojicích, trojicích“
- „házení si předmětů ve dvojicích během jízdy“
- „kdo dá nohu nejvýš“
- „dvoubob“ (držení se za slalomové tyče)
- „nejrychlejší šusař“
- „kdo dojede nejdál“
- „vodotrysk“ (při dojezdu přestupování do stran)
- „ukazatel“ (učitel při dojezdu určí směr odšlapování)

Skupina B

- „ vysvětlení základního postavení
- první pokus sjezdu přímo po spádnici
- podřepy v kolenou
- oběma rukama se dotknout kolen
- dotknout se špiček bot
- podjet bránu z holí

- poskoky během jízdy
- dotýkat se střídavě pravé a levé boty
- zvedat střídavě patky lyží
- klouzavé pohyby během jízdy
- zatáčení přešlapováním na dojezdu

7.4 Jízda v pluhu po spádnici

Nácvik správného pluhového postavení při jízdě po spádnici slouží především jako regulace rychlosti a dále jako příprava pro pozdější oblouky v pluhu. Nácvik provádíme opět na svahu s mírným sklonem a dojezdem do roviny.

Skupina A

- „pizza“ (základní pluhový postoj)
- „čistíme ulice od sněhu“ (vymezená dráha z kuželů) (obr. č3)
- „rozvoz novin“ (u barevně vyznačených kuželů zastavit)
- „policajt“ (na znamení musí všichni zastavit, jinak „platí pokutu“)
- „cukr, káva, limonáda“ (hra na postřeh)
- „krtek“ (dotyk sněhu rukama)
- střelba sněhovou koulí na terč
- „orel“ (v rytmu mávání křídel zužovat a rozšiřovat pluh)
- „tunel“ (barevné oblouky)
- „pizza – špagety“ (střídání pluhového a paralelního postoje)
- „garáž“ (zastavení ve vyznačeném prostoru)

Skupina B

- vysvětlení základního pluhového postoje
- cvičení na místě – do pluhu a zpět do paralelního postoje
- pluh v dojezdu
- pluh při jízdě
- střídání sjezdu a pluhu
- brzdění v pluhu
- zastavení v pluhu

7.5 Výuka jízdy na vleku

Výuka jízdy na vleku je zlomovým faktorem při výuce lyžování, neboť výrazně šetří fyzické síly žáků a zvyšuje kvantitu individuálních pokusů, což nesporně přispívá k postupnému zdokonalování techniky. Před samotnou jízdou na vleku je důležité dětem vysvětlit pravidla, kterými se mají řídit a při prvních pokusech jim asistovat (obr. č.6).

Přestože metodika APUL zařazuje nácvik jízdy na vleku až poté, kdy už žáci umí zatáčet v pluhu, domnívám se, že je vhodné proces nácviku zařadit ihned poté, když je dostatečně nacvičena technika jízdy po spádnicí a obratu přestupováním.

Skupina A

- děti se táhnou na hůlce
- „vláček“
- „přetahovaná s lanem“
- „psí spřežení“

Skupina B

- tahání dětí po rovině pomocí hole, kotvy, slalomové tyče
- nácvik vystupování z vleku

7.6 Oblouk v pluhu

Oblouk v pluhovém postavení má i přes „carvingovou revoluci“ své pevné místo v metodice výuky lyžování jako nejjednodušší způsob zatáčení. Správné nacvičení jednotlivých segmentů postavení těla v oblouku nám může výrazně usnadnit práci v dalším nácviku náročnějších způsobů zatáčení. Nácvik oblouků provádíme stále na mírném, dostatečně širokém svahu.

Skupina A

- „vjíždíme na parkoviště“
- „volant“ (jako pomůcka slouží předmět kruhového tvaru připomínající volant)
- „blinkr“ (přizvednutí špičky vnitřní lyže)
- „letadlo“
- „hlazení kolínek“
- „pták“ (napodobení letu ptáka)
- „obr a trpaslík“ (vertikální pohyb)
- „na babu“
- „tobogán“ (průjezd vytyčenou dráhou z kuželů)
- „policajt“
- „kopírování stopy“
- „horská služba“ (slalomové tyče – ve dvojicích)
- „živý slalom“ (žáci tvoří slalom z vlastních těl)

- „vyhýbání se autům“ (slalom)
- „basketbal“
- „kajak“
- „námořník“
- „račí slalom“ (pozpátku)
- „průjezdy oblouků“
- „slalom z kuželů“
- „začarovaný les“
- „úklid“ (sbírání předmětů pouze určité barvy, tvaru, apod.)
- „demo jízdy“
- „slalomový les“ (zapíchané slalomové tyče – děti si sami vybírají cestu)

Skupina B

- oblouky v dojezdu – doprava, doleva (ze spádnice)
- oblouky v dojezdu – doprava, doleva (přes spádnici)
- dva oblouky v dojezdu
- navazované oblouky v pluhu s menší změnou směru jízdy
- navazované oblouky s větší změnou směru jízdy (slalom)
- obě ruce na vnější koleno
- „letadlo“
- vnější ruku v bok
- zvedat špičku vnitřní lyže

7.7 Jízda šikmo svahem

Při jízdě šikmo svahem žáci poprvé nacvičují sjezdový postoj, který se vyznačuje zahraněním lyží z obou kolenních kloubů, příkloněním pánve ke svahu a odkloněním trupu v paralelním postavení lyží. Poprvé zažívají pocit jízdy po souhlasných hranách. Nácviik této techniky je již možné provádět na středně strmém svahu dostatečné šířky a s bezpečným dojezdem.

Skupina A

- „letadlo“
- „magnet“ (nácviik s holemi)
- „schody“ (přeskoky do vyšší stopy)
- „kdo vystoupí na nejvyšší schod“
- „šlapeme zelí“ (střídavé zvedání spodní a horní lyže)
- „tandem“ (jízda ve dvojicích)
- „překážková dráha“
- „obr a trpaslík“ (vertikální pohyb)
- „kanoe“ (hůlkou se odrážíme na jedné straně)
- „střílení“ (směrem ke spádnici)
- „kreslení“ (hůlkou kreslíme čáru)
- „slon“ (chobot směrem po spádnici)
- „podjíždění mostů“ (molitanové oblouky)
- „superman“ (vnější ruka v bok, vnitřní předpažit)
- „hod na terč“

Skupina B

- názorná ukázka postoje na místě
- výstup bokem
- první pokus
- „letadlo“
- spodní ruka v bok
- zvedání patky horní lyže
- vystoupení do vyšší stopy
- kreslení čáry na spodní straně

7.8 Sesouvání šikmo svahem

Sesouvání šikmo svahem je důležité pro osvojení si dovednosti regulovat intenzitu hranění. Žáci se dále učí regulovat rychlost jízdy a získávají pocit jistoty. Technika se nacvičuje na středně strmém svahu s bezpečným dojezdem.

Skupina A

- „rolbování“
- „sesun půdy“
- „tandem“
- „cik cak“
- „sesouvací slalom“
- „ulička slávy“ (tunel ze slalomových tyčí)
- „nejrychlejší sesun“

SKUPINA B

- názorná ukázka na místě
- krátké odpíchnutí, krátké sesouvání (po spádnicí)
- vícenásobné odpíchnutí, delší sesouvání (mírně šikmo svahem)
- z jízdy šikmo v pluhu přisunout horní lyži do sesouvání
- sesouvání na vytýčený cíl

7.9 Oblouk z přivrátu vyšší lyže

Oblouk z přivrátu vyšší lyží představuje závěrečný prvek základní metodiky výuky lyžování. Obecně se jedná také o závěrečný prvek pro většinu klientů (začátečnicků) lyžařských škol v rámci několikadenního výukového programu. Tato technika zatáčení se nacvičuje na mírnějším a dostatečně širokém svahu.

Skupina A

- „pizza a špagety“ (pravidelné střídání postojů)
- „letadlo“
- „basketbal“
- „kajak a kanoe“
- „superman“
- „magnet“
- „námořník“ (v oblouku protirotace trupu přes vnější rameno – rozhlížení se)
- „střílení“
- „tandem“
- „horská služba“ (děti se drží slalomových tyčí)
- „trojice“ (potřeba dlouhé slalomové tyče)

- „volanty“
- „živý slalom“
- „had“
- „vláček“
- „barevný tunel“ (podjíždění barevných oblouků)

Skupina B

- názorná ukázka a vysvětlení
- oblouk ke svahu z nájezdu v pluhovém postavení a přisunutí vnitřní lyže
- cvičení na místě, nácvik vysunutí vyšší lyže do přivrátu a přenesení váhy
- samostatný oblouk
- navazované oblouky
- girlanda
- navazované girlandy

7.10 Terénní nerovnosti

V metodické příručce APUL není do výuky zařazen přejezd terénních nerovností, přesto se domnívám, že je to důležitý prvek ve výuce lyžování, který má všestranný účinek na rozvoj lyžařských dovedností žáků, odbourávání strachu a zvyšování jistoty na lyžích. V neposlední řadě je to silný motivační prvek. Většina lyžařských středisek má již k dispozici vymezený prostor, kde mohou začátečníci trénovat přejezdy terénních vln a první skoky na můstcích různé velikosti. V této fázi hodiny je nezbytné aby žáci dbali pokynů učitele, aby nedošlo k zraněním, neboť děti rády najíždějí na podobné nerovnosti hromadně a ve vysokých rychlostech, což má leckdy za následek pád, kolizi, apod.

Jelikož prostor, kde probíhala výuka našich skupin, poskytoval mnoho variant terénních nerovností a příručka APUL neposkytuje konkrétní metodickou řadu a doporučení pro nácvik, rozhodl jsem se provést totožná cvičení a hry s oběma skupinami. Přejezdy terénních nerovností jsem zařadil průběžně již při nácviku jízdy v pluhu, kdy byli žáci schopni regulovat rychlost a zastavit.

Skupiny A + B

- „příčné vlny“
- „varhany, šlapačka“
- „tobogan“
- „sněhový můstek“
- „kdo přeskočí překážku pod můstkem“
- „koho nevyhodí boule“
- „kdo doskočí nejdál“
- „krasojízda v toboganu“
- „střelba na terč“
- „jízda ve dvojici přes varhany“ (pouze vnitřní lyží)
- „vláček“ (učitel jede první a reguluje rychlost)

8. Výsledky výzkumu a jejich rozbor

8.1 Výsledky pozorování

Jak bylo již v úvodu empirické části této práce zmíněno, výzkum probíhal ve dvou skupinách čítajících 6 žáků ve věku 9-10 let. Na základě přípravného setkání se všemi účastníky a jejich třídním učitelem bylo z celé třídy vybráno 12 jedinců (7 dívek a 5 chlapců), kteří neměli žádnou předchozí zkušenost s lyžováním. Ti byly následně rozděleny do dvou skupin tak, aby zastoupení chlapců a dívek bylo v rámci možnosti vyvážené. Skupina A čítala 4 dívky a dva chlapce, skupina B čítala 3 dívky a 3 chlapce.

Samotný výcvik trval 4 dny a byl organizován do dvou dvouhodinových bloků, které probíhaly dopoledne a odpoledne. Výcvik skupiny A probíhal v době od 8.00hod - 10.00hod, dále pak od 12.00hod – 14.00hod. Výcvik skupiny B probíhal v těsném sledu, tedy od 10.00hod – 12.00hod, dále pak od 14.00hod – 16.00hod. Tyto časy byly mezi skupinami po dvou dnech vyměněny, aby se vyrovnal možný fakt, že koncentrace dětí v ranních a odpoledních hodinách ovlivňuje průběh výcviku.

Aby se předešlo technickým problémům a rozdílnému vybavení jednotlivých žáků, bylo dohodnuto s lyžařskou školou Pomi zapůjčení lyžařských kompletů, které před výcvikem prošly základní údržbou (voskování, broušení hran) a každému bylo seřízeno vázání odbornými pracovníky přesně podle parametrů každého z účastníků výcviku. Domnívám se, že tím byl maximálně eliminován faktor možného ovlivnění nácviku technik lyžování v důsledku rozdílné lyžařské výstroje. Díky odbornému seřízení lyžařského kompletu bylo minimalizované i riziko možného úrazu pramenícího právě z neodborné manipulace s bezpečnostním vázáním, apod.

Pro snadnější orientaci a přehled v grafické úpravě této části práce jsem se rozhodl rozbor jednotlivých dní rozčlenit do čtyř samostatných kapitol.

8.1.1 Den I.

Cílem prvního dne bylo seznámit žáky s lyžařskou výstrojí a výzbrojí, naučit je základní bezpečné manipulaci s lyžemi, a vyvolat v nich první pocity spojené s pohybem na lyžích a sněhu.

Všechny děti z obou skupinjevily velký zájem o výuku a těšily se na první zážitky na lyžích. Každá hodina začala rozcvičkou a zahřívacími cvičeními, které nepřesáhly 10min.

1. hodina - skupina A (výcvik hravou formou)

Skupinajevila hned od prvních okamžiků dojem velmi aktivní skupiny, což bylo, dle mého názoru, způsobeno i tím, že vybraní účastníci této skupiny měli mezi sebou velmi dobré vztahy, a také nebylo nutné řešit žádné kázeňské problémy. Všechny děti přijímaly aktivity vybrané pro rozcvičku s nadšením. Pouze fotbal na sněhu nezbudil velký ohlas, což bylo způsobeno početní převahou děvčat – přesto však chvílku hrála a nemyslím si, že by se u toho nebavila. Fakt, že v této skupině je více děvčat než chlapců ovlivnilo průběh výuky i v následujících dnech, neboť pohyb v lyžařské obuvi je namáhavý a aktivity, kde se muselo běhat měla děvčata tendenci předčasně vzdát. Domnívám se však, že to bylo do značné míry způsobeno psychickým tlakem mezi děvčaty navzájem, která se tak ujišťovala, že už nemůžou dále. Nemyslím si však, že by tento fakt ovlivnil průběh prvního dne. Zmíněná únava přišla vždy v momentě, kdy daná aktivita překročila svůj časový potenciál a motivace dětí opadala. Proto bylo nutné rychlé střídání náhradních cvičení a prokládání fyzicky náročných aktivit s aktivitami zklidňujícími. U chlapců jsem nezaznamenal žádný problém. Jediná nespokojenost z jejich strany se týkala již zmíněného fotbalu, který by rádi hráli mnohem déle.

Během úvodního pozorování jsem nezaznamenal větší motorické problémy, které by mohly ovlivnit výcvik v následujících dnech. Pouze jeden z chlapců (P.) potřebuje na některé aktivity více času, což je, dle mého názoru, zapříčiněno jeho mírnou

nadváhou. Nicméně se to prozatím nejeví jako handicap a chlapec se s nadšením účastní všech aktivit. Pozitivní je i fakt, že ostatní děti mu jeho nadváhu nevytýkají – naopak je v kolektivu uznáván.

Při první manipulaci s lyžemi bylo jasné, že žádný ze zúčastněných opravdu nemá žádnou předchozí zkušenost s lyžováním. Při prvních pokusech o zapnutí vázání jsem zaznamenal jeden případ, kdy se dotyčný pokoušel nasadit lyže naopak – tedy špičkou dozadu. To pochopitelně vzbudilo v družstvu smích a většina žáků se pokoušela nasadit lyže opačně. V tomto případě jsem nezasahoval, neboť si tím všichni ověřili, že opačně to opravdu nejde a alespoň se díky tomu udržoval pozitivní náboj hodiny. Problém způsobilo zapínání bot, neboť bylo nutné vyvinout velkou sílu. V jednom případě jsem musel po zbytek výcviku vždy asistovat, neboť jedna z přezek nešla dobře zavřít. Proto v soutěžích o nejrychlejší zapnutí mohla být zapnuta předem, avšak místo toho musela být dolní přezka zapnuta 2x. Následné hry a soutěže proběhly bez větších potíží a zdaleka se nestihly vyčerpat všechny. Dalo by se říci, že nejvíce zaujaly hry štafetového charakteru. Při cvičeních na místě jsem brzy zaznamenal opadnutí zájmu. Nejméně zaujaly obraty na místě. Pouze štafeta obrátů opět děti oživila.

1. hodina - skupina B

Tato skupina také jevila hned od prvních minut zájem o následující výcvik. Pouze jedna z dívek byla smutná, že není ve skupině A, neboť tam měla svou nejlepší kamarádku. Tento smutek se však rozplynul s prvními aktivitami na sněhu a dále už podobnou situaci nebylo nutné řešit. V porovnání s předchozí skupinou se však zdá, že účastníci prozatím nejsou navzájem provázáni hlubšími přátelskými vztahy a navzájem působí poněkud stydlivě. Rozcvička proběhla bez větších problémů. Jak jsem se dozvěděl, dělají podobné cviky při hodinách TV. Abych tuto část hodiny trochu oživil, rozhodl jsem se, že každý z nich vymyslí jeden cvik, který nám předvede. Také u této skupiny bylo již na první pohled jasné, že nikdo nemá žádnou předchozí zkušenost s lyžováním. Při nácviku zapínání přezek si jeden z chlapců poranil prst, což si vyžádalo ošetření a nepatrnou časovou ztrátu. V této skupině jsem

zaznamenal drobné problémy s rovnováhou některých jedinců, což však není u začátečníků nic neobvyklého. Velkou odezvu získaly štafetové závody, které byly velkým oživením hodiny a podobně jako u předchozí skupiny vzbudily opět u dětí pozornost. U dvou žáků jsem zaznamenal větší problém při výstupu bokem ke svahu, a proto si vyžádali individuální přístup. Zbytek skupiny hrál prozatím honičku na lyžích.

Obecně by se dalo říci, že první dvouhodinový blok proběhl u obou skupin bez větších komplikací, alespoň ne takových, které by nebyly obvyklé v úvodní hodině začínajících lyžařů. Všechny děti na konci hodiny jevily známky příjemně stráveného dopoledne a vesměs se těšily na odpolední část hodiny, kde mělo dojít k prvnímu nácviku jízdy přímo po spádnicí. V obou případech jsem zaznamenal časové ztráty, které byly spíše organizačního charakteru, neboť děti se pohybovaly v novém vyučovacím prostředí, které s sebou nese svá specifika. S těmito ztrátami jsem v úvodní hodině počítal předem a snažil se je v rámci možností eliminovat.

2. hodina – skupina A

Cílem druhého vyučovacího bloku byl nácvik jízdy přímo po spádnicí a zopakování cvičení z dopoledního výcviku. Vyučovací jednotka začínala obdobně jako ráno, rozcvíčkou. Děti už znaly všechna pravidla her, což ušetřilo spoustu času. Také pomohly s označením výukového prostoru a postupně si uvědomovaly, že je důležité dbát určitých bezpečnostních pravidel při výcviku a pohybu na sjezdových tratích. Během rozcvíčky jsem nezaznamenal žádné mimořádné zvláštnosti – chlapci se dohodli s děvčaty, že rozdělí čas rovnoměrně mezi fotbal a hru „na mrazíka“. Ve většině případů byly všechny úkony spojené s manipulací lyžařské výbavy již zvládnuty, proto se mohlo přejít od rozcvíčky plynule k opakovacím cvičením, aniž by žáci zjistili, že se jedná již o další fázi vyučovacího bloku. Oproti druhé skupině jsem zaznamenal větší časové ztráty spojené s přípravou her, resp. stavbou a úpravou slalomu pro štafetové běhy, vymezení speciálního výukového prostoru, apod.

Nácvik jízdy přímo po spádnicí byl uveden hrou „schody pro obra“, která v podstatě znamená, že žáci vyšlapali bokem ke svahu k určitému bodu, odkud byla vyznačena

dráha pro samotný nácvik jízdy po spádnicí. Během výstupu nevznikly větší problémy, pouze u již výše zmíněného chlapce (P.) s nadváhou bylo nutné delšího časového úseku. Pro první pokusy jsem umístil na start dráhy speciální koberec, který umožnil žákům se bez potíží připravit před zahájením samotné jízdy, což zamezilo neúspěšným pokusům zapříčiněným samovolným rozjetím lyží. Toto cvičení se několikrát opakovalo a bylo proloženo různými aktivitami a hrami. Nájezd se postupně zvyšoval, čímž bylo během jízdy dosaženo větší rychlosti. U dvou dívek jsem zaznamenal drobné problémy s udržení lyží v paralelní pozici. V průběhu výuky se však tento nedostatek upravil a v závěru hodiny jim jízda po spádnicí nečinila větších potíží. Většině žáků působil problém odšlapování při dojezdu. Při hře „vodotrysk“ se potíže zmenšily, neboť byla vyznačena dráha odšlapování tak, aby žáci nemuseli dělat příliš velké kroky a plynule mohli vyjet otevřený poloměr vyznačeného oblouku. Ve dvou případech činila problém jízda v podřepu. Oba zmínění žáci nemohli vstát a jízdu dokončili celou v podřepu nebo spadli.

2.hodina – skupina B

Cílem druhého vyučovacího bloku byl, stejně jako u předešlé skupiny, nácvik jízdy přímo po spádnicí a zopakování cvičení z dopoledního výcviku. Úvodní část hodiny proběhla bez větších komplikací. Žáci si pamatovali již většinu cviků a s chutí vymýšleli nové. Také se zdálo, že skupina poněkud pookřála v porovnání s dopoledním výcvikem, kdy působila poněkud nesourodě. V porovnání s druhou skupinou byly všechny aktivity úvodní části vyčerpány mnohem rychleji, a proto se velmi brzy přešlo k nácviku samotné jízdy přímo po spádnicí. V této skupině jsem označil dráhu pouze lyžařskými holemi a na startu jsem tentokrát neumístil protiskluzový koberec. To mělo logicky za následek komplikace spojené s rozjezdem a v úvodních několika pokusech bylo nutné, abych při přípravě základního sjezdového postoje asistoval. Na druhou stranu tak žáci ale spontánně využili ve většině případů obrát/s odvratem, který jim umožnil připravit se na startu a postupně přejít do paralelní pozice. Tuto skutečnost považuji za velice pozitivní. Pouze ve dvou případech bylo nutné průběžné asistence, neboť tito žáci nebyli stále schopni

samostatného rozjezdu. Další nácvik probíhal s různými obměnami aktivit během jízdy. Také v této skupině dělalo problém odšlapování při dojezdu. Dle mého názoru je to způsobeno tím, že žáci nemají vymezenou dráhu, a proto se snaží hned od samého začátku zbrkle a co nejrychleji zatočit. To má za následek zbytečně dlouhé a neuvážené kroky při přešlapování a následnou ztrátu rovnováhy. Po opakovaných neúspěšných pokusech jsem jim vymezil cíl, nikoli však trasu, kam by měli směřovat jízdu. Objektivně se výkon žáků zlepšil a v závěru hodiny nečinilo odšlapování potíže většině žáků. Překvapivě si tato skupina vyžádala ve zbylých 10ti minutách hodiny hru „na babu s lyžemi“. Jedna dívka jevila známky únavy a pocitu chladu, a proto hodinu ukončila předčasně a šla počkat na zbytek skupiny do teplých prostorů lyžařské školy, kde byla pod dohledem přítomných zaměstnanců, kteří se o ni patřičně postarali.

Shrnu-li 1.den výcviku, nemyslím, že by došlo k zásadním komplikacím, které by nějakým způsobem narušily průběh výuky a výrazně zpomalily. Všechny děti se těšily na další den. V několika případech byly znát stopy únavy, což v jednom případě mělo za následek předčasné ukončení výuky.

8.1.2 Den II.

1.hodina – skupina A

Cílem prvního bloku výcviku byl nácvik jízdy v pluhu po spádnici, zastavení v pluhu, jízdu na vleku a zopakování nabytých dovedností z předchozího dne. Několik žáků si v úvodu hodiny stěžovalo na bolesti nohou. Celkově vypadala skupina poněkud unaveně oproti předešlému dni. Přesto, že většina her a cvičení je vybírána tak, aby pokud možno co nejefektivněji a komplexně protáhla svalstvo celého těla, rozhodl jsem se při rozcvičce kromě připravených aktivačních her zařadit i cviky, které cíleně protáhly svalstvo bolestivých partií těla. Většinou se jednalo svalstvo dolních končetin a zad. Úvod hodiny opět proběhl bez větších komplikací. Myslím si, že si žáci zvykají na jistou souslednost aktivit a řád hodiny. Většinu her jsem se pokusil trochu ztížit, aby nadále měly efektní přínos pro výuku a dětem stále předkládaly nový problém, který musí řešit. Nezaznamenal jsem žádný případ, kdy by

někdo zapomněl dovednosti získané v předchozím dni. Stejně jako v předchozím dni jsem vytýčil dráhu z reflexních kuželů, kde jsme zprvu procvičovali jízdu po spádnicí a v průběhu hodiny přešli k jízdě v pluhu. Tentokrát jsem na start neumístil protiskluzový koberec, což trochu zpomalilo proces výuky, neboť žáci nevěděli, jak se připravit k jízdě, aniž by se jim lyže samovolně nerozjely. Při prvních několika pokusech jsem tedy asistoval a pomohl s přípravou. Tak jako u druhé skupiny, která již od začátku nacvičovala jízdu bez koberce, došlo ke spontánnímu poznatku využití obratu s odvratem. To mělo i pozitivní vliv pro nácvik jízdy v pluhu. Přesto jsem při nácviku pluhu musel asistovat, a v mnoha případech jsem musel držet dotyčného za špičky, aby nedošlo k samovolnému překřížení lyží a pádu. První pokusy byly uskutečněny z mírného rozjezdu, takže žáci nedosahovali velké rychlosti. Při dojezdu trénovali zastavení. Nájezd jsem postupně několikrát zvýšil. V momentě, kdy jsem viděl, že většina družstva je schopna kontrolovat rychlost v pluhové pozici, přešli jsme k nácviku jízdy na vleku. Fakt, že se pojedje na vleku vzbudil u všech dětí radost, neboť tím ušetří spoustu energie vydané právě při výstupech k startovním metám, což mělo v mnoha případech negativní vliv na motivaci jednotlivých žáků. Při přípravných cvičeních pro jízdu na vleku jsem zaznamenal u většiny družstva nesoustředěnost. Ta byla dle mého názoru způsobena tím, že děti nebavilo trénovat jízdu na pomyslném vleku. Místo toho byla jejich pozornost soustředěna na opravdový vlek. Pozornost upoutala pouze hra „na přetahovanou“. Přesto jsem se rozhodl přejít k samotné jízdě na vleku dříve než jsem plánoval. Při prvních pokusech jsem při nástupu na vlek asistoval, postupně tuto funkci převzala obsluha vleku. Během jízdy několik žáků spadlo, a proto došlo k časovým prodlevám. Problém dělал většině výstup z vleku, kdy bylo nutné ihned přestoupit na hrany a uvolnit prostor ostatním. Proto jsem pro začátek umístil u výjezdu protiskluzový koberec. Úspěšné zvládnutí jízdy na vleku vyvolalo u dětí velkou radost a mělo kladný dopad na další průběh výuky. Zvýšila se tím i četnost jednotlivých pokusů při nácviku jízdy v pluhu. Celkově se nálada v družstvu, dle mého názoru, zlepšila. V jednom případě byla nutná průběžná asistence během jízdy, neboť dotyčný žák neměl rovnoměrně zatížené hrany lyží, a proto měl tendenci zatáčet a vyjíždět z vytýčené trasy. U některých žáků jsem zaregistroval problém při brzdění na znamení. V závěru hodiny jsem se přemístil

s družstvem k místu s terénními nerovnostmi. Nejprve jsem se rozhodl pro přejezd příčných vln. Poté následoval přejezd „varhanů“ a dále tobogán, který svými klopenými zatačkami přirozeně korigoval jízdu. Myslím si, že právě tobogán je vhodnou průpravou před zahájením nácviku zatačení v pluhu. Při průjezdech terénních nerovností jsem zaznamenal drobné kázeňské komplikace. Ty byly způsobeny tím, že děti často pro zábavu ostatních padaly nebo najížděly na nerovnosti nepřiměřenou rychlostí. Na základě průběžné zkušenosti výcviku dětí mohu konstatovat, že podobné problémy jsou velmi časté a jsou spíše vyvrcholením radosti a projevem zábavy. Přesto je však nutné dotyčné jedince usměrnit a vysvětlit jim možná rizika jejich počínání.

Průběh první hodiny nebyl ničím narušen a nezaznamenal jsem žádné zásadní problémy, které by narušovaly průběh výcviku.

1. hodina – skupina B

Cílem prvního bloku výcviku byl nácvik jízdy v pluhu po spádnici, zastavení v pluhu, jízdu na vleku a zopakování nabytých dovedností z předchozího dne.

Také v této skupině si někteří žáci stěžovali na bolesti některých svalů – především pak svalů dolních končetin – a proto jsem zařadil některé cviky navíc, kterými byla protažena postižená místa. Také v této skupině dochází již k návyku na určitou souslednost aktivit a žáci velice rádi pomáhají s přípravou výcvikového prostoru. Většina žáků jevila dobrou náladu a působila odpočatě – včetně dívky, která musela předešlý den předčasně ukončit výuku. Po rozcvičce následovalo opakování cvičení z předešlého dne a procvičování jízdy po spádnici. Zpočátku nastaly drobné komplikace při odšlapování v dojezdu, avšak po několika pokusech tuto techniku zvládali všichni velmi dobře. Na rozdíl od předchozí skupiny neměli žáci větší problém s přípravou na startu, neboť již od začátku nepoužívali protiskluzový koberec, a proto se mnohem dříve dostali k poznatku, jakou pozici musí zaujmout, aniž by se jim lyže samovolně rozjely. Jelikož v rámci experimentu je u této skupiny používáno méně didaktických pomůcek (vesměs pouze lyžařské hole a reflexní kužely), nedochází k větším časovým ztrátám s přípravou výcvikového prostoru.

Celkově měla hodina mnohem rychlejší spád, a proto jsme se dostali mnohem dříve k přípravě a nácviku jízdy na vleku. I v tomto případě tato skutečnost vyvolala u všech radost. Pouze jedna z dívek měla strach, který zapříčinil několik neúspěšných pokusů. Vyžádala si proto individuální péči a celou cestu bylo nutné vedle ní běžet a podpírat ji. Jelikož jsem na ni nepůsobil téměř žádnou silou, bylo jasné, že se jedná pouze o psychický moment, který se rozplynul při prvním zdárném úspěchu. Další komplikace, které jsem zaznamenal, byly opět u výjezdu z vleku. U této skupiny jsem se rozhodl nepoužít protiskluzový koberec, ale nainstalovat pomocné lano, za které se mohli žáci držet při výstupu. Myslím si, že se tak lze efektivněji dosáhnout požadované pozice nutné pro vystoupení z vleku (v našem případě). Žáci velice brzy přestali pomocné lano používat. Při nácviku jízdy v pluhu jsem nezaznamenal jediný problém, který by byl při prvních pokusech neobvyklý. Všichni členové družstva až překvapivě dobře zvládli požadované aktivity. Jediný problém, který jsem zaregistroval, byl úpadek aktivity. Žáci často zůstávali v dojezdové části a povídali si. Domnívám se, že to bylo zapříčiněno jistým stereotypem, neboť počet aktivit pro tuto skupinu je v rámci experimentu poněkud omezen. Aby nebyl experiment na úkor výcviku, rozhodl jsem se přesunout s žáky do prostoru s terénními nerovnostmi. To pochopitelně zvýšilo aktivitu a motivaci celého družstva. V této skupině jsem nezaznamenal žádné kázeňské problémy, které by bylo nutné řešit. Všichni jevíli až nadměrné zaujetí tímto výcvikovým prostorem a vytrvale projížděli terénními nerovnostmi bez jediné známky úpadku jejich aktivity. Na závěr hodiny jsme se přesunuli zpět k vyznačené dráze a procvičovali jízdu v pluhu proloženou různými aktivitami.

Celkově se ani u této skupiny nevyskytly větší komplikace. Obecně by se dalo říci, že hodina měla rychlejší spád a velice brzy se vyčerpaly všechny připravené aktivity. Z toho důvodu pravděpodobně došlo k úpadku aktivity a motivace dětí. Proto bylo nutné změnit činnost a přesunout se do sekce terénních nerovností.

2.hodina – skupina A

Cílem druhého vyučovacího bloku byl nácvik oblouku v pluhu a zopakování dovedností z předešlé hodiny.

Při odpoledním setkání působilo celé družstvo radostným dojmem. Všichni se těšili na další lyžování. Hodina začala velmi neformálně a měla rychlý spád. Rozcvička a opakování proběhlo bez větších problémů, a proto se mohlo přejít volně k nácviku oblouku v pluhu. Na úvod jsem se rozhodl zařadit 3 jízdy v tobogánu, což mělo žákům oživit pocit zatáčení. Během nácviku došlo k mnoha neúspěšným pokusům, ale nebylo to na úkor motivace dětí. Za nejúčinnější cvičení bych považoval „blinkr“, který rychle a účinně přivedl většinu žáků k správnému provedení oblouku. Pouze v jednom případě nebylo toto cvičení účinné a bylo nutné zařadit jiné. Častou chybou bylo špatné přenesení váhy a nedostatečné zahranění. Tyto problémy však nepřetrvaly dlouho a žáci tak byli zanedlouho schopni oblouky navazovat. Při této fázi výuky jsem zaznamenal zvýšenou nutnost úpravy výcvikového prostoru, neboť každá hra si vyžadovala specifickou dráhu. To mělo za následek časové ztráty. Během úprav prostoru směli žáci samostatně projíždět slalom. Nálada v družstvu zůstala po zbytek hodiny radostná.

Celkově by se dala tato hodina zhodnotit jako bezproblémová s efektním výsledkem, kdy bylo dosaženo cíle hodiny. Během výcviku nebylo zdaleka využito všech her a cvičení.

2.hodina – skupina B

Cílem této vyučovací hodiny je nácvik oblouku v pluhu a zopakování dovedností z předchozí hodiny.

Při odpolední hodině působilo několik žáků poněkud unaveným dojmem. Přesto se s chutí zapojili do výuky. Při rozcvičce jsem zaznamenal sníženou aktivitu u většiny družstva. Prováděné cviky byly prováděny ledabyle a předcvičování samotnými žáky také nebudilo velký zájem. Proto jsem se rozhodl, aby si žáci sami vymysleli hru, kterou by chtěli hrát. Rozhodli se pro hru „mrazík“ a „sněžnou bitvu“, což opět

zvýšilo zájem všech žáků. Další průběh hodiny měl opět rychlý spád. Dvakrát bylo nutné zařadit krátkou pauzu na odpočinek. Při nácviku oblouku docházelo velmi často k špatnému přenášení váhy a nedostatečnému zatěžování hran. Ve většině případů se při pokusu o oblouk překřížovaly lyže. Proto jsem byl nucen sjíždět s každým individuálně, držet ho za špičky lyží a během jízdy korigovat jeho postoj. Dalo by se říci, že tato část hodiny byla poněkud rozpačitá, neboť trvalo dlouhou dobu, než se povedlo úspěšně zajet první oblouk. Zaznamenal jsem také velký úpadek motivace žáků, a proto jsem se rozhodl k závěru hodiny přesunout k terénním nerovnostem, což opět zvýšilo aktivitu družstva.

Shrnu-li tuto hodinu, musím říci, že nebyla příliš uspokojivá a její průběh byl pro mne poněkud překvapivý. Žáci působili poněkud sklíčeně a bez zájmu. Lze se domnívat, že to bylo způsobeno stereotypem opakujících se cvičení a možnou únavou některých žáků.

8.1.3 Den III.

V tomto dni došlo k výměně vyučovacích časů, aby se minimalizovala možnost, že výuka v ranních a odpoledních hodinách mohla ovlivnit průběh výuky pouze u jednoho z družstev.

1. hodina – skupina B

Cílem první hodiny tohoto dne bylo opakování a procvičování zatačení v pluhu.

Na rozdíl od předchozího dne byli ráno všichni žáci dobře naladěni a i přes poněkud rozpačitý průběh včerejšího výcviku se na dnešní hodinu těšili. Zaznamenal jsem opět stížnosti na bolesti nohou a zad. Rozcvička tentokrát proběhla bez problémů a byla zaměřena na důkladné protažení nadměrně zatěžovaných svalových partií těla. Větší čas jsem tentokrát věnoval hrám a štafetám. Při nácviku oblouku v pluhu se vyskytly opět problémy stejného rázu jako předešlý den. Jednalo se opět o špatné přenášení váhy a nedostatečné hranění. Přesto bylo vidět, že se žáci snaží a zanedlouho byli schopni oblouky na sebe navazovat i bez mé asistence. Přesto však zaznamenávám u

této skupiny poněkud chladnější prožívání všech aktivit než u druhé skupiny. Během výcviku jsem zařadil několik pauz pro odpočinek a výuku proložil hrami na rovině, čímž se dařilo udržet aktivitu většiny žáků. Při projíždění terénních vln jsem byl nucen řešit několik kázeňských přestupků spojených s neohleduplnou jízdou a ohrožováním ostatních spolužáků. Po zbytek hodiny se procvičovala jízda skrz postavený slalom a na závěr jsem uspořádal závody družstev.

Tato hodina proběhla mnohem uspokojivěji než předešlá, přesto však zaznamenávám jistý úpadek aktivity.

1. hodina – skupina A

Cílem druhé hodiny bylo rovněž opakování a procvičování zatáčení v pluhu.

Porovná-li obě skupiny navzájem, na první pohled shledávám mezi nimi rozdíl v jejich spontánnosti a prožívání veškerých aktivit. I tuto hodinu přišli všichni žáci dobře naladěni a svými radostnými projevy dávali najevo, že už se nemůžou dočkat na další výcvik. Dalo by se říci, že hodina splýala v jeden celek, neboť se plynule přecházelo od rozcvičky po hlavní část a jednotlivé aktivity na sebe nenuceně navazovaly. Jediný problém, který jsem zaregistroval, je zvýšená náročnost na přípravu her, štafet, apod. V mnoha případech tak docházelo k časovým ztrátám. Podobně tomu bylo i tuto hodinu. Žáci sice bez problémů zvládali navazované oblouky, ale často jsem jim musel dát k dispozici volné jízdy, během kterých jsem připravoval pomůcky pro další aktivity. Nutno ovšem konstatovat, že volné jízdy nejsou vůbec na úkor výcviku. Obzvlášť, když mám celé družstvo nablízku, a tedy pod neustálým dohledem. Celá hodina probíhala bez problémů. Zvýšil se pouze počet kázeňských komplikací, které dle mého názoru pramenily ze spontánního prožívání aktivit. Myslím si, že děti v důsledku zaujetí nemyslí na možné následky jejich chování, a proto často mohou ohrozit zdraví svoje nebo ostatních.

Přesto mohu hodnotit hodinu opět jako uspokojivou. Drobné chyby kterých se žáci dopouštějí nestojí v cestě nácviku dalších technik a postupně se odstraní s nabývajícím intenzitou úspěšných pokusů.

2. hodina – skupina B

Cílem hodiny byl nácvik jízdy na talířovém vleku, jízda šikmo svahem, sesouvání a oblouk z přívratu vyšší lyží.

Při odpoledním setkání se většina družstva jevila poněkud rozpačitě. Z obličejů se dal vyčíst strach smíšený se vzrušením a zvědavostí. Dnešní hodinu se měli žáci prvně přemístit na veřejnou sjezdovou trať s talířovým vlekem. Samotný přesun zabral cca 10min, během kterých byli žáci neformálně seznámeni s některými bezpečnostními pravidly pro pohyb na sjezdových tratích. Po rozcvičce a zahřívacích cvičeních následoval krátký nácvik jízdy na talířovém vlekem. Kdo chtěl, mohl se chvíli koukat, jak ostatní lyžaři nastupují. Obsluha vlekem byla informována o skupině začátečníků a byla po celou dobu nápomocna. Předem byla domluvena pravidla co udělat v případě, když někdo spadne a ostatní vyjedou až nahoru. Celou skupinu jsem vždy uzavíral já. První pokusy proběhly bez problémů. Někteří žáci měli tendenci si na talíř sednout, ale díky obsluze vlekem překonali prvotní potíže a dále již pokračovali bez obtíží. Fakt, že všichni vyjeli vlekem hned napoprvé výrazně usnadnil organizaci výuky. První jízda byla spíše seznamovacího charakteru, žáci si ujasnili další bezpečnostní pravidla. Celou dobu se skupina pohybovala v „hadu“. Nezaznamenal jsem žádný problém. Pouze u některých jedinců byl patrný strach z prudšího svahu, a proto se muselo postupovat opravdu pomalu. Několik dalších jízd se procvičovalo zatáčení v pluhu. V další části hodiny se přešlo k jízdě šikmo svahem. Někteří žáci měli problém udržet se ve vyjeté stopě, což bylo zapříčiněno nedostatečným hraněním lyží. Při obloucích z přívratu vyšší lyží nebyla zprvu většina žáků schopna přejít plynule do paralelní pozice, což ve třech případech přetrvávalo až do konce hodiny. Domnívám se, že to není nutné považovat za chybu nebo problém, neboť se jedná o běžný jev při nacvičování této techniky. Potíže nastaly také při nácviku sesouvání. Ty byly však způsobeny kvalitou sněhu, který byl hluboký a těžký.

Celkově bych tuto hodinu hodnotil jako uspokojivou a bezproblémovou. Žáci úspěšně zvládli jízdu na talířovém vlekem a přivykli si náročnějším podmínkám na strmějším svahu.

2. hodina – skupina A

Cílem hodiny byl nácvik jízdy na talířovém vleku, jízda šikmo svahe, sesouvání a oblouk z přívratu vyšší lyží.

Při setkání s touto skupinou jsem nezaregistroval jedinou známku strachu či obav z přesunu na strmější svah. Naopak děti vášnivě debatovaly a neskrývaly touhu vyzkoušet talířový vlek. Tak jako u předchozí skupiny jsem přesun využil ke krátké přednášce o bezpečném pohybu na sjezdových tratích. Rozcvička tentokrát neproběhla příliš standardně. Pozornost většiny žáků byla upoutána novým prostředím a lyžařským vlekem. Proto jsem tuto část hodiny zkrátil na nezbytně nutnou a přešel k samotné jízdě na vleku. Všichni žáci vyjeli nahoru bez jediných problémů a pádu. Bylo nutné však řešit problém čistě kázeňského rázu, neboť trojice žáků vyjížděla úmyslně ze stopy, což může způsobit vypadnutí lana a zastavení vleku. Tak jako u předešlé skupiny, první jízda byla čistě seznamovací. Žáci si však přivykli velmi rychle a nezaznamenal jsem jediné komplikace během jízdy, které by zapříčinila vyšší obtížnost sjezdové tratě. V této hodině jsem vzhledem k delšímu přesunu měl k dispozici méně didaktických pomůcek, přesto jsem na svah instaloval několik barevných oblouků a pro každého vzal umělý volant, což výrazně pomohlo při výuce. Při nácviku jízdy šikmo svahe jsem u dvou žáků upozoroval na problém s nesprávným zatížením lyží, proto bylo nutné několikrát použít cvičení typu „magnet“, apod. U přívratu vyšší lyží se vyskytl podobný problém jako u předchozí skupiny, a sice přechod z přívratu do paralelní pozice. Tento problém velice rychle odbourala nejrůznější cvičení zaměřená právě na nácvik této techniky. Jako neúčinnější se v této skupině osvědčil „basketbal“ a „horská služba“. Sesouvání bylo opět vzhledem k sněhovým podmínkám náročné, a proto jsem ho v této hodině nezařadil.

Celkově bych hodinu hodnotil jako velice uspokojivou bez komplikací. Kromě nácviku sesouvání bylo úspěšně dosaženo všech vytýčených cílů.

8.1.4 Den IV.

1. hodina – skupina B

Cílem hodiny bylo procvičování oblouku z přivrátu vyšší lyží a příprava na odpolední závody.

Skupina dnešní den již nepůsobila vystrašeným dojmem, naopak většina žáků se již těšila. Domnívám se, že v případě tohoto družstva změna výcvikového prostoru velmi prospěla celkové atmosféře ve družstvu a povzbuzení aktivity žáků. Rozcvička byla omezena na dobu nezbytnou pro protažení nejdůležitějších částí těla, neboť žáci jeví výraznou nedočkavost a touhu po lyžování. Při první jízdě došlo k drobné komplikaci, kterou způsobila vrstva sněhu na botě a nedbalé zapnutí do vázání. Následkem byl pád během jízdy na vleku a vypadnutí boty z vázání. Dále probíhala výuka standardně. Někteří žáci se stále potýkali s přechodem z přivrátu do paralelní pozice a při výstupu do vyšší stopy zatěžovalo horní lyži, což jim provedení tohoto cviku znemožnilo. Celá hodina byla tedy věnována procvičování a nápravě podobných chyb. V méně frekventovaném místě sjezdové tratě jsem postavil slalom, takže během každé jízdy byl družstvu k dispozici. Ke konci hodiny byly tyto problémy již zanedbatelné. Pro zpestření výcviku jsem se rozhodl pro průjezd terénních nerovností, které byly umístěny v sekci „snowparku“. Jelikož se jednalo o obtížnější druh tobogánu, rozdělil jsem ho do dvou částí, aby děti nenabraly příliš vysokou rychlost a nevystavily se tak riziku zranění.

Tato hodina proběhla bez komplikací. V jednu chvíli jsem zaznamenal pokles aktivity v družstvu, proto jsem zařadil terénní nerovnosti.

1. hodina – skupina A

Cílem hodiny bylo procvičování oblouku z přivrátu vyšší lyží a příprava na odpolední závody.

Družstvo se ze začátku zdálo být poněkud unavené. Obzvláště přesun k horní stanici vleku zabral nečekaně dlouho času. Proto jsem již během výstupu zařadil aktivační hru „o nejhezčího anděla“, která částečně splnila svůj úkol. Také u této skupiny jsem zkrátil rozcvičku pouze na dobu nezbytně nutnou, protože jsem se domníval, že jízda na vleku a lyžování jako takové zvýší aktivitu celého družstva. Tato domněnka se potvrdila a již u horní stanice vleku jsem zaznamenal změny v celkovém naladění žáků. Také při této hodině jsme se věnovali odstraňování chyb, ale především jsem zařadil hravá cvičení, která komplexně prohlubovala lyžařské dovednosti. Během hodiny jsem s žáky několikrát projel tobogán, který byl zprvu také rozdělen do dvou částí. Při posledním pokusu jsem se rozhodl v této skupině umožnit průjezd bez zastavení s tím, že pokud by se během jízdy někdo rozhodl zastavit, bylo tak možné učinit právě v místě, kde jsme zprvu tobogán rozdělili.

Přes počáteční únavu a sníženou aktivitu dětí bych nakonec hodinu charakterizoval jako velmi hravou a splňující všechny vytýčené cíle.

Skupina A + B – závěrečná hodina

Cílem závěrečné hodiny bylo uspořádání závodu ve štafetovém běhu po jedné lyži, slalomu jednotlivců, slalomu dvojic a slalomu „vláčků“.

Začátek hodiny byl určen pro všechny na 13.30, aby si tak stihla obě družstva odpočinout a najíst. Během této doby jsem na trati postavil slalom a místo označil reflexními kužely a zvýrazňovaní páskou, abych zamezil průjezdu jiných lyžařů a snížil riziko nečekané kolize. Sraz družstev byl tentokrát přímo na svahu. Na úvod hodiny, ihned po rozcvičce jsem určil první půlhodinu jako zahřívací s tím, že celé družstvo, čítající tentokrát 12 žáků, jezdilo ve formaci hada. Zprvu chvíli trvalo, než se obě družstva sladila dohromady, avšak poté nebyl sebemenší problém takto absolvovat několik jízd. Následovaly dvě zkušební jízdy skrz slalom. Přestože byl postaven obdobně jako v ranních hodinách, zaznamenal jsem u mnoho žáků nejistotu a problémy při průjezdu brankami. Domnívám se, že velkou roli v tom hrála nervozita před samotným závodem. Objektivně bych však konstatoval, že žáci ze skupiny B měli se slalomem větší problémy a při průjezdu působili nejistě.

Výsledky závodů jsem vyhodnotil od 1. až po 12. místo s tím, že jsem vždy zapsal pouze skupinu, ke které závodník patřil.

Závody štafet

1. místo – B
2. místo – A
3. místo – B
4. místo – B
5. místo – A
6. místo – A
7. místo – B
8. místo – B
9. místo – B
10. místo – A
11. místo – A
12. místo – A

V závodě štafet po jedné lyži dosáhli celkově lepších výsledků žáci ze skupiny B. Během závodu bylo vidět, že se nebojí a techniku jízdy po jedné lyži mají zvládnutou velmi dobře. Skupina A si také nevedla špatně, avšak zaznamenal jsem jistý nezájem o tuto soutěž, což se odrazilo i ve výkonu jednotlivců.

Slalom jednotlivců:

- 1. místo – A**
- 2. místo – A**
- 3. místo – B**
- 4. místo – A**
- 5. místo – A**
- 6. místo – B**
- 7. místo – A**
- 8. místo – A**
- 9. místo – B**
- 10. místo – B**
- 11. místo – B**
- 12. místo - B**

Průběh závodů jednotlivců nebyl ničím výrazně komplikován. V prvním kole projeli všichni účastníci trať až do cíle bez pádu. Ve druhém kole dva žáci ze skupiny B závod nedokončili v důsledku pádu. Obecně jsem pozoroval větší nasazení u skupiny A, a výsledky závodu hovoří jednoznačně pro lepší úspěšnost žáků z této skupiny.

Slalom dvojic:

- 1. místo – A**
- 2. místo – B**
- 3. místo - A**
- 4. místo – A**
- 5. místo - A**

6. místo - A
7. místo - B
8. místo - A
9. místo - B
10. místo – B
11. místo – B
12. místo – B (diskvalifikace)

V závodě dvojic měli výraznou převahu opět žáci ze skupiny A. Převaha nespočívala pouze v dosažených časech, ale i v technice a způsobu jízdy. Mezi dvojicemi této skupiny jsem zaznamenal lepší spolupráci, díky které závodníci minimalizovali nedorozumění během jízdy. Ve skupině B bylo dosaženo výrazně horších časů a v jednom případě dvojice závod nedokončila závod ani v jednom kole.

Závody „vláčků“

Pro tento závod byl sestaven speciální slalom s většími rozestupy mezi jednotlivými brankami. Jelikož v každém kole vyhrála jiná skupina, muselo se jet navíc třetí rozhodující kolo, ve kterém zvítězila opět skupina A.

Během tohoto závodu se zdály být síly obou družstev vyrovnané. Ve skupině A došlo během prvního kola k zásadním komunikačním problémům, a proto dojeli do cíle s výrazným zpožděním. Druhé a třetí kolo již vyhráli.

8.2 Rozbor výsledků pozorování

Během čtyřdenního výcviku dvou stejně početných skupin jsem měl možnost důkladně poznat všechny zúčastněné žáky a průběžně pozorovat jejich chování a výkony během výuky.

V každé skupině probíhal výcvik jinou vyučovací metodou. Skupina A měla možnost od samého začátku procházet pestrou škálou her a cvičení. K dispozici jí bylo velké množství didaktických pomůcek různých funkcí, tvarů a barev. Naopak skupina B měla během výcviku k dispozici jen omezené množství her a didaktických pomůcek. Výcvik probíhal spíše formou názorných ukázek, vysvětlování a následných pokusů žáků. Velice často jsem u této skupiny zaznamenal poklesnutí aktivity, kterou jsem zprvu připisoval spíše osobnostnímu složení družstva, později však bylo jasné, že cvičení, která byla zařazena do výuky, nejsou pro žáky dostatečně motivující a působí na ně spíše stereotypně. V tomto kontrastu se jevila skupina A jako velmi živá a celková atmosféra družstva byla vesměs pozitivní. Žáci s nadšením hráli hry, a jen v málo případech jsem se setkal s jejich nezájmem. V otázce „živosti“ skupiny se nám nabízí diskuze spojená s problematikou kázně. Leckdo by mohl namítnout, že tato skupina byla nekontrolovatelná a neukázněná, avšak dle mého názoru se nejednalo o nekázeň, nýbrž o spontánní prožívání jednotlivých aktivit, a proto jsem ve většině případů žáky ponechal, aby tak prožili veškerý možný potenciál jednotlivých her. Pouze v případech, kdy mohlo dojít k ohrožení na zdraví, jsem musel patřičně zakročit. Nemohu však říci, že by skupina nedbala mých povelů. V momentě, kdy došlo k nějakému přestupku či kázeňskému problému, žáci mé pokárání přijali a snažili se podobným incidentům zamezit. Oproti tomu ve druhé skupině působili všichni žáci poněkud stydlivě a přesto, že je lyžování bavilo a těšili se na každou hodinu, nebylo v jejich projevu a prožitcích cítit výrazných emocí. Proto jsem měl velmi často pocit, že hodina je poněkud upjatá, a proto jsem se snažil všemi dostupnými prostředky tento fakt napravit. Nutno podotknout, že ani samotný model výuky u této skupiny příliš nepřispěl k její oživení. Bylo tedy nutné velice často použít her, které by družstvo opět aktivovaly. Z organizačního hlediska byla snazší výuka skupiny B, neboť si nevyžadovala příliš náročnou přípravu výcvikového

prostoru. Domnívám se ale, že by to neměl být argument k tomu, aby učitel při výcviku lyžování nepoužíval žádných pomůcek. Naopak různé druhy pomůcek při výcviku skupiny A napomohly k rychlejšímu pochopení a provedení požadovaných cviků. Žáci tak prožívali náplň her, a přitom se nevědomky učili a nacvičovali nové lyžařské techniky, což také bylo cílem výuky v této skupině a předmětem experimentu. Spontánně plnili požadované cviky v zápalu hry, aniž by si museli uvědomovat, co právě dělají. Dalo by se říci, že čas, který jsem ztratil v důsledku manipulace s pomůckami na hřišti, se ušetřil na délce vysvětlování. U druhé skupiny tomu bylo naopak. Většina žáků se soustředila na prováděný výkon, což jim v závěru paradoxně zabránilo úspěšnému provedení. Domnívám se, že přílišná koncentrace na množství úkolů, které musí během jízdy vykonat, jim limituje možnosti pohybu a zabraňuje v prožitku celé činnosti. Celkově pak působí jízda poněkud křečovitě a domnívám se, že se žáci mnohem více bojí neúspěchu či pádu. To ostatně potvrdily i výsledky mého pozorování během závodů, kde právě strach z pádu byl jedním z mnoha důvodů, proč žáci této skupiny dosáhli horších výsledků. Domnívám se také, že skupina A, která si vesměs celé čtyři dny hrála, nevnímala závody jako soutěž, nýbrž jako hru, což u druhé skupiny neplatilo. Dalším důležitým bodem výuky hrou byl rozvoj komunikace. Děti byly zvyklé se mezi sebou dorozumívat a spolupracovat. To je dle mého názoru důvod, proč závod dvojic dopadl výrazně lépe pro ně než pro skupinu B. Jak jsem se již zmínil, pomůcky hrály při výuce významnou roli, a i přes časové ztráty při jejich manipulaci bych je při výuce lyžování doporučil. Dalo by se však konstatovat, že lze úspěšných výsledků dosáhnout i bez velkého množství pomůcek. Za jakýsi důkaz by se dal považovat fakt, že obě družstva dosáhla ve stejném časovém horizontu stejného bodu, tedy zatačení z přivrátu vyšší lyže, což ostatně naplnilo i celkový cíl výcviku. Domnívám se však, že není cílem dosáhnout co nejrychleji určité mety, nýbrž komplexně rozvinout pohybové a lyžařské dovednosti žáků, probudit v nich cit pro lyže, sních, a v neposlední řadě odbourat pocit strachu a nejistoty při pohybu v horském prostředí. Prioritou každého učitele by mělo být vybudování pozitivního a celoživotního vztahu k lyžování. Stanovíme-li si za cíl výcviku i tyto cíle, pak si myslím, že právě pestrá škála didaktických pomůcek a her nám otevře cestu k jejich naplnění.

8.3 Rozbor rozhovorů s dětmi

Jednou z metod, jejíž záměrem bylo ověření funkčnosti herního modelu výuky, byl rozhovor. Ten měl za úkol získat zpětnou vazbu od všech žáků na konci každé vyučovací jednotky. Na základě rozboru získaných odpovědí bylo možné posoudit, do jaké míry byli žáci motivováni k výkonu, zda je aktivity v hodině zaujali nebo naopak. Tyto rozhovory probíhaly zároveň i s paralelní skupinou, u které probíhala výuka běžným metodickým postupem. Odpovědi žáků obou skupin byly poté porovnány. Otázky byly sestaveny tak, aby poskytly pokud možno co nejvíce prostoru pro odpověď žáka, a zároveň měly svou výpovědní hodnotu.

První otázka měla za úkol zjistit, zda si žáci uvědomují, co bylo cílem hodiny a jakých nových dovedností dosáhly. Ve většině odpovědí lze registrovat, že žáci skupiny A se více zmiňovali o hrách a činnostech, které jim utkvěly v paměti. Účastníci skupiny B naopak inklinovali ke konkrétnímu popisu náplně hodiny, který blízce korespondoval s obecným cílem dané části výcviku. Domnívám se, že důvodem byl právě odlišný přístup ve výuce obou skupin. Zatímco skupina B byla vedena více formou názorných ukázek a popisů jednotlivých fází nácviku technik, skupina A došla ke stejnému cíli poněkud jinou cestou. Ta většinou probíhala formou hry nebo soutěže. Z toho důvodu většinou nepoužívali konkrétních názvů pro dané činnosti, nýbrž názvů her nebo aktivit, které jim nejsilněji utkvěly v paměti a vzbudily v nich určité emocionální zážitky. Názorným příkladem může být již samotné pojmenování techniky jízdy v pluhu. Zatímco jedni tuto aktivitu znají pod pojmem „pizza“, druzí používají správného výrazu, tedy pluh. Cílem odlišného pojmenování této techniky je snazší provedení na základě vizuální podobnosti trojúhelníkového dílu pizzy, kterou všichni žáci znají z reálného života. Nonsensevá spojitost mezi lyžováním a pizzou je pro děti velmi zábavná, což vesměs u všech jedinců vyvolá smích a uvolní napětí či strach před samotnou jízdou. Tím je docíleno požadovaného efektu, tedy že se žáci upjatě nesoustředí na provedení techniky a spontánně sjíždějí svah, aniž by si uvědomovali, že právě procvičují jednu ze základních lyžařských technik. Během pozorování jsem nabyl dojmu, že žáci kterým byla tato technika popsána podle lyžařské terminologie bez výše zmíněné spojitosti s

pizzou, působili během nácviu poněkud strnule a přehnaně se soustředili na správné provedení techniky. Domnívám se, že přehnaná koncentrace těchto žáků byla jednou z příčin, která jim bránila v úspěšném provedení dané lyžařské techniky a zpomalila proces jejich pokroku.

Druhá otázka zjišťuje, která z aktivit dané vyučovací jednotky byla hodnocena jako nejzajímavější a nejvíce utkvěla žákům v paměti. Zároveň tak sloužila jako zpětná vazba a informace o tom, kterou z aktivit by bylo možné úspěšně využít při dalším výcviku.

Otázka třetí měla naopak zmapovat, která aktivita u žáků neměla úspěch, a proto by nebyla pro další výcvik vhodná. V této části se velmi často objevovaly i odpovědi, které příliš nesouvisely s výcvikem, pouze vyvolaly u dětí záporné emoce. V této otázce ale vzešel první impulz od žáků skupiny B, kteří nebyli spokojeni s průběhem výuky, resp. s některými aktivitami. Často se opakovalo přání hrát více hry a soutěžit. Výrazně častěji lze zaregistrovat i odpověď neurčitou. Z toho lze usuzovat, že průběh výuky nebyl ideální a neuspokojoval hravou složku osobnosti dětí.

Čtvrtá otázka se zaměřila na sebereflexi dětí a jejich spokojenosti s výkonem v hodině. Obecně by se dalo říci, že většina dětí z obou skupin měla zprvu problém vyjádřit kritický pohled na svůj výkon. Tento fakt může být způsoben již samotným vedením třídy v běžné školní výuce. Postupně si však žáci na otázky zvykli a jejich výpovědi již byly konkrétnější. U většiny byl výkon posuzován podle množství pádů během hodiny, což by se dalo považovat za běžný jev. Přesto však lze v odpovědích obou skupin pozorovat jisté niance. Myslím si, že žáci ze skupiny A postupně hodnotili svůj výkon na základě prožitků během výcviku. Pády pro ně sice stále byly jistým ukazatelem dosažené úrovně, nebyly však kritériem pro hodnocení osobního výkonu. Jinými slovy by se dalo říci, že jejich subjektivní pohled závisel na intenzitě prožitků spojených s pohybem na sněhu a míře zaujetí. Naopak skupina B se stále posuzovala podle množství pádů a jen občas se dalo z odpovědi vycítit, že pozitivní hodnocení je podloženo prožitky a upokojením z pohybu na sněhu. Důvodem by mohla být opět přehnaná míra vážnosti, kterou lyžování a výcviku připisují.

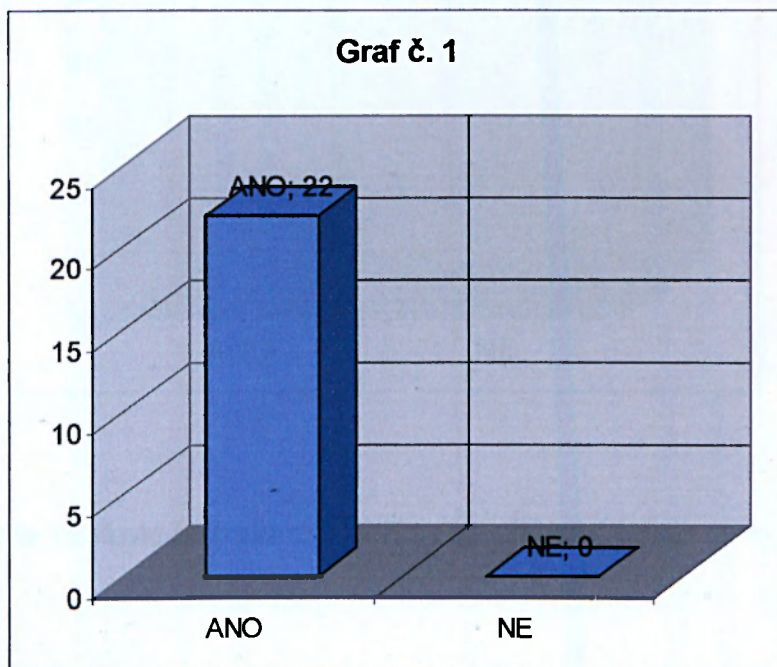
Pátou otázkou jsem zvolil proto, aby bylo možné posoudit, do jaké míry mohly být negativně laděné odpovědi a nespokojenost s výkonem ovlivněny faktory jakými jsou chlad, únava, žízeň nebo hlad. Díky uspokojivému počasí během výcviku jsem nezaznamenal žádné výrazné komplikace, které by mohly výrazně ovlivnit průběh výuky. Pouze v jednom případě musela být hodina předčasně ukončena v důsledku únavy.

Otázka číslo šest byla formulována tak, aby nepřímo navedla žáky na kritiku hodiny a její nedostatky. V odpovědích jsem nezaznamenal příliš negativních prvků, které by přímo poukazovaly na nespokojenost s průběhem výuky. Většinou žáci chtěli změnit nějaké objektivní okolnosti, které jim výuku komplikovaly, jako je např. šlapání svahu, čekání ve frontě na vleč, apod. U skupiny B jsem však zaznamenal odpovědi, kdy si žáci přáli zařadit více her nebo soutěží. Tyto odpovědi jsem částečně očekával a potvrdily mi domněnku, že žáci zaregistrují omezené množství her a po prvotní euforii ze samotného pohybu na lyžích budou hry sami vyžadovat. Tento fakt jsem zaznamenal i mimo rámec rozhovorů, tedy ve výuce samotné. Aby tedy nebyl experiment na úkor kvality zážitků dětí, zařadil jsem do výuky dodatečné hry.

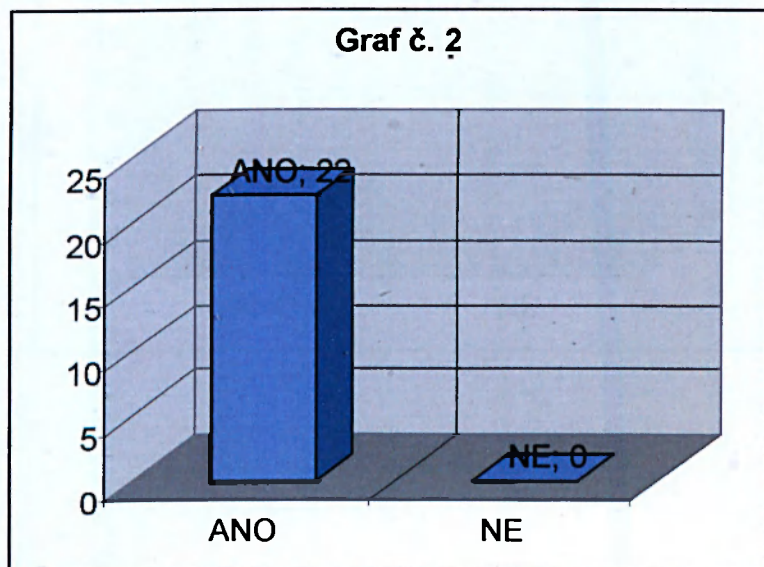
Obecně bych hodnotil výpovědi žáků jako velice cennou informaci, která v propojení s dalšími metodami výzkumu výrazně podpoří celkovou analýzu experimentu.

8.4 Výsledky dotazníku pro učitele lyžování

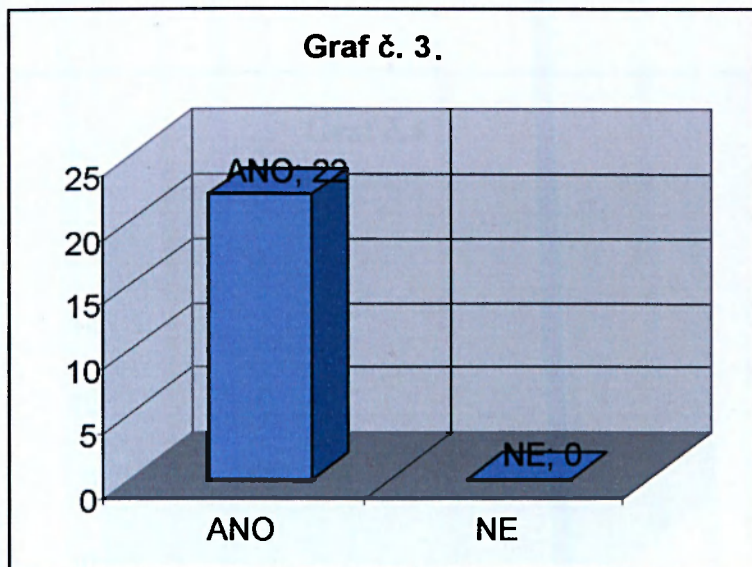
Otázka č.1: Jsi držitelem licence opravňující k výuce lyžování?



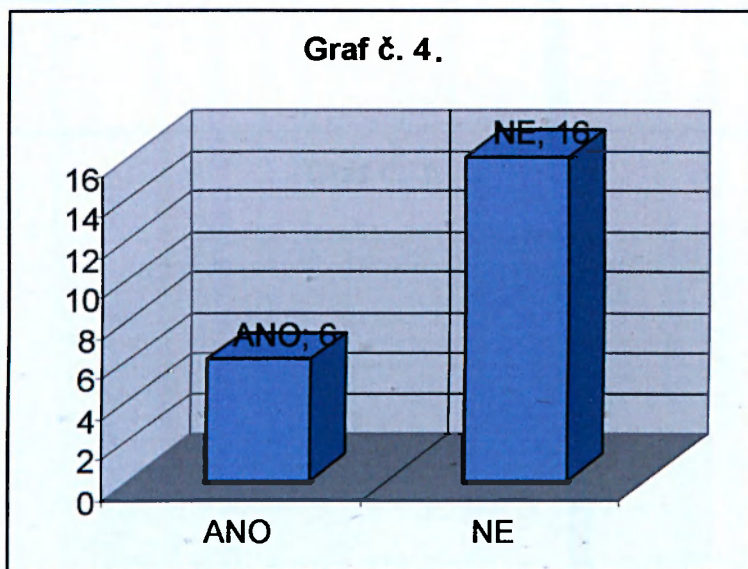
Otázka č. 2: Pracuješ pro profesionální lyžařskou školu?



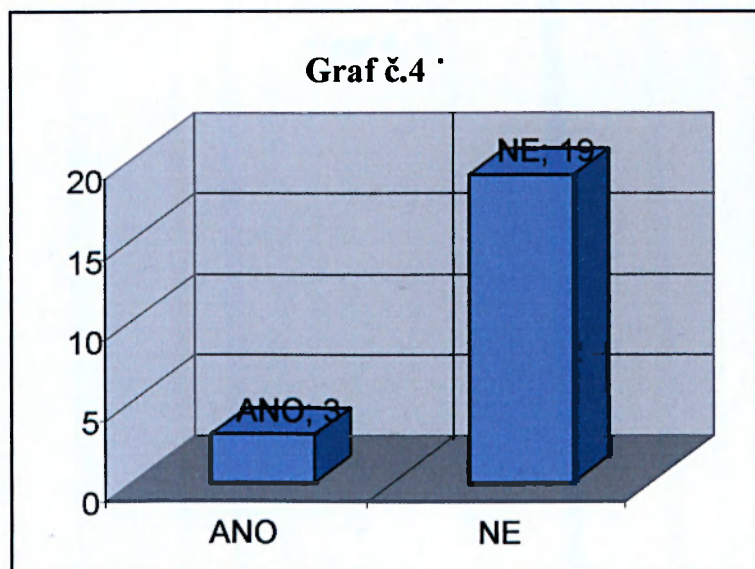
Otázka č. 3: Je vaše škola zaměřena i na výcvik dětí?



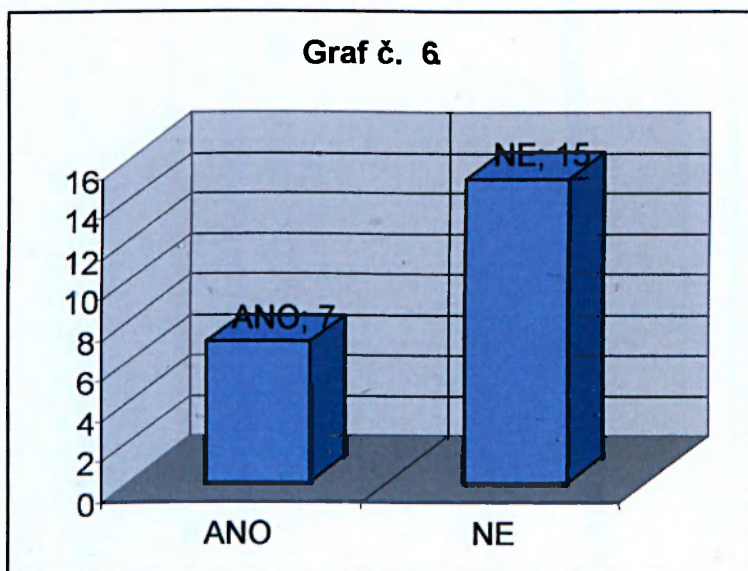
Otázka č. 4: Máte ve škole instruktory, kteří se specializují přímo na výuku dětí?



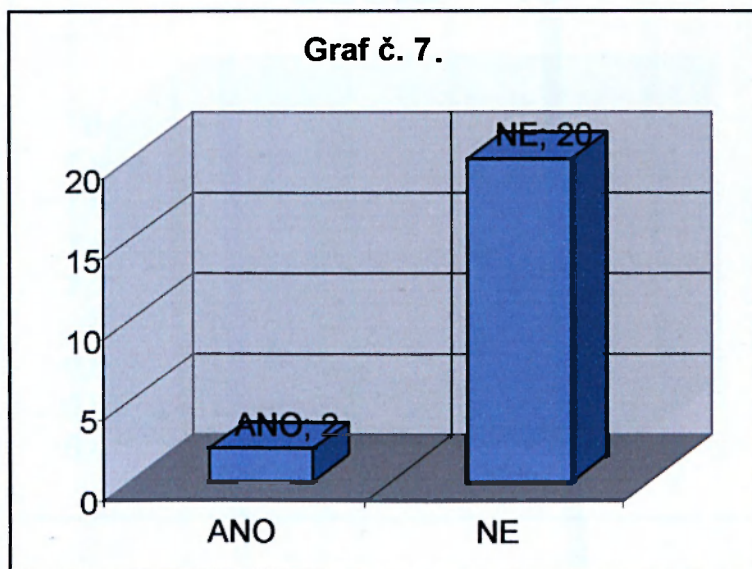
Otázka č. 5: Absolvoval jsi někdy školící kurz zaměřen na problematiku výcviku dětí?



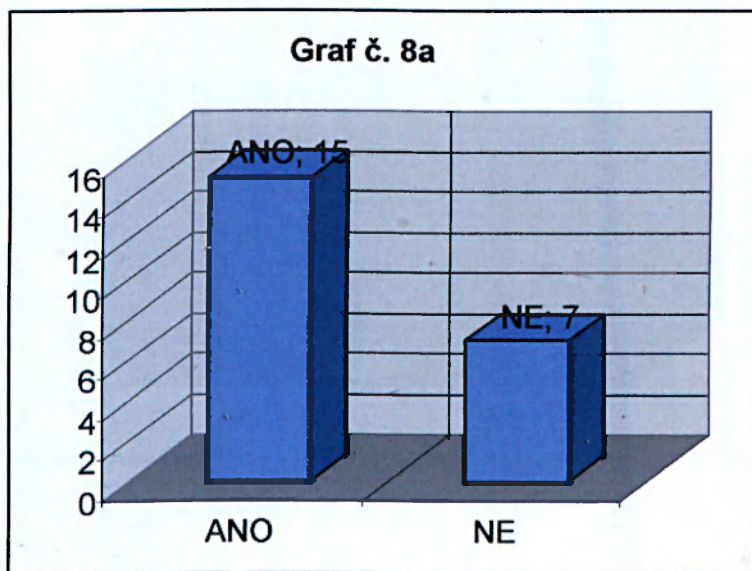
Otázka č. 6: Domníváš se, že disponuješ dostatečnou zásobou her a cvičení, které by děti při výuce motivovaly?



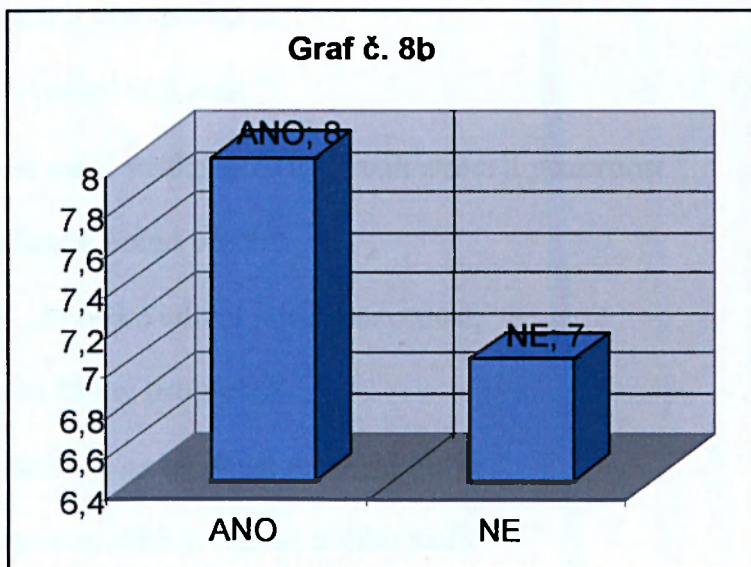
Otázka č. 7: Má vaše škola k dispozici nějakou příručku her a cvičení pro děti, ze které bys mohl čerpat inspiraci?



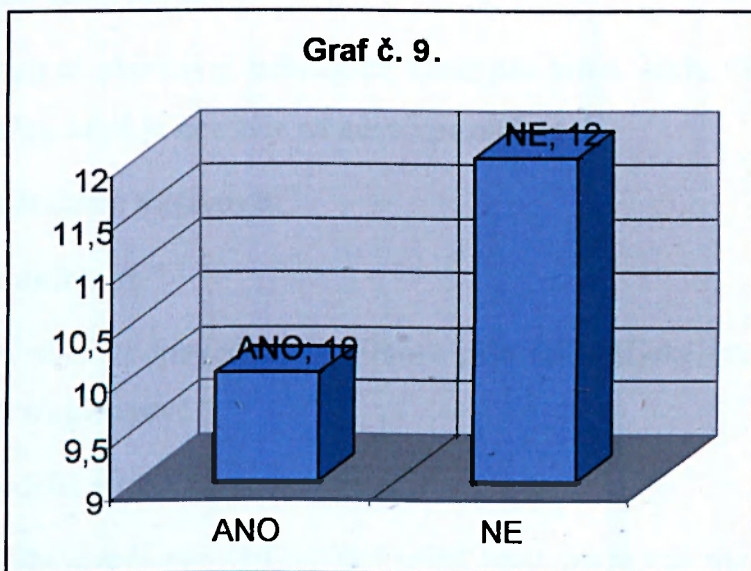
Otázka č. 8: a) Disponuje vaše škola nějakými didaktickými pomůckami pro výuku dětí?



b) Pokud ano, používáš tyto pomůcky při výuce



Otázka č. 9: Domníváš se, že jsou pomůcky při výuce dětí nezbytné?



Otázka č. 10: V čem vidíš největší problém při výuce dětí?

- 1) „Rychle se unaví a nesoustředí se.“
- 2) „Občas zlobí a padají naschvál.“
- 3) „Velmi často se musí střídat aktivity, jinak ztrácejí pozornost.“
- 4) „Nedají se uhlídat a pořád brečí.“
- 5) „V motivaci.“ „Je těžké udržet jejich pozornost.“
- 6) „Nevidím v tom žádný problém.“
- 7) „Jsou malé a musí se na ně dávat neustále pozor.“
- 8) „Člověk se jim nezavděčí a více se u toho nadře.“
- 9) „Ke každému si musíš najít vlastní cestu, jinak je nikdy nic nenaučíš.“
- 10) „Je za potřebí, aby si neustále hrály, jinak ztrácí zájem o výuku a zlobí.“
- 11) „Chybí nám ve škole potřebné vybavení – míče, kužely, apod.“
- 12) „Často nevím, jak je zkrotit.“
- 13) „Neuvědomují si objektivní nebezpečí, které jim hrozí, takže člověk pak působí jako nějaký prudřas, když je neustále na něco upozorňuje.“
- 14) „Musí se umět dobře motivovat.“
- 15) „Učit děti je alchymie.“
- 16) „Máš za ně větší zodpovědnost.“ „Občas jsou jako nějaké breberky – chvílku nedáváš pozor, a už jsou pryč.“
- 17) „Vzbudit a udržet v nich zájem o výuku.“
- 18) „Někteří rodiče dávají své děti do škol příliš brzy, takže pak vypadá hodina jako někde v jeslích – stále brečí a stavíme leda tak sněhuláky.“
- 19) „Já si s dětmi nevím moc rady, takže pokud to je jen možné, tak se to snažím s nějakým kolegou vyměnit za dospělé.“

20) „Je třeba znát jejich vývojové zvláštnosti a dokázat se do nich vžít, přizpůsobit jim výuku a hodně si hrát.“

21) „Uhlídat je.“

22) „Vymýšlet stále nové hry.“ „Po týdnu si je už horko těžko cucám z prstu a dost často se opakuju – to samozřejmě děti nebaví, takže začnou být otrávené, a já nakonec taky.“

9. Diskuse

Tato diplomová práce byla zaměřena na problematiku výuky lyžování dětí mladšího školního věku. V rámci experimentu jsem se pokusil zjistit, do jaké míry ovlivňuje hra vyučovací proces a zda má nějaký vliv na motivaci dětí. Dále jsem provedl výzkum mezi náhodně vybranými učiteli lyžování a formou dotazníku jim položil několik otázek, které měly zjistit, do jaké míry jsou lyžařské školy a jejich zaměstnanci obeznámeni s problematikou výcviku dětí, a zda používají vhodné didaktické pomůcky a hry pro zpestření výuky. V úvodu práce byly formulovány úkoly a hypotézy, které budou v této kapitole podrobně vyhodnoceny.

Úkol č. 1 spočíval ve shromáždění dostatečného množství literatury, které by pomohlo ke komplexní orientaci v tématu této práce. Dle mého názoru není ani takový problém sehnat literaturu týkající se věkových zvláštností dětí mladšího školního věku nebo teorie lyžování, jako publikace, které by obsahovaly originální baterii her a cvičení pro lyžařský výcvik dětí. Proto jsem pro svůj model často využil her, které neoficiálně kolují mezi některými instruktory lyžování.

Úkol č. 2 si kladl za úkol prostudovat metodické pokyny Asociace profesionálních učitelů lyžování – APUL. V tomto ohledu jsem využil oficiální metodickou příručku APUL 2005, kterou jsem měl k dispozici v rámci pracovního úvazku v lyžařské škole Pomi. Jak bylo již několikrát během práce zmíněno, tato publikace poskytuje jasné metodické pokyny pro lyžařský výcvik, avšak dle mého názoru nepodává instruktorům dostatek informací týkajících se problematiky výcviku dětí. Zaznamenal jsem zejména absenci her a pokynů, jakým způsobem uvedená cvičení přizpůsobit dětem. Myslím si, že pokud by se tento nedostatek odstranil, pomohlo by to řadě instruktorů zkvalitnit výuku lyžování dětí. Přesto, že většina středisek buduje umělé terénní nerovnosti a řada odborníků vyzývá k nácvičce jejich přejezdu, metodická příručka APUL tak nečiní a do svého výukového plánu přejezd terénních nerovností nezařazuje. Domnívám se, že nácvičce přejezdu terénních nerovností je

nejen příjemným zpestřením výuky, ale i vhodným prostředkem, jak komplexně rozvíjet lyžařské dovednosti nejen u dětí.

Úkol č. 3 se stal ústřední částí diplomové práce. Jeho cílem bylo zhotovení čtyřdenního modelu výuky lyžování hravou formou, který byl následně aplikován při výcviku skupiny dětí mladšího školního věku označené jako „A“. Paralelně s touto skupinou probíhal výcvik i ve skupině „B“, kde bylo použito výrazně méně her a didaktických pomůcek. V této fázi práce jsem vycházel především z metodických pokynů APUL, abych tak dodržel logickou posloupnost a návaznost jednotlivých cvičení. Klíčovým bodem tohoto úkolu bylo shromáždění dostatečného množství her, které by vhodně korespondovaly s pokyny APUL, nahrazovaly strohá cvičení běžné výuky a umožnily žákům nácviť daných technik skrze prožitky tak, aby se nemuseli příliš koncentrovat na daný pohyb a požadovaného cíle dosáhli spontánně. Baterii her jsem sestavil na základě dostupné literatury a svých předešlých zkušeností s výukou lyžování dětí. Během výuky jsem použil velkého množství didaktických pomůcek, které měly pozitivně podpořit průběh celého výcviku. Funkčnost a úspěšnost tohoto modelu jsem vyhodnotil na základě vlastního pozorování a rozhovorů s dětmi obou skupin. Během pozorování obou skupin bylo možné pozorovat velké rozdíly v aktivitě a prožitcích během výuky. Dalo by se říci, že skupina A vnímala veškeré činnosti na sněhu mnohem spontánněji a pomyslná křivka motivovanosti nekolísala tak, jako u skupiny B. Tam jsem velmi často zaznamenal úpadek aktivity a zaujetí žáků. Proto bylo nutné změnit činnost a v několika případech zařadit i hry, které spadaly mimo rámec experimentu, aby tak nedošlo k narušení výcviku, popřípadě negativnímu ovlivnění vztahu k lyžování. Co se týče her samotných, setkaly se vesměs s pozitivním ohlasem. V některých případech jsem registroval menší zaujetí. Jednalo se především o aktivity, které se blížily svým provedením k prostému sjíždění svahu, a nebo některá cvičení na místě. Proto jsem musel rychle reagovat a zařadit jinou aktivitu. Velmi často však stačilo, aby se těmito méně zajímavým cvičením dal soutěživý náboj a motivace žáků se opět zvýšila. Celkově by se dalo říci, že soutěže sklízely u žáků v obou skupinách největší úspěch. Domnívám se však, že by se neměly opomíjet aktivity založené na teamové

spolupráci a výuku jimi rovnoměrně prokládat. Na základě mé průběžné praxe mohu konstatovat, že pouze soutěživé hodiny mají u většiny dětí sice úspěch, avšak mají tendenci u žáků vytvářet selektivní přístup k sobě navzájem, resp. rozdělit skupinu na dobré a špatné lyžaře. Během výcviku jsem zaznamenal také problém spojený s manipulací a použitím didaktických pomůcek. Přesto, že jsem přesvědčen o důležitosti jejich použití během výcviku, nedokázal jsem zabránit časovým ztrátám během jejich instalace ve výcvikovém prostoru, což by se mohlo stát jedním z faktorů, které ovlivní míru jejich použití u jiných instruktorů. Především pak během komerčního výcviku klientů, kdy se mezi jednotlivými vyučovacími jednotkami musí často přejíždět velké vzdálenosti, je množství používaných pomůcek značně omezené, a pokud nemá lyžařská škola vlastní prostor pro jejich úschovu přímo na konkrétní lyžařské trati, tak je jejich převoz téměř nereálný (jedná se především o velké pomůcky). Zajímavý impulz přišel také z řad nezúčastněných pozorovatelů našeho výcviku. Jednalo se především o kolemjdoucí návštěvníky horského střediska nebo jiné lyžaře. Často jsem se u nich setkal s názorem, že jsou žáci neukáznění a nekontrolovatelní. S tímto názorem si dovoluji nesouhlasit. Je pravdou, že žáci (jednalo se především o skupinu A) působí poněkud živějším dojmem a bezesporu jsou na svahu slyšet více, avšak to je zapříčiněno právě spontánními prožitky her a mírou jejich zaujetí. Je nemyslitelné, aby si děti hrály a přitom byly potichu. Přesto, že jsem musel občas zasáhnout a řešit drobné problémy spojené s překročením pomyslné hranice kázně, nemohu říci, že by žáci porušovaly stanovená pravidla výcviku a vystavovali sebe nebo ostatní nebezpečí úrazu, popřípadě narušovali chod výuky. Neméně důležitý impulz přišel od žáků samotných. Jednalo se o skupinu B, která nejen během mého pozorování, ale i během jednotlivých rozhovorů hodnotila výuku dosti odměřeně. V několika případech lze z odpovědí vycítit i nezaujetí výukou a s přáním hrát více hry.

Úkol č. 4 ověřil, že všichni účastníci výcviku nemají předešlou zkušenost s lyžováním a manipulací s lyžařskou výstrojí. Tím se měla vyloučit možnost, že by někteří žáci byli již na vyšší úrovni, což by výrazně zpochybnilo výsledky výzkumu. Tento pretest jsem provedl v podstatě ve dvou fázích. První z nich bylo předběžné

setkání s ředitelem školy, konzultace mého záměru a stanovení podmínky, že vybraní žáci musí být naprostí začátečníci. Ve druhé fázi, která proběhla již v praxi, si žáci bez předešlé instruktáže samovolně nazuli boty a lyže, a dostali prostor pro spontánní pohyb. To vše samozřejmě pod mým dohledem, abych tak mohl předejít potencionálnímu ohrožení na zdraví jednotlivců. Během několika prvních minut bylo zřejmé, že nikdo z nich nemá žádné zkušenosti s manipulací s lyžařskou výstrojí. Tím byl splněn základní předpoklad výcviku.

Úkol č. 5 měl za úkol porovnat získané dovednosti obou skupin na konci výcviku. Toto srovnání proběhlo formou závodů, které se uskutečnily poslední den výcviku. Konaly se ve čtyřech disciplínách – slalom jednotlivců, slalom dvojic, slalom ve skupinách a štafeta v jízdě na jedné lyži. Na základě výsledků lze jednoznačně konstatovat, že žáci ze skupiny A byli úspěšnější ve všech disciplínách, kromě štafety v jízdě na jedné lyži, kde byla úspěšnější skupina B. V rámci mého pozorování si dovolím tvrdit, že žáci skupiny A se jeví svým celkovým výkonem a přístupem k jízdě mnohem sebevědoměji. Nezaregistroval jsem sebemenší náznak strachu či nervozity. Jejich nasazení bylo maximální a leckdy se pohybovalo na hranicích samotných možností žáků. Celkově se zdálo, že si závody užívají a berou je jako jakousi formu zpestření výuky. Na druhou stranu žáci skupiny B působili dojemem poněkud bázlivým. Někteří z nich se na startu báli a bylo vidět, že se výrazně obávají pádu nebo neúspěchu. Celkově působila jejich jízda strnule a někteří z nich slalom neprojeli až do konce. Myslím si, že z tohoto pohledu lze konstatovat, že obě skupiny sice dosáhly stejné mety, tedy oblouku z přívratu vyšší lyží, avšak skupina A se ukázala být komplexněji vybavena a celkový výkon na sjezdové trati působil jistěji.

Úkol č. 6 si kladl za cíl oslovit formou dotazníku instruktory z šesti lyžařských škol v Harrachově. Celkem bylo osloveno 22 respondentů. Vzhledem k tomu, že se v rámci pracovního úvazku se všemi mohu setkat osobně, využil jsem této možnosti a individuálně je seznámil se svým výzkumem a podal instrukce k vyplnění

dotazníku. návratnost činila 100%. Výsledky dotazníku potvrdily mou domněnku. Přestože se všechny lyžařské školy specializují na výcvik dětí, postrádají k tomu ve většině případů specializované instruktory a nemají k dispozici materiály, které by se zabývaly problematikou výuky dětí. Setkáváme se také s nedostatečnou výbavou didaktickými pomůckami a pozoruhodný je fakt, že velký počet instruktorů, kteří tyto pomůcky k dispozici mají, je při výuce nepoužívají. Většina instruktorů nedisponuje dostatečnou zásobou her a jejich škola je nikdy nepřipravovala na výcvik dětí přesto, že to mají v náplni práce. Více než polovina instruktorů se domnívá, že pomůcky při výcviku nejsou nezbytné. Z odpovědí také vyplývá, že výuka dětí mezi instruktory není příliš oblíbená, neboť velká část z nich si s nimi neví rady. Domnívám se, že výsledky by měly být jakýmsi varováním pro všechny lyžařské školy a instruktory. Obliba výcviku dětí mezi návštěvníky zimních středisek stále vzrůstá a stává se čím dál větší samozřejmostí, že se děti zúčastní nekolikadenního výcviku v některé z lyžařských škol. Proto by tyto školy a jejich zaměstnanci měli být více připraveni a průběžně se snažit o zvýšení kvality výuky dětí.

Úkol č.7 zahrnoval jednu z klíčových metod výzkumu - rozhovor. Ten probíhal na konci každé vyučovací jednotky a měl za úkol zachytit bezprostřední dojmy a zážitky z výuky, které následně posloužily jako zpětná vazba. Rozhovor obsahoval šest systematicky vybraných otázek. Zprvu jsem se u dětí setkal s jistým ostychem, ale postupně si na dotazy zvykly a bez větších problémů odpovídaly. Myslím si, že výpovědní hodnota odpovědí ve spojení s vlastním pozorováním je velmi cenná a pro výzkum byla velkým přínosem.

Úkol č. 8 měl za cíl formulovat hypotézy, které měl výzkum buď potvrdit nebo vyvrátit. Hypotézy byly sestaveny na základě obecných cílů a úkolů práce. V následující části se tedy budu podrobně zabývat ověřením jednotlivých hypotéz.

Hypotéza H1 (Předpokládáme, že výuka hravou formou bude mít u dětí pozitivní ohlas a bude je více motivovat při výcviku.) se na základě výsledků pozorování a rozhovorů potvrdila. Žáci ve skupině A, kde probíhal výcvik hravou formou, prožívali výuku výrazně spontánněji a míra jejich zaujetí a motivace se držela na velmi vysoké úrovni. Celkově působila skupina velmi pozitivně a bezprostředně. Dá se usuzovat, že u všech účastníků byl během výcviku vybudován kladný a dlouhodobý vztah k lyžování a horskému prostředí.

Hypotéza H2 (Předpokládáme, že absence her při výuce vyvolá u dětí nezáměr a naruší jejich koncentraci.) se podařila na základě pozorování a výsledků rozhovorů potvrdit. Paralelní skupina B po počáteční euforii z lyžování jevila velmi často úpadek aktivity a nedostatek motivace. Také v odpovědích během rozhovorů bylo možno často zaznamenat přání dětí více si při hodině hrát anebo jinak zpestřit hodinu. Úpadek aktivity se narušil i průběh hodiny, neboť bylo nutné žáky opětovně aktivovat, což si vyžádalo mnoho úsilí.

Hypotéza H3 (Předpokládáme, že výcvik formou hry bude časově a organizačně náročnější než výcvik podle běžných metodických pokynů.) se mi podařila také potvrdit. Jelikož bylo během tohoto výcviku užito mnoho her, bylo nutné velmi často zavádět nová pravidla, popřípadě obměňovat ta stávající, aby se tím hra ztížila a tím nastolila žákům nový problém, který by bylo nutné překonávat. Každá hra si vyžádala velké množství didaktických pomůcek, které sloužily nejen k vymezení učebního prostoru a trati, ale i jako významný faktor, který svou pestrostí oživoval výuku a podporoval u žáků pozornost. Vzhledem k nutnosti častého střídání aktivit bylo nezbytné s těmito pomůckami manipulovat, což mělo za následek časové ztráty. V porovnání se skupinou, kde probíhal výcvik podle běžných didaktických postupů a nebylo u něj použito takové množství didaktických pomůcek, lze konstatovat, že časové ztráty a vynaložené úsilí byly značné.

Hypotéza H4 (Předpokládáme, že didaktické pomůcky hrají při výuce lyžování nezastupitelnou roli.) se nepodařila potvrdit. Na základě výzkumu lze konstatovat, že didaktické pomůcky výrazně podporují a urychlují celkový proces výcviku lyžování dětí, jejich aktivitu a motivaci k výkonu. Vezme-li se však jako kritérium dosažení úspěšného provedení určité techniky, pak toho lze dosáhnout i s minimem didaktických pomůcek. Důkazem tak může být skupina B, kde bylo během výuky využito maximálně sjezdových holí, a přesto se skupina úspěšně dostala k obloukům z přívratu vyšší lyží, kam dospěla i skupina A.

Hypotéza H5 (Předpokládáme, že velká část instruktorů není dostatečně obeznámena s problematikou výuky lyžování dětí a nemá k dispozici dostatečné množství her a cvičení, kterými by mohli zpestřit výuku.) se na základě vyhodnocení dotazníků pro učitele lyžování potvrdila. Celkem 15 dotázaných z celkového počtu 22 respondentů odpovědělo, že nedisponují dostatečnou zásobou her a cvičení, kterými by mohli zpestřit výuku a motivovat tak děti k výkonu. Z výzkumu dále vyplynulo, že většina dotázaných si při výuce s dětmi neví příliš rady a neorientují se v problematice výuky lyžování dětí. V tomto případě je nutné zmínit i lyžařské školy, které se v tomto ohledu nestarají o své zaměstnance a neorganizují žádná školení orientovaná právě na výcvik dětí.

9. Závěr

V závěru této diplomové práce, která se zabývala problematikou výuky lyžování dětí mladšího školního věku, bych si dovolil formulovat několik poznatků, které vyplynuly z výzkumu a nebo v samotném průběhu výcviku.

Hra pozitivně ovlivňuje průběh výuky lyžování dětí.

Je to právě hra, která je pro období mladšího školního věku tak charakteristická a která významně podporuje aktivitu a spontánnost jejich prožitků. Díky hrám se děti učí novým dovednostem, aniž by si to v daný moment uvědomovaly. Někdy může přílišná koncentrace a soustředění se na nácvik techniky zabránit jejímu správnému provedení. Během výzkumu bylo dosaženo lepších výsledků právě u skupiny, jejíž výcvik probíhal hravou formou. Žáci byli mnohem jistější během jízdy a myslím si, že jejich dovednosti byly komplexněji rozvinuty. Lyžařským dovednostem se učili skrze hru a bezprostřední prožitky. Neprojevovali známky strachu z neúspěchu či pádu a s maximálním nasazením se pouštěli do všech aktivit během výuky. Myslím si proto, že metodické pokyny APUL jsou sice správné, ale nerespektují potřeby dětí, a proto výcvik vedený přesně podle jejich pokynů není pro děti mladšího školního věku příliš vhodný, neboť absence her vyvolává u dětí pokles zájmu a aktivity. V tomto věku u nich převládá potřeba hry, kterou model běžné výuky nerespektuje. Proto jsou kladeny vyšší nároky na učitele a jeho pedagogické znalosti. Absence her má za důsledek nejen nízkou motivaci žáků pro výkon, ale výrazně zpomaluje proces zdokonalování jednotlivých technik. Proto bych považoval hru za prioritu ve výuce lyžování dětí.

Pomůcky hrají důležitou roli při výuce lyžování dětí.

Z vlastního pozorování usuzuji, že didaktické pomůcky hrají ve výuce lyžování dětí významnou roli. U většiny žáků vzbuzují pozornost a zpestřují výuku. Při nácviku jednotlivých technik tak odpoutávají pozornost dětí od přehnané koncentrace na samotný výkon, což může být nakonec příčinou neúspěšného pokusu. Umocňují sílu

prožitků, které jsou spojeny s pohybem na sněhu. Pochopitelně je důležité, aby byly využívány účelně a v přiměřeném množství, neboť výcvikový prostor přeplněný pomůckami bez logického účelu nikdy nemůže plnit svůj účel. Použití didaktických pomůcek během výuky klade velký nárok nejen na učitelovu strategii v jejich rozmístění, ale i na časovou dotaci při jejich manipulaci. Právě obtížná manipulace a časová náročnost mohou být možným důvodem, proč se učitelé vyhnou jejich dalšímu použití. Na základě vlastního pozorování se však domnívám, že časové ztráty během úpravy výcvikového prostoru se vyrovnají ztrátám, které zapříčiní neúspěšné pokusy žáků vedených podle běžných metodických postupů (skupina B) a teoretické vysvětlování techniky. Naopak se dá hovořit o zúročení těchto ztrát, neboť žáci dělají při použití pomůcek výrazně rychlejší pokroky a v závěru je jejich technika mnohem jistější. Dalo by se říci, že vývoj jejich lyžařských dovedností má pomalejší začátek, ale od určitého momentu lze zaznamenat výraznou akceleraci, která má nadále vzestupnou tendenci. Přes všechny potíže, které jsou spojeny s aplikací didaktických pomůcek během výuky lyžování, si myslím, že jejich využití hraje při výcviku klíčovou roli a pozitivně působí na proces zdokonalování žáků.

Do budoucna si však lze položit otázku, zda jsou didaktické pomůcky při výcviku opravdu nepostradatelné. K této úvaze mě přivedly výsledky výzkumu, kde se hypotéza o jejich nepostradatelnosti během výuky nepodařila potvrdit. Skupina B dosáhla stejné úrovně v nácviku technik, tedy oblouku z přivrátu vyšší lyží, jako skupina A. Polemizovat by se však dalo o tom, do jaké míry byla jejich technika zažita a vnitřně osvojena. Tato otázka by se mohla stát předmětem dalšího výzkumu.

Většina instruktorů není seznámena s problematikou výuky lyžování dětí.

Již během své několikaleté praxe jsem zaznamenal u mnoha instruktorů neschopnost efektivně řídit výcvik dětí, což bylo zapříčiněno jejich neznalostí problémů a specifických potřeb spojených právě s jejich výukou. Tento fakt potvrdily i výsledky dotazníků, které jsou alarmující. Myslím si, že v rámci kvalitnější výuky je důležité, aby lyžařské školy věnovaly větší pozornost vzdělávání svých zaměstnanců právě v tomto směru, neboť děti bývají nejčastějšími účastníky lyžařských výcviků.

Seznámení instruktorů se základními metodickými postupy, specifiky vývojových stádií dětí a přísun dostatečného množství her, může zamezit jejich dalšímu chybování, bezradnosti a napomoci ke zdárnějšímu průběhu výuky. Nemluvě o tom, že se tak pro samotné instruktory stanou hodiny mnohem snazšími. Také využití pomůcek by se mělo stát při výcviku dětí samozřejmostí. Přesto, že je jejich manipulace náročná, nemělo by to být pro instruktora překážkou, neboť vynaložené úsilí na jejich instalaci se mnohonásobně zúročí během výcviku. Předejde se tím i problémům spojených s úpadkem aktivity a nedostatečnou motivací žáků.

Obecně by se tedy dalo říci, že současná situace ve výuce dětí není příliš uspokojivá, neboť velká část lyžařských škol není na jejich výuku odborně připravena a neméně závažný je i počet instruktorů, kteří si nejsou vědomi obecných specifik při výcviku dětí. Proto je v rámci kvality výuky nutné zvýšit odbornost jednotlivých pracovníků, popřípadě zařadit do pravidelných tréninků i školení, které by se specializovalo přímo na specifické potřeby dětí při výcviku lyžování.

Je velmi důležité si uvědomit, že právě první prožitky během výcviku formují další vztah k lyžování a pohybu v horském prostředí. Proto bychom měli vynaložit maximální úsilí pro to, aby veškeré prožitky byly radostné a tento vztah se stal dlouhodobým.

11. Seznam literatury

1. Appelt, K., Horáková, D., Novotný, L., (1989). Názvosloví pro cvičitele. Praha: Olympia.
2. Brtník, J., Neuman, J., (1999). Zimní hry na sněhu i bez něj. Praha: Portál.
3. Čáp, J., Mareš, J., (2001). Psychologie pro učitele. Praha: Portál.
4. Čelíkovský, S. a kol., (1990). Antropo-motorika. Praha: SPN.
5. Dohnal, V., Čepelák, V., (1970). Lyžařský výcvik školní mládeže. Praha: SPN.
6. Dovalil, J. a kol., (1992). Sportovní trénink (lexikon základních pojmů). Praha: Karolinum.
7. Dovalil, J. a kol., (2002). Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia.
8. Dovalil, J., (1988). Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink. Praha: Universita Karlova.
9. Ferjenčík, J., (2000). Úvod do metodologie psychologického výzkumu. Praha: Portál.
10. Gnad, T. a kol. (2005). Kapitoly z lyžování. Praha: Karolinum.
11. Grabmüllerová, M., Růžička, J., (1995). Hry a herní cvičení na sněhu a na lyžích. Praha: Pedagogické centrum.
12. Hartl, P., (2000). Psychologický slovník. Praha: Portál.
13. Choutka, M., Dovalil, J., (1987). Sportovní trénink. Praha: Olympia.
14. Tasovský, P., Brtník, J. a kol. (1983). Lyže pro radost. Praha: Mladá fronta.
15. Machač, M., Macháčová, H., Voskovec, J., (1985). Emoce a výkonnost. Praha: SPN.
16. Metodická komise APUL, (2005). Metodika výuky lyžování „C“. Špindlerův Mlýn: APUL.
17. Nádvorník, Z. a kol. (1983). Lyžařský výcvik školní mládeže. Praha: SPN.
18. Plháková, A., (2004). Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia.
19. Průcha, J. a kol. (2001). Pedagogický slovník. Praha: Portál.
20. Příbramský, M., Vaverka, F., (1990). Biomechanika sjezdového lyžování. Praha: Olympiapress.

21. Skalková, J. a kol (1983). Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu. Praha: SPN.
22. Soukup, J., (1991). Lyžování podle alpských lyžařských škol. Praha: Olympia.
23. Svoboda, P., Svobodová, H., (1995). Lyžování a jiné aktivity na sněhu. Praha: Septima.
24. Strobl, K., Bedřich, L., (1999). Učíme lyžovat. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
25. Treml, J., (2004). Lyžování dětí. Praha: Grada.
26. Vágnerová, M., (2005). Vývojová psychologie I. – dětství a dospívání. Praha: Karolinum.
27. Vágnerová, M., (2000). Vývojová psychologie. Praha: Portál.

Internetové odkazy

1. <http://www.apul.cz>
2. <http://www.fis-ski.com>
3. <http://www.czech-ski.com>

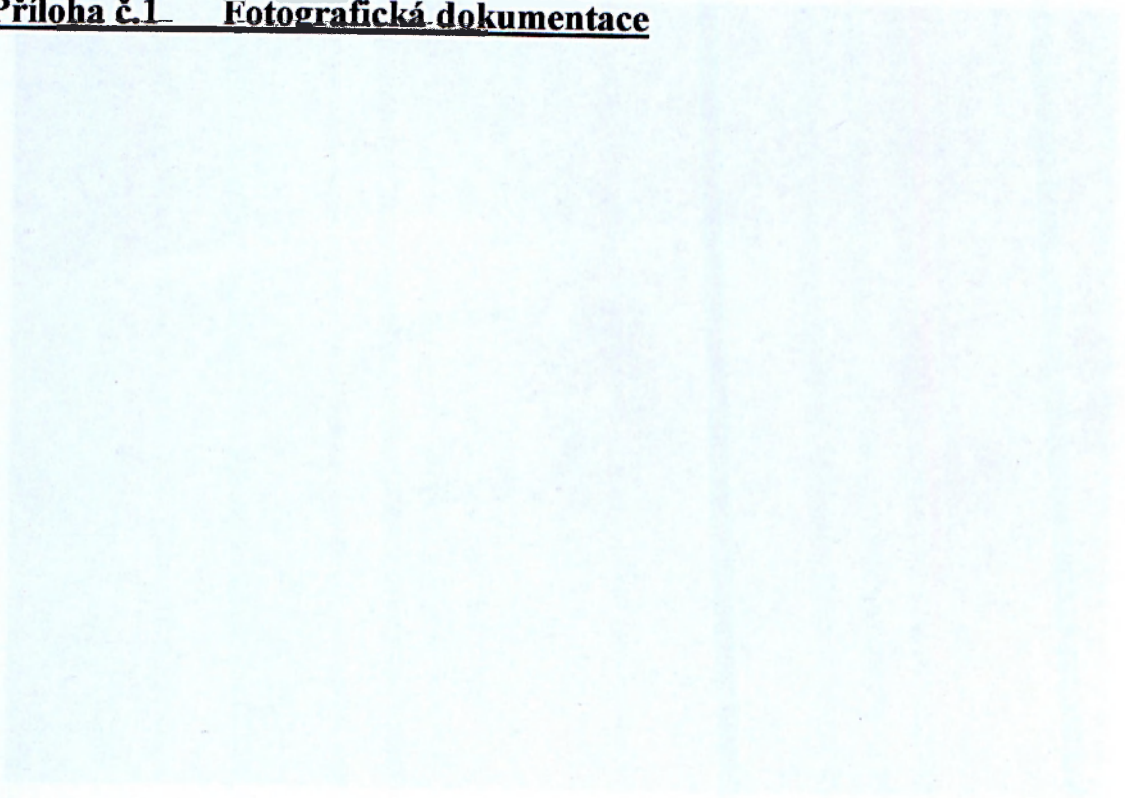
12. Přílohy

Seznam příloh

1. Fotografická dokumentace.
2. Záznam jednotlivých rozhovorů s dětmi.
3. Vzor dotazníku pro instruktory lyžařských škol v Harrachově.

Obr. 2.1 - Fotografická dokumentace

Příloha č.1 - Fotografická dokumentace



Obr. 2.2 - Fotografická dokumentace



Obr. č. 1 – Podjíždění molitanových oblouků



Obr.č. 2 – Hra během výuky



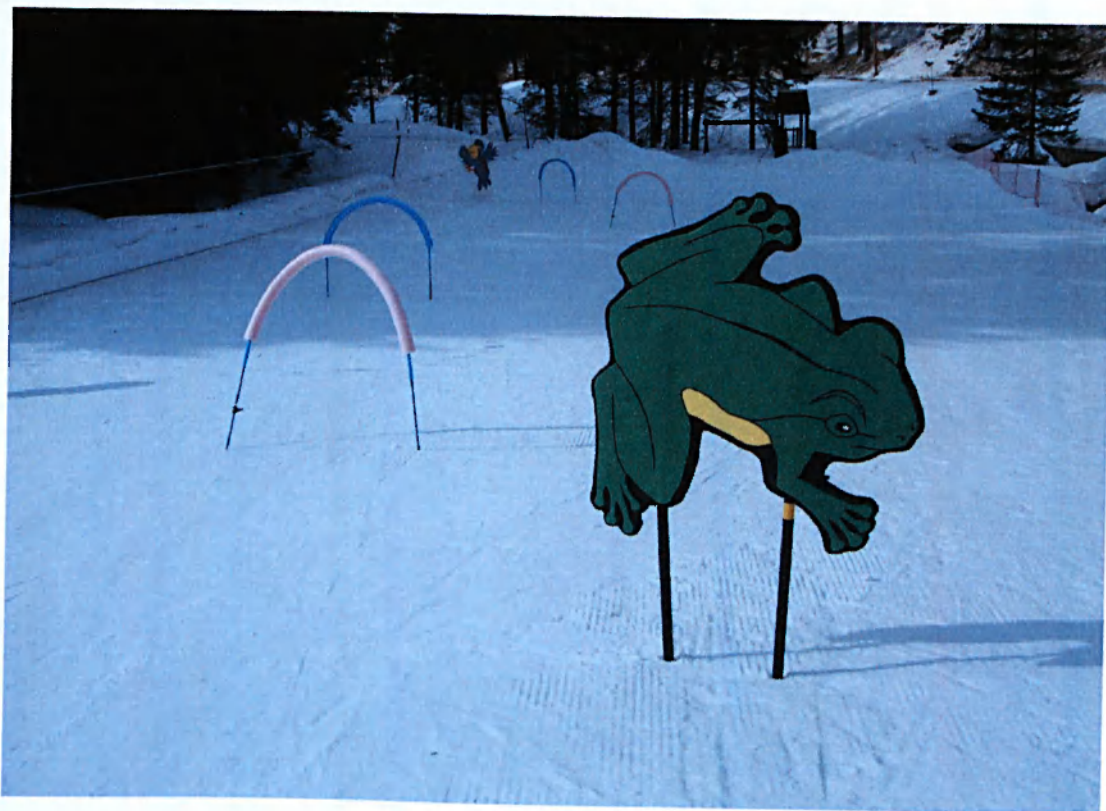
Obr. Č. 3 – „Čistíme ulice od sněhu“



Obr.č. 4 – Bezpečný dojezd do roviny



Obr.č. 5 – Přenosné učební pomůcky



Obrázek č. 6 – Pomoc při jízdě na vleku



Obrazek č. 7 – Jízda na vleku



Obr. č. 8 – Přejezd sněhového můstku



Obr. č. 9 – Příčné vlny



Obr. č. 10 – Dětské hřiště



Obr. č. 11 – Varhany



Obr. č. 12 – Koberec



Příloha č.2 Záznam jednotlivých rozhovorů s dětmi

Dotazy:

- 1) Co jsi se v dnešní hodině naučil?
- 2) Která hra se ti líbila nejvíce?
- 3) Která hra nebo cvičení tě bavilo nejvíce a proč?
- 4) Byl jsi v této hodině spokojen se svým výkonem – jak ti to šlo?
- 5) Bylo ti těžké se naučit nové věci? A když ti šlo, měl jsi rád nebo ne?
- 6) Kdybych byl tvým učitelem, co bych ti dal za hodinu zvlášť?

Odpovědi – Den 1

1. hodina – skupina A

- 1) „Děsila jsem se toho, že bychom se naučili něco, a nepůjde.“
- 2) „Bavilo mě hodně a všechno – zejména se mi líbila, když jsem poznal nějaké slovo.“
- 3) „Nebavilo mě nic, když jsem se naučil.“
- 4) „Ne.“
- 5) „Nebylo.“
- 6) „Mně se ho líbil třeba.“ „Když bych byl rovnou ten učitel.“

- 1) „Naučila jsem se zapomenout něco, když jsem se naučila.“
- 2) „Bavilo mě to, když jsem se naučila, když jsem se naučila a když jsem se naučila.“
- 3) „Pořád jsem se naučila.“
- 4) „Občas jsem spadla a někdy mi vypadalo.“
- 5) „Nebavilo.“
- 6) „Nebavilo bych byla.“

Rozhovor s dětmi

Otázky:

- 1) Co jsi se v dnešní hodině naučil?
- 2) Která hra se ti líbila nejvíce?
- 3) Která hra nebo aktivita tě bavila nejméně a proč?
- 4) Byl jsi v této hodině spokojen se svým výkonem – jak ti to šlo?
- 5) Byl/a jsi během hodiny unavený/á, byla ti zima, měl jsi hlad nebo žízeň?
- 6) Kdybys byl/a kouzelník, co bys na dnešní hodině změnil/a?

Odpovědi – Den I.

1.hodina – skupina A

- 1) „Dneska jsme se učili zacházet s lyžemi a koloběžku.“
 - 2) „Bavila mě štafeta s točením – zamotala se mi hlava, takže jsem netrefila slalom.“
 - 3) „Nebavil mě moc fotbal, ale dala jsem gól.“
 - 4) „Nevím.“
 - 5) „Nebyla.“
 - 6) „Mně se hodina líbila.“ „Možná bych šla rovnou na vlek.“
-
- 1) „Naučila jsem se zapnout boty, vázání a obracet se.“
 - 2) „Bavilo mě hrát na mrazíka, lyže v kupce sena a koloběžka.“
 - 3) „Fotbal a nošení lyží.“
 - 4) „Občas jsem spadla a nešly mi výstupy.“
 - 5) „Nebyla.“
 - 6) „Nenosila bych lyže.“

1) „Spoustu věcí.“ „Hodně her a tak.“

2) „Všechny.“

3) „Žádná.“

4) „Byla to sranda.“

5) „Ne.“

6) „Nic.“

1) „Naučila jsem se stát na lyžích a pár nových her.“

2) „Docela mě bavily štafety a stavění soch.“

3) „Fotbal.“

4) „Asi dobře, ale často jsem padala.“

5) „Když jsme moc dlouho běhali, tak jsem byla unavená.“

6) „Zařídila bych jezdicí schody, abych nemusela šlapat do kopce.“

1) „Jenom takové základní věci, abych mohl co nejdřív lyžovat.“

2) „Fotbal, štafety, výstup s překážkami a psí spřežení.“

3) „Bavily mě všechny.“

4) „Dobře.“

5) „Ne.“

6) „Už bych chtěl lyžovat doopravdy.“

1) „Už umím sám vystoupat do kopce.“

2) „Fotbal a štafety.“

3) „Budíček – vždycky jsem byl poslední.“

4) „To musíte vědět přeci vy nejlíp.“

5) „Ne.“

6) „Jezdil bych rovnou na vleku.“

2.hodina – skupina A

- 1) „Už umím jezdit dolů s kopce špagety.“
- 2) „Jezdit skrz barevné oblouky.“
- 3) „Bavily mě všechny hry.“
- 4) „Pětkrát jsem spadla, ale dobrý“
- 5) „Ne.“
- 6) „Už chci jezdit na vleku, šlapání mě moc nebaví.“

- 1) „Jezdili jsme šusem a špagety.“
- 2) „Špagety skrz tunel a na konci vodotrysk.“
- 3) „Trochu jízda poslepu – měla jsem strach.“
- 4) „Myslím, že docela šlo.“
- 5) „Trochu unavená z toho šlapání kopce.“
- 6) „Nic.“

- 1) „Jízdu rovně s kopce ve špagetách.“
- 2) „Dvoubob a střelba na terč.“
- 3) „Buřty – vždycky jsem spadla.“
- 4) „Nevím, docela dobře.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Vyčarovala bych si sluhu na tahání do kopce.“

- 1) „Konečně jsem jela s kopce.“
- 2) „Když jsme jeli s holkama ve dvojicích.“
- 3) „Házení si předmětů, protože jsem ho nikdy nechytla.“
- 4) „No, mohlo by to být lepší.“
- 5) „Ani ne.“
- 6) „Nosiče lyží.“

- 1) „Šusovat špagety.“
- 2) „Všechny – hlavně o nejrychlejšího šusaře, kterého jsem vyhrál.“
- 3) „Nebavilo mě pořád šlapat do kopce
- 4) „Šlo.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Chtěl bych jezdit šusem jako závodníci.“

- 1) „Jezdit šusem.“
- 2) „Jízda poslepu.“
- 3) „Bavily mě všechny.“
- 4) „No, párkrát jsem spadnul, tak nevím.“
- 5) „Trochu jsem měl hlad.“
- 6) „Lyže samochodky.“

Odpovědi – Den II.

1. hodina – skupina A

- 1) „Dneska jsme se učili jezdit v pizze a na vleku.“
- 2) „Bavil mě policajt, tobogán a podjíždění překážek.“
- 3) „Moc mě nebavila rozcvička, protože mě bolely nohy.“
- 4) „Docela dobrý.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Aby mě nebolely nohy.“

- 1) „Učili jsme se pluh, na vleku a v boulich.“
- 2) „Nejvíc mě bavil vlek a muldy.“
- 3) „Nevím, všechno bylo dobrý.“
- 4) „Docela jsem padala, ale bavilo mě to“
- 5) „Bolely mě nohy.“
- 6) „Aby byla delší.“

1) „Naučil jsem se brzdit a jezdit v tobogánu.“

2) „Supr byly skoky a policajt.“

3) „Nacvičovat vlek nanečisto.“

4) „Šlo mi to celkem dobře až na boule.“

5) „Ne.“

6) „Nevím, asi nic.“

1) „Dělali jsme spoustu her a jezdili rovně v pluhu přes boule a tobogánem.“

2) „Cukr káva, tobogán a policajt.“

3) „Bavilo mě všechno.“

4) „Občas se mi překřížily lyže.“

5) „Ne.“

6) „Byla dobrá.“

1) „Učili jsme se jezdit na vleku a pizzu.“

2) „Policajt, vlek a tobogán.“

3) „Asi rozcvička – bolelo mě tělo ze včerejška a špatně se mi běhalo.“

4) „Šlo to dobře.“

5) „Ne.“

6) „Nic.“

1) „Brzdit v pizze.“

2) „Asi vlek, policajt a tobogán.“

3) „Moc mi nešlo vystoupit z vleku.“

4) „Dost dobře.“

5) „Ne.“

6) „Jezdil bych jen v tobogánu.“

2.hodina – skupina A

- 1) „Učili jsme se zatáčet.“
- 2) „Basketbal, slalom a živý slalom.“
- 3) „Nebavil mě blinkr, protože mi nešel.“
- 4) „Celkem to šlo.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Delší slalom.“

- 1) „Zatáčet v pluhu.“
- 2) „Bavilo mě všechno – nejvíc asi slalom a střelba na terč.“
- 3) „Žádná.“
- 4) „Bylo to dobrý.“
- 5) „Trochu mě tlačila bota.“
- 6) „Vyčarovala bych ještě jednu hodinu.“

- 1) „Oblouk v pluhu a nové hry.“
- 2) „Živý slalom, volanty a slalom.“
- 3) „Bavilo mě asi všechno.“
- 4) „Šlo to.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Ani nevím.“

- 1) „Naučila jsem se slalom.“
- 2) „Živý slalom.“
- 3) „Bolely ě ruce z vleku.“
- 4) „Nějak se mi nedařilo trefit branku u slalomu.“
- 5) „Trochu hlad.“
- 6) „Asi bych nic moc neměnila.“

- 1) „Slalom v pluhu.“
- 2) „Basketbal, živý slalom a na babu.“
- 3) „Bavilo mě všechno.“
- 4) „Šlo mi to dobře.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Už bych chtěl jezdit na velké sjezdovce.“

- 1) „Obloučky v pluhu a slalom.“
- 2) „Bavil mě basketbal, letadlo a slalom.“
- 3) „Žádná.“
- 4) „Celkem dobrý až na pár pádů.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Nic.“

Odpovědi – den III.

1. hodina – skupina A

- 1) „Opakovali jsme zatáčení.“
- 2) „Asi horská služba a dvoubob.“
- 3) „Nevím, ani ne.“
- 4) „Byla jsem trochu unavená, ale dobrý.“
- 5) „Ano – unavená.“
- 6) „Nekonečnou sjezdovku se spoustou slalomů a tobogánů.“

- 1) „Pilovali jsme slalom.“
- 2) „Kajak a jízdy ve dvojicích.“
- 3) „Bavilo mě to.“
- 4) „Dneska jsem dost padala, ale spíš proto, že jsem dělala hlouposti.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Už bych šla na velkou sjezdovku.“

1) „Opakovali jsme cvičení ze včerejška.“

2) „Salom pozpátku.“

3) „Bavily mě všechny.“

4) „Šlo to dobře.“

5) „Ani ne.“

6) „Nic.“

1) „Jezdili jsme slalom a procvičovali obloučky.“

2) „Bavilo mě všechno.“

3) „Žádná.“

4) „Jde mi to líp než včera.“

5) „Ne.“

6) „Sedačkovku.“

1) „Pár nových her.“

2) „Kajak a jezdit slalomem pozpátku.“

3) „Nebaví mě už ten vlek s lanem – bolí z něj ruce.“

4) „Docela dobrý.“

5) „Ne.“

6) „Nějakej sedačkovéj vlek.“

1) „Procvičovali jsme obloučky v pluhu.“

2) „Nejvíce slalom pozpátku.“

3) „Ani ne.“

4) „Už tolik nepadám.“

5) „Ne.“

6) „Nic.“

2. hodina – skupina A

- 1) „Konečně na velké sjezdovce a pořádným vleku.“
- 2) „Jízda na talířku.“
- 3) „Bavilo mě to.“
- 4) „Trochu jsem měla strach, ale nakonec to bylo supr.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Nic.“

- 1) „Jezdili jsme na modrej s normálními lyžaři.“
- 2) „Celá sjezdovka byla supr.“
- 3) „Bavilo mě všechno.“
- 4) „Občas se mi to rozjelo.“
- 5) „Měla jsem trochu žízeň.“
- 6) „Nic bych neměnila.“

- 1) „Jezdili jsme obloučky a snažili se dát lyže k sobě.“
- 2) „Bavil mě velký vlek.“
- 3) „Žádná.“
- 4) „Šlo mi to docela dobře.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Méně lidí na sjezdovce – aby patřila jenom nám.“

- 1) „Učili jsme se na velké sjezdovce a talířovém vleku.“
- 2) „Bavilo mě to na vleku a jezdit v hadu.“
- 3) „Bavilo mě všechno.“
- 4) „Docela dobrý.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Nevím.“

- 1) „Jezdili jsme s lyžemi u sebe na modrej sjezdovce.“
- 2) „Bavilo mě jezdit supermana a kanoe.“
- 3) „Nebavilo mě čekat frontu na vlek.“
- 4) „Ušlo to.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Moci předbíhat ve frontě.“

- 1) „Naučil jsem se převrat (pozn. míněno přívrat) s lyží.“
- 2) „Bavil mě talířák a kanoe.“
- 3) „Bavilo mě to.“
- 4) „Snažím se.“
- 5) „Trochu mě zábly ruce.“
- 6) „Abych už jezdil jako ostatní lyžaři.“

Odpovědi – den IV.

1. hodina – skupina A

- 1) „Trénovali jsme na závody.“
- 2) „Asi jízda ve formacích – to byla fakt sranda.“
- 3) „Žádná – bavilo mě to.“
- 4) „Už to jde docela dobře.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Abych mohla jezdit až na vrcholek.“

- 1) „Procvičovali jsme jízdu ve více lidech jako vláček.“
- 2) „Vláček, slalom a tobogán.“
- 3) „Bavilo mě všechno – možná až na rozcvičku.“
- 4) „Dobry.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Ani nevím.“

- 1) „Pilovali jsme na závody.“
- 2) „Bavilo mě všechno.“
- 3) „Žádná.“
- 4) „Šlo mi to.“
- 5) „Žízeň.“
- 6) „Méně lidí ve frontě.“

- 1) „Jezdili jsme zas na modrej a trénovali obloučky s nohama u sebe.“
- 2) „Bavilo mě jezdit hromadně ve skupinách.“
- 3) „Nebavilo mě, když kluci blbli a já kvůli tomu spadla.“
- 4) „Jde to celkem dobře.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Abych nemusela k vleku šlapat pěšky.“

- 1) „Trénovali jsme slalom.“
- 2) „Slalom a tobogán – byl fakt supr.“
- 3) „Nebavila mě fronta.“
- 4) „Až na ten průšvih na vleku mi to jde dobře.“
- 5) „Měl jsem hlad.“
- 6) „Delší sjezdovku.“

- 1) „Procvičovali jsme cvičení na závody.“
- 2) „Slalom, skoky a tobogán – a ještě formace za sebou.“
- 3) „Nevím – asi žádná.“
- 4) „Zlepšuju se každou hodinu.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Delší hodinu.“

Odpovědi – Den I.

1. hodina – skupina B

- 1) „Učili jsme se nošení lyží a tak.“
- 2) „Bavila mě štafeta při rozsvičce.“
- 3) „Zapínání bot.“
- 4) „Nevím.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Už bych radši jezdila na lyžích.“

- 1) „Dělali jsme takové základní věci na úvod.“
- 2) „Bavila mě honička.“
- 3) „Nebavilo mě nosit lyže a výstupy.“
- 4) „Moc mi nešly ty výstupy.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Aby tam byla moje kamarádka – ona je ve druhé skupině.“

- 1) „Měli jsme takovou úvodní hodinu k lyžování.“
- 2) „Bavily mě honičky na lyžích a štafety.“
- 3) „Nebavila mě cvičení na místě.“
- 4) „Docela dobrý.“
- 5) „Trochu mě bolela noha.“
- 6) „Víc her.“

- 1) „Rybičky rybičky a štafety.“
- 2) „Bavily mě právě ty štafety.“
- 3) „Nošení lyží.“
- 4) „Normál.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Šel bych rovnou na svah.“

- 1) „Štafety a nějaké věci na úvod.“
- 2) „Závody družstev.“
- 3) „Takový to cvičení s lyžemi na místě.“
- 4) „No, asi ještě moc ne.“
- 5) „Skřípnul jsem si prst – pěkně to bolelo.“
- 6) „Samozapínací boty.“

- 1) „Učili jsme se zacházet s lyžema a botama.“
- 2) „Bavila mě rozcvička a běhání štafet.“
- 3) „Nevím, docela to šlo.“
- 4) „Moc dobrý asi ne.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Lyže, co by se sami nazouvaly a jezdily.“

2. hodina – skupina B

- 1) „Jezdili jsme rovně s kopce.“
 - 2) „Jezdit dolu.“
 - 3) „Vyšlapávat ten kopec.“
 - 4) „Ušlo to.“
 - 5) „Ano, byla jsem unavená a šla dřív domu.“
 - 6) „Nevím.“
-
- 1) „Naučila jsem se jezdit s kopce po spádnici a vyšlapat nahoru.“
 - 2) „Když jsme na konci odšlapovali, a pak štafeta.“
 - 3) „Nevím.“
 - 4) „Moc ne.“
 - 5) „Ne.“
 - 6) „Už bych chtěla jezdit na vleku.“

1) „Jízdu rovně mezi hůlkama.“

2) „Bavilo mě všechno.“

3) „Asi žádná.“

4) „Docela dobrý.“

5) „Ne.“

6) „Jezdila bych na vleku.“

1) „Šusovat.“

2) „Jezdit rychle s kopce.“

3) „Nebavilo mě pořád šlapat nahoru.“

4) „Až na ty pády to ušlo.“

5) „Ne.“

6) „Jezdil bych na vleku nebo měl nějakého otroka, co by mě tahal do kopce.“

1) „Šlapali jsme do kopce a pak trénovali základní postoj.“

2) „Nevím – asi jezdit dolů.“

3) „Nevím.“

4) „No, jakš takš.“

5) „Ne.“

6) „Nic.“

1) „Učili jsme se jízdu po pádnici.“

2) „Závodit s klukama.“

3) „Odšlapovat.“

4) „Docela jsem padal.“

5) „Ne.“

6) „Udělal bych nějaké závody.“

Odovědi – den II.

1. hodina – skupina B

- 1) „Učili jsme se pluh a jezdit v tobogánu.“
- 2) „Jezdit na vleku a brzdit.“
- 3) „Rozcvička.“
- 4) „No, nejdřív moc ne, ale pak už to bylo dobrý.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Nevím, asi nic.“

- 1) „Učili jsme se brzdit v pluhu.“
- 2) „Nejvíc asi jezdit na vleku a přes boule.“
- 3) „Nedělali jsme žádnou hru – pořád jen jezdili.“
- 4) „Asi moc ne – křížily se mi lyže.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Udělal bych nějakou soutěž.“

- 1) „Naučila jsem se na vleku.“
- 2) „Bavil mě pluh a tobogán.“
- 3) „Nebavil mě konec hodiny, protože se toho moc nedělo.“
- 4) „Nevím.“
- 5) „Trochu mi byla zima.“
- 6) „Hrála bych nějakou hru.“

- 1) „Jezdil jsem v pluhu a na vleku.“
- 2) „Nejvíc mě bavilo jezdit přes ty muldy.“
- 3) „Nebavilo mě jezdit pořád dokola nahoru a dolu.“
- 4) „Moc ne.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Jezdil bych jen v tobogánu.“

- 1) „Naučil jsem se jezdit přes boule a na vleku.“
- 2) „Pluh, skokánek a tobogán.“
- 3) „Asi žádná.“
- 4) „Šlo mi to docela dobře.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Nevím.“

- 1) „Jezdil jsem v pluhu.“
- 2) „Výborněj byl tobogán, ten mě fakt bavil.“
- 3) „Nebavilo mě vystupovat z vleku, strašně to tam podkluzovalo.“
- 4) „V pohodě.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Nic.“

2. hodina – skupina B

- 1) „Učila jsem se slalom.“
- 2) „Podjíždět hůlky.“
- 3) „Ani nevím.“
- 4) „Už mi to šlo lip, ale stejně jste mi musel držet lyže.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Jela bych častěji do tobogánu.“

- 1) „Naučila jsem se zatáčet.“
- 2) „Slalom.“
- 3) „Rozcvička.“
- 4) „Špatný.“
- 5) „Trochu únava.“
- 6) „Nic, aby mi to šlo lip.“

- 1) „Naučila jsem se zatáčet doleva a doprava.“
- 2) „Vlek a slalom.“
- 3) „Že mi nešlo zatáčet samotnej.“
- 4) „Asi nic moc.“
- 5) „Bolely mě nohy.“
- 6) „Hrála bych honičku s lyžemi.“

- 1) „Jezdil jsem obloučkama slalom.“
- 2) „Podjíždět překážky a slalom v letadle.“
- 3) „Nebavilo mě nacvičovat oblouky.“
- 4) „No, zezačátku to moc nešlo.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Chtěl bych umět lyžovat.“

- 1) „Jezdili jsme letadlo a slalom.“
- 2) „Blinkr a letadlo.“
- 3) „Nevím.“
- 4) „Šlo to.“
- 5) „Ani ne.“
- 6) „Jezdil bych víc na skokánky.“

- 1) „Obloučky.“
- 2) „Slalom a blbnout na vleku.“
- 3) „Že mě předbíhali ve frontě nějaké malé děti.“
- 4) „Asi dobrý.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Chtěl bych jít na sedačkovou lanovku.“

Odpovědi – den III.

1. hodina – skupina B

- 1) „Dneska jsme opakovali zatáčení.“
- 2) „Štafety a honička.“
- 3) „Trochu jsem se nudila, když jsme jezdili pořád dokola – ten svah je příliš krátký.“
- 4) „Už to bylo lepší.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Hrála bych nějakou hru.“

- 1) „Dneska jsme jen tak opakovali na odpoledne.“
- 2) „Bavily mě hry a slalom.“
- 3) „Nevím.“
- 4) „Na začátku nic moc, pak už to šlo.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Už bych to chtěla umět.“

- 1) „Jezdili jsme zase slalom a obloučky.“
- 2) „Dobrý byly štafety.“
- 3) „Vlek, bolí mě z něj ruce.“
- 4) „No, asi špatný, já nevím.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Nevím.“

- 1) „Dneska nic – jenom jsme opakovali.“
- 2) „Baví mě slalom“
- 3) „Nebaví mě čekat na vlek.“
- 4) „Dobrý.“
- 5) „Trochu jsem měl žízeň.“
- 6) „Jezdil bych víc na těch muldách a skokánkách.“

- 1) „Nevím, dneska jsme procvičovali ty obloučky ve slalomu.“
- 2) „Nejvíc mě baví tobogán a štafety.“
- 3) „Nebaví mě rozcvička.“
- 4) „Pořád padám.“
- 5) „Ani ne.“
- 6) „Aby mi šla zatáčka doleva.“

- 1) „Trénovali jsme na odpoledne.“
- 2) „Slalom a štafeta.“
- 3) „Nevím, docela mě to bavilo.“
- 4) „Dobrý.“
- 5) „Bolely mě ruce z vleku.“
- 6) „Chtěl bych delší sjezdovku.“

2. hodina – skupina B

- 1) „Byli jsme na velkéj a jezdili na talířku.“
- 2) „Bavilo mě jezdit na vleku.“
- 3) „Fronta.“
- 4) „Měla jsem strach, takže mi to na začátku moc nešlo.“
- 5) „Trochu mě studila pusa.“
- 6) „Nic.“

- 1) „Jezdili jsme hada na modrej.“
- 2) „Slalom a had.“
- 3) „Rozcvička.“
- 4) „No, docela dobrý.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Abych nemusela k tomu vleku šlapat pěšky.“

1) „Byli jsme na modrej a procvičovali obloučky.“

2) „Had a vlek.“

3) „Bavilo mě všechno.“

4) „Nejde mi dát lyže k sobě.“

5) „Ne.“

6) „Aby tam nejezdilo tolik lidí.“

1) „Učili jsme se jezdit s lyžemi u sebe, a pak zatočit v pluhu.“

2) „Bavilo mě to ježdění na prudkej sjezdovce.“

3) „Že musíme jezdit pořád dohromady ve skupině – holky jsou pomalé.“

4) „Dobrá.“

5) „Měl jsem trochu hlad a bolely mě nohy.“

6) „Nic.“

1) „Učili jsme se na velkém vleku a přisouvat lyže.“

2) „Bavilo mě jezdit hada.“

3) „Sesouvání – vůbec to nešlo.“

4) „Nebylo to špatný – ze začátku jsem se trochu bál.“

5) „Ne.“

6) „Nějakej skokánek.“

1) „Dneska to bylo supr, jezdili jsme na modrej a trénovali obloučky s přívratem.“

2) „Bavilo mě úplně všechno – nejvíc asi, že ta sjezdovka byla pořádně dlouhá.“

3) „Možná by mohlo bejt míň lidí ve frontě.“

4) „Asi mi to šlo – moc jsem nepadal.“

5) „Ne.“

6) „Abychom tam mohli být i na noční lyžování.“

Odpovědi – den IV.

1 hodina – skupina B

- 1) „Dneska jsme trénovali na závody slalom.“
- 2) „Ten slalom byl docela dobrej, ale měla jsem strach.“
- 3) „Nevím.“
- 4) „Už to bylo dobrý – ještě ale dělám chyby.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Nechci závody.“

- 1) „Procvičovali jsme.“
- 2) „Když jsme mohli ject ve dvojicích a tak.“
- 3) „Slalom, jelo to tam rychle.“
- 4) „Pořád nemůžu dát lyže k sobě.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Asi nic.“

- 1) „Trénovali jsme slalom u lesa.“
- 2) „Nejvíc asi tobogán.“
- 3) „Bavilo mě všechno.“
- 4) „No, je to mnohem lepší.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Nechce se mi na závody – radši bych jen tak jezdila.“

- 1) „Trénovali jsme na závody.“
- 2) „Tobogán, slalom a vláček.“
- 3) „Jezdit hada.“
- 4) „Docela dobrý.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Udělal bych ve slalomu víc místa mezi brankami.“

- 1) „Jezdili jsme a odstraňovali chyby.“
- 2) „Bavilo mě jezdit za sebou ve skupině a docela i tobogán.“
- 3) „Nebavil mě slalom – vždycky jsem slítnul.“
- 4) „Půl na půl.“
- 5) „Boleli mě nohy.“
- 6) „Asi nic.“

- 1) „Procvičovali jsme techniku.“
- 2) „Slalom a skokánky.“
- 3) „Fronta na vleku.“
- 4) „Dobry.“
- 5) „Ne.“
- 6) „Zůstal bych na večerko.“

Hodnocení závodů

Skupina A

Skupina hodnotila závody vesměs kladně, nezaznamenal jsem mnoho připomínek, které by nasvědčovaly nespokojenosti s aktivitou odpoledního vyučovacího bloku. Jediný překvapující moment nastal u štafety v jízdě na jedné lyži. Žáci z neznámého důvodu tuto hru příliš neprožívali a jejich nasazení a výkon nebyly stoprocentní. Ani z následného tázání nevyplývala příčina. Vesměs se mi dostalo neurčitých odpovědí, které nic nevysvětlily. V ostatních soutěžích již žáci působili sebejistě a byli pozitivně naladěni. Domnívám se, že tato štafeta pro ně nebyla již dostatečně motivující a většina z nich ji nevnímala jako výzvu. Tou naopak byl slalom.

Skupina B

Tato skupina hodnotila závody různorodě. Nemohu říci, že bych zaregistroval vyloženě negativní odpovědi, ale bylo vidět, že pro určité jedince byly poněkud stresujícím faktorem a raději by upřednostnili běžnou výuku. Zaznamenal jsem také odpovědi, kdy se žáci zmínili o obavách z neúspěchu a pochybnostech o svých lyžařských dovednostech. Celkový výsledek družstva by mohl potvrdit domněnku, že právě tyto psychické bloky mohly být v mnoha případech příčinou horších výkonů.

Osobně si myslím, že závody proběhly uspokojivě v rámci stanovených pravidel a fair play. Staly se významným zdrojem poznatků, které byly použity dále během výzkumu.

Dotazník pro instruktory – Výuka lyžování dětí

Děkuji předem za pravdivé vyplnění následujícího dotazníku, který slouží ke zpracování diplomové práce na téma výuky lyžování dětí .

Věk.....

Pohlaví.....

1) Jsi držitelem licence opravňující k výuce lyžování?

a) ano

b) ne

2) Pracuješ pro profesionální lyžařskou školu?

a) ano

b) ne

3) Je vaše škola zaměřená i na výcvik dětí?

a) ano

b) ne

4) Máte ve škole instruktory, kteří se specializují přímo na výuku dětí?

a) ano

b) ne

5) Absolvoval jsi někdy školící kurz zaměřen na problematiku výcviku dětí?

a) ano

b) ne

6) Domníváš se, že disponuješ dostatečnou zásobou her a cvičení, které by děti při výuce motivovaly?

a) ano

b) ne

7) Má vaše škola k dispozici nějakou příručku her a cvičení pro děti, ze které bys mohl čerpat inspiraci?

a) ano

b) ne

8) a) Disponuje vaše škola nějakými didaktickými pomůckami pro výuku dětí?

a) ano

b) ne

b) Pokud ano, využíváš tyto pomůcky při výuce dětí?

a) ano

b) ne

9) Domníváš se, že jsou pomůcky při výuce dětí nezbytné?

a) ano

b) ne

10) V čem vidíš největší problém při výuce dětí?