

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2014

Lucie Benešová

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Metodika nácviku základních lyžařských
dovedností pro děti předškolního věku**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Lucie Benešová

Tělesná výchova se zaměřením ke vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Daniela Benešová, Ph.D.

Plzeň, 2014

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 15. dubna 2014

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych moc poděkovat své vedoucí bakalářské práce, paní Mgr. Daniele Benešové , Ph.D. za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce.

OBSAH

ÚVOD	7
1 CÍLE A ÚKOLY.....	8
2 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	9
3 FORMY LYŽAŘSKÉ VÝUKY DĚTÍ V LYŽAŘSKÝCH ŠKOLÁCH.....	15
3.1 Individuální výuka	15
3.2 Skupinová výuka	15
4 SPECIFIKA DĚTSKÉ VÝUKY.....	17
4.1 Výzbroj a výstroj	17
4.1.1 Výzbroj.....	17
4.1.2 Výstroj.....	20
4.2 Pomůcky lyžařské školy	24
4.2.1 Dětské lyžařské hřiště.....	24
4.2.2 Pomůcky	26
4.3 Motivace dětí.....	30
4.4 Bezpečnost.....	33
5 METODIKA VÝUKY DĚTÍ.....	36
5.1 Dětská zimní liga (APUL, 2010).....	36
5.2 Základní metodika	38
6 DISKUSE.....	54
ZÁVĚR.....	55
RESUME	56
SUMMARY	56
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY:.....	57
PŘÍLOHY	59

ÚVOD

Úvodem bych se chtěla pár slovy zmínit, proč jsem si právě vybrala toto téma pro bakalářskou práci a co bude tato práce obsahovat.

Téma „Metodika nácviku základních lyžařských dovedností pro děti předškolního věku“ jsem si vybrala proto, že k lyžování jsem byla vedena již od 3 let a vzhledem k tomu, že máme stálé rekreační ubytování na Šumavě, na lyžích jsem vlastně vyrůstala. Před několika lety jsem se rozhodla udělat v lyžování krok dopředu. Absolvovala jsem úspěšně instruktorský kurz, který jsem si prodloužila minulý rok se ZČU Fakultou pedagogickou na lyžařském výcviku v Itálii a nyní již pátým rokem učím lyžování dětí i dospělých v lyžařské škole Ski areálu Špičák na Šumavě.

V teoretické části této práce popisuji ontogenezi dětí předškolního věku, jak se vyvíjejí nejen fyzicky, ale i psychicky a sociálně, jaké mají motorické schopnosti a kdy je nejvhodnější doba s lyžařskou výukou začít. Dále zde popisuji formy výuky, rozdíly mezi nimi, jejich výhody a nevýhody. V neposlední řadě zdůrazňuji motivaci a bezpečnost dětí při výuce a uvádím, jak by měla vypadat výzbroj a výstroj malého lyžaře a jaké pomůcky se používají v lyžařských školách pro usnadnění výuky.

V praktické části se pomocí vlastních přiložených fotografií věnuji samotné metodice, kde se snažím se ukázat, jak by podle mých představ měla vypadat výuka malého lyžaře od prvních začátků až do konce. Pro větší názornost přikládám ukázkové video s průběhem lekcí v lyžařské škole Ski areálu Špičák.

1 CÍLE A ÚKOLY

Cílem této práce je vytvořit ucelený soubor rad, pomůcek a pravidel pro výuku lyžování dětí předškolního věku.

Úkoly práce jsem si zadala tři a to:

1. Charakterizovat věkové zvláštnosti dětí předškolního věku.
2. Analyzovat metodiku nácviku základních lyžařských dovedností.
3. Modifikovat metodiku pro děti předškolního věku.

2 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Předškolní věk je věkové období 3 – 6 let. Je to období dětské hry, která je hlavním zaměstnáním dítěte v tomto věku. Dochází ke značným somatickým změnám, mění se tělesné proporce, zmenšuje se relativní velikost hlavy a zvětšuje se relativní délka dolních končetin. Ve věku od tří do šesti let organismus roste poměrně rychle (5 – 10 cm ročně), svalstvo je měkké a oblé, formované více tukem než svalstvem.

U šestiletého dítěte zaujímá hlava asi 17% a dolní končetiny asi 43% z celkové tělesné výšky. Období první tělesné plnosti (2. až 4. rok) je vystřídáno rokem první vytáhlosti (5. až 7. rok). V předškolním dětství se zvyšuje podíl svalové hmoty na celkové hmotnosti, v pěti letech činí asi 33%. Klidová tepová frekvence postupně klesá, ve třech letech je asi 110 tepů za minutu a v sedmi letech asi 95 tepů za minutu. Obdobný vývojový trend vykazuje i klidová a dechová frekvence. Uvedené somatické a funkční změny kladně působí na motoriku, což se projevuje stoupající pohybovou výkonností (KOUBA, V. *Motorika dítěte*, 1995, str. 49).

Pohybové osamostatnění umožňuje dítěti předškolního věku častější kontakty s novým prostředím. 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. Zatím nejsou vidět patrné rozdíly v pohybových projevech mezi chlapci a děvčaty. Pro toto věkové období je typické, že děti mají nadbytek energie a radost z pohybu.

Motorický vývoj:

V tomto období se u dětí zdokonalují dříve osvojené pohybové činnosti, což se projevuje:

- Vysokým rozvojem funkcí analyzátorů.
- Kvalitativními a strukturálními změnami, jež směřují k dosažení formy zralé dovednosti.
- Zlepšením koordinace a elegance pohybů.
- Rychlým zvyšováním pohybové výkonnosti.
- Zvýšením použitelnosti pohybových činností v různých podmínkách a při řešení různých úloh - rozkládáním pohybů do fází.

Koncem tohoto období se formují první pohybové kombinace...u pohybově neškolených dětí např. chůze, běh, skok, prolézání. U pohybově školených dětí to jsou složitější kombinace např. akrobatické sestavy. Významnou úlohu pro rozvoj motoriky přijímá prostředí. Dítě předškolního věku má potřebu pohybu až 6 hodin denně. V tomto věku je třeba utvářet předpoklady k usilovné pohybové činnosti (KOUBA, V. *Motorika dítěte*, 1995, str. 50).

Psychický, emoční a sociální vývoj:

Po třetím roce života nastupuje Koperníkovská revoluce, kdy si dítě začne uvědomovat svět kolem sebe. Ustupuje egocentrismus a nastupuje decentrace. Vývoj vůle ovlivňuje celou psychiku – myšlení, učení, motivaci a v předškolním věku a mladším školním věku je třeba vůli vyvíjet. Dítě se v tomto období snaží více ovládat svoji nelibost, je zde patrná i cílevědomost, jelikož si jde za svým cílem i několik týdnů. Dítě by v tomto věku mělo mít své povinnosti, kde se vůle uplatní, je to např. úklid hraček, oblečení, atd. Pozornost dětí je nestálá.

Předškolákovo emoční prožívání je již více stabilní a vyrovnané, než u batolete. Citové prožitky jsou intenzivnější, střídát se může smích a pláč a většina těchto prožitků je stále vázána na aktuální situaci (uspokojení či nespokojení) jako v batolecím věku. Rozvíjí se emoční paměť, jež má implicitní charakter. Děti se se svojí nespokojeností dokáží lépe vyrovnat nebo ji vyjádřit jiným způsobem než doposud a negativních emočních reakcí stále ubývá, jelikož CNS (centrální nervová soustava) stále zraje.

Projev emočního prožívání tedy lze shrnout do několika bodů:

- Vztek a zlost...nebývají tak časté, děti chápou příčiny vzniku nepříjemných situací a jejich nezbytnost. Zlostné reakce se objevují zejména v kontaktu s vrstevníky nebo při kumulaci zákazů a příkazů.
- Strach...vázan na dětskou představivost. Děti znají strašidla a imaginární bytosti a mají tendenci se navzájem strašit. Záleží na temperamentu při reakcích na strach. Tendence k prožívání strachu je někdy tak silná, že může ovlivnit samostatnost a

ulpívání na dospělé osobě (matka, otec). Strach může navodit i negativní zkušenost, která se zafixuje a projevuje se v budoucnosti.

- Veselost...rozvíjí se smysl pro humor, dětské žerty bývají zpravidla jednoduché. Ve 4 letech považují děti za vtipné opakování nesmyslných slov, schopnost bavit se navzájem vtipy považují děti za projev kamarádského vztahu.
- Těšit se...dítě již dokáže prožívat uspokojení v rámci očekávání, těší se. Může se ovšem i obávat budoucího dění.

Emoční vývoj pokračuje od porozumění k postupnému chápání kauzálních vztahů, tzn. příčiny vzniku různých emocí.

Děti chápou aktuální význam emocí, vědí, že působí buď pozitivně nebo negativně. Kolem 4-5 roku dovedou své emoční zkušenosti uplatnit i při odhadu budoucích citových prožitků u sebe i u jiných. V tomto věku děti nechápou, že člověk může prožívat různé emoce zároveň, teprve až po 6. roce života si toto uvědomí. Začnou potom chápat, proč se člověk třeba cítí špatně a přestanou uplatňovat mechanismus projekce. Začínají se rozvíjet vyšší city – mravní, estetické. Jsou v tomto období velmi silné a je to zejména radost, žárlivost, zlost, vztek a tyto city mobilizují nebo naopak tlumí tělesnou i duševní aktivitu. Začínají se rozvíjet vztahové emoce jako láska, sympatie, sounáležitost a soucit. Dítě začíná po 6. roce života chápat i to, že vnější projev může sloužit i jako maskování určitého emočního stavu. V předškolním období je také patrná indukce stejného prožitku např. maminka nemá ráda paní sousedku, tak ji dítě nemá rádo též, i když ve skutečnosti neví proč.

Rodina je stále nejvýznamnějším prostředím, které zajišťuje socializaci dítěte. U dítěte se v tomto věkovém období vytváří určité sociální normy a ty pak jeho chování usměrňují, autoritou jsou dospělí a dítě tedy považuje jejich názor za ten správný, jelikož samo žádný vlastní názor zatím nemá. Až ke konci tohoto období je u dítěte typické zvnitřnění norem a ztotožnění se s nimi. Zároveň si osvojuje určité sociální role, především v různých hrách. Dítě se mění ze samostatné individuality na komunikujícího jedince. Hodně tomu přispívá 4. rok, kdy dítě začne navštěvovat mateřskou školku a začne si zvykat na skupinu. Zde začíná příprava na život ve společnosti. Rozvoj probíhá v interakci, dítě rozvíjí individualitu v kontaktu s jinými lidmi, získává nové zkušenosti díky

styku s vrstevníky i dospělými. Učí se spolupracovat, sebeprosazovat, vyvolávat si respekt. I přesto, že rodina je stále privilegované zázemí, jak už bylo řečeno, dítě je schopno začlenit se i do jiných sociálních skupin a začíná se diferencovat triáda oblastí, s nimiž se dítě identifikuje:

- Rodina...zdroj pocitu a bezpečí.
- Vrstevníci...rovnocenná skupina, dítě zde rozvíjí kooperaci a sebeprosazuje se.
- Mateřská školka...první instituce, kde se dítě musí přizpůsobit požadavkům respektive cizích lidí.

Překročit hranice rodiny je možné jen tehdy, pokud má dítě pocit bezpečí a jistoty. Signálem této nezralosti je setrvávání ve vazbě na dospělém člověku, projevy strachu a agrese v kontaktu s vrstevníky.

Dítě se v tomto období identifikuje s rodiči. To ho uspokojuje zejména ve hře. Dospělí by měli dítěti měli vyprávět jaké to bylo, když oni byli malí, dítě tak může dosáhnout symbolického ztotožnění a sblíží se tak s rodiči. Rodičovské období bývá rozdílné, jelikož matka je zdrojem jistoty a bezpečí, ve vztahu matka a dítě je více emocí a hry jsou klidnější, zatímco otec je vzácnější v objevování nových věcí, bojových aktivit, poštuchování, výletů. Oba vztahy jsou velmi variabilní, jelikož závisí na rodinném klimatu. Sourozenci jsou jako zdroj sociální stimulace. Vztahy mezi sourozenci bývají citově velmi významné, jelikož mohou být jak spojenecké, tak soupeřivé, a to dohromady. Čím větší věkový rozdíl mezi nimi je, tím je zde čitelnější, že starší ze sourozenců přejímá mnohem větší mocenskou roli, pomáhá mladšímu zvládnout více věcí, poskytuje mu ochranu, ale zároveň mladšího mnohdy terorizuje a šikanuje. Rozchod rodičů je v tomto období velkou psychosociální zátěží, jelikož hodně malé dítě kolem 4 let zatím nechápe příčinu a následky, nahlíží na tyhle věci zatím egocentricky, jak to bylo v období batolecím. Dítě často věří, že otec odešel kvůli tomu, že se špatně chovalo, začne se chovat regresivně a naivně. Myslí si, že kdyby se chovalo lépe, otec by se neodešel a bylo by vše v pořádku. Nebere vůbec v úvahu, že vztah může být narušen pouze mezi rodiči. Tohle si ovšem spousta dospělých neuvědomuje a škodí tím dítěti už v takto raném věku. Soudí se, řeší peníze a majetek a domnívají se, že dítě si ještě nic z toho nebere vážně. Následky v budoucnosti jsou však ve většině případech nevyhnutelné. Ve vztazích s vrstevníky se

dítě učí kooperovat, soupeřit, projevovat solidaritu, zvládat konflikty a zvládat pocity zklamání. Vytváří si základy přátelství a preferuje už jednoho vrstevníka před druhým, zkrátka se učí kamarády si vybírat podle mnoha faktorů např. podle pohlaví, zájmů, vlastnictví zajímavého předmětu. Důležité pro rozvoj dítěte jsou podněty smyslové, intelektuální, citové a pohybové. Rozvíjí se i svědomí, dítě si zdokonaluje schopnost cítit vinu. V batolecím období se dítě stydělo pouze tehdy, když za přestupku bylo viděno, nyní se stydí i když viděno není. Je zde důležité období heteronomní morálky, kdy dítěti je jasné, že pokud se zachová tak jak má, odměna ho nemine. Je zde určitá anticipace, kdy dítě očekává určité reakce od rodičů a podle toho se chová. Myšlení dítěte v předškolním věku přechází ze symbolického na nárazové, kdy uvažuje v celostních pojmech, které vznikají na základě vystižení podstatných podobností. Usuzování je vázáno na vnímané nebo představované. (Langmeier, Krejčířová, 2006), (Tremel, 2004).

Dítě v předškolním věku projevuje zvýšený zájem o pohádky, příběhy, povídky a vůbec celkově o lidskou řeč. Pro tento věk je také hodně charakteristický rozvoj složitějších emocí př. žárlivost a pocitů, které se vztahují k sebehodnocení př. hrdost, stud, vina.

Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) je pro předškolní věk typickou hlavní činností dítěte hra, která přináší sama o sobě uspokojení, ale napomáhá též k psychickému vývoji. O celém tomto období by se dalo hovořit jako o období hry. Stejnou myšlenku vyjadřují i Kovařík a kol. (1991), kteří tvrdí, že („Přísně organizovaná výuka zde není na místě, děti jen usměřujeme ve hře.“). Hlavním cílem je zvykat si na snůh. Proto i lyžařská výuka musí probíhat spíše formou hry než pomocí nějakého složitěho vysvětlování.

Tremel (2004) zmiňuje pozornost dětí. Ta bývá nestálá a trvá maximálně kolem 5 minut. Pokud tedy chceme dítě nějakým způsobem upoutat, musíme na něj působit silnějšími (konkrétní věci) nebo novými podněty.

Motorické schopnosti:

Rozvoj probíhá diferencovaně. Kondiční schopnosti jsou oproti koordinačním na nízkém stupni rozvoje. Podle Kouby (1995) kolem 6ti let dítěti dozrává mozeček, což je centrum pohybové koordinace a řízení pohybu je tedy v tomto věku již dokonalé.

Silové schopnosti – Vyvíjejí se současně s růstem organismu a bytněním svalových vláken.

Pro vyvíjení velkého svalového úsilí v tomto věkovém období chybí dětem motivace.

Rychlostní schopnosti – úroveň rychlostních schopností je poměrně nízká. Reakční rychlostní schopnost má předškolák dvakrát delší než dospělý člověk. Tyto schopnosti jsou geneticky nejvíce podmíněny, podíl dědičnosti dosahuje až 85%.

Vytrvalostní schopnosti – dětem v tomto věku chybí k vytrvalostním schopnostem motivace.

Obratnostní schopnosti – jsou na vysokém stupni rozvoje.

Pohybové dovednosti – jejich formování trvá i několik let a zpravidla je možno identifikovat jednotlivé vývojové fáze. Např. Běh – tato dovednost se vyvíjí v předškolním období. Dítě uplatňuje běh na krátké vzdálenosti, má ještě obtíže se změnou směru či rychlosti a zastavením, což souvisí se zatím nízkou úrovní zpracování informací.

Skok – ve 4 letech dítě zvládne skok s odrazem jednož, snožmo, vysoký z místa i s rozběhem a skok daleký . Skoky s rozběhem jsou zatím obtížnější. Jsou zde patrné i individuální rozdíly. Hod míčem – k lepší technice dochází kolem 5 roku života. Jsou zde patrné velké bisexuální rozdíly. Dívky si tuto dovednost často moc neosvojují. Chytání míče – v tomto období je chytání obtížnější než házení. Až po 4 roce jdou děti vstříc k míči, ale někdy ještě stále odvrací hlavu nebo zavírají oči a v 5 roce už můžeme mluvit o vlastním chytání (*KOUBA, V. Motorika dítěte, 1995, str. 50 - 52*).

S lyžařskou výukou je možné začít ve věku 4-5 let, u zvláště pohybově nadaných jedinců můžeme začít už kolem 3. roku věku. Sama k tomu ale musím dodat, že nezáleží pouze na pohybovém nadání, ale zejména na výchově dítěte a na jeho volných vlastnostech, které se teprve rozvíjejí.

3 FORMY LYŽAŘSKÉ VÝUKY DĚTÍ V LYŽAŘSKÝCH ŠKOLÁCH

Každá lyžařská škola nabízí dvě formy výuky, individuální a skupinovou. Pro každé dítě je vhodná jiná forma, neboť hodně záleží na povaze a na výchově dítěte. Volba závisí na rodičích, či na pozdějším doporučení instruktora, kterou formu výuky zvolí. Obě výuky mají své výhody a nevýhody.

3.1 Individuální výuka

Je vhodná pro ty nejmenší lyžaře, okolo tří let, kteří s lyžováním právě začínají a nejsou zvyklí být součástí kolektivu a rovněž jsou hodně fixovaní na rodiče. Také je tato výuka vhodná pro děti, které chtějí svoji techniku pouze zdokonalit nebo pro děti, které mají různá zdravotní omezení.

Individuální výuka je díky své vysoké intenzitě rozhodně nejúčinnější formou, jelikož tempo se přizpůsobuje potřebám jednoho dítěte a je zde možnost okamžité opravy chyb. Tím jsou výsledky mnohem dříve viditelné než u skupinové výuky. Dítě je trvale pod kontrolou instruktora a je tak mnohem snadnější s ním navázat kladný vztah.

Při tomto typu výuky, ale nenastává možnost srovnání s jinými dětmi a je potřeba žáka stále motivovat, což je samo o sobě pro instruktora náročnější a pro rodiče dítěte dražší...

3.2 Skupinová výuka

Tento typ výuky je vhodný pro starší děti, cca od čtvrtého roku života, které jsou již plně schopny začlenit se do kolektivu. Jsou to zejména děti navštěvující mateřskou školku a nejsou tolik fixované na rodiče. Při této výuce je dítě v kolektivu svých vrstevníků a je tedy možno ji navštěvovat spolu se svými sourozenci, či kamarády.

Toto může být na druhou stranu někdy problém, jelikož dítě se může soustředit na svého sourozence či kamaráda, nemusí respektovat pokyny instruktora a tím se snadno strhnou i ostatní děti.

Výuka probíhá zábavnou formou a to formou hry. Spolupráce a soutěživost ve skupině může být pro děti velkou motivací. Dítěti se zde naskytuje možnost srovnání s ostatními dětmi a také možnost odpočinku, když není zrovna na řadě.

Velkými nevýhodami skupinové výuky je menší individuální péče a hlavně nutnost přizpůsobit výuku nejslabšímu dítěti. Jakmile se začne instruktor více věnovat nejslabšímu članku, ostatní se začnou nudit a dávají to velmi silně najevo. Dále chybí dětem určitá samostatnost a jak už bylo řečeno, uvnitř dětské skupiny může rychle nastat tzv. lavinový efekt, kdy se mezi dětmi začnou šířit jak velké pozitivní emoce, tak naopak velké negativní emoce.

Výuka může být vedena i ve více jazycích, což může být někdy výhodou i nevýhodou jak pro rodiče, tak pro instruktora i děti. Jak jsem si ovšem za několik let mojí praxe povšimla, Belgičanům, Holanďanům, a Chorvatům nevadí snad vůbec nic. Od naprostého neporozumění až po hustý déšť. Rodiče sami říkají, že děti mluvit neumí anglicky ani německy, ať se s nimi instruktor dorozumí rukama či nohama. Výuka pak mnohdy probíhá velmi zajímavě, kdy na sebe s dětmi halekáme neidentifikovatelným jazykem a mácháme rukama a nohama. Není zde problém s výukou lyžování jako samotnou, jelikož děti mají vizuální představivost a tak jim názorná ukázka mnohdy stačí, ale je tu problém se základy bezpečnosti. Jen těžko takovému dítěti ukážeme co dělat, když spadne na vleku a je tedy potřeba být při takovéto výuce ještě více ostražití, než normálně.

Je nutné zvážit přítomnost rodičů u obou forem výuky, neboť přítomnost rodičů má většinou negativní dopad pro dítě. Děti rodiče vyhledávají a nesoustředí se na výuku a pro instruktora je pak velmi těžké navázat s dětmi vztah. Děti podřívají instruktorovu autoritu a dovolí si to, co by si jinak nikdy nedovolily. Je proto nejlepší si s rodiči promluvit již na začátku výuky, obeznámit je se situací a doporučit jim, aby se vzdálili z areálu školy a výuku pozorovali z pozadí.

Zřídka kdy může mít přítomnost rodičů i pozitivní dopad, když se dítě předvádí a snaží se o co nejlepší výkony. Není to však příliš časté.

Může vzniknout také situace, kdy je dítě velmi malé a na rodiče nezdravě fixované. Tady je důležité rodiče již na začátku informovat, že dítě nemusí spolupracovat s instruktorem.

4 SPECIFIKA DĚTSKÉ VÝUKY

Lyžařská technika souvisí velmi úzce s výzbrojí a výstrojí, což platí samozřejmě i u dětí. Kovařík a kol. (1979) definují výzbroj jako „*potřeby k vlastní jízdě na lyžích, běhu a skoku a prostředky k jejich údržbě a opravě*“ a výstroj je jimi definována jako „*součásti lyžařského oděvu a jeho doplňky*“. Vlastními slovy tedy za výzbroj můžeme považovat náčiní pro provozování sportovní činnosti a za výstroj sportovní oblečení a doplňky k němu.

4.1 Výzbroj a výstroj

4.1.1 Výzbroj

Na začátku je potřeba se rozhodnout, zda rodiče chtějí dítěti pořídit výzbroj vlastní, nebo mu ji budou půjčovat. To závisí hlavně na frekvenci lyžování dítěte a na finančních možnostech rodiny. Pokud dítě tráví na horách delší časové období, nebo je alespoň opakovaně navštěvuje, je vhodné mu pořídit vlastní výzbroj, jelikož si na ni zvykne. Pokud dítě jede na hory dvakrát za sezonu, je lepší výzbroj půjčit nebo pořídit bazarovou. Dítě rychle roste a kupovat každý rok kvůli dvěma návštěvám hor celou výzbroj novou může být finančně i velmi náročné. Je tedy zde možnost pořídit dítěti výzbroj bazarovou, což chce udělat nejlépe na podzim, dokud je v bazarech větší výběr a nebo dítěti výzbroj půjčit. O vypůjčené lyže se není nutno starat, jelikož veškerý servis je v ceně a výhodou je, že dítě si může otestovat několik typů lyží a bot a najít si ty nevhodnější (Tremel 2004).

Lyže

V současné době je u spousty výrobců velký výběr dětských lyží a převratné změny v konstrukci lyží pro dospělé zasáhly i dětské a juniorské lyže. U jejich výběru je nutno zohlednit výšku, váhu, věk, dovednosti i fyzickou sílu malého lyžaře. Lyžařské dovednosti se zohledňují až u mírně pokročilých lyžařů. Je lepší volit lyže kratší a pro děti předškolního věku volíme lyže, které má cca k hrudníku. Při koupi zbytečně dlouhých lyží se lyže hůře ovládají a dítěti to ztěžuje a zošklivuje začátky lyžování. Co se týče tvrdosti, dáváme přednost lyžím měkčím, jelikož malé dítě nedokáže tvrdou lyži při jízdě po hraně

dostatečně prostorově prohnout. Pravdou je, že takto malé lyže se vyrábějí tvrdší pouze pro závodníky. V tomto věku není potřeba dětem pořizovat moc vykrojené lyže.

Při volbě krátkých lyží – snowbladů, jako lyží pro začátečníky nastává několik problémů. Tyto lyže sice odpovídají svou délkou i poloměrem zakřivení, ale jejich velkou nevýhodou je podélná tvrdost, větší šířka pod botou a hlavně chybí pojistné vázání. Tento typ lyží je tedy pro děti značně nevhodný (Tremel, 2004).



Obrázek 1 Dětské lyže (<http://www.konig.cz/upload/5028-151029.jpg>)

Vázání

Bezpečnostní vázání není potřeba při prvních pár pokusech klouzání na sněhu, ale při jízdě jako takové je naprostou nutností. Dále je třeba dbát na správnou montáž i seřízení, které se dělá podle výšky, váhy, věku a dovedností dítěte. Doporučuje se nechávat vázání seřizovat nebo alespoň kontrolovat opakovaně i v průběhu sezony (Tremel, 2004).

Boty

Lyžařské boty musí dítěti sedět na míru, a proto je potřeba jejich výběru věnovat maximální pozornost. Většina rodičů si myslí, že je nutno dítěti koupit boty větší, aby mu vydržely, když poroste, ale dítě pak v botě klouže dopředu a dozadu, drží nohu v křeči a nedaří se mu kvůli tomu poté ani ovládat lyže. Takže zapnuté boty sice nesmí tlačit, ale když v nich dítě stojí a nenaklání se do základního lyžařského postoje, palec by se měl

dotýkat předku botičky. Při výběru je tedy nutno vyzkoušet nejdříve vnitřní botičku, kterou vyjmete ze skeletu a přiložíme dítěti na chodidlo, následně mu ji obujeme a vyzkoušíme jako klasickou botu na chození. Pokud botička sedí, vrátíme ji do skeletu a vyzkoušíme celou botu. Bota se musí zkoušet zapnutá, jinak je to bezvýznamné! Dítě si naklekne do lyžařského postoje, přičemž pata se mu nesmí zvedat a jak už bylo řečeno, noha nesmí klouzat dopředu a dozadu. Velikost bot by měla být na jedny lyžařské ponožky. Boty by měly být pohodlné, izolované a měly by chránit proti vlhkosti. U malých dětí jsou vhodné boty s jednou přezkou, pro větší děti jsou lepší boty s více přezkami, aby správně držely na noze.

Je třeba upozornit rodiče na to, že příliš tvrdé boty, které fixují moc kotník, by mohly malému lyžaři bránit při nákleku, který je při lyžování nezbytný. Bota musí dítěti umožnit, aby holeň svírala s chodidlem ostrý úhel (Tremel, 2004).



Obrázek 2 dětské lyžařské boty (<http://eshop.lyze-radotin.cz/img/galery/default/65885.jpg>)



Hole

Začátečníci hole nepoužívají. Děti se bez nich lépe soustředí na výuku a snižuje se tak i nebezpečí úrazu. U starších dětí je možné použít hole alespoň při přesunu po rovném terénu, aby si na hole zvykly. U pokročilejších dětí můžeme začít s používáním holí po

zvládnutí oblouku z pluhu, tedy před zahájením výuky paralelních oblouků. Hole vybíráme lehké a zkusíme je tak, že dítě uchopí holi obráceně pod talířkem a ruka by měla být ohnutá do pravého úhlu.



Obrázek č. 3 Dětské hole (<http://www.skibi.cz/obrazky/55039/detske-sjezdove-hole-rossignol-fun-girl-action.jpg>)

4.1.2 Výstroj

Helma

Helma by měla být pro děti naprostou nutností a příkladem by jim měli být hlavně rodiče. Nebezpečí na sjezdovce nehrozí totiž pouze z vlastního pádu dítěte při jízdě, ale hlavně ze střetu s jiným lyžařem. Dítě by si na helmu mělo zvykat již od začátku, stejně jako si zvyká na svoji výzbroj (lyže, boty) a mělo by ji brát tedy jako součást lyžování. U helmy hlavně klademe důraz na správnou velikost, aby nebyla příliš velká a nepadala dítěti z hlavy nebo příliš malá a netlačila na uších. Při mrazivém počasí lze vzít pod helmu lyžařskou kuklu nebo tenkou čepičku, která je určena pro běžecké lyžování. Na obrázcích můžeme vidět dvě rozdílné dětské helmy. První helma na obr. č. 4 je s tvrdýma ušima. Je rozhodně bezpečnější, jelikož úrazy na lyžích jsou někdy nebezpečné natolik, že helma s měkkýma ušima neochrání vše (Tremel, 2004).



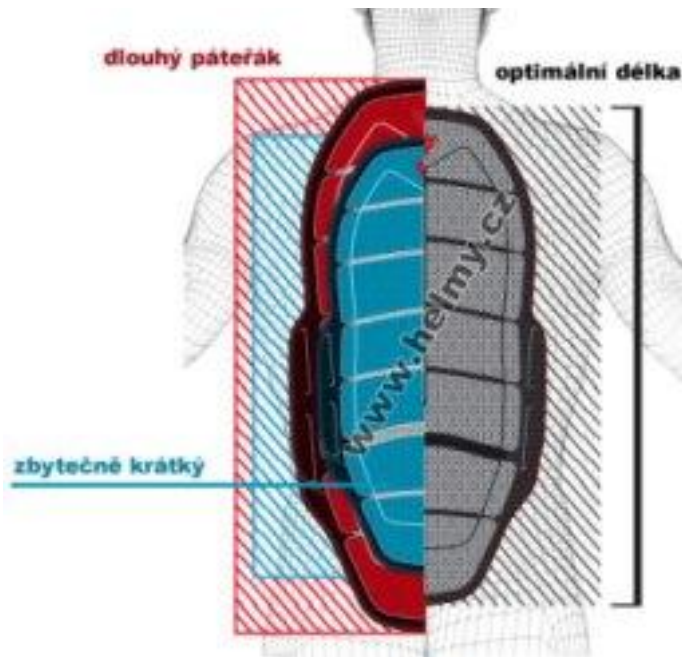
Obrázek 4 Helma (<http://images.zbozi.cz/zbozi-images/520d6fe2bfdd2853261e0000.jpg>,
http://www.charon-shop.cz/_obchody/charon-shop.shop5.cz/prilohy/851603_1.jpg.big.jpg)

Chráníč páteře

Lidově řečeno „páteřák“ by měl být rovněž součástí výstroje malého lyžaře. Jedná se o ochranný prostředek zabraňující poranění zad a páteře. Páteřák musí úzce spolupracovat s helmou, jelikož poranění hlavy má především velký podíl na různých ochrnutích a tak nás páteřák bez helmy nemůže nikdy na 100% ochránit. Při koupi je důležité se zaměřit na jeho délku, jelikož není vhodný krátký, který neochrání páteř celou, ale ani moc dlouhý, který naopak brání dítěti v pohybu.



Obrázek 5 Dětský chráníč páteře (<http://eshop.lyze-radotin.cz/obrazky/37353/detsky-chranic-patere-dainese-shield-evo-5-bily-action.jpg>)



Obrázek 6 Délka chrániče páteře (<http://www.virusport.cz/fotky/clanky/small/delka-chranice-patere.jpg>)

Rukavice

Rukavice by měly dítě ochránit před prochladnutím, vlhkostí, před poraněním o ostré hrany lyží a měly by zajistit tepelnou izolaci na ruku. Pro předškoláky jsou nejvhodnější palčáky, jelikož děti jsou schopny samy si je nandat a nemusí se stresovat s prstovými rukavicemi. Všechny dětské rukavice by měly mít na konci ochrannou manžetu, která se přendá přes bundu a brání tak vniknutí sněhu dovnitř (Tremel, 2004).



Obrázek 7 Dětské rukavice na lyže (http://www.bike-sport-shop.cz/foto/l/l/7791-2_rukavice-level-animal-4170jm-palcaky-detske.jpg)

Brýle

Brýle slouží dětem jako účinná ochrana očí proti hustému sněžení nebo proti slunci. Chrání dětem obličej a umožňují za ztížených podmínek dítěti lepší vidění. Kvalitní UV-filtr při špatné viditelnosti zvýrazní kontrasty na sněhové pokrývce a tím dětem jízdu usnadní. Lyžařské brýle by měly mít dostatečné odvětrávání (*Tremel, 2004*).



Obrázek 8 Dětské lyžařské brýle

(<http://d1drm2o0g4pr7c.cloudfront.net/216678/2000/2166780003004.jpg>)

Oblečení

Vhodné oblečení dítěte souvisí úzce s průběhem výuky. Je důležité, aby dítě mělo nepromokavé zimní oblečení a aby bylo funkční a příjemné. Při celkové skladbě oblečení u dětí platí stejná pravidla o nutnosti využívat více vrstev jako u dospělých. Základem je spodní vrstva, která se vyrábí z kvalitních prodyšných materiálů proti pocení. Jako střední vrstva je vhodná fleecová mikina nebo jakákoliv jiná, ale ne svetr. Pak následuje poslední vrchní vrstva bunda, nejlépe s kapucí a s ochrannou membránou proti větru a vlhkosti. Kalhoty by měly mít zvýšený pás na zádech, kšandy a v nohavicích návleky, které se dají přes lyžařské boty a zabraňují tak vniknutí sněhu. Pro ty úplně nejmenší je lepší kombinéza. Chrání před vnikáním sněhu na záda a lépe izoluje. (*Tremel, 2004*).

4.2 Pomůcky lyžařské školy

4.2.1 Dětské lyžařské hřiště

Dětské lyžařské hřiště má v současné době každá kvalitní lyžařská škola. Hřiště je vlastně ohraničený prostor oddělený od okolních sjezdovek, viz. obr. č. 9. Ohraničení slouží k zajištění bezpečnosti při výuce dětí. V tomto prostoru by se měli nacházet pouze děti a instruktoři, kteří mají právě výuku, případně jiné děti s rodiči, kteří se s nimi učí. Hřiště je určeno začátečníkům nebo mírně pokročilým dětem pro nácvik lyžařských dovedností předtím, než půjde s instruktorem přímo na sjezdovku mezi zkušené lyžaře. Mělo by být vybaveno provázkovým vlekem nebo pohyblivým pásem, viz. obr. č. 10. Pohyblivý pás je náročnější na údržbu a ne všechny lyžařské školy si ho mohou dovolit. Je ovšem mnohem jednodušší, než provazový vlek, jelikož děti si na něj pouze stoupnou a nechají se vyvézt nahoru, na rozdíl od provazového vleku, kde děti musí stát a držet se rukama provázku, což některým slabším dětem dělá problémy a mají z vleku respekt.

Hřiště by dále mělo být vybaveno různými přenosnými pomůckami, které jsou velkou pomocí při výuce, ať už motivační nebo pedagogickou a mělo by být umístěno poblíž stánku s občerstvením. Dále by mělo být poblíž hřiště shromaždiště, které slouží pro chod celého hřiště a je důležitým místem, jelikož zde výuku začínáme i končíme. Rodiče do tohoto prostoru dítě před začátkem lekce přivedou a na konci si ho zde zase vyzvednou. V některých areálech, jako např. ve Ski areálu Špičák na Šumavě je shromaždiště přímo před kanceláří lyžařské školy. Jsou zde vyvěšena čísla od 1 do 10. Vedoucí školy vždy přidělí rodičům jejich číslo, u kterého se setkají s instruktorem jejich dítěte a domluví se s ním kde a jak lekce bude probíhat.



Obrázek 9 Dětské hřiště



Obrázek 10 Pohyblivý pás

4.2.2 Pomůcky

Při dětské výuce je používání různých pomůcek nezbytné, jelikož rozvíjí jak fantazii, tak pohybové dovednosti dítěte. Dobře zvolenou pomůckou dosáhneme většinou mnohem lepších výsledků u dětí než složitým vysvětlováním.

Existuje mnoho pomůcek a podle Tremla (2004) je dělíme na stálé a přenosné.

Stálé pomůcky

Mezi stálé neboli terénní pomůcky patří věci, vyrobené ze sněhu nebo věci, které se na dětském hřišti instalují těsně před začátkem zimní sezony a nechají se zapadat sněhem. Jsou to zejména konstrukce ze dřeva nebo z kovu. Mezi stálé pomůcky tedy patří:

- Skokanské můstky. Stačí cca 30 cm vysoké, pro větší děti i 40 – 50 cm. Plocha nájezdu a doskoku by měla být dostatečně široká a upravená a odrazovou hranu můstku můžeme označit barevnými praporky nebo kyblíčky, což umožní malým lyžařům lepší orientaci při odrazu.
- Příčné vlny stavíme napříč směru jízdy (kolmo na spádnicí) a měly by být v celém průběhu plynule oblé. Stavíme několik vln za sebou, minimální vzdálenost mezi dvěma vlnami by měla být cca 6 m. Pro zlepšení orientace dětí je lepší označit vrchol každé vlny kyblíčkem, slalomovou tyčí nebo praporkem. Pomocí příčných vln si děti nacvičují předozadní rovnováhu.
- Střechy.
- Houpačky.
- Tobogan je trasa vyhloubená ve sněhu, připomínající bobovou dráhu, měla by být široká cca 2 m a na vnější hraně mírně klopená. Plynulé oblouky dráhy vedou lyže samovolně. Délka trasy je dána podmínkami místa, kde tobogan stavíme. Dojezd toboganu by měl končit na rovině.
- Sněhová zvířátka či pohádkové postavy.

Jejich vhodným umístěním a údržbou je lze uchovat po celou sezonu, ale nejvíce záleží na počasí. Můžeme je prolévat vodou a tím se zpevní.

Přenosné pomůcky

Lyžařskou školu je nezbytné vybavit přenosnými neboli materiálními pomůckami, jelikož zima nemusí být chladná a terénní pomůcky se nám vůbec nemusí podařit udržet. Materiálními pomůckami zkvalitňujeme dětskou výuku.

Mezi přenosné materiální pomůcky řadíme:

- Slalomové tyče. Tyče mají velkou řadu možností využití: jednotyčové nebo dvoutyčové slalomy, podjížděcí branky v podobě stříšky, dále se využívají k vození dětí vedle sebe (k tomu lze použít i hůlku, pokud nemáme tyč), nebo za sebou jako vláček.
- Kužely sloužící k rychlému vytvoření slalomu.
- Branky na podjíždění.
- Zvířátka či pohádkové bytosti z umělé hmoty s tyčí pro zapíchnutí do sněhu - dítěti pobyt v dětském hřišti velmi zpříjemní, některé figurky mohou být také nafukovací, stejně jako kužely se využívají k tvorbě slalomu, nebo jen pro zpříjemnění atmosféry a motivaci dětí.
- Stoupací koberec, na kterém si dítě nacvičuje výstup do kopce bokem nebo je užíván pro usnadnění výstupu k dolní stanici vleku.
- Cvičné zábradlí, které je tvořeno tepelně izolovanou tyčí, která je nainstalovaná na dvou zabudovaných sloupcích. Těchto zábradlí může být několik a každé může být jinak vysoké. Tuto pomůcku využíváme pro nácvik skluzu a rovnováhy. Děti mohou zkoušet poskoky, skluzu, přenášení hmotnosti z jedné lyže na druhou.
- Lano na stoupání, které se využívá tehdy, když je pro děti výstup do kopce obtížný, přitahují se tak po laně rukama a výstup se stane lehčím.
- Kroužky, pěnové volanty. Děti s nimi otáčejí a tím jim napomáhají jet do oblouku.

Další pomůcky, které můžeme řadit mezi materiální jsou různá plyšová zvířátka nebo sladké odměny...ty už pouze zlepšují komunikaci mezi instruktorem a malým lyžařem, navozují lepší atmosféru a jsou většinou pro dítě motivací.

(TREML, J., Lyžování dětí, 2004, str. 50 – 54.).



Obrázek 11 Branka na podjíždění, nafukovací zvířátko, volant



Obrázek 12 Stoupací koberec



Obrázek 13 Přenosné pomůcky

Další pomůckou je lyžařská dráha neboli skiparkur, což je prakticky překážková dráha. Promyšleným spojením různých terénních a materiálních pomůcek vytvoříme sjezdovou dráhu, která ve svém průběhu staví malému lyžaři různé překážky v různých stupních obtížnosti. Děti si tak zkoušejí a prohlubují své dovednosti, jelikož musí pohotově reagovat a čelit různým nástrahám. Musí se naučit brzdit, náhle změnit směr jízdy, přeskakovat, vyhýbat se překážkám. Dráha může obsahovat:

- Přímý sjezd
- Slalom
- Průjezd brankou
- Různé vlny a jiné terénní nerovnosti
- Skoky

Tuto dráhu je možno dítěti postavit tak, abychom ji přizpůsobili jeho lyžařským dovednostem a zároveň ji udělali tak, abychom mohli zmenšit jeho nedostatky v určitých věcech (*Tremel, 2004*).

4.3 Motivace dětí

Navázat s dítětem dobrý vztah a navodit tak příjemnou atmosféru při výuce je snad jedna z nejtěžších a zároveň i nejdůležitějších věcí pro instruktora. Pro dítě je důležitý začátek... jak se s ním instruktor seznámí, jakým stylem s ním začne jednat a jak k němu bude dále přistupovat. Dala jsem dohromady pár zásad, podle kterých, si myslím, že by se instruktor měl řídit, aby výuka proběhla bez komplikací:

- Oslovovat dítě jménem.
- Nespěchat na dítě.
- Chválit ho.
- Mluvit s dítětem ve výši jeho očí.
- Vysvětlovat pokyny stručně a všechno na sobě názorně ukazovat, jelikož dítě preferuje vizuální ukázkou.

- Střídat prvky, neustále obměňovat, vymýšlet nové věci, abychom udrželi jeho pozornost
- Na závěr je potřeba pochválit, popřípadě sdělit plán na další den, pokud má dítě zaplacenou školičku na více dnů a dát dítěti sladkou odměnu př. Bonbon

Během výuky lze na chvíli lyže sundat a zabavit děti jinou sportovní činností, než je právě lyžařská. Ve Ski areálu Špičák máme například dřevěného opičáka s dírou v puse a do jeho díry se házejí míčky jako do koše, viz. obr. č. 14. Když máme skupinovou lekci, děti se střídají a hrají si spolu, když je lekce individuální, je nutné, aby se zapojil i instruktor. Pro děti je to velké zpříjemnění celé výuky.

Slibovat dětem párek v rohlíku či jiné pochutiny je sice účinná zbraň, kterou rodiče stále používají, ale nelze dítě takhle motivovat pořád. Ztrácí to význam veškerého volního cvičení.



Obrázek 14 Dřevěný opičák

4.4 Bezpečnost

Cílem instruktora je nejen děti motivovat a učit je lyžovat, hlavně ale dbát na jejich bezpečnost. Uvedu zde několik bodů, kterými by se instruktor měl řídit:

- Kontrolovat výzbroj a výstroj před výukou.
- Doporučit lyžařskou helmu.
- Vybrat terén odpovídající dovednostem dítěte.
- Rozvrhnout čas výuky.
- Dát dětem vestičku.
- Počítat děti.
- Obeznámit je jak a co dělat na vleku, př. jak stát, jak se pohybovat, co dělat při pádu, jak vystupovat.

Pravidla FIS

Dovolím si uvést všeobecná pravidla chování na sjezdovce, která sestavila Mezinárodní lyžařská federace FIS a nazývají se Bílý kodex:

1. Ohled na jiné
Každý uživatel lyžařské trati se musí chovat tak, aby neohrozil nebo nepoškodil ostatní uživatele nebezpečným stylem jízdy, nevhodným materiálem, špatně odloženým materiálem, sníženou schopností reakce a odhadu např. alkohol, drogy, únava, nemoc
2. Kontrola rychlosti a způsobu jízdy
Uživatel lyžařské trati musí přizpůsobit rychlost a způsob jízdy svým schopnostem a lyžařským dovednostem, terénu, sněhovým a povětrnostním podmínkám, stejně jako počtu lyžařů na sjezdovce.

3. Volba stopy
Pravidlo říká, že lyžař předjíždějící shora je odpovědný za všechny lyžaře jedoucí pod ním, proto musí volit takovou stopu, aby nikoho neohrozil. To znamená udržovat dostatečný odstup a předvídat pohyb lyžaře jedoucího níže
4. Předjíždění
Může probíhat zprava i zleva, ale vždy s takovým odstupem, aby nedošlo k ohrožení předjížděného lyžaře. Předjíždějící musí předpokládat neočekávané chování lyžařů předjížděných a zodpovídá za bezpečnost.
5. Vjíždění na trať, rozjíždění se na trati
Lyžař, který vjíždí na sjezdovku nebo se po zastavení opět rozjíždí, musí dát přednost lyžařům přijíždějícím shora. Nesmí ohrozit lyžaře stojící nebo jedoucí pod ním. Neočekávaný rozjezd z okraje sjezdovky se dá jen těžko předpokládat a může způsobit zbytečnou kolizi s lyžařem jedoucím shora.
6. Zastavení
Lyžař by neměl zastavovat na úzkých a nepřehledných místech sjezdovky, pokud je zastavení nutné, mělo by být na okraji trati. Zcela nevhodné je zastavení nebo sezení na sjezdovce za terénními nerovnostmi, což často dělají zejména snowboardisté. V případě pádu se snažíme sjezdovku co nejrychleji opustit.
7. Výstup a sestup
Uživatel trati, který se pohybuje pěšky při sestupu nebo výstupu, např. na ski alpech, musí jít po okraji sjezdovky
8. Značení trati
Uživatelé tratí by měli pozorně sledovat a respektovat značení, především křížení jednotlivých sjezdovek, pokyny ke zpomalení jízdy při dojezdech k vlekům apod. Musí respektovat pokyny Horské služby či policie. V cizině jsou tyto pokyny všemi dodržovány a kontrolovány.
9. Chování při nehodách
Každý uživatel sjezdové trati je povinen poskytnout první pomoc při nehodě v rámci svých možností a schopností, včetně protišokových opatření, musí

označit místo nad nehodou ve svahu pro ostatní lyžaře a co nejrychleji zavolat odbornou pomoc.

10. Průkaz totožnosti

Každý účastník nehody (svědek, poškozený nebo její viník) se musí legitimovat. V alpských zemích vyplývá tato povinnost přímo ze zákona. Jestliže neprokáže svoji totožnost, neposkytne pomoc zraněným nebo pokud po zavinění nehody uteče, vystavuje se nebezpečí trestního stíhání. Po požití alkoholu a následnému zavinění nehody je situace stejná. Hrozí trestní postih, stejně jako při dopravní nehodě. Navíc se viník vystavuje nebezpečí, že pojišťovna nebude plnit pojistnou událost (*REICHERT, J., MUSIL, D. Lyžování od začátků k dokonalosti, 2007, str. 36*).

5 METODIKA VÝUKY DĚTÍ

5.1 Dětská zimní liga (APUL, 2010)

Členské školy APUL nabízejí výuku, kterou malý lyžař nemusí absolvovat pouze v jednom lyžařském středisku, ale může ji absolvovat v různých střediscích, vždy v lyžařské škole, která je do tohoto projektu zapojena.

Průvodcem a maskotem dětské zimní ligy je opičák APU, který zpřijemňuje atmosféru výuky. V každé členské lyžařské škole jsou děti vyučovány podle stejné metodiky a je dbáno na to, aby výuka probíhala formou her. Dítě se tak s opičákem dostane od úplného začátku, klidně po profesionální lyžování.

Na první lekci dostane malý lyžař deníček, který se skládá ze čtyř kategorií:

- Modrá liga
- Červená liga
- Černá liga
- Růžová liga

Po každé, co dítě splní jednu část z metodické řady, dostane do deníčku razítko opičáka APU. Pokud si dítě nosí deníček s sebou, je to obrovská výhoda pro všechny členské školy, jelikož instruktoři v jakékoliv škole podle razítek poznají, na jaké úrovni malý lyžař je a mohou tak plynule navázat na další části metodiky. Zároveň je deníček velkou motivací pro děti, jelikož všechny chtějí získat co nejvíce razítek opičáka APU. Jak už jsem lehce zmínila, dětská zimní liga je rozdělena do tří hlavních částí (modrá, červená a černá) a řadí se k nim doplňková část, tj. růžová.

Cílem je, aby malý lyžař splnil všechny tyto části. Stručně popíši jak vypadá metodika těchto jednotlivých částí.

Modrá liga (APUL 2010)

Tato liga je vhodná i pro ty nejmenší. Předpokládá se totiž, že dítě stojí poprvé na lyžích a tak se zde učí úplné začátky. Chůze na lyžích, jízda přímo a zastavení, oblouky v pluhu a paralelní oblouky.

Červená liga (APUL 2012)

Tato liga je určena dětem, které paralelní oblouky již zvládají a chtějí svoji lyžařskou techniku zdokonalovat. Učí se zde carvingové oblouky a zdokonaluje se v krátkých a v dlouhých obloucích.

Černá liga (APUL 2012)

Tato liga je určena pro ty nejpokročilejší a děti se zde učí základy freestyle a základy závodního lyžování.

Růžová liga (APUL 2012)

Tato liga je především zábavným doplněním Dětské zimní ligy. Dítě si ji může splnit téměř kdykoliv, záleží na tom, v jakém areálu se nachází a kolik je tam možností ke splnění. Růžová liga se dělí na dvě části a dítěti stačí, aby z každé části splnilo jednu věc. První část růžové ligy obsahuje snowboard, telemark a běžky a část druhá obsahuje snowtubing (v upraveném sněhovém korytu se jede na speciálních kulatých gumových člunech s úchyty po stranách, lze jezdit samostatně či ve dvojicích), lanový park a sáňky.

5.2 Základní metodika

Samotnou výuku lyžování začínáme rozcvičkou, která hraje velmi důležitou roli. Každý by se měl rozehrát a rozhýbat a připravit tím tak tělo na výkon. Děti jsou všeobecně mnohem pohyblivější než dospělí, ale i ony si musí protáhnout komplexně celé tělo, aby tak předešly případným úrazům. K rozcvičce můžeme použít i některé přenosné pomůcky, abychom ji tak obohatili a dítě zaujali, viz. obr. č. 15, 16 a 17.



Obrázek 15 Rozcvička



Obrázek 16 Rozcvička



Obrázek 17 Rozcvička

Po důkladné rozcvičce následuje seznámení s výzbrojí. Ukážeme malému lyžaři, jak si správně nandat lyže. Musíme zkontrolovat, zdali má boty čisté od sněhu, abychom je dostali do vázání, viz. obr. č. 18. Je dobré již na začátku říci rodičům, ať dítě v botách chodí i když nelyžuje, zvykne si tak totiž na jejich váhu a na pohyb v nich samotných.



Obrázek 18 Nazouvání lyží

Aby se malý lyžař seznámil s tím, že lyže klouže, jako první cvičení použijeme koloběžku, viz. obr. č. 19. Dítě si nandá jednu lyži a druhou nohou se odráží jako na koloběžce a snaží se klouzat se po lyži. Dbáme na to, aby skluzy byly co možno nejdelší, aby si dítě procvičovalo svoji koordinace a na lyži si zvyklo. To samé pak uděláme také s druhou nohou. Můžeme zkusit i různé otočky na rovině, výskoky na místě, dřepy, střídavé předsouvání pravé a levé lyže, sunutí jedné lyže vpřed a vzad, hru na babu, atd.



Obrázek 19 Koloběžka

Pomocí koberce zkusíme výstupy do kopce bokem. Pro dítě je koberec obrovskou pomůckou, jelikož si nacvičí svůj postoj a je klidné, že to neklouže a jde mu to, poté zkusí výstupy rovnou na sněhu. Na sněhu si stoupneme nad dítě, chytíme ho za ruku a prvních pár kroků zkusíme s ním, aby nebylo deprivované, že mu najednou lyže podjíždí. Po pár výstupech si zafixuje, že do kopce nelze stoupat špičkami lyží nahoru, ale bokem.

Když toto všechno zvládneme, můžeme se vydat na cestu nahoru. Pro začátečníky jsou nejlepší provázkové vleky nebo pohyblivý pás, pro pokročilejší pak poma nebo kotva. Na provázkovém vleku je lepší ze začátku jezdit přímo s dítětem viz. obr. č. 20. Děti se obvykle na začátku provázku bojí, jelikož po úchopu s nimi provázek cukne a dítě to nemusí ustát. Ať jsme na jakémkoliv vleku, je nejdůležitější na začátku dítěti vysvětlit, jak na vlek nastupovat a jak se na něm chovat (nohy paralelně vedle sebe nahoru, nesesat si,

nekřížit lyže, dívat se dopředu), co dělat když spadne (rychle pustit vlek a odsunout se na stranu, tím udělat místo ostatním lyžařům a předejít tak srážce), jak se vystupuje (srovnat si špičky kolmo ke svahu). Je nejlepší, když instruktor jede jako první, jelikož jízdu dítěti může názorně ukázat a nahoře mu případně pomoci vystoupit, jelikož s vystupováním má většina dětí ze začátku problémy.



Obrázek 20 Jízda na vleku

Nejdůležitější, je naučit dítě zastavovat. Zastavování učíme pomocí pluhu a tím tedy zároveň učíme jízdu v pluhu, v případě toho, že učíme děti starší, můžeme je rovnou učit zastavovat smykem na hranách do strany, to se ale předškoláků většinou netýká. Ukážeme dítěti jak naše lyže v pluhu (před dětmi je pluh často nazýván jako stromeček, pizza, špičky se mají rádi a paty ne, atd.) vypadají. Postavíme se do základní pozice a chceme po dítěti totéž, viz. obr. č. 21. Ze začátku je lepší dítěti držet špičky, viz. obr. č. 22, a opakovat mu stále „paty od sebe“, dítě si pak snadněji uvědomí, co se po něm chce a poté ho můžeme držet i za ruce a jet pozadu, abychom mu dodali jistotu, že jsme tam

s ním. Zastavování můžeme nacvičovat různými obměnami jako např. na hůlce, viz. obr. č. 23, nebo na obruči. Je potom na každém, kdo co bude preferovat. Když si je dítě alespoň trochu jisto, můžeme začít pozadu popojíždět dál od dítěte a chtít po něm, aby zastavilo těsně před námi, aniž by se nás muselo chytat. Záleží na individualitě, motorických schopnostech a volních vlastnostech dítěte, jak dlouho tato část trvá. Z pravidla je to jedna z nejdelších a zároveň nejdůležitějších částí a proto je potřeba dítěti dávat malé přestávky, naslouchat mu a motivovat ho. Chceme, aby mělo na první lyžování hezké vzpomínky a aby se k činnosti vrátilo, nechceme ho odradit. Totéž by si měli uvědomit sami rodiče a nenutit tak dítě do něčeho, do čeho se mu doopravdy nechce. První pád malého lyžaře použijeme k tomu, abychom mu vysvětlili, jak znovu vstát. Je to jedna z lyžařských dovedností, kterou je nutno nacvičovat stále a stále. Nebudeme tříleté dítě nutit, aby vstávalo samo a tím ho deprivovat. Pomůžeme mu, ale snažíme se mu vysvětlit názorně na nás princip vstávání, že nelze vstávat, když máme lyže otočené špičkami dolů či nahoru, ale že lyže musí být vždy kolmo ke svahu, stejně tak, jako když stoupáme do kopce nahoru. Pokud je vedle sjezdovky nějaká chata či les, vždy to vysvětlím tak, že špičky nám musí ukazovat na baráček, nebo k lesu, atd. Děti to tak pochopí lépe. Větší děti již učíme samostatnosti. Pád a vstávání párkrát předvedeme a pak je necháme, aby si vstávání samostatně vyzkoušely.



Obrázek 21 Návčik základního postavení v pluhu



Obrázek 22 Návčik pluhu pomocí držení špiček



Obrázek 23 Návčik pluhu pomocí hůlky



Obrázek 24 Motivace

Když umíme jet z kopce v pluhu a zastavit, začíná další důležitá fáze a to jsou obloučky. Nejjednodušším způsobem jak vysvětlit dítěti zatáčení je, že si tlačíme na kolena. I když ve spoustu knihách a příručkách se píše, že dítě nepochopí zrcadlové ukázky, já je preferuji, viz obr. č. 25. Jízdou pozadu mezi zvířátky a důrazným tlačáním na kolena ukazujeme dítěti jak zatáčet. Pro lepší ukázkou můžeme zkusit i na rovině a střídavě tlačit na levé a pravé koleno společně s malým lyžařem, viz. obr. č. 26, je to pak otázka dvou jízd, kdy dítě pochopí, co se po něm chce a opakuje po nás. Když víme, že dítě zvládá ovládnutí kolen, můžeme se otočit a jet popředu před ním. Dítěti můžeme zatáčení zpestřit průpravným cvičením „Opice“, kdy se dítě při jízdě natahuje po větvích a v obloučku si sbírá u kolene banány.



Obrázek 25 Návčik oblouku v pluhu



Obrázek 26 Návčik tlačení na kolena při oblouku v pluhu

Další průpravná cvičení pro oblouky v pluhu jsou letadlo nebo jízda s volantem. Letadlo lze použít dvěma způsoby. První typ cviku letadlo je, že upažíme ruce (jako letadlo) a současně se s celým trupem/tělem nahneme do oblouku. U pokročilejších lyžařů nám tento cvik pomáhá dostat lyže více na hrany a současně naklonit tělo do oblouku. Nám prozatím stačí pouze náklon těla do oblouku. Druhý způsob tohoto cviku je ten, že naklááme trup a ruce opačně oproti předchozímu letadlu. Když jedeme oblouk zprava doleva, tak máme levou ruku výše než pravou. A pomáhají nám ruce upažené jako letadlo pro větší rotaci těla. Také samozřejmě většího naklopení lyží na hrany s tím, že dostaneme proti - rotaci boky mimo lyže do oblouku. Pro začátečníky, kteří ještě neumí jezdit paralelně, používáme pouze první způsob.

Jízda s volantem je zábavná a pro děti zajímavá. S volantem dokážou děti držet ruce správně vpředu a ne vzadu za tělem či tzv. „v kapsách“. S rukama vpředu souvisí i správné tlačení těžiště dopředu z kopce. Takže se dítěti správně posune dopředu celé tělo i s nohama celé tělo.

Obě cvičení jsou doporučena pro přenášení váhy a pro lepší vnesení dítěte do oblouku, viz. obr. č. 27 a č. 28.



Obrázek 27 Letadlo



Obrázek 28 Volant

Paralelním obloukům se začneme věnovat následně po zvládnutí oblouků z pluhu. Dle mého názoru musí být předškolák nadměrně zdatný, nebo musí být od 3 let veden školeným trenérem, aby paralelní jízdu zvládl. U nás v lyžařské škole se tento případ příliš často neobjevuje.

Pár rad instruktorům:

Instruktor by se v praxi měl přizpůsobit potřebám a chování dítěte. Při výuce dětí předškolního věku mohou nastat následující situace:

- Děti často trpí na nepřítomnost rodičů, i přesto by se instruktor měl pokusit postupně eliminovat jejich přítomnost během výuky lyžování.
- Děti, které ještě nenavštěvují mateřskou školku, bývají sebestředné, vidí vše vlastníma očima a jsou egocentrické. Nejsou zvyklé na spolupráci s jinými dětmi. Instruktor by tedy měl doporučit individuální výuku (privátní lekci).
- Dítě se nevydrží soustředit déle než 5 min.
Instruktor by měl často střídat cvičení, komunikovat s dítětem, měnit trasy jízdy a přesouvat různé pomůcky, aby dítě neztratilo pozornost.
- Dítě předškolního věku se velmi rychle unaví.
Instruktor by si měl dávat pozor, aby nedával dítěti úkoly přesahující jeho fyzické zdatnosti.
- Dítě se učí skrze zkoušení a napodobování, nedokáže se ale soustředit na více, jak jednu úlohu, jelikož velice rychle zapomene, co má vlastně dělat.
Instruktor by tak měl většinu informací předat dítěti během jednoduché ukázky a ujistit se, že dítě si společně s ním vše zkouší.
- Dítě již sice dobře ovládá řeč, ale projevování pocitů se rozvíjí zatím pomalu
Instruktor by měl mluvit s dítětem tak jednoduše, aby mu rozumělo...snažit se vše vysvětlit pomocí pohádek či přirovnání, aby tomu dítě rozumělo. Přehnané reakce (pláč, vztekání) brát vážně a předejít tak frustraci dítěte. Frustrace pro děti znamená ukončení procesu učení. Akutní potřeby dětí, jako je hlad, zima či WC, by měly být rychle uspokojeny.
- Dítě si neumí představovat obrazy a pohyby zrcadlově.

Instruktor by měl vše ukazovat vedle dítěte, nebo ve směru jízdy dítěte. S tímto pravidlem já ovšem nemohu souhlasit, jak už jsem se jednou zmínila. Zrcadlové ukázky se mi vždy osvědčily jako prospěšné.

- Dítě nezvládá rozlišit strany.
Instruktor by měl tedy směřovat dítě na základě vizuálních signálů (za medvídkem, k lesu, k baráčku, atd.).
- Dítě miluje hry, žije ve světě pohádek, které zná z televize nebo z knížek. V tomto věku také špatně rozlišuje pohádkový svět či svět reálný.
Instruktor by měl komunikovat pomocí takových pohádek, které dítě zná a pomáhat si pomocí známých pohádkových bytostí.
- Dítě jezdí v záklonu. Velké svalové skupiny (nohy, ruce, trup) se vyvíjí dříve než malé (chodidla, dlaně), což děti limituje ve správném provedení některých cvičení.
Instruktor by měl fyzické možnosti respektovat.

6 DISKUSE

Můžeme říci, že každý instruktor je zvyklý učit jiným způsobem. Existují ale pravidla, která by měla dodržovat všichni, jako např. pravidlo bezpečnosti a motivace. To, jestli bude instruktor učit dítě zastavovat způsobem, že ho drží za špičky, nebo že s ním jede na hůlce, to není až tak podstatné. Existují i lyžařské školy, kde se snaží vyhýbat pluhu a dítě hned učit jízdu paralelně se zastavením smykem do strany. Tento způsob, zdá se mi pro úplné začátečníky, poměrně těžký. Členské školy APUL učí podle deníčku, instruktor má přesně předepsané co a jak s dítětem musí dělat. Deníček je velmi užitečný, jelikož, jak už jsem se zmiňovala, instruktor přesně ví, kde dítě skončilo předchozí lekci a je schopen na ni navázat. Školy bez deníčku s tím mají mnohdy velký problém, pokud sebevědomí rodiče nahlásí jejich ratolest jako pokročilého lyžaře a ve skutečnosti dítě stálo na lyžích dvakrát, to je špatně. Mohou následovat dvě varianty, ta první zní, že dítě je buď zařazeno do skupiny s opravdu pokročilými dětmi a lekci nezvládá, vznikají potíže s rodiči, kteří si lekci zaplatili a nátlak padá samozřejmě na instruktora a nebo druhá varianta je, že lekce je individuální a instruktor dítě podle mylných informací o jeho zdatnosti vezme rovnou na příliš velký svah a nechtěně mu tak vytvoří frustraci. Rodiče by vždy měli pravdivě a detailně nahlásit informace o zdatnosti svého dítěte, aby nevznikaly zbytečné problémy.

Já osobně zastávám metodiku, kterou jsem zde popsala. Záleží na dítěti, na počasí, na sněhových podmínkách, výukovém svahu, na materiálních pomůckách a podle toho všeho výuku musíme přizpůsobit. Každá výuka je jiná. Každé dítě je jiné a ke každému dítěti musíme my instruktoři najít vhodný přístup jednání. Zažila jsem i výuku, kde jsem tříletému dítěti dělala babysitting. Dostala jsem v igelitovém vaku botičky na přezutí, ponožky, svačinu, náhradní oblečení a plyšového králíčka. Maminka se se mnou rozloučila bez telefonního kontaktu a bylo jí úplně jedno, zda její dítě bude lyžovat nebo ne... šlo pouze o to, aby měla chvíli pro dítě hlídání a pro sebe klid, což bylo poznat na první pohled. I tento přístup rodičů je velice častý. Naopak jsem zažila výuku, která probíhala přesně podle mnou zvolených kroků a naprosto bez problémů.

Instruktor nemusí umět pouze lyžovat, ale musí mít trpělivost, chuť předat svoje zkušenosti dál a musí mít v sobě něco, čím je schopen dítě zaujmout a získat si ho během několika krátkých chvil s ním strávených.

ZÁVĚR

Závěrem bych ráda řekla, že moje pětiletá praxe s výukou dětí mi byla největší pomůckou při psaní celé práce a vytváření praktické části, jelikož jsem nemusela čerpat pouze z internetových odkazů či literárních zdrojů, ale mohla jsem se spolehnout i sama na sebe a na své vlastní zkušenosti.

I přes velmi nepříznivé sněhové podmínky letošní zimy, si myslím, že se mi bakalářská práce nakonec povedla, podle mých představ. Fotografie jsem chtěla mít své vlastní a tak jsem je musela nafotit na zasněžených kouskách sjezdovek, které byli k dispozici, ale i tak zlehka připomínají celkem vydařenou zimu. Videozáznam jsme natáčeli na poslední chvíli, neboť jsme stále čekali na nový a lepší sníh a tak jsme skoro promarnili i ten poslední. Naštěstí nám na natáčecí den počasí přálo a sešlo se nás na natáčení hodně, takže jsme na poprvé zvládli natočit kompletně celé video během jednoho dne. Videozáznam není instruktážní namluvené video, je to pouze malá ukázka toho, jak probíhá výuka ve Ski areálu Špičák.

Byla bych velice ráda, kdyby tato bakalářská práce byla přínosem jak pro začínající instruktory, tak třeba také pro rodiče, kteří se rozhodli své ratolesti učit na lyžích sami.

RESUME

Obsahem této práce je metodická řada nácviku základních lyžařských dovedností modifikovaná pro děti předškolního věku. Zaměřuji se na psychomotorický vývoj dětí předškolního věku, popis jednotlivých forem výuky, popis dětské výbroje a výstroje. V samostatné kapitole je zdůrazněna motivace dětí a jejich bezpečnost na sjezdovce.

V praktické části se věnuji samotnému nácviku metodiky a přikládám ukázkový videozáznam.

SUMMARY

The content of this bachelor thesis is a methodical set of practice of basic ski skills adapted to preschool children. I devote to their evolution, a description of particular forms of teaching, the description of children's gear and equipment. The motivation and the safety of children on the ski slope is emphasized in a separate chapter. The practical part is devoted to the training methodology and video sample is attached.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY:

BENEŠOVÁ,D., ŠTUMBAUER,J. Školní lyžování. Plzeň: 2004. 100 s. ISBN 80-85301-97-0

BENEŠOVÁ,D., ŠTUMBAUER,J. Školní lyžování II. Plzeň: 2006. 126 s. ISBN 80-86876-05-5

TREML,J. Lyžování dětí. Praha: Grada, 2004. 105 s. ISBN 80-247-0682-2.

KREJČÍŘOVÁ, D., LANGMEIER, J. Vývojová psychologie, 4. vyd. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9

REICHERT, J., MUSIL, D. Lyžování od začátků k dokonalosti, Praha: Grada 2007. 192 s. ISBN 978-80-247-1724-1

KOUBA, V. Motorika dítěte, Pedagogická fakulta JU České Budějovice, 1995. 100 s. ISBN 80-7040-137-0

KOVAŘÍK, V., a kol. Teorie a didaktika lyžování. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1991. 215 s. ISBN 80-210-0312-X

KOVAŘÍK, V., a kol. Lyžování. 2. vyd. Rektorát UJEP Brno, 1979. 199 s. ISBN 55-07-79

Lektorský sbor APUL. Lyžujeme s APU: Modrá liga. Hostinné: Kopretina, 2010.

Lektorský sbor APUL. Lyžujeme s APU: Červená a černá liga. Hostinné: Kopretina, 2012.

Internetové zdroje:

<http://www.apul.cz/cz/html/category/detska-zimni-liga-apul/>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Dětské lyže	18
Obrázek 2 Dětské lyžařské boty	19
Obrázek 3 Dětské hole	20
Obrázek 4 Helma	21
Obrázek 5 Dětský chránič páteře	21
Obrázek 6 Délka chrániče	22
Obrázek 7 Dětské rukavice na lyže	22
Obrázek 8 Dětské lyžařské brýle	23
Obrázek 9 Dětské hřiště	25
Obrázek 10 Pohyblivý pás	25
Obrázek 11 Branka na podjíždění, nafukovací zvířátko, volant	28
Obrázek 12 Stoupací koberec	29
Obrázek 13 Přenosné pomůcky	29
Obrázek 14 Dřevěný opičák	32
Obrázek 15 Rozcvička	38
Obrázek 16 Rozcvička	39
Obrázek 17 Rozcvička	40
Obrázek 18 Nazouvání lyží	41
Obrázek 19 Koloběžka	42
Obrázek 20 Jízda na vleku	43
Obrázek 21 Nácvik základního postavení v pluhu	45
Obrázek 22 Nácvik pluhu pomocí držení špiček	46
Obrázek 23 Nácvik pluhu pomocí hůlky	46
Obrázek 24 Motivace	47
Obrázek 25 Nácvik oblouku v pluhu	48
Obrázek 26 Nácvik tlačení na kolena při oblouku v pluhu	48
Obrázek 27 Letadlo	50
Obrázek 28 Volant	51

PŘÍLOHY

Videozáznam s ukázkami výuky ve Ski areálu Špičák na Šumavě.