

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

Katedra tělesné výchovy

Aleš Steinbrecher

VÝUKA LYŽOVÁNÍ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO

A MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Skiing lessons for pre-school and school age children (up to 8 years)

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Obor studia: Vychovatelství

Typ studia: Kombinované studium

Vedoucí závěrečné práce: PaedDr. Otakar Mojžíš

2013

Prohlášení

„Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma – Výuka dětí předškolního a mladšího školního věku - vypracoval samostatně pod vedením vedoucího práce PaedDr. Otakara Mojžíše. V práci jsem použil informační zdroje uvedené v seznamu. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.“

V Praze dne 25. dubna 2013

podpis

Poděkování

Tímto bych rád poděkoval vedoucímu své práce PaedDr. Otakarovi Mojžíšovi za odborné vedení, cenné rady, trpělivost a všestrannou pomoc při vedení mé bakalářské práce. Zároveň děkuji své rodině, za trpělivost a podporu během celého mého studia a Oliverovi za názory na dětské lyžování a skvělou spolupráci při fotografování.

podpis

Univerzita Karlova v Praze, PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra/ústav: KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

Zadání bakalářské práce

Jméno, příjmení: ALEŠ STEINBRECHER

Datum narození: 10. 07. 1966

Adresa: VIKOVA 27216, SLANÝ, 274 01

obor studia: VYCHOVATELSTVÍ e-mail: ales.steinbrecher@seznam.cz

Název práce v českém jazyce: UČIVA LYŽOVÁNÍ DĚTÍ
PŘEDŠKOLNÍHO A MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Název práce v anglickém jazyce: SKIING LESSONS FOR PRE-SCHOOL
AND SCHOOL AGE CHILDREN (UP TO 8 YEARS)

Podpis studenta: U Steinbrecher Aleš

Vedoucí práce: PaedDr. OTAVAR MOZŽIŠ

Podpis vedoucího práce: Mozžíš

Datum: 7. 12. 2017

Podpis vedoucího katedry: J. H.

Název:

Výuka lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku

Autor:

Aleš Steinbrecher

Katedra:

Katedra tělesné výchovy

Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta

Vedoucí práce:

PaedDr. Otakar Mojžíš

Anotace

Bakalářská práce Výuka lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku je věnována problematice výuky lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku. Práce je napsána jako lyžařský manuál a je určena amatérské široké veřejnosti, zejména rodičům, kteří uvažují o výuce lyžování svých dětí. Cílem této práce je nalézt odpovědi na otázky, kterým směrem se má výuka ubírat – vlastní výukou nebo v komerční škole? Nemalá část práce je také věnována ochranným pomůckám při lyžování a pravidlům bezpečného chování na sjezdových tratích. Práce postihuje, jak teoretickou, tak i metodickou část doplněnou o řadu návodů a rad týkajících se samotných lyžařských začátků.

Klíčová slova

Lyžování dětí, hra, ochranné pomůcky při lyžování, pohybová aktivita, pohyb, zdraví, předškolní a mladší školní věk, lyžařská školka, cvičení, přívrát, bezpečnost při lyžování.

Title:

Skiing lessons for pre-school and school age children (up to 8 years)

Author:

Aleš Steinbrecher

Department:

Department of Physical Education

Charles University in Prague – Faculty of Education

Supervisor:

PaedDr. Otakar Mojžíš

Annotation

This bachelor thesis “Teaching Skiing to Pre-primary and Lower Primary School Children” deals with problems of teaching skiing to pre-primary and lower primary school children. The thesis is written as a skiing manual and is meant for lay, wide public, especially for parents who are considering teaching their children. The main concern is to find answers primarily to the way of the teaching itself, whether teaching children on their own or by professionals.

Another important part is devoted to protective equipment for skiing and rules of safe behaviour on the ski slopes. The thesis covers both theoretical and methodological parts, the latter supplemented with tips and advice on the very skiing beginnings.

Keywords

Children skiing, game, protective equipment for skiing, body activity, exercise, health, pre-primary and lower primary age, ski kindergarten, exercise, boise, safety when skiing.

Obsah

1. Úvod	9
2. Cíl práce	9
3. O lyžování	11
3.1 Historie lyžování	11
3.2 Budoucnost lyžování	16
4. Současná výuka lyžování	16
4.1 Výuka vedená rodiči	17
4.2 Výuka vedená školou – školní lyžařský výcvik	17
4.3 Výuka vedená komerční lyžařskou školou	18
4.4 Základní lyžařské organizace	26
5. Ochranné pomůcky při lyžování	31
6. Pravidla bezpečného chování na sjezdové trati	36
7. Technika lyžování	40
7.1 Charakteristika dětí předškolního a mladšího školního věku	41
8. Metodika výuky začátečníků	44
8.1 Lyžařská výzbroj, výstroj a jejich kontrola	44
8.2 Jízda na vleku	51
8.3 Oblouk v pluhu	52
8.4 Jízda šikmo svahem	53
8.5 Jízda šikmo svahem – pluhový oblouk – jízda šikmo svahem	54
8.6 Lehká jízda v terénu	54
9. Pokračování pro talentované	54
10. Hypotézy	56
11. Metody výzkumu	56
12. Výzkumná část	57
13. Výsledky výzkumu	58
14. Základní lyžařské pojmy	63
15. Diskuse	66
16. Závěr	68
17. Použitá literatura	70

18.	Přílohy	73
18.1	Dotazník	73
18.2	Fotogalerie	75

1. Úvod

Nejen o lyžování, ale o celkovém vztahu naší společnosti ke sportu se snad lépe nemůže vyjádřit, než citát Roberta Fulghuma:

„Kdyby byla na olympijských hrách někdy disciplína „spaní“, pokusím se o zlatou.“

Je více než povinností nás všech tento současný trend změnit, případně se o to alespoň pokusit a to nejen v rámci volnočasových aktivit. Vždyť pohyb je velice důležitý pro rozvoj všech tělesných orgánů (včetně vnitřních) a funkční systém celého organismu, rozvíjí pohybový systém, umožňuje seberealizaci, pomáhá rozvíjet pohybové i rozumové vlastnosti. Díky pohybu můžeme předcházet civilizačním chorobám a to zejména obezitě a chorobám srdce. Při pohybu kladně obohacujeme, popřípadě získáváme své sociální vztahy.

Jednou ze sportovních činností, kterou můžeme dětem nabídnout a sami se s nimi aktivně zapojit je lyžování. Společně tak můžeme prohlubovat vztah mezi rodičem a dítětem, případně důvěru mezi dospělým a dítětem.

A v začátcích výuky lyžování nám pomůže tato bakalářská práce, která se tématu podrobně věnuje.

2. Cíl práce

Srozumitelně seznámit širokou veřejnost a to zejména rodiče, se začátky lyžování u nejmenších dětí - od prvních kroků až po samostatné sjíždění sjezdových tratí.

- Stručně poukázat na začátky lyžování od dávné historie do současnosti s náhledem do budoucnosti
- Vysvětlit bezpečné chování na sjezdové trati při lyžování.
- Popsat nezbytné lyžařské vybavení – výzbroj a výstroj.

- Poukázat na nejčastější chyby při výuce lyžování (včetně doporučeného řešení).
- Vysvětlit rozdíl mezi výukou rodičů, školním zařízením a komerční lyžařskou školou. Shrnout jejich klady i zápory a tím pomoci při výběru výuky.
- Informovat o způsobu lyžování pro talentované – pokročilé lyžaře.
- Zhodnotit hypotézy, ověřené pomocí dotazníku pro danou věkovou skupinu.

LYŽOVÁNÍ

„Lyžování patří mezi nejoblíbenější zimní sporty vůbec. Lyžování a druhy aktivit na sněhu se staly během let velmi rozšířenými rekreačními, sportovními i výcvikovými činnostmi. U nás jsou stále více populární školní lyžařské výchovně – výcvikové zájezdy základních a středních škol“ /Brtník J., 2008/

SPORTUJEME s nejmenšími dětmi

„Od narození potřebuje dítě vhodné podmínky k pohybovému vývoji, aby mohlo zvládat stále složitější a náročnější dovednosti a situace. Podporujeme je v jeho snaze hýbat se, poznávat, získávat zkušenosti a prožívat stále něco nového. Můžeme je vést i k tomu, aby se pohyb a sportování staly součástí jeho životního stylu, kde není místo pro drogy a jiné svody. Dítě uvyklé pohybu nemívá problémy ani při vstupu do školy, má dostatek vůle, sebejistoty a sebevědomí i dobrý vztah k ostatním“ /Dvořáková Hana, 2001/

3. O lyžování

3.1 Historie lyžování

Vývoj lyžování a lyží je úzce spjat s vývojem lidstva. Nejstarší historické doklady o existenci a používání lyží jsou skalní a jeskynní kresby, vykopávky a nálezy ve Finsku, Norsku, Švédsku, Rusku, Mongolsku, Číně a Koreji. Tyto nálezy pocházejí z neolitu, mladší doby kamenné. Číňané tvrdí, že piktogramy nalezené v regionu Altaj jsou mezi 10.000 a 20.000 let staré, ovšem zatím bez vědeckého potvrzení (výsledky práce lyžařských historiků pod vedením členky výboru FIS z Velké Británie, Elizabeth Husary v letech 2005/2007). Předchůdcem lyží byly patrně sněžnice, ale tato domněnka nebyla nikdy prokázána. Lyže umožnily nový druh pohybu člověka na sněhu, člověk přešel od chůze ke skluzu a později k jízdě. Všechny skalní a jeskynní kresby znázorňují lovce s lyžemi, kteří jsou maskovaní zvířecí hlavou. Nejznámější skalní kresba je z Norska (jeskyně Rodoy), její stáří se odhaduje na 5 tisíc let (obr. 1).



Obr. 1 – Nejstarší jeskynní kresba lyžaře

Z vykopávek a rašeliništních nálezů na území Skandinávie, střední Asie, Číny a Koreje se usuzuje, že se lyže vyvíjely současně na různých místech. Za pravlast lyží lze považovat Sibiř v oblasti horního toku Jeniseje a Horní Tunguzky (území mezi Bajkalem a Altajem).

Historii vývoje lyží a lyžování můžeme rozdělit na dvě odlišná období:

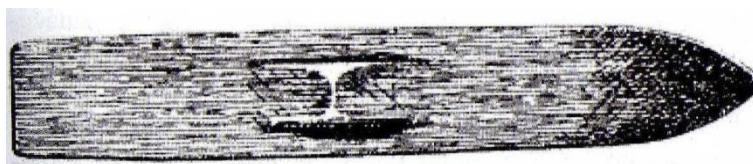
- před sportovní využití lyží
- sportovní lyžování

Před sportovní využití lyží

Toto využití lyží zahrnuje období od objevu lyží do poloviny 19. století. Ve zmiňovaném období byly lyže používány především k dopravě, lovu a později také k poštovnímu spojení a válečným účelům (norská armáda měla v 18. století nejvyspělejší lyžařské oddíly, jejich výcvik probíhal ve specializovaných střediscích).

Podle dochovaných nálezů prehistorických lyží používali první lyžaři různé typy lyží:

Jižní lyže – byly vpředu i nepatrně vzadu seříznuté do špičky, uprostřed zesílené a vydlané pro nohu. Nejstarší nalezený (Hoting ve Švédsku) zbytek lyže jižního typu je tzv. hotingská lyže (obr. 2). Její délka se odhaduje na 110 cm, šířka přibližně 20 cm a stáří na více než 4 tisíce let.



Obr. 2. Hotingská lyže

Arktické lyže – byly na obou koncích dosti zašpičatělé. Skluznice byly potaženy kožešinou umístěnou srstí vzad, což umožňovalo skluz a zabraňovalo podklouzávání. Při pohybu se používala jedna hůl o délce postavy.

Severské lyže – jsou nejmladší a liší se délkou i šířkou jednotlivých lyží. Jedna lyže sloužila ke skluzu (3 metry dlouhá, 6 cm široká, skluznice měla žlábek). Druhá lyže byla odrazová (délka 2 metry, skluznice potažená kožešinou). Ve Skandinávii se tento typ lyží používal až do poloviny 19. století.

Bahenní lyže – používaly je rybáři (pobřežní oblasti Číny, Koreje a severní Evropy).

Nejstarší použití lyží je spojeno s využíváním jedné nebo dvou holí. Jedna hůl sloužila k udržení rovnováhy, k odrázení při pohybu po rovině, brázdění při jízdě z kopce,

ovšem byla také nedílnou součástí lovcovy výzbroje (jako kopí, oštěp). Dvě hole se objevují až později v souvislosti se sportovním využitím lyží.

Sportovní využití lyží

O sportovním lyžování můžeme hovořit od roku 1843, kdy se v Norsku konaly první novodobé závody. Ve druhé polovině 19. století - do té doby užité lyžování prostého obyvatelstva – se datuje lyžování, jako sportovní odvětví. Centrem považujeme oblast Telemarkem – zde obyvatelé zdokonalují nejen techniku běhu, skoku a zatáčení, ale také lyžařskou výzbroj (např. lyže mají telemarský tvar – střed lyže je užší než špička a patka, což je zachováno dodnes).

Počátky lyžařského hnutí

Sondre Norheim – je považován za otce lyžování - v roce 1890 zakládá první lyžařskou školu na světě. Již v roce 1887 byl Josefem Rösslerem –Ořovským při Bruslařském závodním klubu založen Lyžařský kroužek, který byl roku 1894 přejmenován na Český Ski Klub Praha. Z jeho iniciativy byl 21. listopadu 1903 ustanoven Svaz lyžařů v Království českém. Byl to první lyžařský svaz na světě (první předseda byl Jan Buchar). Následně, v roce 1904 byla založena Švýcarská lyžařská federace a o rok později rakouský a německý lyžařský svaz.

Historický vývoj lyžařských škol – ustálený způsob výuky lyžování, takto nazýváme postupy v lyžařských školách, kde se projevuje každá významnější změna v technice lyžování. Tyto změny – technika sjíždění a zatáčení na lyžích – prodělaly v uplynulých 150 letech dynamický vývoj (zde se výraznou měrou projevuje také lyžařská výzbroj a výstroj – změny materiálu atd.).

Norská škola – je spjata s otcem lyžování (Sondre Norheim) – závodník a učitel lyžování. Vzprímený postoj lyžaře. Dva odlišné typy oblouků – telemark (oblouk jetý v hlubokém nákleku na zatížené vnitřní hraně vnější lyže, která je výrazně předsunutá) a kristiane (snožný oblouk ke svahu). Dlouhé lyže (až 2,5 metru), vázání rákosové, provazové, později kovové čelisti a patní řemen (tzv. Huitfeld), dvě hole.

Zdarskeho lilienfeldská škola – Mathias Zdarsky (narozen na Moravě, poblíž Třebíče) je považován za zakladatele sjezdového lyžování (dodnes je v Rakousku uznávanou osobností). Podstatou techniky je oblouk v pluhu a oblouk z přivrátu vyšší lyží (obr. 3.) – předsouvání odlehčené lyže, jízda v terénu (technika je návodem, jak sjet prudké svahy). Délka lyží cca 2 metry, nemají žlábek snadnější zatáčení), kovové vázání s volnou patou, jedna dlouhá hůl s kovovým hrotem.



Obr. 3. Lilienfeldská škola

Bilgeriho škola – vytvořena před 1. světovou válkou Georgem Bilgerim (obr. 4), přivrátý oblouk s více variantami křivosti, větší rychlost, dynamičtější. Vázání kovové s volnou patou (délkově i šířkově nastavitelné – využití lyží pro více lyžařů), dvě hole, zavedení použití čtyř základních vosků a vytvoření tulených pásů (usnadnění výstupu).



Obr. 4 – Georgie Bilgeri – Bilgeriho škola

Arlbergská škola – vznik po 1. světové válce, pokračování Zdarskeho a Bilgeriho přivrátané techniky. Nízký sjezdový postoj a širší stopa. Velký rozmach závodů v alpském lyžování, proto zdokonalení lyžařské výzbroje – vázání s pevnou čelistí a lankovým napínákem s pružinou, tzv. Kandahár, na lyžích použity kovové hrany.

Rotační a protirotační školy – francouzská rotační škola spočívala v rotaci při zahájení snožného smyku a v zablokování těla (tím se impuls přenášel na dolní končetiny), zatímco rakouská protirotační škola spočívala ve výrazném odlehčení lyží v zahájení oblouku, v průběhu vedení byl vnitřní bok výrazně vysunut dopředu a dovnitř se současnou silou protirotačí a odklonem trupu.

Techniky s rozdílnou prací dolních končetin – začátek v 60. letech 20. století a opět na základě vývoje techniky závodníků. Omezoval se smyk (rychlejší jízda), začíná se jezdit po hraně. Před zahájením oblouku se přenesla hmotnost lyžaře a tím se zatížila přední část hrany vnější lyže, toto koleno se tlačilo výrazně dopředu a dovnitř tvořeného oblouku, zatímco vnitřní lyže je odlehčená a předsunutá.

- kročná technika – koncem 60. let zavádí tuto techniku český pedagog Bohumil Čepelák. Zahájení oblouku pohybem shora dolů a pohyb vnějšího kolena dopředu a dovnitř tvořeného oblouku.

- oblouk s přestoupením – vznik v Německu na přelomu 60. a 70. let, v závěru vedení oblouku přestupujeme na budoucí vnější lyži následujícího oblouku.

Carving – tato technika se masově začala uplatňovat od roku 1996, kdy většina výrobců zařadila do svých kolekcí maximálně krojené lyže (velice malý rádius, od 7 do cca 18 metrů). Carving je jízda po hranách, bez smyku. Rozložení hmotnosti lyžaře je na obě lyže, práce paží s holemi odpadá a není zde vertikální pohyb.

3.2 Budoucnost lyžování

Veškerá budoucnost sjezdového lyžování je ovlivňována zejména výrobcí lyží, jejich technologiemi (úspěchem ve světovém poháru a následné integraci do komerčního využití), hledáním nových alternativ (např. divácky zajímavější a lákavější místa). V neposlední řadě je budoucností lyžování výstavba nových lyžařských areálů, rozšiřováním stávajících, velice ovlivněna ochránci přírody, kde se jen těžko nachází souhlasný postoj.

Nové technologie – neustále vyvíjení nových lepších a kvalitnějších technologií je již u většiny výrobců samozřejmostí. Tento proces stojí mnoho finančních prostředků, jestliže se však technologie prosadí ve Světovém poháru, tak se tyto vynaložené prostředky investorovi několikanásobně vrátí. Např. systém budoucnosti – IQ systém – systém vázání v lyži - slibuje průlom v dynamice, efektivitě, funkčnosti a samozřejmě bezpečnosti.

Přesun do měst – ve světovém poháru již máme oficiální závody na uměle vybudovaných ohromných rampách uprostřed měst – 22. února 2012, Moskva – Rusko , Světový pohár v paralelním slalomu, za umělého osvětlení, vysoká částka vypsání odměny – 40 tisíc švýcarských franků.

Sjezdové lyžování a ochrana přírody – jde to vůbec dohromady? Turistický průmysl, který je mnohdy odpůrci nazývaný „tvrdý“ a snaha o zachování přírodních hodnot a krajinného rázu? Je zřejmé, že nejde a zvláště ne v chráněném území či národních parcích.

4. Současná výuka lyžování

Existuje několik způsobů jak naučit dítě lyžovat. Nejčastěji roli učitele lyžování na sebe vezmou rodiče či ostatní členové rodiny a přátelé. V případě „malých“ pokroků pak

svěřují své děti profesionálům, ovšem již s mnoha zlovyky, které se velice špatně a zdlouhavě odstraňují. Dále se nabízí možnosti poslat děti na školní lyžařský výcvik nebo je přihlásit do komerční lyžařské školy.

Každá varianta má své klady i zápory.

4.1 Výuka vedená rodiči

Výhody:

- výuka je finančně nenáročná
- možnost začít s výukou kdykoliv a kdekoliv
- přizpůsobení výuky časovému rozvrhu celé rodiny

Nevýhody:

- neznalost výukových metod, nedostatečná vzdělanost vyučujícího
- nedostatečná trpělivost, odrazení dětí od výuky lyžování
- časová náročnost
- ve většině případů nemožnost skupinové výuky (více dětí pohromadě – soutěživost)
- prakticky žádné pomůcky, které jsou v lyžařské škole samozřejmostí
- neznalost vhodného terénu

4.2 Výuka vedená školou – školní lyžařský výcvik

Výhody:

- dítě je se známými dětmi a vyučujícími
- záruka kvalitní výuky – z vlastní zkušenosti vím, že je toto tvrzení minimálně odvážné – bohužel.
- kvalitní pedagogický dozor, který většinou zabezpečují pořádající školy

Nevýhody:

- konání výuky je až pro 5. – 8. ročník

- vysoká finanční náročnost pro rodiče - školy organizují výcvik lyžování jako dobrovolnou činnost dětí, výhradně hrazenou rodiči

4.3 Výuka vedená komerční lyžařskou školou

Výhody:

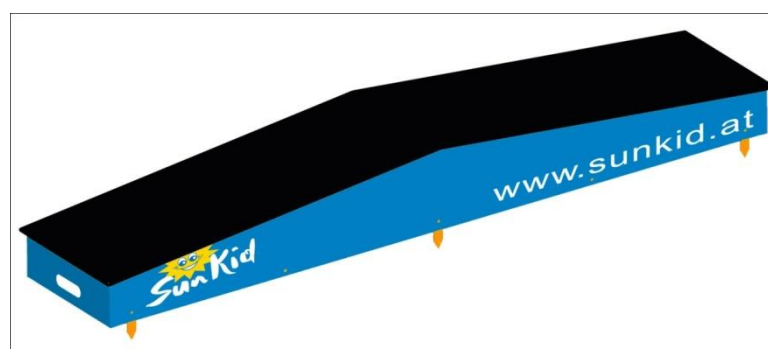
- možnost volby mezi individuální (privátní) a skupinovou (tři a více dětí) výukou
- dítě je v kontaktu i s ostatními dětmi, které budou v lyžařské školičce
- instruktor – učitel je pro dítě cizí osoba tj. větší autorita než rodiče, dítě je většinou poslušné a dbá pokynů
- rodiče získají více volného času a sami se mohou věnovat lyžování
- v lyžařských školách učí profesionálně vyškolení instruktoři - učitelé - vyučují dle nejnovějších metodik
- vyučující umí včas objevit chyby v technice a dokáže je snadno a rychle odstranit
- instruktoři - učitelé jsou pedagogicky vyškoleni a umí si poradit téměř s každou situací.
- velice kvalitní zázemí – lyžařské hřiště (obr. 5) – tím rozumíme ohraničený prostor, který je oddělený od okolních sjezdovek a ostatních lyžařů. Je určen pouze k výuce nejmenších začínajících lyžařů (někdy najdeme i lyžařské školky, které jsou určeny i pro mírně pokročilé – strmější svah, těžší trať atd.). Zde nacvičujeme základní lyžařské dovednosti předtím, než se vydáme na sjezdovku.

„Specialitou je výuka při večerním lyžování, která souvisí s novinkou – výukové hřiště Foxpark kapitána Lipánka – samozřejmě plně osvětleno“. /zdroj: Nohava Jan, Ski magazín, říjen 2012/



Obr. 5 Příklad dětského lyžařského hřiště - školky

Pomůcky rozdělujeme na přenosné, např. terénní střecha (obr. 6), známé postavičky z pohádek, kloboučky, vlnovky, branky, kostky, kruhy, pěnoví hadi, tyče, barevné míče, barevné spreje na sníh, terénní nerovnosti – boule.



Obr. 6 Přenosná terénní střecha (APUL, 2010)

a materiální pomůcky, např. klasický provazový vlek – bez kotviček, s kotvičkami na držení rukou (obr. 7) – jehož výhodou je, že je většinou přenosný a dá se tedy použít na více místech.



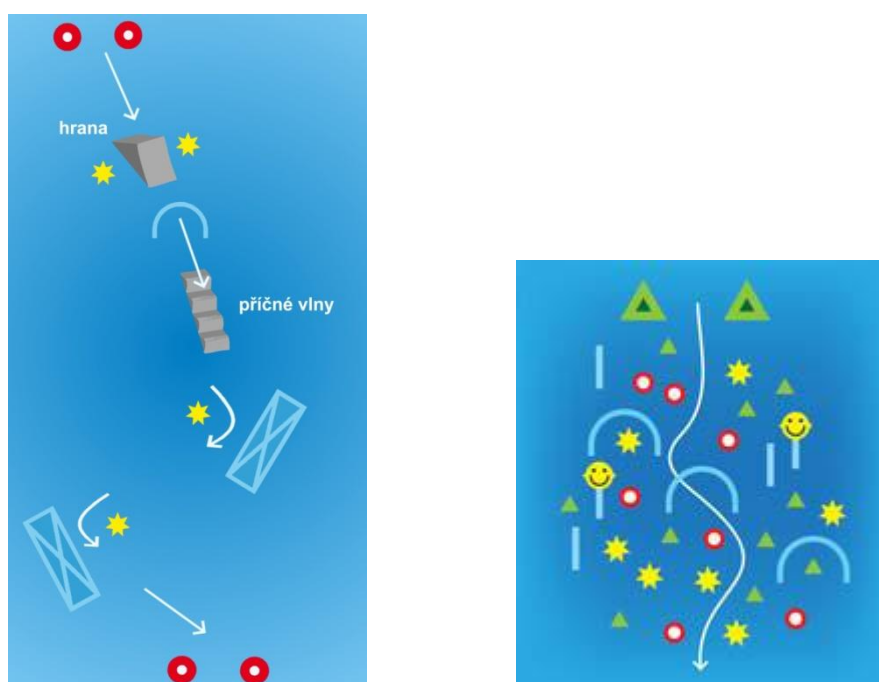
Obr. 7 Provazový vlek s kotvičkami (APUL, 2010)

Pro začínající děti je velice vhodný pohyblivý pás (obr. 8). Ten je obecně velmi náročný na údržbu a ne každá lyžařská škola si ho může dovolit. Z pohledu dítěte je dosti populární (některé děti mají ze začátku z provazového vleku strach a respekt). V zahraničí se již běžně setkáváme s krytým pohyblivým pásem, pro větší komfort dětí.



Obr. 8 Pohyblivý pás (on-line - Schladming-dachstein)

Mezi pomůcky patří samozřejmě i skiparkury – překážková dráha (obr. 9), kterou děti projíždějí a tím si zdokonalují své lyžařské dovednosti. Zde velice záleží na snaze, ochotě, zkušenostech a hlavně citu „stavitele“ této překážkové dráhy (s ohledem na lyžařské umění dítěte), kterou dětem zpestřujeme výuku a děti její projíždění zbožňují.



Obr. 9 Ukázky překážkové dráhy – skiparkuru (APUL, 2010)

- používání moderních metod – natočení na video a následné, společné rozebrání úspěchů či případných nedostatků včetně plánu na jejich odstranění. Naprosto neocenitelné je věnování DVD s jízdou dítěte rodičům, na konci výuky.

- na závěr výuky je velice populární uspořádání školních závodů s odměnami pro všechny účastníky

Pro srovnání uvádím příklady modelů a rozdělení výuky lyžování - Česká škola lyžování – čtyři etapy, na základě studia motorického a psychického vývoje dětského organismu (Vodičková – Příbramský, Česká škola lyžování, 2005):

- 3 – 5 let – etapa seznamovací
- 6 – 10 let – etapa výuky hrou
- 11 – 14 let – etapa učení
- 14 – 16 let – etapa zdokonalování

„Přestávky – schopnost koncentrace u těch nejmenších je přibližně patnáct minut. Před poklesem koncentrace je potřeba cvičení – hru kreativně obměnit, aby byla opět zajímavá a stala se novým podnětem. Doba pozornosti je závislá na věku. Čím je dítě

starší, tím je jeho pozornost hlubší a koncentrovanější. U malých lyžařů počítejte s častými přestávkami – jak kvůli koncentraci, tak únavě“. /zdroj: Holečková Iva, Ski magazín, říjen 2011/

Ve dvou tabulkách (Tab. č. 1, 2) máme příklad uspořádání – organizace společné výuky, včetně příkladů cvičení dle: Vodičková – Příbramský.

Předškolní věk – začátečníci

Věk	3 - 5 let
Cíl výuky	seznámení s lyžařským prostředím
Terén	ohraničené dětské lyžařské hřiště, figurky z pohádkového světa
Výzbroj	dětské lyže, lyžařské boty (bez hůlek)
Způsob výuky	velmi pomalé tempo, důraz na herní formu, opakování základních prvků
Doba výuky	cca 90' (nejlépe rozdělit s přestávkou), možno i 2 x denně, až 3 x týdně
Obsah výuky	všeobecná lyžařská průprava
Příklady cvičení v rámci jedné výukové jednotky	
Úvodní část (cca 15 minut)	<ul style="list-style-type: none"> - honička - seznamka, žáci se vzájemně plácají do rukou, přitom říkají svá jména - chůze za sebou v kolečku s jednou připnutou lyží - medvěd - žáci s připnutými lyžemi postupují za sebou v kolečku, na povel přidupávají - trpaslík a obr - sednout na patky vázání a zpět do stoje
Nácvik (cca 70)	<ul style="list-style-type: none"> - připínání a odepínání lyží (s pomocí kamarádů, dospělých) - obraty – opakovaným odvratem, přivratem, soutěž o nejkrásnější

minut)	<p>hvězdičku</p> <ul style="list-style-type: none"> - výstupy - stranou, stromečkem (oboustranným odvratem) <p>sjíždění na mírném svahu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - žáci překračují slalomové tyče, nebo lana položené podél - učitel hází míč žákovi, který se snaží v pomalé jízdě míč chytit a hodit zpět učiteli - žák jede s míčem a snaží se ho proplést mezi nohama <p>zatáčení:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sbírání kytiček: malé barevné praporky jsou rozvěšeny nejprve při spádnicí a postupně s nepatrným obloukem oddělují od spádnice - žáci se snaží dotknout. - malé bójky (kuželky, kyblíčky) jsou rozestavěny obdobným způsobem jako v předchozím cvičení praporky. Oblouk už může být více zakřiven. Žáci se snaží jet tak, aby jim bójky "projely" mezi lyžemi. - letadlo - průjezd bójkami, které jsou rozestavěny doleva i doprava
Závěr (cca 5 minut)	<ul style="list-style-type: none"> - protahovací a dechová cvičení - motivační prvky do dalších hodin, zhodnocení hodiny, pochvala

Tab. č. 1

Mladší školní věk - začátečníci

Věk	6 - 10 let - období výuky hrou
Cíl výuky	postupné zvládnutí všech prvků všeobecné lyžařské průpravy
Terén	dětské lyžařské hřiště s využitím různých pomůcek na rovině i mírném svahu
Výzbroj	dětské carvingové lyže vhodné délky, vhodné jsou také snow-blady, bez holí
Způsob	pomalé tempo, důraz na herní formu, komplexní přístup

výuky	a pestrost výuky, skupinový způsob výuky
Doba výuky	cca 120' (nejlépe rozdělit s přestávkou), možno i 2 x denně, až 4 x týdně
Obsah výuky	všeobecná lyžařská průprava
Příklady cvičení v rámci jedné výukové jednotky	
Úvodní část (cca 15 minut)	<ul style="list-style-type: none"> - honička - včelky: děti se pohybují v prostoru a napodobují bzučení včel - chůze za sebou v kolečku s jednou připnutou lyží - čáp: žáci s připnutými lyžemi postupují za sebou v kolečku a na povel zvedají lyže (pouze patky lyží, špičky lyží zůstávají na sněhu) - trpaslík a obr - sednout na patky vázání a zpět do stoje - náklon dopředu a dozadu, úklony do stran
Nácvik (cca 95 minut)	<ul style="list-style-type: none"> - připínání a odepínání lyží - možno doplnit soutěží - obraty - odvratem, přívratem, soutěž o nejkrásnější hvězdičku - výstupy - stranou, stromečkem (odvratem) sjíždění na mírném svahu: <ul style="list-style-type: none"> - žáci překračují slalomové tyče, nebo lana položené podél - učitel hází míč žákovi, který se snaží v pomalé jízdě míč chytit a hodit zpět učiteli - žák jede s míčem a snaží se ho proplést mezi nohama - žák jede pomalu, paže v upažení, na pažích má navléknuté kroužky - žák přeskakuje položenou tyč, nebo lano - nácvik přívratného postavení pro případ nenadálého zastavení - žák jede v paralelním postavení lyží až na úsek, který přechází do

	<p>roviny. Tam jsou ve směru položeny dvě molitanové kostky vzdálené od sebe cca jeden metr. Žák v okamžiku, kdy dojede k bójkám, snaží se postavit lyže do přívratu a patkami lyží se pokouší odhodit položené molitanové značky – kostky.</p> <p>zatáčení:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cvičení obdobná, jako pro předškolní věk - žáci sjíždí, ruce na kolenou - bójky prochází mezi lyžemi - slon: žáci mají propletené ruce, jako sloni chobot a projíždějí bójkami - volant: žák drží v ruce malý kruh o průměru asi 30 cm a točí s ním při projíždění bójek, jako s volantem u auta - v zemi jsou zapíchané krátké kloubové tyče a žáci se snaží vklonit kolena směrem k tyčím tak, aby se kolena dotkly tyčí - totéž cvičení - žáci mají ruce na kolenou - štafetový závod družstev ve slalomu
Závěr (cca 10 minut)	<ul style="list-style-type: none"> - protahovací a dechová cvičení - motivační prvky do dalších hodin, zhodnocení hodiny, pochvala

Tab. č. 2

Zdroj - Vodičková - Příbramský, Česká škola lyžování, 2005

Nevýhody:

- děti jsou svěřeny neznámé osobě (instruktor - učitel), mohou mít strach, počáteční nedůvěru, či odpor.
- rodiče musí důvěřovat instruktorovi - učitelovi, že o jejich dítě bude dobře postaráno.
- podstatně vyšší finanční náročnost.

4.4 Základní lyžařské organizace

„Lyžování zaznamenalo v posledních letech velký rozvoj. Nyní zaobírá rozsáhlou a členitou oblast vyžití. Můžeme ho definovat, jako aktivní pohybovou činnost na lyžích, sloužící různým účelům, ale také jako sportovní odvětví obsahující tradiční i závodní disciplíny. Rychlý nárůst oblíbenosti lyžování vedlo až k založení Mezinárodní federace FIS.“ /Brtník J., 2008/

Veškeré organizované lyžování musí řídit organizace, které mají za úkol hlavně lyžařský sport zviditelňovat v očích široké veřejnosti, propagovat a zastřešovat většinu akcí na státní i mezinárodní úrovni.

Některé z organizací – včetně příslušného loga, zabývajících se také výukou lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku, se kterými je možné se setkat:

APUL – Asociace profesionálních učitelů lyžování – byla založena v roce 1992. V roce 1994 byla na kongresu v Nizozemsku přijata do Mezinárodní asociace učitelů – ISIA (International Ski Instructors Association). APUL je občanské sdružení, jehož hlavním posláním je organizovat vzdělávání učitelů lyžování, snowboardingu, telemarku a dalších disciplín na sněhu. Cílem je vyškolit instruktory - učitele, kteří budou optimálně připraveni na práci v komerčních lyžařských školách.



APLŠ – Asociace profesionálních lyžařských škol – je občanským sdružením, akreditovaným vzdělávacím zařízením Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Vzniklo 19. 11. 1998 za účelem pořádání společných kurzů pro budoucí instruktory lyžování a snowboardingu, poskytování tělovýchovných a sportovních služeb v oblasti lyžování a snowboardingu a pořádání odborných kurzů, školení a jiných vzdělávacích akcí včetně lektorské činnosti v oblasti lyžování a snowboardingu.



AŠSK ČR – Asociace školních sportovních klubů České republiky je občanským sdružením sdružujícím fyzické a právnické osoby a jiné kolektivy. Společným cílem je organizovat tělovýchovnou a sportovní činnost dětí a mládeže na základních a středních školách a ve školských zařízeních v České republice.



FIS – Mezinárodní lyžařská federace (francouzsky - Fédération Internationale de Ski) je hlavní mezinárodní organizace lyžařských sportů (výjimkou je biatlon – nepodléhá FIS, má vlastní organizaci – International Biathlon Union, IBU). FIS byla založena roku 1924, ve francouzském městě Chamoniex, národními reprezentacemi 14 států. Dnes



je jejím členem 101 národních lyžařské sdružení a sídlí ve Švýcarsku. FIS dohlíží na soutěže Světového poháru, včetně zadávání mistrovství světa, a to v disciplínách:

- Alpské lyžování (včetně Alpské kombinace)
 - Sjezd
 - Superobří slalom
 - Obří slalom
 - Slalom

- Severské lyžování
 - Běh na lyžích
 - Skoky na lyžích
 - Severská kombinace
 - Telemarkové lyžování

- Freestylové lyžování
 - Jízda v boulicích
 - Akrobatické lyžování
 - Skikros
 - U – rampa

- Snowboarding
 - Alpské lyžování snowboarding
 - Freestyle snowboarding
 - Snowboardcross

- Ostatní a extrémní disciplíny
 - Travní lyžování
 - Kolečkové lyže
 - Rychlostní sjezd

4.4.1 Legislativa v České republice, INTERSKI ČR

Vzdělávání lyžařských pedagogů v České republice je upraveno několika předpisy a požadavky na vzdělávací zařízení jsou shrnuty v aktuálních akreditačních podmínkách, které vydává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky.

Většina akreditovaných zařízení je od roku 1993 sdružena pod hlavičkou INTERSKI ČR – „*Je členem mezinárodní organizace (Interski International), zabývá se výukou lyžování a sdružuje státem (MŠMT ČR) akreditovaná školící zařízení ke školení instruktorů, cvičitelů a učitelů lyžování.*“ /online – Interski.cz, dne 13. 02. 2013/

INTERSKI ČR – Mezinárodní sdružení pro komerční, spolkové a školní zařízení



Interski se zabývá se zejména:



Patří sem: ISIA – Mezinárodní organizace lyžařských instruktorů
IFSI – Mezinárodní federace lyžařských instruktorů
IVSS – Mezinárodní asociace pro lyžování na školách a univerzitách

4.4.2 Vzdělávací systém učitelů lyžování v České republice

Systém lyžařských kvalifikací v České republice je „trojstupňový“

1. instruktor lyžování
2. cvičitel lyžování
3. učitel lyžování

Obsah, rozsah školení a zkouškové požadavky pro všechny stupně stanovuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky (Tab. č. 3). Jednotlivé kvalifikace na sebe navazují. Držitelé kvalifikace cvičitel a učitel lyžování splňují kritéria pro udělení průkazu IFSI (International Federation of Snowsport Instructors).

Kromě výše uvedených kvalifikací jsou udělovány ještě kvalifikace instruktor lyžování APUL C, B a A (Tab. č. 4). Tyto jsou udělovány v rámci činnosti APUL z důvodu jejího členství v mezinárodní organizaci ISIA (International Ski Instructors Association).

typ kurzu	vzdělávací hodiny jednotlivých kurzů	počet absolvovaných hodin výuky - celkem	získaná licence
instruktor školního lyžování - praktikant	min. 40	40	amatérská kvalifikace
cvičitel lyžování	170	210	živnostenský list
učitel lyžování	170	380	
diplovaný učitel lyžování	70	450	studium specializace lyžování na vysoké škole

Tabulka č. 3 – Přehled vzdělávacího systému MŠMT ČR

typ kurzu	vzdělávací hodiny jednotlivých kurzů	počet absolvovaných hodin výuky - celkem	získaná licence
SKI licence C	90	90	instruktor lyžování APUL C
SKI licence B	90	180	instruktor lyžování APUL B
Běžecský kurz	30	210	živnostenský list
SNB licence C, nebo telemarkový kurz	90/70		
lavinový kurz	30		
slalomový kurz + test	40	340/320	ISIA známka
SKI licence A	140	480/460	instruktor lyžování A
ISIA test		480/460	ISIA CARD

Tabulka č. 4 – Přehled vzdělávacího systému APUL

Zdroj: /APUL – Česká cesta lyžování, 2011/

5. Ochranné pomůcky při lyžování

Přestože lyžaři dbají na bezpečnost při lyžování, často není možné ubránit se úrazu ať už vlastní chybou, přeceněním lyžařského umění popř. chybou jiného lyžaře (sražení padajícím lyžařem, střet s letícím materiálem – lyže, hole – atd.). V těchto případech mohou pomoci tzv. ochranné - bezpečnostní pomůcky při lyžování, které, dle názoru autora práce, by měly být uzákoněny, popř. řešeny vyhláškami, nařízeními. Na menších soukromých sjezdovkách je již možné v účastnickém řádu nalézt pokyny pro užívání bezpečnostních pomůcek např. - „účastník musí být vybaven lyžařskou přilbou“. To znamená, že každý (dítě i dospělý) se může účastnit jízdy na vleku, použít sjezdovou

trať jen a pouze s nasazenou lyžařskou přilbou. Domnívám se, že toto opatření by mělo být již automatické i v naší republice tak jako v zahraničí, kde neexistují lyžaři či snowboardisté bez ochranné přilby. Bohužel, na našich sjezdových tratích je tomu jinak a je na nás všech se pokusit tento stav změnit.

Mezi nejzákladnější ochranné pomůcky patří lyžařská přilba, která je běžně dostupná v obchodní síti v dětské i dospělé variantě. Je možné si vybrat – typ dle kvality, provedení, vzhledu nebo ceny. V odborných prodejnách personál zájemcům poradí jaký typ zvolit, nicméně základní pravidlo je, že přilba musí krýt hlavně oblast čela, nesmí se na hlavě volně pohybovat. Velkou chybou je pořizovat přilbu na několik let dopředu, nesmí být nepříjemná, nesmí nikde tlačit, odírat části hlavy, musí v ní být teplo, ale musí být i větratelná.



Přilby rozdělujeme:

- a.) s pevnýma ušima (přilba se skládá z jednoho kusu skořepiny),
- b.) s měkkýma ušima (vykrojení pro uši, zde je buď měkčená pěna, popř. měkčená pěna doplněná plastem).

Většina přileb je ještě doplněna o uzavíratelné ventilační otvory, které zajistí dostatečný tepelný komfort. Díky těmto otvorům je možné snadno eliminovat případné pocení pod přilbou. Pro děti se doporučuje dokoupení výzdoby (dětmi velice oblíbené) – uši, blikátka, rohy atd.

Lyžařskou přilbu je vhodné doplnit ochranou brady – obzvláště děti mají tendenci nekontrolovatelně padat směrem dopředu (bez zmenšení dopadu pomocí rukou) a tento ochranný



prvek zajistí bezpečnost v oblasti obličeje (brada, zuby, ale i popálení tváří od zmrzlého sněhu).

Lyžařská kukla je nedílnou součástí lyžařské přilby – její největší výhoda je v tom, že chrání před větrem, mrazem, sněhem nebo sluncem jak obličejovou část, tak i oblast krku. V případě ochrany krku „nahrazuje“ krční chránič před vlivy počasí). Je třeba dbát na to, aby děti neměly kuklu mokrou v oblasti úst, tato část rychle zmrzne a dochází k odřeninám či spáleninám.



Další, neméně důležitý prvek ochrany je ochrana páteře – tzv. „želvička – krunýř“. Tento chránič minimalizuje úrazy, páteře a okolí, které jsou ve většině případů velice vážné. Chránič má velice jednoduchou konstrukci, která se snadno nasazuje a neomezuje pohyb. Pro již lyžující děti jde o naprostou nezbytnost.



Ochranu očí zabezpečí lyžařské brýle v různých tvarech, barvách (jak obruby, tak skel včetně zvýrazňujících), do sněžení, při sluníčku atd. V případě dětí je třeba dbát na to, aby je mohly používat celý lyžařský den tzn. nesmí se zamlžovat a musí skvěle sedět na obličeji. Vzhledem k různým druhům a tvarům přileb je nutné lyžařské brýle zkusit s přilbou.



Mezi velice důležité prvky v oblasti ochranných pomůcek musíme započítat i zvýrazňující ochrannou vestu. V nabídce jsou dva druhy – natahovací přes hlavu (zde pozor na velikost vesty s ohledem na přilbu) a rozepínací. Dle zkušenosti autora práce je vhodnější vesta natahovací, která kopíruje postavu dítěte, nerozepne se a ani se v průběhu času suchý zip neopotřebuje. Tuto vestu, která dítě velmi zvýrazňuje, oceníme při každém lyžování na společných sjezdových tratích, za účasti ostatních lyžařů a v mlze.



Mezi neobvyklé, přesto používané ochranné pomůcky, jistě patří i ochrany kloubů – většinou se jedná o vyztužené spodní prádlo, různé vesty atd., které zabraňují poškození určitého kloubu nebo tělesné partie. Tuto pomůcku ocení každý lyžař při pádu na zmrzlém sněhu či ledu.



Při závodním lyžování je možné dále vidět ochranné rukavice, ochranné štíty na ruce (předloktí) nebo chrániče od kolen k botám. Závodní lyžaři chrání téměř celé své tělo, což v případě rekreačních lyžařů není potřeba, hlavně díky podstatně nižším rychlostem a bezkontaktnímu lyžování např. mezi tyčemi - brankami.



Sluncem ohřívána lyžařská bunda je zřejmě jeden z nejposlednějších hitů v oblasti komfortu pro lyžaře. Je důkazem úzké spolupráce špičkových sportovců s vývojovými středisky jednotlivých firem a neutuchající touze po zvyšování kvality jednotlivých produktů. Tato bunda, resp. textilie, ze které je vyrobena, je schopna absorbovat sluneční záření a vzápětí také uvolňovat teplo vznikající činností slunečních paprsků.



Mezi ochranné pomůcky (např. proti omrzlinám) počítáme i vyhřívání rukavice a vyhřívání lyžařských bot. Jde o velice vhodné a hlavně teplo zabezpečující lyžařské pomůcky, zvláště pro chladnokrevné lyžaře. Jsou velmi lehce přizpůsobitelné na požadovanou velikost dle lyžařské vložky do bot.



Vysoušeče obuvi nepatří mezi klasické ochranné pomůcky, přesto je vhodné se s nimi seznámit, resp. je používat a to hlavně vzhledem ke komfortu suchých nohou případně rukavic. Jde o bezproblémový a bezpečný provoz i pro používání samotnými dětmi.



Dnes již můžeme konstatovat, že ochranné pomůcky lyžaře se dostávají do kategorie moderních módních doplňků s vysokým ochranným prvkem a to je jediné dobře. Jejich používání musíme ovšem vstřípit již nejmenším lyžařům, kteří musí svoji ochranu

přijmout za přirozenou a veškeré pomůcky brát automaticky. Vždyť bez lyží a lyžařských bot se také nedá lyžovat.

6. Pravidla bezpečného chování na sjezdové trati

Stejně jako na silnici, i na sjezdovce platí pravidla, jakými se mají „účastníci provozu“ řídit. Mezinárodní lyžařská federace – FIS schválila již v roce 1967 pravidla chování při lyžování pod názvem „Bílý kodex“, případně „FIS desatero“. Tyto velice důležité informace pro všechny účastníky lyžování byly naposledy upraveny v roce 2002. Od února 2009 dokonce česká legislativa následuje celosvětový trend a tato pravidla díky usilovné práci Horské služby České Republiky zařadila do ČSN (česká technická norma).

1.) Ohled na ostatní lyžaře – každý lyžař, nebo snowboardista se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval někoho jiného.

Neohrožovat a nepoškozovat může znamenat:

- nešermovat holemi, případně je odkládat mimo sjezdovku
- správně nosit lyže (netahat za sebou)
- nedělat si z lidí na sjezdovce slalom
- dát prostor dětem a začátečníkům
- nekonzumovat alkohol



2.) Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy – každý lyžař, nebo snowboardista musí jezdit ohleduplně. Svou rychlost a svůj způsob jízdy musí přizpůsobit svým schopnostem, terénním, sněhovým a povětrnostním podmínkám, jakož i hustotě provozu.

Přizpůsobit znamená:

- jako začátečník nejezdit na černou sjezdovou trať
- udržovat vzdálenost, v jakých lyžař umí zabrzdít
- když je mlha nebo hustě sněží, je nutné jet pomalu
- před zlomem nebo zatáčkou sjezdovky vždy zpomalit
- nezávodit



3.) Volba bezpečné jízdny stopy – lyžař, nebo snowboardista přijíždějící zezadu a zhora musí svou jízdny stopu volit tak, aby neohrožoval lyžaře jedoucího před ním.

Při předjíždění je třeba myslet na:

- nepředvídatelný pohyb lyžaře před vámi
- sledovat směr a rychlost pohybu předjížděného
- pozor na nečekané zabrzdění
- nepředjíždět těsně na kraji sjezdové trati
- hlídat si záda, doporučuje se průběžně zastavovat



4.) Předjíždění – předjíždět se může shora, zprava nebo zleva, ale vždy jen s odstupem, který poskytne předjížděnému lyžaři či snowboardistovi pro všechny jeho pohyby dostatek prostoru.

Shora (zespodu), zprava, zleva, jak na to:

- oblouk zespodu je protažení oblouku zpět do kopce
- pozor na dlouhé rychlé oblouky, nemusíte vidět rychle jedoucí lyžaře shora
- dívat se i do stran, nejen dopředu
- když vidíte lyžaře nebo snowboardistu, on vás vidět nemusí



5.) Vjíždění a rozjíždění - každý lyžař, nebo snowboardista, který chce vjet na sjezdovou trať nebo se chce po zastavení opět rozjet, je povinen se přesvědčit, že to může učinit bez nebezpečí pro sebe a pro ostatní.

Jak se tedy rozhlížet a rozjíždět:

- podívejte se nahoru, jestli někdo nejede
- i zespodu můžete čekat rolbu nebo skútr
- rozjíždějte se plynule nejlépe u kraje sjezdové trati
- pozor v zákrutách a na zlomech svahu, je tam špatně vidět
- u křížení sjezdových tratí, nebo cest vždy zpomalte



6.) Zastavení - každý lyžař nebo snowboardista se musí vyhýbat tomu, aby se zbytečně nezdržoval na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě. Lyžař nebo snowboardista, který upadl, musí takové místo opustit co nejrychleji.

Kde a jak se tedy vyhnout:

- po pádu ihned sledujte, kdo jede shora
- nazouvejte a zouvejte lyže u kraje sjezdovky
- zastavujte vždy nad zlomem sjezdovky
- v zatáčce doporučuji zastavit na jejím vnějším okraji
- pozor na "trychtýřový" efekt v úzkých úsecích, nezastavujte tam
- nestůjte pod ledovými plotnami nebo boulemi



7.) Stoupání a sestup – lyžař nebo snowboardista, který stoupá nebo sestupuje pěšky, musí používat okraj sjezdové tratě.

Co jinak hrozí:

- na trati se jezdcí těžko uskakuje
- uprostřed jedoucí lyžař nikoho nečeká, tomu odpovídá rychlost jeho jízdy
- při kraji chodíte i pro ztracené věci po pádu



8.) Respektování značek – každý lyžař nebo snowboardista musí respektovat značení a signalizaci.

- značky tam nejsou zbytečně
- zpomalujte s odstupem od značek
- značka může být hranicí mezi legálně x nelegálně
- při porušení značek jste v tom sami, zapomeňte na pojištění
- pozor na spadlé značky nebo provazy, nemusí být vidět



9.) Chování při úrazech – při úrazech je každý lyžař nebo snowboardista povinen poskytnout první pomoc.

- může se to stát každému z nás
- při nehodě se dotyčných zeptejte na jejich stav
- pozor na šokový stav zraněných, není objektivní
- zavolat horskou službu ještě nikomu neublížilo, i to je pomoc
- pokud si nejste jisti, sledujte základní životní funkce
- nezapomeňte vždy nejdříve nehodu označit zkříženými lyžemi, hůlkami



10.) Povinnost prokázání se - každý lyžař nebo snowboardista, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje (identifikovat se).

- je to povinnost každého
- vaše svědectví může poškozenému pomoci
- některá zranění se zjistí později, těžko pak něco dokážete



- ujetí od nehody se nevyplácí a je tvrdě postihováno (platí hlavně v cizině). Neriskujte zkaženou dovolenou a vždy s horskou službou spolupracujte.

7. Technika lyžování

O technice lyžování a základních biomechanických principech dětem při výuce jistě nemá smysl něco vysvětlovat, učitelé ve školách vše znají, pro rodiče a laiky je to dosti odborné - lyžařské téma. U nejmenších dětí vždy musíme mít na mysli to, že většina z nich ani nezná nebo nerozumí pokynům např. pravá – levá strana či spíše nedokáží rychle reagovat na zmíněnou stranu, hmotnost na tu či onu stranu, kolena dopředu – do svahu (to jim neumožní např. „špatné“ sjezdařské boty), „nesed’ v tom“ (proč ne, když je to pohodlné?), atd. Děti se učí hlavně napodobováním, proto musíme maximální pozornost věnovat jízdě na svahu, včetně předvedené ukázky vyučujícího, bez základních technických chyb.

Všichni, kteří se snaží naučit děti lyžovat, se musí držet základních pravidel tj. děti musí jízda bavit, musejí si při výcviku hrát, musíme vidět jejich úsměv, musí mít radost z lyžování. Vlastně i z pouhého chození ve sjezdových botách, v koulování stromů a ve školách figurek. Odměnou nám všem je „pouhé“ konstatování dítěte – „chci ještě, zítra jdu znovu, super – hustý...“. Potvrzení velkého zájmu dítěte je jistě večer nakreslený obrázek učitele, lyží, lyžařských kamarádů, velkých kopců a vleků. Na svahu hlavně jezděte. Nevysvětľujte a nestůjте dlouho na svahu. Dětem by mohla být zima.

I když se může zdát, že technika lyžování je vzdálená charakteristice jednotlivého věku, opak je pravdou. Bez přesné znalosti charakteristiky dětského vývoje (pohybového, psychického i sociálního) nikdy nedokážeme přivést dítě ke kvalitnímu lyžování.

7.1 Charakteristika dětí předškolního a mladšího školního věku

Existuje celá řada charakteristik vývoje předškolních a mladších školních dětí, ovšem ne všechny jsou vhodné či spíše použitelné při výuce lyžování. Zde platí pravidlo „co nejvíce přizpůsobit obsah výuky individualitě dítěte“. APUL a APLŠ zpracovali ve svých příručkách, určených hlavně pro instruktory a učitele lyžování, základní poznatky, které jsou použitelné při výuce.

Zde jsou uvedeny ke každému tématu (pohybový vývoj, psychický vývoj, sociální vývoj) krátkou charakteristiku i citace, které mohou být určitým vodítkem chování při výuce lyžování dětí předškolního a mladšího věku.

7.1.1 Pohybový vývoj

Dítě se zdokonaluje v hrubé i jemné motorice, zlepšuje se v koordinaci pohybů, zdokonaluje se v kreslení i v řeči. Podle Tremla (2004) jsou v předškolním věku mezi dětmi výrazné rozdíly v pohybové zdatnosti. Dochází k rozvoji základních pohybových funkcí, pohybová koordinace se z velkých svalových skupin přenáší na menší svalové partie. Pro toto věkové období je charakteristické, že děti mají nadbytek energie a radost z pohybu.

„Typická je přemíra pohybové energie a radost z pohybu.“ (Eliášová, 2006/2007)

„Začátek projevu individuálních rozdílů v pohybové zdatnosti, ne však mezi chlapci a děvčaty.“ (Vostřejzová, 2006)

„Příliš nezatěžovat kloubní pouzdra a vazy.“ (Eliášová, 2006/2007)

„Děti do věku 7 let nemají ještě dokončený vývoj svalstva dolních končetin, mají však již vyvinuté svalstvo sedací, které přebírá hlavní funkci, to má za následek postoj v záklonu.“ (Eliášová 2006/2007). U dětí není dokončena osifikace.

„Charakteristický je končícím rozvojem základních pohybových funkcí, pohybová koordinace se z velkých svalových skupin přenáší i na menší svalové partie.“ (Eliášová 2006/2007)

„Pohybový vývoj v tomto období je charakterizován značným tempem. Dítě rychle roste, začínají se postupně vyrovnávat disproporce v celkové skladbě těla, nedokáže ještě dokonale regulovat tělesnou teplotu, neznamená to ale, že ho nemůžeme přiměřeně otužovat.“ (Vostřejžová, 2006)

7.1.2 Psychický vývoj

„Myšlení dítěte v předškolním věku přechází ze symbolického na názorové, kdy uvažuje v celostních pojmech, které vznikají na základě vystižení podstatných podobností.“ (Langmeier, Krejčířová, 1998)

„Pozornost dítěte netrvá déle, než 5 minut.“ (Vostřejžová, 2006, Tremel 2004)

„Vyznačuje se rozvojem citů (radost, zlost, žárlivost, strach), zvýšeným zájmem o pohádky a příběhy.“ (Eliášová, 2006/2007)

„Silné city (radost, zlost) mohou tělesnou i duševní aktivitu dítěte mobilizovat, nebo ji naopak tlumit (strach, žal, podceňování).“ (Vostřejžová, 2006)

„Neustálá pozornost – pouze na to, čím se dítě právě zabývá.“ (Eliášová, 2006/2007)

„Pro upoutání pozornosti musíme působit na dítě silnými (barva, obrázek) či novými podněty (obměna cvičení, výukových pomůcek) a prostřednictvím citů (veselá pohybová hra).“ (Eliášová, 2006/2007)

7.1.3 Sociální vývoj

„Od 4. roku postupná schopnost být součástí kolektivu, do té doby spíše samostatná individualita.“ (Eliášová, 2006/2007)

„Sociální vývoj charakterizuje postupná schopnost dětí být součástí kolektivu.“ (Vostřejšová, 2006).

Závěrem k charakteristice dítěte, vzhledem k věku (předškolního a mladšího školního věku) a s ohledem na obsah a formu výuky lyžování (dle metodického materiálu APUL – Lyžování – Česká cesta, 2011):

- 2 – 5 let – děti by si na sněhu měly především hrát a seznamovat se zimním prostředím a terénem. Zejména z počátku tohoto období vydrží na lyžích jen krátkou dobu. V oblasti lyžařských dovedností se jedná především o nácvik rovnováhy a klouzavého pohybu. Hlavním cílem je adaptace na zimní prostředí.
- 6 – 9 let – při výcviku by měla převažovat hra. Děti se učí prostřednictvím smyslových vjemů, jejich učení je prožitkové a motivováno příjemnými prožitky. Nejvhodnějším výukovým prostředkem je pohybová ukázka a pohybový úkol (děti již napodobují – důraz na kvalitu ukázky).
- 10 – 12 let – žáci jsou již díky svým tělesným proporcím schopni zvládnout jednodušší techniku dospělých. Výcvik by měl být pestrý a atraktivní (spojen s fantazií, dobrodružstvím a soutěžením).

Pro srovnání uvádím charakteristiku výuky dospívajících a dospělých

- dospívající – v zásadě vyžadují přístup jako dospělí, většinou jsou ochotni přijmout autoritu odborníka. Můžeme se zde setkat s přeceňováním schopností a dovedností (volba terénu, volba skoku převyšující jejich úroveň). Vše vyplývá ze snahy zaujmout vůdčí místo ve skupině.

- dospělí – přistupujeme demokraticky a kolegiálně. Při výuce provádíme rozbor nacvičovaných pohybů a zdůvodňujeme používané postupy. Společně překonáváme, hlavně u začátečníků, problémy, např. stud z důvodu nedostatečných dovedností (s ohledem na okolí).

8. Metodika výuky začátečníků

V případě, že se rozhodneme pro vlastní výuku lyžování (rodič – laik, učitel), je nezbytné znát alespoň základy a vše, co k základům patří. Nejvíce dbáme na maximální bezpečnost malých lyžařů. Není nic horšího než dítě při prvních lyžařských krůčcích nechat např. ujet z kopce s následným pádem či ho vystavit nebezpečí sražení jiným lyžařem.

Je zcela běžné a vhodné vést výcvik začínajících lyžařů jak na sjezdových, tak i na běžeckých lyžích. Ovšem tato kombinovaná metodika – výuka na běžkách, která je zcela běžná u větších, resp. dospělých začátečníků, se u dětí většinou neprojektuje. Důvodem je pořízení vybavení. V lyžařských půjčovnách je téměř nemožné sehnat běžecké boty, lyže a hole v malých velikostech pro děti a i když prodejní síť je dobře zásobena, tak nákup běžeckého vybavení je finančně náročný a pro dítě, které stráví pár hodin na běžkách, zcela nerelevantní. Z tohoto důvodu výcvik na běžkách vynecháváme. V případě, že budeme mít k dispozici pro děti běžecké vybavení, provádíme sjezdovou přípravu. Do kopce se dětem půjde podstatně snadněji (než při sjezdařském vybavení), natrénujeme skluz lyží a v neposlední řadě si děti „odpočinou“ od lyžařských bot (na které si některé děti zvykají dosti dlouhou dobu).

8.1 Lyžařská výzbroj, výstroj a jejich kontrola

„Lyže a boty – se správnou velikostí bot souvisí také správná délka lyží. Pro děti, které s lyžováním teprve začínají, vždy volte kratší – max. po bradu dlouhé lyže. Nic nedokáže dětem lyžování zošklivit tak, jako velké boty a dlouhé lyže.“ /zdroj: Purda Peter, specialista na boot fitting, Ski magazín, leden 2011/

Rodiče mají mnoho možností jakou výbavu a jakým způsobem výzbroj a výstroj pořídit. Mezi základní možnosti patří využití lyžařských půjčoven. V současné době jsou tyto půjčovny v každém větším lyžařském středisku i ve většině měst a je již běžné, že k lyžím, lyžařským botám dostaneme i brýle a nezbytnou ochrannou přilbu, přičemž seřízení vázání při kvalitním servisu by mělo být samozřejmostí. Za velmi důležitou výhodu považuje autor práce možnost možností výměny během několikadenní výuky např. lyží za delší popř. kratší, samozřejmě, pouze v případě, že je v blízkosti adekvátní půjčovna. Další výhodou je v tom, že zájemcům v půjčovně opravdu dobře poradí s nevhodnějším vybavením. Jako s nevýhodou musíme počítat s tím, že ne vždy bude k dispozici požadovaná velikost, délka atd., případně se dětem nebude líbit např. obrázek na lyžích.

Vybavení můžeme i zakoupit a to v zcela rozdílných cenových relacích. Jako nevýhoda se jednoznačně jeví časové omezení používání. Je zcela chybné a velice laické kupovat lyže delší, boty větší, s tím, že za rok dva dítě doroste. Tímto nákupem tzv. dopředu dítěti znesnadníme, až znemozníme začátky lyžování, v horším případě dítě zcela odradíme od snahy učit se lyžovat. Další nevýhodou může být finanční zatížení jak při nákupu (snaha prodejců prodat za každou cenu), tak při používání (např. pravidelný servis je povinností všech zodpovědných). Výhodu můžeme spatřovat v tom, že dítě může mít dlouho dopředu své vybavení doma tj. navyknutí na svoje vlastní vybavení, hlavně lyžařské boty (případně vylepšení vybavení – samolepky, podpisy, čísla atd.). Již v tomto období zařadíme „výcvik“ na koberci (chůze v lyžařských botách).

8.1.1 Přivyknutí na výstroj

Při využití půjčoven dítěti dáme minimální šanci výběru svého vybavení, což není vůbec ideální a přivyknutí na výstroj je časově velice omezené. Dítě nemá dostatek času na seznámení se s novými věcmi – většinou cizími – lyžařské boty, ve kterých se nedá chodit a už je někdo nosil, lyže jsou těžké se „špatným“ obrázkem, helma tlačí a nemá ozdobu, přes brýle nevidím a jsou veliké, popř. mi do nich „fouká“. Zde je nutné (ne každé brýle jsou vhodné do každé přilby).

Při vlastním vybavení je naopak mnoho času na akce typu zkrášlení a přivyknutí na jednotlivý materiál např. na lyže si děti mohou dát oblíbené samolepky, na helmu přidat rohy - blikátka, boty si mohou upravit dle svého, brýle si patřičně vyzkouší a připraví. Vše je možné porovnat s vybavením sourozence, rodičů, sousedů. Nejdůležitější pro výuku považujeme možnost domácího trénování lyžování na sucho. Obouvání bot a lyží dle chuti, hra s helmou, utahování brýlí a tím je vše přijímáno dítětem za své. Za přirozené pro lyžování – na sněhu je dítě již připraveno a může se chlubit všem kolem.

Na hole doporučuji (a to důrazně) zapomenout a vůbec nepožívat. Dětem se při výuce jen pletou, dítě nekoordinuje pohyby a hrozí velice nebezpečná zranění např. chci brzdit – zapíchnu hůlku před sebe.

Je dobré pořídit dětem nejprve plastové lyže? - *„Plastové lyže nejsou určeny pro lyžování jako takové, protože nemají žádné hrany, vázání ani skluznici jako mají opravdové lyže. Jsou určeny úplně nejmenším adeptům lyžování, ale jde spíše o první setkání s lyžemi, přivykání na pocit mít něco na nohou, na pocit skluzu.“*

/zdroj: Kirschner Christian, Ski magazín, říjen 2011/

8.1.2 Cvičení beze sněhu

Cvičení, které absolvujeme bez sněhu, v teple místnosti, bez zimního oblečení – prostě seznamujeme se s tím, co nás čeká venku na sněhu v naprosto opačných klimatických podmínkách. Cvičení, které je velice oblíbené mezi nejmenšími dětmi spočívá ve výcviku „na koberci“. Děti si velice rády zkouší lyže, nejvhodnější jsou tzv. kluzky (na rozdíl od lyžování na sněhu), a to z praktických důvodů - nemají bezpečnostní vázání, dítě si je obuje na nelyžařské boty za pomoci řemínků. Jsou velice lehké, tudíž dítě nemá problém s hmotností lyží, nemají hrany, čímž chráníme dítě jak před úrazem – říznutí hranou, tak povrch, na kterém cvičíme před poškozením. Neméně důležité pro samotné děti je fakt, že ve většině případů jsou na lyžích velice povedené obrázky a pro děti jsou doma lépe viditelné než na sněhu. Naším cílem je, aby se dítě snažilo na lyžích

chodit tj. posouvat jednu lyži za druhou, otáčet se opakovaným přívratem kdy střed otáčení je u špiček lyží a provádíme ho postupným přesouváním jedné lyže do přívratu a přisouváním druhé. S prvními pokusy dětem pomáháme tím, že je držíme za ruku. Ootáčet se opakovaným odvratem – toto otáčení pomocí přešlapování odvratem máme střed otáčení u patek lyží a opět, postupným přesouváním jedné lyže do odvratu a přisunutím druhé lyže (pro děti tento obrat bude podstatně těžší, než předcházející). Pro seznamovací lyžařský výcvik je dostačující, když ze začátku dítě zvládne alespoň jeden obrat, přičemž ve většině případů se jedná o obrat přívratem. Pro úplnost uvádím další typy obrátů, které pro svoji náročnost nezařazujeme do výcviku nejmenších dětí ani na sněhu. Obrat přednožením provádíme tak, že jednu hůlku, souhlasnou s lyží, kterou budeme přednožovat, zabodneme do sněhu u patky lyže, druhou hůlku zabodneme u špičky druhé lyže. Zvedneme lyži špičkou vysoko nad sních tak, že patka lyže nám zůstane těsně nad sněhem, otočíme ji a položíme na sních opačně špičkou do protisměru, přeneseme hmotnost těla na tuto položenou lyži, druhou lyži zvedneme, otočíme a paralelně položíme vedle zatížené lyže. Obě lyže jsou opět rovnoběžné, ale otočené o 180° do protisměru. S otočením druhé lyže zároveň přemístíme i druhou hůlku. Obrat výskokem provádíme bez opory, popř. s oporou o hůlky. Po odrazu otáčíme lyže nad sněhem do nového, žádaného směru. Opora o hůlky pomáhá při otáčení. Pokud na svahu provedeme otočení o 90°, jedná se o tzv. odskok, který nám umožní zahájení jízdy na lyžích. Obrat překročením vzad provádíme tak, že odlehčíme jednu lyži a tu přesuneme překročením za stojnou lyži patkou napřed. Lyže máme v rovnoběžném postavení, ale špičky směřují opačným směrem. Hole zapíchneme u patky a špičky přemístěné lyže a opřeme se o ně. Obrat dokončíme vytočením stojné nohy s lyží.

8.1.3 Cvičení na místě

„Přemýšlejte – ještě než začnete budoucímu malému lyžaři pomáhat do lyží, vždycky si uvědomte, co už umí a co ještě neumí. Respektive co se naučil, jaké dovednosti si osvojil a co bezpečně ovládá. Dále je nutné vědět, proč a za jakým účelem konkrétní cvičení provádíme. Tomu je nutné uzpůsobit volbu terénu. Tyto zásady je potřeba si uvědomit

vždy před tím, než začneme s výukou“. /zdroj: Holečková Iva, Ski magazín, listopad 2011/.

Dále následuje opatrné seznámení s lyžováním - nikam nespěcháme a začínáme s tím, že si společně prohlédneme místo, které instruktor – učitel, předem určil. Nejvhodnější pro začátek s lyžováním je rovina, dítě se nemá kde zranit, nikdo do něj nenabourá, nemá kam ujet, nikomu se neplete. Dítě se snažíme navádět tak, aby si myslelo, že právě to místo vybralo samo a jde o nejlepší místo, kde půjde lyžování samo. Po obutí sjezdových bot obejdeme společně s dítětem místo a ujistíme se, že opravdu je skvěle vybrané. Zde se jedná již o první cvičení tj. chůze v obuvi. Po návratu k lyžím musíme spolu s dítětem vše ukázat i jeho novým lyžičkám, které je vhodné si pojmenovat - např. dle samolepek či dle pohádkových hrdinů – např. Bob a Bobek apod. V případě, že se povede dítě přesvědčit, že každá lyžička půjde „sama“ - tj. dítě si nese v obou rukách jednu lyži a většinou před sebou, je to jedině dobře. Následuje ukázka místa lyžování s obutou jednou lyží. Většinu dětí musíme do vázání obout sami, vysvětlování zde toho moc nezmůže, jelikož děti většinou nemají ani sílu na vlastní obutí bot do vázání. Návčik chůze s jednotlivými lyžemi – nejdříve pouze na jedné lyži. Toto cvičení dětem připomíná jízdu na koloběžce, kterou každý zvládá, a proto by toto neměl být problém ani s jednou lyží. Dítě držíme za ruku a dáváme mu tak jistotu, kterou musí pro lyžování získat.

Dále pokračujeme chůzí na obou lyžích, toto cvičení můžeme dětem prezentovat tak, že si vše prohlíží jejich pravá a levá lyže neboli Bob a Bobek a pokud jsou oba spokojeni, můžeme dále pokračovat s výukou. Při cvičeních se dětem obrázky na lyžičkách jakoby schovají pod sněh, a tím, že dětem dáme pokyn je očistit, nenásilně přistupujeme k dalšímu cvičení tj. podřepy, uchopení špičky a paty lyže (obr. 10, 11), sáhnutí na boky lyžiček a vázání. Jestliže je již dítě zdatné a zvládá pohyb s lyžemi na nohou, pokusíme se zvedat jednotlivé lyže – jednu (Boba), druhou (Bobka), špičku i patu lyže. Ve všech zmiňovaných cvičeních se snažíme zařadit i zavřené oči. Při vyzkoušení sami zjistíme, že to není vůbec jednoduché ani pro dospělého.

8.1.4 Cvičení v pohybu

„Výběr vhodného terénu je stále více důležitý. Nepocházejte domněnkám, že umí-li vaše dítě zatáčet bez pluhu, sjede už úplně všechno. Možná to platí u dospělých, ale děti byste prudkým kopcem tak akorát pěkně otrávilí a docílili toho, že si ze strachu budou přisedávat do záklonu. Na příliš prudkém svahu budou jen obtížně kontrolovat rychlost, začnou se bát, a to v žádném případě nechceme. I pro tuto dovednostní úroveň je stále nejlepší jezdit dlouhé, pro zpestření později i kratší oblouky na mírném a širokém svahu s dojezdem do roviny, protisvahu.“ (zdroj: Drahoňovský Radek, Ski magazín, únor 2012/

Na stejném místě, jako jsou předešlá cvičení pokračujeme s cvičením v pohybu (lyže obuté, bez holí). Chodíme – klouzáme, ale nezvedáme lyže, jen pomocí krátkých i dlouhých kroků. Zapojíme i paže. Závody děti milují – kdo bude tam a tam dříve? Kdo udělá delší krok a nespadne? Následují výstupy – jako první zařadíme výstup bokem, kdy lyže jsou paralelně. Dětem se budou křížit špičky i paty lyží, proto provádíme malé kroky, i když se děti budou snažit dělat dlouhé kroky. Vše nejdříve po rovině – po zvládnutí můžeme zařadit mírnější kopce nebo boule. Neustále se snažíme dělat co nejkratší kroky, to je velice důležité, děti si je musí osvojit. Následuje výstup oboustranným odvratem (stromeček) – špičky lyží od sebe směrem do svahu, paty lyží u sebe - platí to, co při výstupu stranou tedy co nejkratší kroky, děti si budou pomáhat i rukama, jdeme společně. Padání – samozřejmě patří k lyžování a většinou se necvičí, ovšem když je vhodný měkký sníh, děti pády přijmou s radostí a přirozeně následuje další cvičení – vstávání – paralelně postavené lyže jsou horizontálně pod tělem, nohy přitáhnout a proti zahraněným lyžím se pomocí rukou vzepřeme směrem nahoru. V praxi si většina dětí si stejně najde svůj způsob vstávání např. lyžičky od sebe, ruce oprřou mezi ně a postaví se nahoru. Hry – jestliže máme více dětí (popř. hrajeme s dítětem ve dvou) zařazujeme různé hry – štafetové běhy, honička a nezbytné koulování - figurek, maminek, zapíchnutých holí atd. Zde velice záleží na fantazii a podmínkách. Tyto hry zařazujeme před každým dalším lyžováním, jelikož děti se velice dobře rozcvičí, zahřejí a dosahují rychle „provozní – lyžařské“ teploty.

Již zde vidíme, zda má dítě správný postoj - pokrčená kolena, těžiště směrem dopředu, ke špičkám lyží (obr. 12), popř. jestli na lyžích sedí. Toto nesprávné postavení dítěti způsobují hlavně lyžařské boty svým špatným malým sklonem. Zde si pomůžeme jednoduchou pomůckou tak, že botu nastavíme do požadovaného sklonu a vyztužíme vzadu na botě klínkem.

8.1.5 Sjezd po spádnici

„Tři až čtyřleté děti mají oproti stehenním svalům mnohem silněji vyvinutý velký hýžd'ový sval, tedy sedací svalstvo. Právě z toho vyplývá typická chyba – ježdění v záklonu. Nejmenším lyžařům tedy záklon zbytečně nevyčítejte, oni za to až tolik nemohou. Spíš se je snažte vhodnými cvičeními odstranit“. /zdroj: Holečková Iva, Ski magazín, říjen 2011/

Plynule přecházíme na jízdu po spádnici, a to na velice mírném svahu, kde je dojezd zabezpečen do roviny, případně do mírného protisvahu. U začátečníků je toto jedno z nejdůležitějších pravidel, a když ho opomineme a dítě „ujede“ dostáváme se do problematické situace. Lyže jsou paralelně postavené, špičky v jedné rovině, širší postavení cca na šíři ramen, lyže jsou stejně zatížené, nohy pokrčené v kotnících, v kolenou, v kyčelních kloubech a ruce máme zepředu na kolenou. Jestliže jsme zvolili bezpečnou „trasu“ máme první pokus, po jehož neustálém opakování a zvládnutí zařazujeme při jízdě podřepy (obr. 13), dotýkání špiček a patek lyží, projíždíme pod brankami (např. z holí), paže jsou zvednuté nahoru (např. děláme na helmě rohy, zamáváme letadlu (obr. 14). V případě, že toto děti zvládají, pokračujeme dotyky pravého a levého okraje bot - nácvik na obloučky (obr. 15, 16), zvedáme patky lyží, zařadíme dřepy, klouzavé kroky jako na běžkách, poskoky (jsme skokani) a na závěr přestoupíme do nové stopy.

8.1.6 Jízda v pluhu, zastavování

„Nepomáhejte dětem za každou cenu při sebemenším nezdaru. Buďte trpěliví, nevadí, že danou věc neudělají perfektně a napoprve. Pokud se mají něco naučit, musejí to zkoušet

samy. Dokonce i to, aby se například po pádu zvedly. Odolejme pokušení smutným očkám a natažené ruce. Pomozte, až když to opravdu samy nezvládnou“. /zdroj: Holečková, Ski magazín, listopad 2011/

Dětem je vhodnější postavení lyží při jízdě v pluhu nazvat - „stříška“ (klouzavý a brzdivý pluh), kterou budeme neustále používat na zastavení či zpomalení. Stříška je postavení lyží, kdy špičky jsou u sebe (cca 10 cm od sebe) a patky lyží jsou od sebe. Je třeba dát pozor na postavení rukou, jelikož děti si je rády stočí do boku, případně za sebe a to je nežádoucí. Proto neustále připomínáme mít obě ruce na kolenou (obr. 17), popř. před sebou pokrčené v loktech (řídíme auto – držíme volant) – (obr. 18). Postavení lyží nejdříve cvičíme na místě – bez jízdy, nejprve ukážeme a vyzkoušíme na rovině., a to ve stříškovém postavení stoupáme (obr. 19, 20) skáčeme, vytáčíme pouze jednu lyži, z malé stříšky přecházíme do velké a opačně. Jestliže dítě zvládne vše na místě, pokračujeme cvičeními v jízdě – jízda ve stříšce, nájezd v paralelním postavení s přechodem do stříšky, zastavení ve stříšce (mezi nohy rodičů, mezi hůlkami na zemi, na předpažené dlaně atd.), stříška s podřepy, se vztyčenými pažemi atd. (obr. 21). Na závěr neustále zkusíme jízdu z malé do velké stříšky a opačně. Dětem lyže budou občas zatáčet, což je důsledkem špatného rozložení hmotnosti mezi lyže, která musí být rovnoměrná. Tuto techniku – stříšku – musíme s dětmi perfektně zvládnout, bude nás doprovázet celou lyžařskou kariérou.

8.2 Jízda na vleku

Můžeme tvrdit, že jízda na vleku je zlom ve výuce lyžování k lepšímu, ovšem, jestliže uděláme na začátku chyby, děti se budou vleku bát a výuka se tím dosti opozdí.

V lyžařských školách se používá tzv. pohyblivý kobereček, na který děti najedou lyžemi, a kobereček je velice pomalu vyváží směrem nahoru. Jestliže tuto pomůcku nemáme, jednoznačně zařadíme do výuky vlek na sucho – dítě si „zapřáhneme“ mezi jeho nohy, pod zadeček - za kotvičku – talíř případně spojené hole atd. a několikrát „jedeme“ tímto vlekem na sucho. Jedeme nejenom do kopce, ale i po rovině – dítěti vysvětlíme, že si nesmí sedat.

Dodržujeme: a.) nácvik z mírného kopce

b.) nácvik po rovině

c.) nácvik do mírného kopce

Jestliže je ve skupině více dětí, nacvičíme si hada tj. posíláme si po řadě jedno dítě za druhým a ostatní se ho snaží posunout rukou směrem dopředu (pod zadečkem, jako u kotvy). Při prvním nastupování na vlek, který musí být adekvátní zkušenostem dětí - nejlépe malý, velice pomalý, na upravené trati, musíme být nápomocni (většinou se aktivně účastní i vlekaři) a my jsme první jízdu bez lyží. Dítěti předem vysvětlíme, že když spadne, tak se nic neděje, je to normální, ale dráhu vleku musí okamžitě opustit, stačí se „odvalit“. Stejně tak musíme dítěti vysvětlit, co má dělat na konci vleku. Ideální je, když za dítětem jedeme na dalším talíři a hlasitě povzbuzujeme. Při samotném výstupu je vhodné mít pomocníka, který „zachraňuje“. Při každém novém typu vleku je nutné vše znovu vysvětlit (nastupování – jízda - vystupování).

Od prvního zdárného „vyjetí“ až na samý konec vleku, považujeme dítě za lyžaře a je nezbytně nutné ho postupně seznamovat s pravidly chování na sjezdových tratích (samostatná kapitola číslo 6.), a to s ohledem na vlastní i cizí bezpečnost.

8.3 Oblouk v pluhu

Vysvětlovat dětem techniku pluhových oblouků, kdy lyže jsou ve stříšce, pomocí které zatáčíme, přibrzdíme si, je naprosto zbytečné. Děti nepochopí, popř. nezvládnou koordinovat své pohyby, proto si první „slalomovou“ trasu řádně připravíme (slalom mezi kužely) a projetí ukážeme. Pomůckou mohou být spojené ruce, které si dítě klade vždy na nižší koleno, které zároveň zatěžuje. V případě, že dítě všechna předchozí cvičení zvládalo, budeme překvapeni, jaké pokroky během chvilky uvidíme. Dbáme hlavně na maximální bezpečnost, ideální je dojezd do roviny, případně do mírného kopce, stranou od ostatních lyžařů, trať stavíme popř. přestavujeme mimo led, mimo navátý sníh atd. Začínáme tzv. otevřenými oblouky (mírnější svah, velice malá rychlost) a postupně přecházíme na oblouky tzv. zavřené (prudší svah, malá rychlost). Musíme

dodržovat pravidlo „postupnosti“ (od lehčích – otevřenějších k těžším – zavřenějším obloukům).

Některá cvičení na zatáčení v pluhu

- Půl oblouku ze spádnice do strany vrstevnice – oblouk ke svahu
- Mírný oblouk přes spádnici do strany – oblouky otevřené
- Navazované oblouky s malou změnou směru = mírně zvlněný slalom
- Oblouky s větší změnou směru = regulární slalom

Doplňková cvičení na zatěžování nižší lyže (velice důležité)

- Obě ruce na nižší (spodní) koleno
- Letadlo (vlaštovka) s nakloněním z kopce
- Zvýrazněný vertikální pohyb se snížením nižší lyže
- Chytání rukavice směrem z kopce

8.4 Jízda šikmo svahem

Po zvládnutí pluhových oblouků, které jsme prováděli pouze směrem dolů ze svahu, můžeme začít s nácvikem jízdy šikmo svahem (obr. 22). Zde musíme vysvětlit a dbát na to, aby děti měly váhu na nižší lyži, vyšší lyže je spíše vodící a je mírně předsunutá. Máme širší paralelní stopu, kolena tlačíme ke svahu a tím vedeme nižší lyži na hraně a neujíždíme z kopce dolů, klouby (kolenní a kyčelní) jsou pokrčené, dolní rameno je níže, ruce směřují dolů ze svahu (opět použijeme držení volantu). Do této výuky zapojujeme podřepy v kolenou, zvedání vyšší lyže (špičky i paty lyže), dlaněmi se chytíme pod kolenem (na nižší straně), provedeme pokus o přestoupení do vyšší stopy (případné stoupání šikmo nahoru). Velice povedené cvičení s dětmi a vždy s úsměvem prováděné je dotýkání se pánví šikmo postavených holí. Na konci každé této jízdy šikmo svahem následuje otočení, nejlépe pomocí přestupování, přičemž špičky jsou u sebe a patky lyží se točí ke směru, který potřebujeme dosáhnout. Zde dítěti můžeme pomoci tím, že se dotýkáme jeho předpažených rukou a tím docílíme toho, že lyže neujedou nežádoucím směrem. Nezapomínejme na častý odpočinek (obr. 23).

8.5 Jízda šikmo svahem – pluhový oblouk – jízda šikmo svahem

Při tomto výcviku volně pokračujeme v předešlé výuce. Jedeme šikmo a na konci přecházíme do stříšky (pluhu), následuje pluhový oblouk do jízdy šikmo s pasivním přitocněním vnitřní lyže. Jako vždy při každém novém cviku musíme dětem předvést sami.

8.6 Lehká jízda v terénu

Jestliže již máme jistotu, že dítě bezpečně pomocí stříšky zpomalí a předchodí cvičení již zvládá, následuje lehká jízda v terénu. Na začátek vybereme nejlehčí stopu a využíváme přírodní tvary v terénu – nácvik jízdy na boulích. Dítě bude zářit štěstím, když budeme jezdit po „muldách“ (jednou jí přejedu, podruhé na ní „skočím“), mezi stromky (pozor na chráněná území, kam lyžaři nesmí) atd. Záleží na podmínkách, kde lyžujeme. Opět dbáme a neustále připomínáme pravidla bezpečného chování při lyžování. Z vlastní zkušenosti vím, že toto cvičení, jízda v terénu – lese, je mezi dětmi nejvíce populární a my zde můžeme zařadit celou řadu cvičení. Děti se podstatně více snaží, než jen na sjezdovce.

9. Pokračování pro talentované

Pro úplnost musíme zmínit pokračování pro talentované – výuka pokročilých. Domnívám se, že tuto výuku bychom měli podstoupit již s profesionálním dohledem, instruktorem – učitelem např. v komerční lyžařské škole. Důvod je jednoduchý a to náročná technika zvládnutí. V případě špatných návyků je velký problém se vše přeučit. Instruktor - učitel by měl být garantem řádné výuky dle metodiky (v komerční škole je lyžařské vzdělání povinností), což je ohromné plus při rychlém určení možných chyb, přesném a hlavně účinném odstranění nedostatků. Kdo se někdy dopustil lyžařské chyby ví, jaké to je při odstraňování. Minimálně velice zdlouhavé, mnohdy až nemožné.

- pluhový oblouk – neustále opakujeme pluhové oblouky (otevřené, zavřené) s tím, že měníme rytmus např. tři krátké, tři dlouhé, zvyšujeme tempo, zařadíme i lehké pluhové zametací oblouky tj. krátké rytmické pluhové oblouky blízko spádnice.

- oblouk z přívratu vyšší lyží – z jízdy šikmo (otevřená stopa), nebo z dotočení předcházejícího oblouku vysunout vyšší lyži do přívratu, v pluhovém postavení točit ke spádnici, hmotnost jde proti vnější lyži – na spádnici nebo krátce po přejetí spádnice sunout vnitřní lyži, oblouk dotočit v otevřeném postavení lyží. Sesouvání šikmo svahem s nájezdem z pluhu, girlandy – a.) pluhové oblouky šikmo svahe, b.) jízda šikmo – několikanásobný přívrat a zpětné sunutí vyšší lyže. Přívratný oblouk samostatně a navazování oblouků.

- snožný oblouk – oblouk zahájíme z jízdy šikmo svahe mírným plynulým vertikálním pohybem nahoru se současným přenášením hmotnosti těla z nižší lyže na vyšší. V okamžiku, kdy je těžiště těla nejvýše, zahájíme pohyb pánve a kolen dopředu a dovnitř tvořeného oblouku, těžiště zahajuje vertikální pohyb dolů. Ve vedení oblouku pokračujeme v pohybu pánve a kolen dopředu a dovnitř oblouku. Vnitřní bok a lyže jsou mírně předsunuté. Za spádnicí plynulým pohybem těžiště dolů aktivně zatěžujeme vnější lyži a dokončíme oblouk. Během celého oblouku vedeme lyže paralelně na šíři ramen (pánve).

- carvingový oblouk - dobře vyjetý oblouk po hranách, přizpůsobený terénu a rychlosti lyžaře (střední s nižší rychlost). Forma oblouku může být – dlouhá, střední, krátká.

10. Hypotézy

- 10.1.** Předpokládám, že děti, které prošly výcvikem v komerční lyžařské škole, pod vedením zkušených – vyškolených učitelů (instruktorů) budou výkonnostně na vyšší úrovni než ty, které prošly jiným druhem výuky (např. rodiče, samostudium).
- 10.2.** Předpokládám, že nikdo z dotazovaných, kdo se učil s rodiči, neprošel nácvikem jízdy na vleku.
- 10.3.** Předpokládám, že v mladším školním věku bude znát maximálně třetina z dotazovaných dětí, více než šest bodů z Desatera bezpečného chování na sjezdovkách (Bílý kodex).
- 10.4.** Předpokládám, že 50 % dětí má své vlastní lyžařské vybavení.
- 10.5.** Předpokládám, že každé dítě – lyžař, tráví minimálně 10 dní v roce na lyžích.
- 10.6.** Předpokládám, že sportovně založené děti tj. děti, které se aktivně věnují dalšímu sportu, budou ve výcviku úspěšnější než děti, které se vůbec sportu nevěnují.

11. Metody výzkumu

Hlavní metoda výzkumu spočívala v dotazníku, pomocí jasných otázek upravených pro koncovou skupinu dětí, s ohledem na věk dotazovaných.

Ve výzkumu byly dále zpracovány poznatky získané z vlastní lyžařské činnosti tedy z praktických lyžařských výcviků ve dvou týdenních kurzech, určených pro danou věkovou kategorii tj. mladší školní věk, včetně následujících lyžařských kurzů – jednodenních, případně vícedenních.

12. Výzkumná část

Výsledky a závěry hypotéz jsou na základě odpovědí v dotazníku, kdy během dvou týdenních lyžařských kurzů odpovídalo na deset otázek třicet dětí, účastníků výcviku. Otázky byly vhodně přizpůsobeny věku dětí.

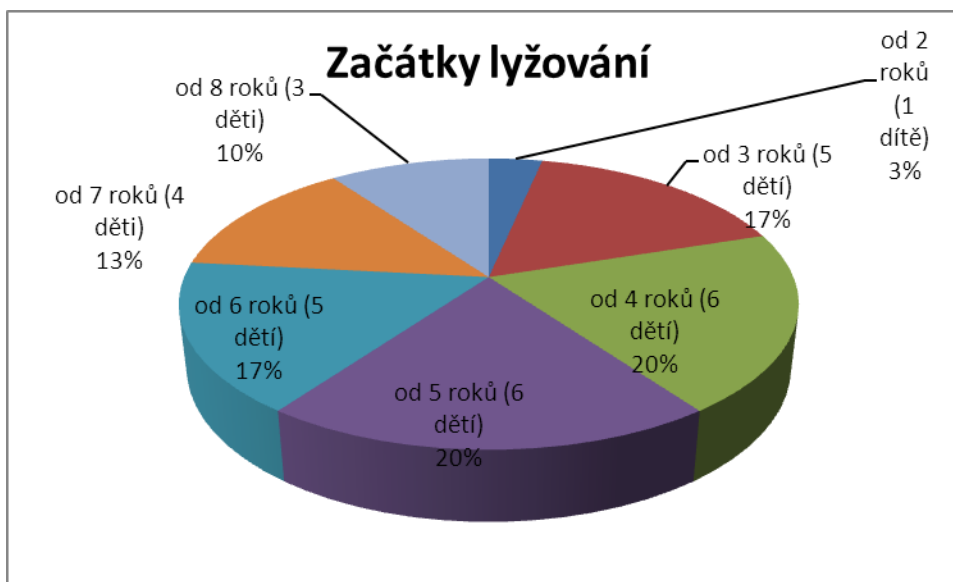
Nemalá část zhodnocení hypotéz vychází z vlastních zkušeností, získaných v průběhu cca 12-ti let, působení jako instruktor lyžování v lyžařské škole – Ski School Špindl, Ski School Pec pod Sněžkou, Ski School Horizont a Happy Hill Sochor.

- ad. 10.1 – potvrzená hypotéza – děti si pod vedením instruktorů – učitelů, vedou podstatně lépe, zvládají lyžařský výcvik na daleko vyšší úrovni než děti, které touto výukou neprošly. Zároveň zde můžeme pozorovat, že tyto děti se snaží i během jízdy kontrolovat kvalitu lyžování, uvědomují si své vlastní chyby, které se snaží okamžitě odstraňovat. Dokonce, v několika případech, se snaží během přestávky (občas i za jízdy, což je nežádoucí) konzultovat svojí techniku jízdy s ostatními dětmi.
- ad. 10. 2 – nepotvrzená hypotéza – děti, které se učily lyžovat s rodiči, většinou prošly nácvikem jízdy na vleku, dokonce převážná část dotazovaných. Za nácvik jízdy na vleku považují i jízdu dítěte na hůlce.
- ad. 10. 3 – potvrzená hypotéza – znalost je velice slabá. Zde se ukázalo, že je nezbytně nutné dětem během výcviku neustále vštěpovat základy bezpečnosti a na příkladech ostatních lyžařů nechat děti nacházet chyby v bezpečnosti chování se závěrem, jak by to mělo být.
- ad. 10. 4 – potvrzená hypotéza – přesně 25 dětí, což je o dost více než předpokládaná polovina dotazovaných, má své vlastní vybavení.
- ad. 10. 5 – nepotvrzená hypotéza – dle výzkumu lyžuje do deseti dnů v roce 6 dětí, více než deset dnů 24 dětí. S postupným věkem počet lyžařských dní vzrůstá.

- ad. 10. 6 – potvrzená hypotéza – během výcviku se jasně ukázalo, že sportovně založené děti mají rychleji zvládnuté základy lyžování a další aktivně provozovaný sport jim umožňuje dosáhnouti lepších lyžařských výsledků.

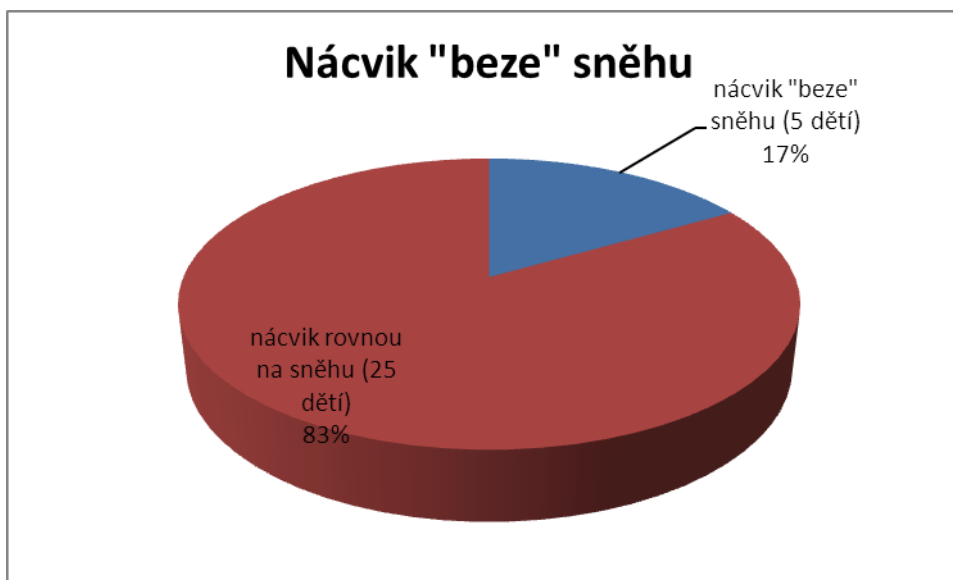
13. Výsledky výzkumu

Od kolika roků jsi se „pokoušel“ lyžovat?



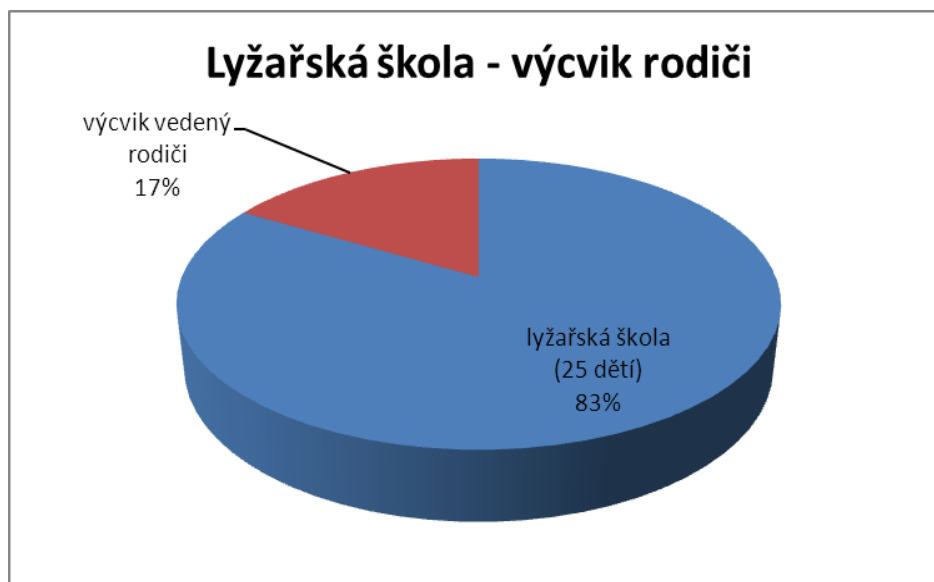
Nejčastější začátky výuky lyžování jsou mezi čtvrtým – šestým rokem, a to u 57 % dětí.

Začal jsi nácvikem „na sucho“ (myšleno v místnosti, beze sněhu)



Na „koberci, beze sněhu“ se seznamuje s lyžařskou výzbrojí a výstrojí nepatrná část – pouhých 17 % dotazovaných.

Chodil jsi do lyžařské školy, nebo tě učili např. rodiče?



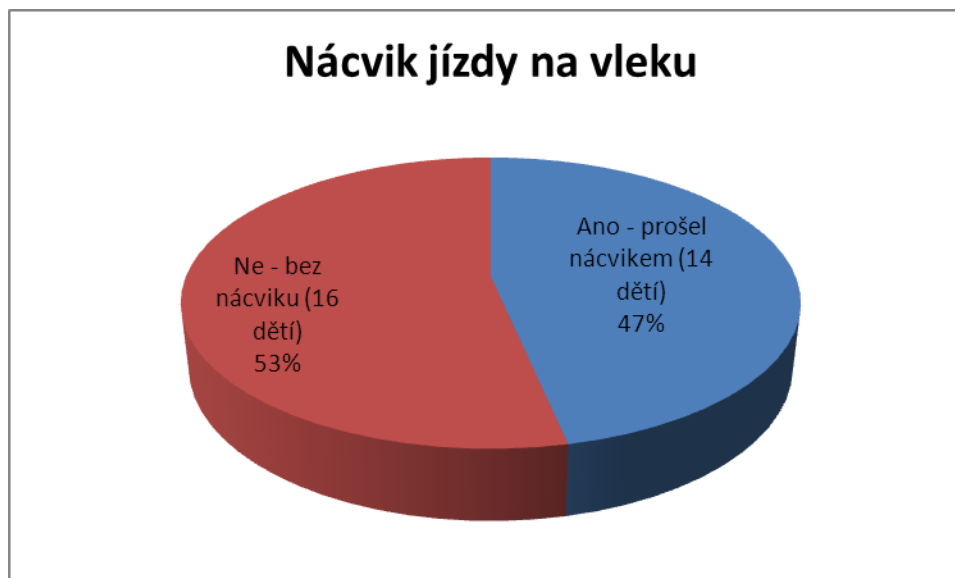
Lyžařskou školu navštěvovalo 83 % dětí, pouhých 17 % dětí prošlo výukou s rodiči.

- Kolik dní jsi navštěvoval lyžařskou školu?



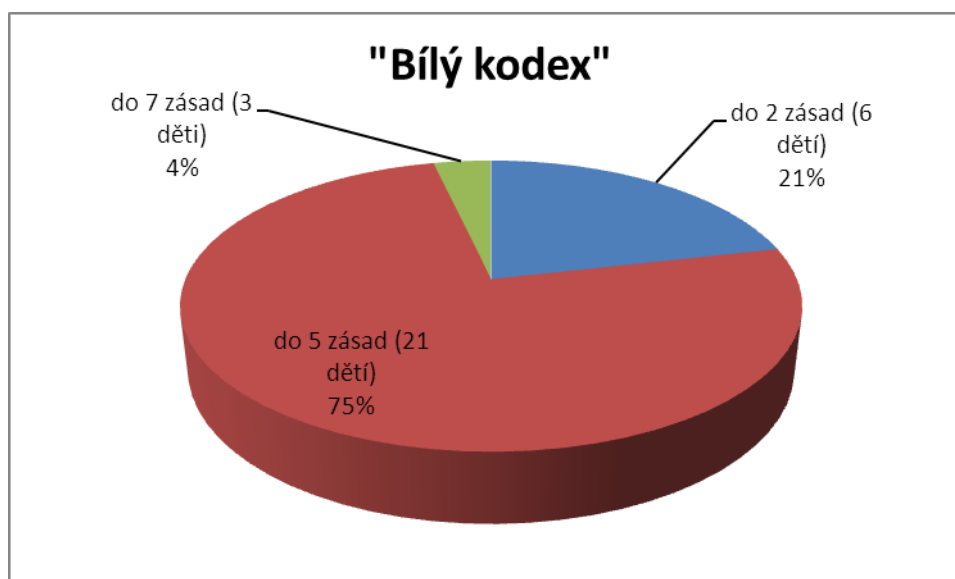
Výuka v lyžařské škole do 3 dnů je 69 % dětí.

Absolvoval jsi nácvik jízdy na vleku?



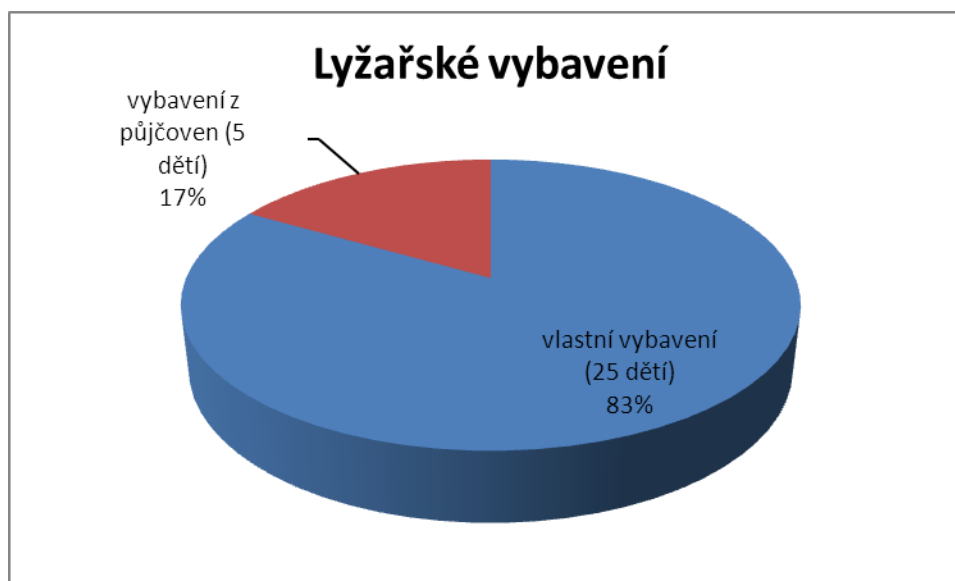
Nepatrná převaha dětí procházejících výcvikem na jízdu na vleku 53 % oproti 47 % dětí, kteří výcvikem neprošli.

Kolik dokážeš vyjmenovat „Zásad bezpečného chování na sjezdovkách“?



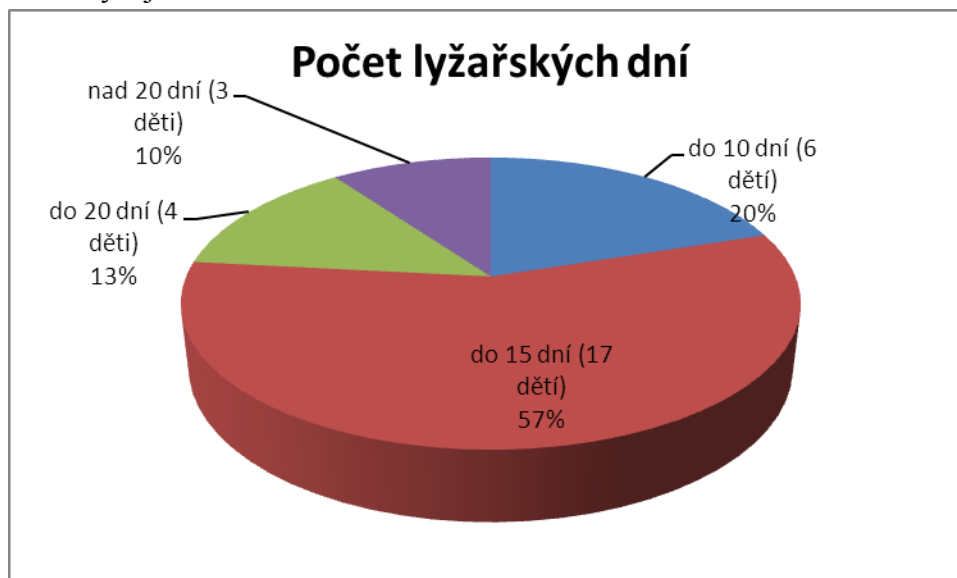
75 % dětí vyjmenovalo alespoň pět zásad, do dvou zásad pouhých 21 % dotazovaných.

Máš vlastní lyžařské vybavení, nebo využíváš půjčoven?



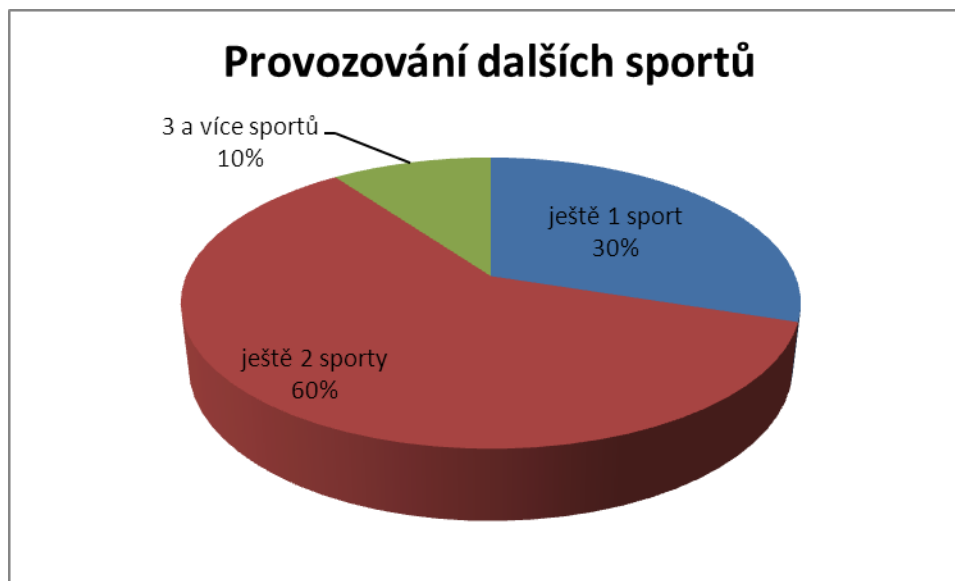
Vlastní lyžařské vybavení má 83% dotazovaných dětí, 17 % využívá půjčoven.

Kolik dní v roce lyžuješ?



Do 10 dnů na lyžích je 20 % dětí, největší počet dní (do 15 dní) absolvuje na lyžích 57% dětí, do 20 dní je 13 % dětí a nad 20 dní je 10 % dotazovaných dětí.

Provozuješ ještě nějaký jiný sport? Případně - kolik?

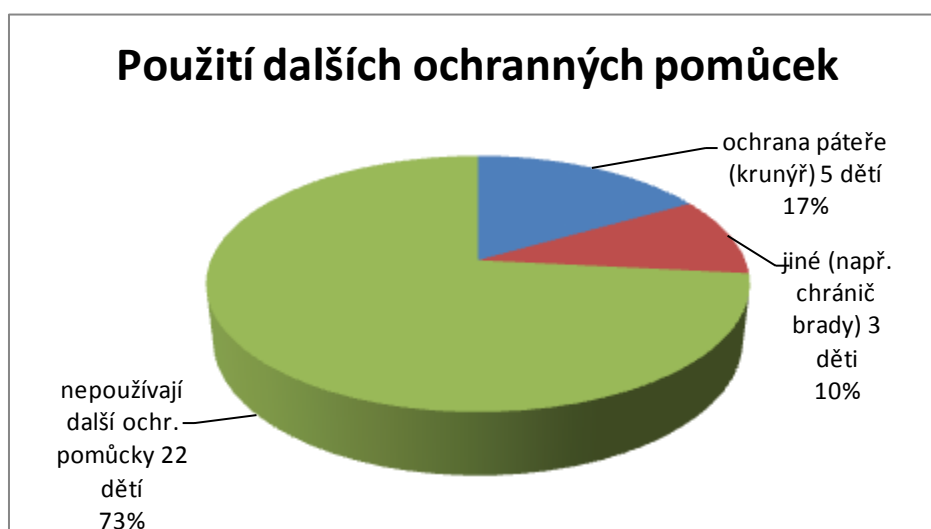


Ještě jeden sport provozuje 30 % dětí, ještě dva sporty 60 % dětí a tři a více sportů provozuje 10 % dotazovaných dětí.

Používáš ochranné pomůcky? Jaké další (kromě přilby)?

Lyžařskou přilbu používají všichni děti.

Další ochranné pomůcky používá pouze osm dětí.



Další lyžařskou ochrannou pomůcku (kromě přilby) nepoužívá 73 % dětí, ochranu páteře používá 17 % dětí a jiné ochranné pomůcky (např. chránič brady) používá 10 % dětí.

14. Základní lyžařské pojmy

V dostupné literatuře o výcviku lyžování, v médiích, ale i na svahu při výuce uslyšíme mnoho lyžařských pojmů, kterým nemusíme zrovna rozumět. Nejzákladnější charakterizujeme v této kapitole s tím, že pro potřeby nejmenších dětí je vše přizpůsobeno dětskému jazyku, kterému rozumí, a který děti hlavně velmi motivuje do další výuky (např. vyšší – nižší lyže = lyže pojmenujeme jmény, nejlépe známých pohádkových postavíček)

Základní charakteristika oblouků:

- Poloměr (rádius) – vzdálenost lyžaře od myšleného středu otáčení. Na základě této definice rozdělujeme oblouky:

krátký oblouk (rádius do 8 m)

střední (rádius 12 – 15 m)

dlouhý oblouk (rádius 20 m a více)

- Úhel oblouku – vymezuje dva směry, kterým jedeme při nájezdu do oblouku a směrem při výjezdu z oblouku. V tomto směru rozlišujeme:

otevřené (jeté při spádnicí)

zavřené (vyjížděné až k vrstevnici)

- Provedení smyku – na základě provedení smyku rozdělujeme oblouky:

smykové oblouky (driftované) s výrazným smykem

řezané oblouky (carvingové) – jeté po hranách, bez smyku

- Fáze oblouku – nejčastěji používáme tři fáze:

zahájení oblouku

vedení oblouku

ukončení oblouku

Při ukončování jednoho oblouku již většinou musíme zároveň provádět některé pohyby nutné pro zahájení následujícího oblouku.

Značení sjezdových tratí:

Sjezdové tratě jsou rozděleny do 3 barev, a to dle stupně obtížnosti. Tak se může lyžař nebo snowboardista již před startem připravit na výzvu, která ho na sjezdovce očekává. Začátečníci začínají vždy na sjezdovce označené jako modrá též také turistická, se zvyšující se kvalitou našeho lyžařského umění přecházíme na červenou, vrchol máme na černé.

- modrá – lehká – turistická sjezdová trať - mírný sklonem do 25 % - např. pro děti, začátečníky nebo starší osoby
- červená – středně obtížná sjezdová trať, větší sklonem do 40 %
- černá – těžká sjezdová trať – sklon nad 40% - doporučována pouze zkušeným lyžařům

Názvosloví:

- paralelní postavení lyží – lyže jsou rovnoběžně vedle sebe
- přívratné postavení (přívrat) – špičky lyží jsou u sebe, patky od sebe
- odvratné postavení (odvrat) – špičky lyží jsou od sebe, patky u sebe
- jednostranný přívrat – od přívratného postavení je nasměrována jedna lyže
- oboustranný přívrat – do přívratného postavení jsou nasměrovány obě lyže
- vyšší lyže – lyže, která je vzhledem k vrstevnici a druhé lyži výše
- nižší lyže – lyže, která je vzhledem k vrstevnici a druhé lyži níže
- vnitřní lyže – lyže, která je v průběhu oblouku blíže ke středu zatáčení
- vnější lyže – lyže, která je v průběhu oblouku dále od středu zatáčení
- vnitřní hrana – hrana, která je blíže ke druhé lyži
- vnější hrana – hrana, která je dále od druhé lyže
- naklopení lyže na hranu – lyže je naklopena z plochy skluznice na hranu
- přehranění – překlopení lyže z jedné hrany na druhou
- spádnice – pomyslná čára směřující od vrcholu kopce přímo dolů, kolmo na vrstevnici
- vrstevnice – pomyslná čára spojující body o stejné nadmořské výšce
- sjezd šikmo – lyže směřují při jízdě mezi spádnicí a vrstevnicí

- sjezd po spádnicí – lyže směřují při jízdě od vrcholu kopce ve směru spádnicí přímo dolů
- lyžařské vjemy – pocit rovnováhy, pocit skluzu, pocit lyží, pocit uvědomění si polohy trupu a jednotlivých segmentů těla
- lyžařská výzbroj – lyže, lyžařské boty, lyžařské hole, ochranné pomůcky
- lyžařská výstroj – oblečení lyžaře
- lyžařské doplňky – např. lyžařské (sluneční) brýle, „ozdobné“ doplňky přilby
- odklon trupu - pohyb trupu (od pasu výše) do strany ven z oblouku – od svahu
- rotace trupu – celý trup se otáčí ve směru zatáčení
- rotace pánve a trupu – natáčení osy pánve a ramen kolem vertikální osy těla ve směru zatáčení
- protirotace – celý trup se otáčí na opačnou stranu, než lyžař zatáčí
- smyk lyží – boční posun lyží po sněhu
- jízda po hraně – lyže v oblouku jedou ve směru zatížené hrany lyže
- společný pohyb dolních končetin – obě dolní končetiny provádí stejnou pohybovou činnost
- rozdílný pohyb dolních končetin – každá dolní končetina provádí odlišnou pohybovou činnost
- vertikální pohyb – snižování a zvyšování těžiště těla pokrčováním a napínáním nohou v kolenou
- zdvih těžiště těla – zvyšování těžiště těla napínáním nohou v kolenech
- záklon – naklonění trupu těla směrem vzad, odlehčení přední části lyží
- předklon – naklonění trupu těla směrem vpřed, přetížení přední části lyží
- přisedání – přílišné pokrčení nohou v kolenech s vysazením pánve vzad
- girlandy – opakované oblouky při sjezdu šikmo
- fun-carvingový oblouk – náklon trupu je dovnitř oblouku

15. Diskuse

Materiály uvedené v této bakalářské práci se osvědčily jako velice účinné při výuce lyžování nejmenších dětí. Nejlepších výsledků jsem dosáhl při zábavné formě výuky. Nenásilná a přátelská atmosféra musí být při každé výuce nejmenších dětí samozřejmostí. Jestliže přidáme jasný, předem daný cíl (popř. i více cílů) a jestliže budeme vše dodržovat, výsledek – velice pozitivní se brzy dostaví. Dost důležitá při výuce lyžování byla motivace všech účastníků a to jak samotných dětí, tak i jejich rodičů. Jako velice vhodnou motivaci považuji např. natáčení dětí na video (na začátku několika denní výuky, uprostřed výuky a samozřejmě na konci výuky – děti si odnesou nezapomenutelné zážitky podpořené svým vlastním videem, kde hrají „hlavní roli“), případně i posezení po výuce v cukrárně na sladké odměně je v mnoha případech velice motivující.

Uvedené metodické postupy byly ověřeny při dvou týdenních výcvikových kurzech a vlastní, několika leté praxi instruktora lyžování. Přítomní rodiče, kteří své děti svěřili do mojí péče, byli velice mile překvapeni, jakých pokroků během pár hodin popř. několika dní výcviku, děti dosahují. Rodiče dětí se jasně přesvědčili, že je podstatně výhodnější svěřit výuku kvalifikovanému instruktorovi – učitelovi, který má dostatečné zkušenosti a kladný vztah k výuce nejmenších dětí spíše, než začít s výukou vlastními silami. Dle závěrů z výzkumu se jasně ukázalo, že „trend“ – svěřit své dítě zkušenému a certifikovanému lyžařskému instruktorovi – učitelovi je v současné době takřka samozřejmostí (pouze 17% rodičů učí své děti vlastními silami). Zároveň se ale ukázalo, že doba strávená v lyžařské škole je velice krátká. Méně, než jeden den ve škole tvoří více, než polovina dotazovaných (*za jeden den není v silách nikoho, dát dětem řádné základy lyžování*). Co je ideální, jaký počet dní strávených v lyžařské škole - by mohlo být předmětem diskuse (od tří do pěti dní navštívilo lyžařskou školu 37% dětí).

Jasně a dle mého názoru dosti překvapující je fakt vyplývající z výzkumu, že skoro polovina dotazovaných dětí prošla výcvikem jízdy na vleku. Tento závěr je zřejmě ovlivněn poznámkou, že i jízda „na holi“ je brána, jako výcvik jízdy na vleku.

Nejenom samotný lyžařský výcvik, ale i důraz na bezpečnost se ukázal jako správný a opodstatněný např. některé děti během výcviku své rodiče již poučují ze zásad bezpečnosti při lyžování. Tyto nově získané zkušenosti přijímají děti jako svoji lyžařskou normu. I když v České republice zatím není používání lyžařské přilby uzákoněno (*pevně věřím, že se již brzy vše změní*), přesto – naprosto všichni dotazovaní děti přilbu používají. Bohužel, další ochranné pomůcky (*zvláště ochranu zad – páteře, kterou považují za velice důležitou*) používá minimální počet dětí (ochranu zad - pět dětí, ochranu brady - tři děti). Zde se domnívám, že jedině neustálé připomínání bezpečnosti (s patřičným vysvětlením) s ohledem na ochranu zad – páteře a celkově – ochranu celého organismu, může být úspěšné a každý, kdo s dětmi a jejich rodiči pracuje, by měl i tímto směrem diskutovat a rodiče přesvědčit o nezbytnosti maximální bezpečnosti při lyžování, čemuž např. zmiňovaná ochrana zad pomůže.

Děti, které provozují další sport, popř. více sportů jsou ve všech i sportovních směrech vyspělejší – lepší než děti, které se sportu nevěnují vůbec. Podstatně kratší doba regenerace sil, větší fyzická výdrž, větší snaha o dosažení vyšších cílů, pokusy o samostatné sjíždění těžších sjezdových tratí, motivace mezi jednotlivými dětmi, to je jen část předností sportujících dětí před nespportujícími.

Při výcviku se neukázaly žádné viditelnější problémy s jednotlivými cviky. Menší problémy, které nastaly, vycházejí z věku dětí – např. znalost pravá – levá strana, zapínání lyžařských bot atd.

16. Závěr

Tato bakalářská práce je určena široké veřejnosti, která nemá žádné popř. má pouze minimální zkušenosti s lyžováním, resp. s výukou lyžování nejmenších dětí.

Po přečtení by měl každý získat celkově o lyžování dostatečné množství základních informací (historie, budoucnost, výstroj, výzbroj, výcvik – výuka, bezpečnost atd.).

Na základě této bakalářské práce si každý rodič bude umět odpovědět, zda je lepší vlastní výuka nebo komerční škola a podle toho se rozhodnout, jakou formu výuky jeho dítě absolvuje.

Bohužel, neexistuje mnoho literatury, ze které by bylo možné čerpat důležité informace ohledně výuky nejmenších dětí. I když se zdá, že o lyžování je toho napsáno dostatečné množství, opak je pravdou. Najdeme jen velice málo literatury o dětském lyžování napsané srozumitelnou formou - knih, brožur, letáků atd. Dítě nepochopí odborné názvosloví a v případě pochopení, nebude umět vše převést do reálu. Nebude rozumět tomu, co znamená „nižší lyže, vnitřní lyže, pluh“, ale jistě bude chápat „lyžička Bob, lyžička Bobek, stříška“. Toto názvosloví se může zdát zvláštní, ale je dětské a děti mu rozumějí a chtějí rozumět.

Jsem přesvědčen, že výuku nejmenších dětí můžeme považovat, ve srovnání s výukou starších dětí až dospělých, za podstatně těžší a složitější. Nastává zde mnoho dětských problémů např. přijetí nového sněhového světa, pevné lyžařské boty, přilba na hlavě, neúčast rodičů, pády atd. Pro dospělé se jedná již o vše samozřejmé, pro děti třeba i problémové. Záleží jen na nás, jakou budou mít děti radost z prvních lyžařských krůčků, jakým směrem je nasměrujeme a čeho v lyžování dosáhnou.

Každý instruktor – učitel lyžování je povinen se zdokonalovat ve svých znalostech, případně si zvyšovat svojí lyžařskou licenci a tím přispět ke každoročnímu „zvyšování“

úrovně vedení lyžařského výcviku. Do změn se promítají nejnovější poznatky nejenom s ohledem na lyžařský výcvik a lyžování samotné, ale i vše, co k výcviku dětí patří.

My, kteří se snažíme děti učit lyžovat, se musíme dětskému světu přizpůsobit.

A to ve všech směrech.

Kdysi jeden velice šikovný, vzdělaný učitel lyžování, skvělý praktik a všeobecně uznávaný horal, pronesl: *„Za každého človíčka, kterého naučíte lásce a respektu k horám a lyžování, si dejte pětníček do kasičky. Zatím, jich tam máte hodně málo“*.

Na každém z nás je, kolik pětníčků nasbírá...

17. Použitá literatura

1. BRTNÍK, Jiří a Jan NEUMAN. *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Vyd. 3. Ilustrace Petr Ďoubalík. Praha: Portál, 2008, 275 s. ISBN 978-807-3673-994.
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia, c2001, 125 s. ISBN 80-703-3313-8.
3. GNAD, Tomáš. *Kapitoly z lyžování*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, c2002, 240 s. ISBN 80-246-0241-5.
4. JANDOVÁ, Soňa, František VAVERKA a Štefan SEGLA. *Biomechanika lyžařského oblouku - fáze oblouku*: [učební text]. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2010, 199 s. ISBN 978-80-7372-653-9.
5. JANDOVÁ, Soňa. *Základy alpského a běžeckého lyžování*: [učební text]. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2010, 141 s. ISBN 978-80-7372-563-1.
6. KOVAŘÍK, Vladimír. *Teorie a didaktika lyžování*. Brno: Masarykova univerzita, 1991, 215 s. ISBN 80-210-0312-X.
7. MARŠÍK, Jan. *Carving: lyže, technika jízdy, funcarving*. Praha: Grada, 2003, 95 s. ISBN 80-247-0594-X.
8. PALA, Jan. *Hory a sníh: techniky pohybu v zimních horách*. Praha: Epoque, 2010, 308 s., [24] s. barev. obr. příl. ISBN 978-807-4250-293.
9. PŘÍBRAMSKÝ, Miloš. *Lyžování: základní lyžařská příprava, alpské lyžování, carving*. Praha: Grada, 1999, 120 s. ISBN 80-716-9786-9.

10. PSOTOVÁ, Dana a Miloš PŘÍBRAMSKÝ. *Sjíždění a zatáčení na lyžích: česká škola lyžování*. Praha: Karolinum, 2006, 149 s. ISBN 80-246-1292-5.

11. STROBL, K a Ladislav BEDŘICH. *Učíme lyžovat: sjezdové lyžování z aspektu aktuálních poznatků z oblasti teorie a praxe : učební testy pro studenty tělesné výchovy a cvičitele lyžování*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999, 109 s. ISBN 80-706-7990-5.

12. ŠTOFAN, Bohuslav. *Dejiny horského lyžovania: skialpinizmus*. Tatranská Lomnica: I, 2008, 93 p. ISBN 978-809-6901-777.

13. ŠTUMBAUER, Jan a Radek VOBR. *Carving*. České Budějovice: Kopp, c2007, 126 s. Průvodce sportem. ISBN 978-80-7232-337-1.

14. VILÍM, Martin, František VAVERKA a Štefan SEGLA. *Kapitoly ze sjezdového lyžování: [učební text]*. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 89 s. ISBN 978-802-1049-390.

15. VODIČKOVÁ, Soňa a Miloš PŘÍBRAMSKÝ. *Česká škola lyžování: sjíždění a zatáčení na lyžích dětí a mládeže*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2005, 152 s. ISBN 80-708-3914-7

16. VOLÁK, Jiří a Lukáš MIKULA. *Freeskiing: newschool lyžování*. Praha: Grada, 2009, 104 s. Sport extra. ISBN 978-802-4728-377.

Internetové zdroje

1. *Asociace profesionálních učitelů lyžování* [online]. [cit. 2013-02-13] Dostupné z: <http://www.apul.cz/>

2. *Česká škola lyžování.* [online]. [cit. 2013-02-25] Dostupné z:<http://www.ceskaskolalyzovani.cz/>

3. *FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SKI* [online]. Copyright [cit. 2013-02-13] Dostupné z: <http://www.fis-ski.com/>

4. *HORSKÁ SLUŽBA ČR* [online]. Špindlerův Mlýn: HORSKÁ SLUŽBA ČR [cit. 2013-01-30]. Dostupné z: <http://www.hscr.cz/>

5. *Interski Česká republika* [online]. [cit. 2013-02-13] Dostupné z: <http://interski.cz/>

6. *Ivo sport* [online]. [cit. 2012-12-30] Dostupné z: <http://www.ivosport.cz/info/technologie-blizzard>

7. *ochrana přírody* [online]. [cit. 2012-12-30] Dostupné z: <http://www.casopis.ochranaprirody.cz/clanky/sjezdove-lyzovani-a-ochrana-prirody.html>

18. Přílohy

18.1 Dotazník

Dotazník - lyžování

Tvůj věk:

1. Od kolika roků jsi „zkoušel(a)“ lyžovat?
2. Začal(a) jsi na sněhu, nebo „na suchu“ (myšleno v místnosti na např. koberci atd.)?
3. Chodil(a) jsi do lyžařské školy? Ano - Ne
- jak dlouho?
4. Prošel jsi nácvikem jízdy na vleku (např. běhal s Tebou někdo do kopce na hůlce, kotvě atd.)? A jak?
5. Co myslíš, že Ti lyžování dá? Co získáš?
6. Znáš - tzv. „Zásady desatera bezpečného chování na sjezdovkách“?
- kolik jich dokážeš vyjmenovat?
- dodržuješ je?
7. Máš - vlastní vybavení, nebo využíváš půjčoven?
8. Používáš ochranné pomůcky?
- Lyžařskou přilbu
- ochranu zad („krunýř“)
- jinou ochrannou pomůcku (např. chránič brady)
9. Kolik zhruba dní v roce trávíš na lyžích?
10. Provozuješ ještě nějaký jiný sport? Jaký?

Všem děkuji za kratičký čas strávený tímto „pidi“ dotazníkem a příště již

.... Na lyžích....

18.2 Fotogalerie



Obr. 10



Obr. 11



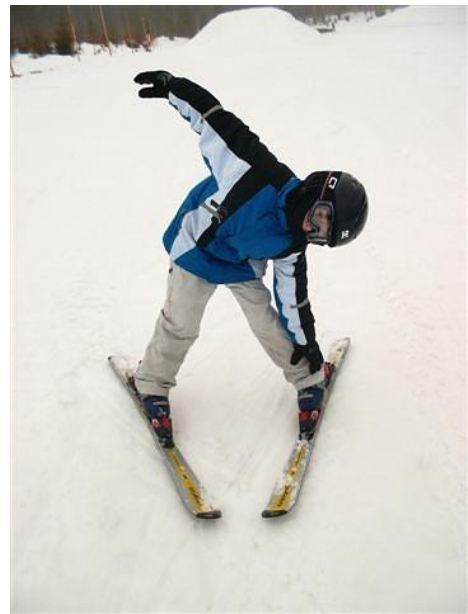
Obr. 12



Obr. 13



Obr. 14



Obr. 15



Obr. 16



Obr. 17



Obr. 18



Obr. 19



Obr. 20



Obr. 21



Obr. 22



Obr. 23

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M. D. Rettigové 4, 116 39, Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby, než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

Příloha č. 2

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce před její obhajobou

Závěrečná práce:

Druh práce	
Název práce	
Autor práce	

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby, než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Jsem si vědom/a, že pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny dané práce lze pouze na své náklady a že úhrada nákladů za kopírování, resp. tisk jedné strany formátu A4 černobíle byla stanovena na 5 Kč.

V Praze dne

Jméno a příjmení žadatele	
Adresa trvalého bydliště	

podpis žadatele