

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2014

Vítězslav Zeman

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Metodika nácviku základních lyžařských
dovedností u dětí různých věkových kategorií

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vítězslav Zeman

Tělesná výchova se zaměřením ke vzdělávání

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

Plzeň, 2014

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

Plzeň, 25. 6. 2014

.....

vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Chtěl 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	6
1 Cíl bakalářské práce	7
2 Charakteristika dětí různých věkových kategorií.....	7
2.1 Charakteristika dětí předškolního věku.....	7
2.2 Charakteristika dětí mladšího školního věku.....	9
2.3 Charakteristika dětí staršího školního věku.....	11
3 Instruktor lyžování.....	12
4 Výbava	14
4.1 Výzbroj.....	14
4.2 Výstroj.....	18
5 Bezpečnost	22
6 Lyžařské desatero	23
7 Výuka lyžování ve Skiškole na kopci Masna na Špičáku	25
8 Pomůcky a motivační cvičení.....	29
9 Metodika nácviku lyžování	34
9.1 Metodika nácviku lyžování u dětí předškolního věku	35
9.2 Metodika nácviku lyžování u dětí mladšího školního věku	39
9.3 Metodika nácviku lyžování u dětí staršího školního věku	42
10 Diskuse.....	45
Závěr	47
Resumé	48
Cizojazyčné resumé	48
Seznam použité literatury	49
Seznam použitých obrázků	50

ÚVOD

Moje bakalářská práce se zabývá porovnáním metodiky nácviku základních lyžařských dovedností u dětí různých věkových kategorií. Cílem práce je efektivně naučit děti různých věkových kategorií základním lyžařským dovednostem. Bakalářská práce obsahuje základní informace k dané problematice, jako je například: bezpečnost na svahu, všeobecná lyžařská příprava, specializovaná lyžařská příprava a průpravná cvičení pro nácvik základních lyžařských dovedností.

Toto téma jsem si vybral z toho důvodu, že lyžování je mně blízké již od útlého věku. Aktivně lyžuji a každou volnou chvíli se snažím trávit na svahu. To vše vyústilo v to, že posledních 5 let vyučuji jako instruktor lyžování v plzeňské Ski Škole na Šumavě. Své praktické zkušenosti budu v této práci prezentovat pomocí přiložených fotografií. Své poznatky, připomínky a návrhy na způsob výuky dětí různých věkových kategorií se budu snažit popsat dle praktických zkušeností získaných při své několikaleté praxi přímo na zasněžených pláních hor.

Lyžování se poslední dobou stává dostupnější pro širší veřejnost a to i díky lyžařským školám a dostupnému lyžařskému vybavení. Škola vyučuje již malé děti od tří let. K popularizaci tohoto sportu přispěli i naši vrcholoví sportovci, kteří získávají skvělé výsledky ve světovém poháru a na ostatních soutěžích. V neposlední řadě se prohlubuje nabídka lyžařských zájezdů do alpských středisek a rozvoj infrastruktury na českých horách.

Výuka metodiky a sběr dat probíhal na kopci Masna Slavoj pod záštitou Skiškoly Slavoj.

TEORETICKÁ ČÁST

1 CÍL BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Cílem práce je porovnat metodiku nácviku základních lyžařských dovedností u dětí různých věkových kategorií se zaměřením také na psychomotorický vývoj a odlišnosti věkových skupin. Popisuji formy výuky, přístupy školitele. Zabývám se i dětskou lyžařskou výbavou s ohledem hlavně na bezpečnost při sjezdovém lyžování.

Úkolem práce bude sledovat odlišnosti u těchto věkových kategorií:

Děti předškolního věku

Děti mladšího školního věku

Děti staršího školního věku

Lyžování je zimní sport spočívající v pohybu člověka vlastní silou po sněhu pomocí lyží – páru dlouhých úzkých desek /původně dřevěných, dnes častěji z kompozitních materiálů/ připojených k botám pomocí lyžařského vázání. V práci bych chtěl popsat rozdíly výuky lyžování u dětí různých věkových kategorií.

2 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ RŮZNÝCH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ

2.1 Charakteristika dětí předškolního věku

Předškolní věk – stupeň seznamování

Tělesný 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, můžeme jej však přiměřeně otužovat. Psychický vývoj se vyznačuje rozvojem citů, které jsou hybnou silou vývoje. Silné city jako radost, zlost, žárlivost mohou tělesnou i duševní aktivitu dítěte mobilizovat nebo ji naopak tlumit. Projevuje se zvýšený zájem o pohádky a příběhy, které děti vyžadují opakovaně

vyprávět. Jejich pozornost je značně nestálá, netrvá déle než pět minut a jejím objektem je to, čím se dítě právě zabývá. Chceme-li upoutat jeho pozornost, musíme působit silnějšími nebo úplně novými podněty a hlavně prostřednictvím jeho citů. Pohybový vývoj je charakteristický končícím rozvojem základních pohybových funkcí, pohybová koordinace se z velkých svalových skupin přenáší i na menší svalové partie. Začínají se projevovat individuální rozdíly v pohybové zdatnosti, ale nejsou žádné rozdíly v pohybových projevech chlapců a děvčat. Typická pro toto věkové období je přemíra pohybové energie a radost z pohybu. Je vhodné a potřebné pohybové využití dětem umožnit, přehnané tlumení jejich pohybové aktivity není na místě. Přednost dostávají koordináční cvičení, která mohou být i náročnější. Z pohybových schopností rozvíjíme především obratnost. Nejsou vhodná příliš intenzivní cvičení se značnou zátěží kloubních pouzder a vazů. Dítě vnímá pohyb globálně, proto učíme nové dovednosti komplexně. Ve věku 4 – 5 let je možné začít s lyžařskou výukou, u zvláště pohybově nadaných dětí můžeme začít kolem 3. roku věku. V počátečním období popisovaného věkového stupně je každé dítě samostatnou individualitou, která je velice málo schopná komunikovat s ostatními členy skupiny. To se postupně mění jednak v souvislosti s rozvojem dítěte, jednak tím, že značná část dětí začíná ve věku kolem 3. roku navštěvovat mateřskou školu, kde si na skupinu ostatních dětí zvyká. Význam vzájemné spolupráce dětí v dětském kolektivu se postupně stále zvětšuje. V úvodu výcviku mohou učitelé pomáhat i rodiče, není to ale podmínkou a snahou učitele je, aby tato pomoc postupně zmizela. Učitel je v roli pečovatele, ošetřovatele, dokáže dětem utírat nos a pomáhat i při dalších delikátních záležitostech jako je oblékání, svlékání, obouvání a zouvání. Věnuje individuální pozornost každému dítěti. Seznamuje děti se zimním prostředím, s novým vybavením. Nabízí dětem stále nové činnosti a aktivity. (TREML, J. Lyžování dětí, 2004, str. 18 a 19).

Z vlastní zkušenosti s výukou dětí ve věku kolem čtyř let mám bohaté zážitky a zkušenosti. Jako dvacetiletý jsem se chtěl seznámit s výukou lyžování malých dětí a žádal jsem o přidělení družstva dětí ve věku pěti let. Do té doby jsem měl dlouhodobé zkušenosti výuky lyžování převážně

starších dětí a dospělých. Líbilo se mi jejich nadšení a elán pro všechno kolem nich. Více než lektorem jsem byl pečovatelem. Děti však byly úžasné. Už samotné obouvání lyžařských bot bylo pro ně velkým zážitkem, natož první kroky v lyžárně nebo po sněhu. V té chvíli jsem si uvědomil, jak důležité je najít správný přístup, který děti povzbudí a nadchne pro lyžování. Žádné musíš a musíš. Velkou roli hrálo i správně zvolené slovo a hlasová tónina dávaného povelu. Snažil jsem se dát dětem pocit, že celý den si budeme hrát a užívat si zimní radovánky. Po první hodině jsem zjistil, že pečlivě mnou vypracovaný harmonogram první lekce nemůžeme vůbec stihnout, protože oblékání, obouvání a přidělení správného lyžařského vybavení každému dítěti zabralo spoustu času. Děti měly většinou vše označené, ale v mnoha případech se stalo, že se ke svému vybavení nehlásily a raději chtěly lyže svého kamaráda.

2.2 Charakteristika dětí mladšího školního věku

Mladší školní věk – stupeň hra

Celé toto období je ve vývoji dítěte významné. Všeobecně je charakterizováno jako šťastné a optimistické. Tělesný vývoj probíhá rovnoměrně. Rychlým tempem pokračuje osifikace kostí, ale kloubní spojení jsou stále ještě měkká a pružná. Dochází ke změnám ve tvaru těla, postupně se prodlužují končetiny. Psychický vývoj se vyznačuje rozvojem rozumových funkcí, myšlení dětí se posouvá od fantazijních představ k realitě, místo pohádek je víc zajímavá dobrodružství a napínavá tematika. Dokážou se soustředit na jednotlivosti, souvislosti jim však unikají, je u nich malá schopnost chápat abstraktní pojmy, naopak konkrétní věci, na které si mohou sáhnout, je vždy osloví. Své vnímání opírají o názorné vlastnosti reálných předmětů. Děti v tomto věku jsou impulzivní, rychle střídají radost a smutek, vyznačující se slabou vůlí při překonávání nezdarů, větší odvahou a menší mírou sebekritičnosti k vlastním výkonům. Jejich schopnost soustředění a koncentrace je velice krátká, většinou trvá 4 – 5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost. Pohybový vývoj charakterizuje postupná stabilizace pohybových funkcí a s tím související rozvoj motoriky, tedy vysoká a spontánní pohybová aktivita. Děti rychle zvládají nové pohybové

dovednosti, které je potřeba opakovaným procvičováním upevnit a od hrubé formy provedení postupně zlepšovat. Při nedostatečném opakování je však děti brzy zapomenou. Zvyšuje se schopnost učit se i složitější pohyby, zjemňuje se pohybová koordinace. Při učení nových prvků uplatňují děti zkušenosti z přirozené motoriky. Z pohybových schopností postupně můžeme rozvíjet obratnost a rychlost, vhodná jsou dynamická cvičení bez dlouhých odpočinkových fází, nevhodná jsou silová cvičení a dlouhodobá jednostranná zátěž. V tomto období mají děti velikou schopnost napodobovat předvedený prvek, vyžaduje to však vzornou ukázkou učitele. Děti vnímají chyby v provedení, rozlišují správný a špatný pohyb, dokážou se vzájemně opravovat. V dynamice nervových procesů převažují procesy podráždění nad procesy útlumu. To se projevuje tím, že dětská motorika postrádá úspornost v provedení, kterou vidíme u dospělých. Hovoříme často o pohybovém luxusu malých dětí. Každá jejich činnost je prováděna s množstvím dalších doprovodných pohybů. Velice vhodné je ponechávat dětem dostatečný časový prostor pro volný pohyb, samostatné řešení neučeného úkolu – bez zasahování dospělých. Osvědčují se tzv. volné chvílky, kdy děti mohou lyžovat podle vlastního přání a rozhodnutí. Celkově musí mít výuka rychlý spád, dostatečnou intenzitu a musí odpovídat možnostem krátkodobé koncentrace pozornosti dětí. Pohyb je pro ně potěšením, není třeba je do sportovních činností nutit. Učitel naopak musí neustále sledovat stupeň jejich únavy a podle toho upravovat pohybovou náročnost výukové lekce. V lyžařské výuce se zaměřujeme na činnosti komplexního charakteru. V průběhu řízené výuky musí žáci dostávat stále nové podněty a úkoly, které nejsnáze přijímají a vnímají jako výzvu ke hře. Formou hry prohlubujeme u dětí dovednosti získané v předchozí etapě seznamování, bereme ale v úvahu, že značná část dětí ve věku 6 - 7 let s nácvikem základů lyžování teprve začíná. Učitel proto musí vyučovanou látku přizpůsobovat skutečným dovednostem žáků i jejich pohybovým předpokladům. Sociální vývoj dětí toho věkového období je ovlivněn především jejich vstupem do školy. Jsou schopny podřídit se normám a podmínkám kolektivu, přijímají jeho pravidla a zákonitosti. Z toho důvodu jsou většinou bez větších problémů schopny absolvovat výuku ve skupině ostatních dětí. Kolektiv dětí stále víc ovlivňuje formální

autorita – cvičitel, učitel. Jeho postavení jako řídicího článku celého výukového procesu je v tomto období zcela dominantní a při výuce již není nutná účast rodičů, v některých případech může být dokonce přítomnost příliš pečlivých maminek rušivým elementem. Individuální péči věnuje učitel jednotlivým žákům pouze v první výukové lekci, při kontrole jejich výzbroje a výstroje a při obouvání lyží. (TREML, J. Lyžování dětí, 2004, str. 19-20).

2.3 Charakteristika dětí staršího školního věku

Starší školní věk – stupeň učení

V tomto věkovém období postupně dochází k přechodu od dětství k dospělosti. Značné biologické a psychické změny jsou příčinou velmi nerovnoměrného vývoje v oblasti pohybové, psychické i sociální. Tělesný vývoj prochází prudkými změnami. Nejvýraznější změnou je značný tělesný růst, končetiny rostou rychleji než trup. To může mít negativní vliv na kvalitu pohybů u dítěte. Dochází ke snížení koordinace, často se zhoršuje držení těla. Psychický vývoj se vyznačuje dalším rozvojem osobnosti. V oblasti rozumové se objevuje schopnost abstraktního a logického chápání, rozvíjí se paměť. Dítě se dokáže soustředit po delší dobu, zvyšuje se rychlost učení a snižuje se potřeba opakování již nacvičeného prvku. Pohybový vývoj u dětí této věkové skupiny pokračuje, není ale harmonický. Pohybově nadaná mládež dosahuje v tomto věkovém období v některých druzích sportu špičkových výkonů, u průměrně pohybově nadané mládeže je třeba toto období překonat trpělivě vedenou pohybovou výukou. Ustupuje „pohybový luxus“ a pohybová roztěkanost 6ti – 10ti letých dětí, naopak se postupně objevuje přesnější provedení pohybu, ekonomičnost a účelnost provedení, mrštnost. Na poměrně vysoké úrovni je také schopnost předvídání vlastních pohybů i pohybů ovládaných lyží. Dítě rychle chápe nový pohyb, rychle se ho naučí a dokáže ho uplatnit i v proměnlivých podmínkách. Pohyby naučené v tomto věku jsou většinou pevněji uložené v paměti než ty, které se jedinec naučí v pozdějším věku. Pohybovou dovednost, kterou učitel předvede při ukázce, vnímají děti jako celek a také ji dokážou hned realizovat. Motorické učení probíhá tzv. na první ráz.

V období puberty, která většinou probíhá v druhé části staršího školního věku, dochází u některých dětí k výraznému snížení koordinace, projevuje se to hlavně zhoršením v přesnosti a plynulosti pohybů. Pokud dříve dítě nedělalo žádný sport, může mít v úvodu lyžařské výuky mírné potíže. Od 14ti let se v pohybovém projevu objevují mezi chlapci a dívkami určité rozdíly. Dívky lyžují s citem pro pohyb, chlapci s nasazením síly. Dívky chtějí jezdit harmonicky, krásně, chlapci zase rychle a silově. Sociální vývoj dítěte tohoto věkového období charakterizují výrazné změny, se kterými musíme v průběhu výuky počítat. V počátku puberty se děti projevují jako extroverti, jsou prudké, živelné, mají potřebu sebeuplatnění, snahu pro ovládnutí ostatních členů skupiny. Objevuje se snaha oponovat rozhodnutí vedoucího skupiny, jednoznačné jednání autority však vnímají přesně. Proto je třeba při vedení skupiny zasahovat citlivě, ale energicky. V projevech těchto dětí se střídají období plná sebevědomí a optimismu s obdobími, v nichž sebevědomí ztrácejí, podléhají pesimismu, nevěří si. V těchto případech je důležité každé povzbuzení nebo pochvala od učitele, děti jsou za to velmi vděčné. V žádném případě nesmí učitel sebevědomí dětí v tomto věkovém období snižovat nebo urážet. Učitel dětí této věkové skupiny se vyznačuje značnými vědomostmi a zkušenostmi, děti už rozeznají rozdíl v kvalitě, pro děti je dobrý ten učitel, co „všechno ví a umí“. Učitel vede své děti příkladným chováním. Děti mají velikou tendenci napodobovat negativní jevy učitele jako je kouření, sprostá mluva apod. Lektor by měl mít příjemné a přátelské chování, být taktní a diskrétní, všimnout si jejich problémů. Nepoužívá mentorování a není autoritativní. Při neúspěchu se dětem nevysmívá, neironizuje jejich problémy a nedovolí to ani ostatním žákům v družstvu. (TREML, J. Lyžování dětí, 2004, str. 21-22).

3 INSTRUKTOR LYŽOVÁNÍ

V dnešní době můžeme říci, že úroveň učitelů je stále na vyšší úrovni a často až na profesionální úrovni. V nejširším slova smyslu si pod pojmem učitel lyžování stále představujeme každého, kdo podle svých možností, znalostí a schopností realizuje lyžařskou výuku svých svěřenců. Může jím být rodič, učitel tělesné výchovy nebo jiné aprobační na lyžařském zájezdu

škol. Základní požadavky na jejich práci je, aby byl hlavně dobrým lyžařem, uměl své znalosti a dovednosti předat svým žákům. Neumí-li učitel dobře lyžovat, jeho svěřenci ho brzy přestanou akceptovat. S vyšším věkem svěřenců se nároky na lyžařské dovednosti instruktora zvyšují. Měl by být také v dobré kondici, která několikrát převyšuje tělesnou zdatnost dětí. Výcvik probíhá v předem nepředvídatelných podmínkách zimního prostředí, které se může měnit během několika hodin. Musí být schopen řešit vzniklé problémy fundovaně a s nadhledem. Učitel se musí neustále vzdělávat v oblasti pedagogiky a didaktiky a zapracovávat do výuky i nové poznatky z metodiky lyžování.

Důležité je, aby instruktor předával své vědomosti a dovednosti adekvátním způsobem odpovídajícím věku a schopnostem žáků. Metodika lyžování prošla v posledním období významnými změnami a kvalitní učitel by na ně při své práci měl reagovat. Upouští se od mentorského přístupu a přístup se zaměřuje na zdůrazňování kladných prožitků při pobytu na horách v zimním prostředí, které je s výukou lyžování spojeno. Důležitou a významnou roli hrají odborné vědomosti učitele o lyžařském názvosloví, poznacích o mazání lyží, volbě a údržbě výzbroje, zásadách pobytu na horách apod. Pro učitele je důležité ověřování si svých poznatků a dovedností v praxi v konkrétních podmínkách. Kladný vztah učitele k dětem považujeme při lyžařské výuce dětí za nejdůležitější. Především děti jsou velice citlivé na chování učitele, intenzivně vnímají každé jeho vyjádření a dobrý učitel může v tomto období vytvořit u dětí vztah k lyžování, který zůstane po celý život. Učitel nebo i vyučující rodič působí na děti tak přesvědčivě, jak opravdový a upřímný je jeho vlastní postoj. Děti při výuce musí sami poznat, že s nimi lyžuje rád. V několika posledních letech přibývá i nová role tzv. profesionálního učitele. Jsou to většinou mladí lidé, kteří v období celé zimní sezony pracují v lyžařské škole. Podmínkou pro jejich práci je určitý stupeň specializovaného vzdělání, které získávají v institucích majících příslušnou akreditaci. Takto kvalifikovaní učitelé jsou a stále více budou vybavení nejnovějšími pedagogickými, didaktickými a metodickými informacemi, mají zvládnuté novinky v technice lyžování, zvláštnosti metodiky různých výukových skupin a především jejich materiální zázemí

je díky standardním podmínkám lyžařské školy na nejvyšší úrovni. Na jejich práci jsou kladeny mnohem vyšší nároky než na učitele provozující výcvik jako zájmovou činnost, protože se jedná o profesionální práci, která je honorovaná. (TREML 2004)

4 VÝBAVA

Volba vybavení může výuku dětí hodně ovlivnit. Dlouhé lyže, zakoupené s perspektivou použití několika let, lyžařské boty na čtvery ponožky, příliš dlouhé nebo krátké hole a obnošené oblečení, to všechno mohou být příčiny neúspěchu ve výuce. Jak tedy jednotlivé části lyžařského vybavení pro děti vybrat?

4.1 Výzbroj

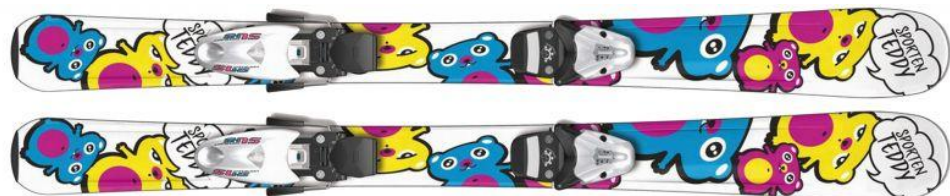
- **Lyže**

Významné zkrácení délky lyže je velmi důležité u dospělých, u dětí to není to nejdůležitější. V dnešní době jsou dětské a juniorské lyže vyráběny do délky 170 cm a doporučené délky lyží se nezměnily. Nejdůležitější je jejich vykrojení, kterého při výuce zatáčení dokážou děti velice rychle využít. Při výběru lyží pro děti bereme především v úvahu následující tři parametry.

Rádus – poloměr lyže. Je to nejdůležitější ukazatel současných lyží. Uvádí se na každé lyži, je v katalogu od výrobce a měla by ho znát kvalitní obsluha ve sportovní prodejně. Určuje nám oblouk, který bude opisovat zatížená a mírně na hranu postavená lyže. Malým lyžařům to umožní snadnější ovládní a zatáčení. U dětí není potřeba trvat na příliš extrémní šířce špičky a tím i na značném vykrojení lyže. Malý lyžař, díky svým tělesným předpokladům, nedokáže ještě plně využít přehnaně carvingový tvar lyže (Tremel 2004).

Tvrдость lyže – při výběru lyží dáváme přednost lyžím měkčím. Dítě, díky menší síle, nedokáže tvrdou lyži při jízdě po hraně dostatečně prostorově prohnout a tím plně využít její další přednosti.

Správná délka – při určování délky lyží jsou rozhodující ukazatelé věk a výška postavy dítěte. Lyžařské dovednosti zohledníme až u mírně pokročilých lyžařů a v žádném případě by neměly být důvodem k přehnanému prodlužování délky používaných lyží. Vždy raději volíme lyže kratší. Děti ve věku od tří do pěti let používají lyže od 70 cm. Ideální je 10 cm pod výšku ramen, můžeme říci do podpaží. Pokud je u těchto lyží uváděn poloměr, vhodný je 5 - 10 m. V žádném případě by to neměly být plastické lyže bez hran s řemínkovým vázáním. Pro děti šest až třináct let vybíráme většinou lyže v délkách 120 - 150 cm. U začátečníků doporučujeme asi 10 cm pod výšku ramen, u pohybově šikvnějších nebo mírně pokročilých lyžařů tohoto věku může být délka lyží maximálně k nosu. Pokročilí lyžaři nebo děti vyznávající už sportovní způsob jízdy mohou mít délku lyží k nosu, v maximální míře jako výšku postavy. Poloměr zakřivení se pohybuje mezi 8 – 12 m. Rozhodnou-li se rodiče pro nákup lyží v bazaru nebo od známých, doporučujeme, aby požadovali přesně odpovídající délku, dobrou kvalitu lyží i vázání a v každém případě aby po zakoupení nechali lyže ošetřit a překontrolovat v odborném lyžařském servisu. (Tremel 2004).



Obrázek 1 Lyže (<http://www.konig.cz/lyze-hole-prezkace-bezky-boty-vazani-prilby-bryle/lyze-sjezdove-s-vazanim/juniorske-carvingove-sjezdove-lyze-v-setu-s-vazani/lyze-detske-sporten-teddy-bear-vazani-tyrolia-sl45-11-12.htm>)

- **Vázání**

Stejně důležité je věnovat pozornost výběru vázání. Správné vázání nám eliminuje nebezpečí zranění při pádu, které je u dětí díky jejich pružnosti a kloubní pohyblivosti menší než u dospělých. V každém případě je ale bezpečnostní vázání naprostou nutností. Především vybíráme vázání takové, které je dítě schopno obsluhovat a samo do něj nastoupit i v obtížných

podmínkách. Správné seřízení a montáž je nedílnou součástí bezchybného fungování vázání. Je doporučováno před začátkem zimní sezony nechat v servisu vázání překontrolovat a znovu seřídit podle váhy a umění dítěte. Dochází-li k častým pádům vlivem špatného seřízení vázání, necháme provést kontrolu v servisu i v průběhu kurzu nebo zimního období, kdy jsou lyže využívány. Bezpečnostní vlastnosti se u vázání uvádějí podle vypínací síly, která je vyjádřena v tzv. DINech. Doporučujeme:

Malé děti – do 4 DINů

Děti, mládež - do 7 DINů



Obrázek 2 Vázání (<http://www.levnelyze.cz/sjezdove-lyzovani/lyzarske-rukavice/baboo-mitten-junior-detail>)

- **Boty**

Další součástí vybavení jsou boty. Výběru bot věnujeme maximální pozornost. Děti v lyžařských botách často celý den chodí, stoupají i stojí a době odpočinku ve výuce nemají většinou možnost se přezout. Boty musí být pohodlné, dobře padnoucí, nesmí tlačit, měly by dobře tepelně izolovat a zároveň chránit proti vlhkosti. To všechno moderní dětské boty splňují a je pouze potřeba při jejich nákupu tyto podmínky vyžadovat. Velikost bot by u dětí měla být na jedny kvalitní lyžařské ponožky. Nákup bot na několikery ponožky s perspektivou ubírání vrstev, jak noha dítěte dorůstá, není to nejlepší řešení. V nových botách dítě vůbec nemůže pohybové impulzy

z chodidla přenášet přes vrstvy ponožek na lyži. Když vrstvy díky zvětšení chodidla odstraníme, boty jsou vyšlapané a nekvalitní. U menších dětí do pěti let jsou vhodné boty se zadním nástupem, snadněji si je obují. Děti 6leté a starší už mohou mít boty přezkové. Osvědčuje se, aby si dítě lyžařské boty vyzkoušelo už doma před vlastním lyžováním. V začátku jsou díky tvrdosti pro dítě nepohodlné a chvíli trvá, než si na nové boty zvykne. Klademe důraz na to, aby zapnuté boty netlačily, palec by se měl dotýkat předku botičky. Při zkoušení je dobré vyjmout vnitřní botičku, vyzkoušet ji zvlášť, sedí-li dobře, vložíme do skeletu a vyzkoušíme jako klasickou botu při chození. Samozřejmě zkusíme boty zapnuté, aby donutily zkoušejícího zaklenout do lyžařského postoje. (Tremel, 2044).



Obrázek 3 Lyžařské boty (<http://www.skibi.cz/detske-lyzarske-boty-rossignol-fun-girl-j3-2/>)

- **Hole**

Součástí vybavení jsou i hole. Hole nejsou nutností v prvních lekcích lyžařské výuky a také u nejmenších dětí. Dalo by se říci, že se děti lépe soustředí na výuku a snižuje se i nebezpečí úrazu. Vybíráme hole lehké, mohou být o něco delší, než je doporučováno pro dospělé, jejich délka může být až do podpaží. Docílíme tak snadnější opory při chůzi a sjíždění, a tím vytvoření lepší rovnováhy. Přednost dáváme holím s nahoře široce ukončenou rukojetí. Hole by se měly při pádu ohnout a nikoli zlomit, dole by měly mít široký talíř, aby se nebořily. (Tremel, 2004).



Obrázek 4 Sjezdové hole (<http://www.levnelyze.cz/sjezdove-lyzovani/sjezdove-hole/kitten-junior-1-detail>)

4.2 Výstroj

V dnešní době se stává důležitou věcí i oblečení, které pro děti musí být funkční a příjemné. K dostání jsou kvalitní prodyšné materiály s ochranou membránou proti větru a vlhkosti, lepené švy apod. S ohledem na širokou škálu dětských aktivit na sněhu je vysoká odolnost proti vlhkosti a zároveň dostatečná prodyšnost, zabraňující pocení, naprostou podmínkou pro výběr dětského oblečení. Je doporučováno volit několik vrstev oblečení stejně jako u dospělých. Spodní prádlo se vyrábí z materiálů, které se vyznačují schopností odvádět pot od těla a zároveň tepelně izolují. Střední vrstva je vhodná fleecová mikina, určitě je vhodnější než teplý vlněný svetr. Při pobytu v mimořádně chladném prostředí můžeme přidat další fleecovou mikinu. Lyžařská bunda by měla mít dostatečný počet větracích otvorů, kapuci, množství specializovaných kapes. Dětské lyžařské kalhoty by měly mít zvýšený pás na zádech, šle a v nohavicích návleky přes lyžařské boty zabraňující vniknutí sněhu do bot. Pro malé děti je vhodnější kombinéza než oteplovací kalhoty a bunda. Ve specializovaných obchodech je nabízena

široká škála dětských funkčních ponožek odvádějící pot a udržující nohy v suchu a v teple. (Treml, 2004).

- **Helma**

Velmi důležitá součást dnešní doby při pobytu na sjezdových tratích je používání lyžařské přilby. S ohledem na přeplněnost sjezdovek a agresivní způsob jízdy některých lyžařů. Dítě je ohroženo vlastní jízdou, např. srážka s pevnou překážkou jako je strom nebo sloup, ale hlavně srážka s dalším lyžařem. Při výběru přilby klademe důraz na odpovídající velikost, pod přilbou není vhodné používat čepici nebo čelenku, při extrémně mrazivém počasí mohou děti použít tenkou lyžařskou kuklu. Doba používání by neměla přesáhnout 2 – 3 roky, potom dítě přilbě „uroste“. Přilbu zásadně nepůjčujeme dalším dětem, také zapůjčení přilby z půjčovny by mělo být pouze v krajním případě. Nedoporučuje se ani nákup přilby z bazaru. V tomto případě bychom opravdu neměli šetřit a raději koupit takovou, která dítěti bezvýhradně padne, nikde netlačí, je pevná a lehká. Vnitřek přilby by měl být vypořstován měkkými materiály, lépe sedí na hlavě a termovrstva v polstrování chrání před chladem. (Treml, 2004).



Obrázek 5 Helma (<http://www.levnelyze.cz/sjezdove-lyzovani/helmy/airwing-2--detail>)

- **Chránič páteře**

Lidově zvaný „páteřák“ je také důležitou součástí lyžařské výstroje a zvyšuje bezpečnost malého lyžaře. Chrání a zabraňuje poranění zad a páteře. Zdálo by se, že tato pomůcka většinou s posuvnými popruhy vydrží na několik sezón. Opak je pravdou. Má-li páteřní chránič správně plnit svoji funkci, je velmi důležité správně vybrat velikost. Nesmí být příliš velký, aby nebránil v pohybu. Nesmí být také menší, protože pak neochrání celou páteř a nezabrání častým poraněním hlavy nebo dalším poraněním vedoucím až k ochrnutí. Dnes se vyrábějí i chrániče jako alternativa vesty, které se i malým dětem dobře oblékají, není potřeba je nijak upravovat na těle a výborně sedí.



Obrázek 6 Chránič páteře (<http://www.levnelyze.cz/sjezdove-lyzovani/chranice/protector-toddler-frosty-detail>)

- **Rukavice**

Rukavice mají dva základní úkoly a to zajistit tepelnou izolaci na ruku a chránit před vlhkostí nebo zraněním o hrany lyží. Pro děti jsou velice vhodné palčáky, nevadí jim menší citlivost při některých činnostech. Všechny dětské rukavice by měly být vybaveny ochrannou manžetou proti vniknutí sněhu do rukavice. (Tremel, 2004).



Obrázek 7 Rukavice (<http://www.levnelyze.cz/sjezdove-lyzovani/sjezdove-vazani/m-4-5-eps-detail>)

- **Brýle**

Kvalitní brýle při špatné viditelnosti zvýrazní kontrasty na sněhové pokrývce. Brýle chrání před UV zářením. Jsou velmi vhodné a žádoucí při hustém sněžení. Brýle by měly být dostatečně odvětrány. Můžeme říci, že jsou i módním doplňkem nad jehož nutností se dnes již nikdo nepozastavuje. Díky velkému výběru barev a provedení jsou oblíbené i u dětí.



Obrázek 8 Brýle (<http://www.levnelyze.cz/sjezdove-lyzovani/lyzarske-bryle/snap-red-detail>)

5 BEZPEČNOST

Při učení lyžování je hlavním cílem naučit děti lyžovat. Nejdůležitější však je, aby lekce probíhaly bez zbytečných úrazů. Každý instruktor projde školením výuky techniky lyžování, ale především je seznámen s pravidly bezpečnosti. Hned před první lekcí učitel lyžování zhodnotí výzbroj i výstroj členů družstva. Doporučí a kontroluje u dětí dodržování a nošení bezpečnostních pomůcek jako je přilba. Pro lepší a rychlejší orientaci o počtu členů družstva se hodí nějaký sjednocující prvek, který odlišuje vlastní družstvo od dětí z jiného družstva. Mně osobně se osvědčily stará, plátěná, sportovní čísla. Děti měly po celý lyžařský kurz stejné číslo, hned bylo patrné, které číslo chybí. Velké ocenění jsem u dětí získal tím, že na zádech měli velké samolepky „kačerů“ z příběhů o strýčkovi Skrblíkovi.

Dalším faktorem, který zajišťuje úspěšnost výuky je dobře sestavený výukový plán. Nic neponechat náhodě. V mnoha případech se plán od skutečnosti rozchází, ale v zásadě se předem stanoví, co se na lekci bude probírat a je stanovena technika a pomůcky výuky. Je správné se dobře orientovat v čase. Někdy je dobré něco z plánu vyloučit, ale musíme dodržet jasně stanovené přestávky na oběd nebo dodržet čas odjezdu.

Po celý den je nutné mít přehled o svých svěřencích. Často se stane, že dítě přejede do jiného družstva, buď náhodou, nebo za svým kamarádem. Toto by instruktor měl zjistit ihned po dokončené jízdě a ne až před odjezdem nebo při předání dětí rodičům.

Vyplatí se děti obeznámit a neustále jim opakovat pravidla chování na svahu, na vleku, při pádu, při přesunech na oběd atd.

Nejdůležitější pravidla pro chování na svahu stanovila Mezinárodní lyžařská federace FIS a jsou známá jako Bílý kodex:

6 LYŽAŘSKÉ DESATERO

1. Brát ohled na ostatní lyžaře a snowboardisty

Uvědomit si, že lyžování se stalo velmi rozšířeným sportem, kde se vyskytují v danou chvíli aktéři, kteří se vzájemně musí respektovat a brát na sebe ohled. Nikdo by neměl druhé poškodit nebo ohrozit svým stylem jízdy, nepředvídatelnými reakcemi.

2. Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy

Svůj styl a rychlost bych měl přizpůsobit množství lidí na svahu. Čím více lyžařů na daném úseku, tím je snížena manévrovací schopnost. Důležité jsou i povětrnostní a sněhové podmínky.

3. Volba jízdni stopy

Platí, že odpovědný je lyžař jedoucí shora. Neustále sledujeme svah a lyžaře pod sebou nebo najíždějící ze strany. Dodržujeme dostatečný odstup a předvídáme.

4. Předjíždění

Není určeno, zda se předjíždí zprava či zleva. Předjíždějící si udržuje takový odstup a rychlost, aby byl schopen na danou situaci reagovat.

5. Vjíždění a rozjíždění

Při vjíždění na sjezdovku platí, že nesmí ten, co na svah vjíždí ohrozit ostatní účastníky lyžování. Je důležité se vždy pečlivě rozhlédnout a správně zhodnotit situaci.

6. Zastavení

Je vhodné zastavovat tak, abychom co nejméně omezili a ohrozili ostatní. Nejlépe na okrajích svahu. Neměli bychom zbytečně na svazích posedávat, zvláště pod terénními nerovnostmi, za kterými nejsme dostatečně vidět. Při pádu se snažíme co nejrychleji vstát a místo opustit.

7. Stoupání a sestup

Toto se hlavně týká při výstupech ski alpinistů, kteří by měli stoupat po kraji sjezdovky. Jsou i někteří lyžaři, kteří se rozhodnou, že je svah na ně příliš příkrý a rozhodnou se svah sejít. I v tomto případě se pohybují na okraji sjezdovky.

8. Respektování značek

Stejně jak na silnicích platí i na svazích dopravní značky, které je nutno dodržovat. Tyto značky upozorňují na křížení jednotlivých sjezdovek, demonstrují zpomalení jízdy při dojíždění k vlekům. Jsou i značky, které pomáhají v orientaci lyžařům.

9. Chování při úrazech

Každý lyžař je povinen dle svých možností poskytnout první pomoc.

10. Účastník nehody je povinen prokázat svoji totožnost a musí se legitimovat.

PRAKTICKÁ ČÁST

7 VÝUKA LYŽOVÁNÍ VE SKI ŠKOLE NA KOPCI MASNA NA ŠPIČÁKU

Nejdůležitější je správná organizace výuky, která začíná v našem případě na schůzkách v klubovně Ski Školy. Před začátkem sezóny se sejdeme, abychom se vzájemně poznali a přivítali instruktorské nováčky. Protože v kolektivu panuje přátelská nálada, můžeme vznášet i své požadavky například na přiřazení věkové hranice družstva, která je všem nejbližší. Tématem schůzek je proškolení instruktorů ohledně bezpečnosti klientů a instruktorů, stanovení organizačního řádu průběhu jednotlivých lekcí. Jmenování vedoucích družstev a pomocných instruktorů, zajištění jednotného oblečení pro všechny členy lyžařské školy. V týdnu před první lyžařskou lekcí se setkávají všichni zainteresovaní a doladují se poslední maličkosti, na kterých závisí řádný průběh lekcí opět v klubovně ski školy. Zde jsou vedoucím družstev předány seznamy dětí, které vyučují a nejen to. Každý vedoucí družstva je zodpovědný za své klienty od převzetí dětí u autobusu až do opětovného předání dítěte rodičům. V této době jsou už rodiče prostřednictvím e-mailové pošty, dopisem nebo telefonicky seznámeni s organizací kurzu a potřebným vybavením na každou lekci. Rodiče jsou seznámeni s číslem družstva, do kterého je dítě přiděleno i se jménem a kontaktem na vedoucího celého kurzu i na vedoucího družstva. V místě nástupu do dopravních prostředků je několik číslem označených autobusů. Rodiče přesně ví, kterým autobusem bude cestovat jejich dítě. Samozřejmě dochází ke zmatkům a nesrovnalostem, které se na místě operativně řeší k oboustranné spokojenosti. Vedoucí družstva několikrát za den kontroluje své klienty nejen jejich počet, ale i jménem. V autobuse se instruktor dětem představí, sdělí jim, jak jej mají oslovovat. Většinou děti oslovují instruktory křestními jmény. Pro ty nejmenší jsme „tety a strejdové“.

Každou vyučovací lekci začínáme rozvíčkou. Pro všechny lektory i klienty Ski školy Plzeň je samotný výstup na cvičnou louku Špičák – Masna rozvíčkou. Děti musí ujít necelý kilometr s výzbrojí i výstrojí do kopce

k základně, tedy chatě, kde máme uloženy pomůcky a batohy. Malým dětem pomáhají instruktoři. Přesto je pro ně zdolání malého kopce namáhavé. Instruktoři jsou obtěžkáni několika lyžemi. Každé družstvo i přes tento pro někoho namáhavý výkon zahajuje výcvik rozcvičkou. Připravujeme svaly, šlachy i klouby na zatížení, proto vše řádně protáhneme. U menších dětí je to formou hry, zapojíme různé stálé i přenosné pomůcky. U větších klientů přesně sdělujeme, co provádíme a za jakým účelem. Začátek výuky je pro někoho těžký, když má „lyžáky“ prvně na nohou. Rodiče bývají poučeni, že by se děti s chůzí v lyžařských botách měli seznámit již doma. Při upínání lyží začínáme nejprve s jednou lyží a nacvičujeme tzv. koloběžku. Odrážíme se jednou nohou a snažíme se dosáhnout co nejdelšího skluzu, vyrovnáme stabilitu a zjišťujeme, že lyže po sněhu opravdu ujíždí a musíme vyrovnávat „balanc“. Zkoušíme lyže vyměnit a přidáváme různé otočky na místě, malé výskoky, dřepy, předsouváme pravou lyži před levou a obráceně.

Takto připravené děti si myslí, že už zvládly základy lyžování a nejraději by sjeli svah přímo k vleku. Musíme však nacvičit ještě plno důležitých úkonů a hlavně zvedání. Upadnout můžete kdykoli i třeba na rovině a je důležité dětem klást na srdce, že není důležité nepadat, ale umět se znovu postavit i v tom „nejprudším“ kopci. Naše lyžařská škola nemá stoupací koberec, který je výbornou pomůckou nácviku výstupu do kopce bokem. Zvládáme to i bez něj. Dětem předvedeme malou ukázkou a může začít trénink. Lyže podkluzují, jsou nestabilní a na některých dětech jsou vidět obavy a strach. Můžeme podat pomocnou ruku a prvních pár krůčků absolvujeme s nimi. Vždy jsou ve družstvu děti šikovnější i méně šikovné. Snažíme se vypořádat, kdy je pomoc potřebná a kdy si dítě poradí samo. Protože je naše základna na kopci začínáme se sjezdem a později učíme jízdu na vleku, učíme děti jízdu v pluhu a tím učíme i zastavování. Starší děti nebo dospělí můžeme učit zastavovat smykem na hranách. U předškolních a malých dětí bych doporučoval nácvik pluhu. Pro děti je nejlepší ukázkou, ale stejně jim musíme vysvětlit pozici, ve které se nachází. Zdůrazníme, že paty jsou od sebe a špičky se dotýkají. Při individuální výuce dítě přidržujeme rukou nebo využíváme hůlku. Ve skupině samozřejmě také

pomáháme, ale než se na každého dostane, tak tuto techniku už hodně dětí celkem zvládá. V této fázi už začínáme se sjezdem. Jedná se o malé úseky a vyžadujeme zastavení. Předem si připravíme pomocné figury nebo jiné pomůcky, které označují místa, kde má být zastavováno. Při individuální výuce můžeme jet před dítětem pozpátku a dávat tak dítěti jistotu, že mu bude pomůženo a může se popřípadě zachytit. Ve skupině dbáme na dodržování zastavovacích míst, aby se lyže příliš nerozjeli. Samozřejmě výcvik provádíme na svahu s přiměřeným sklonem, většinou na cvičných loukách. První sjezd je úplně nejtěžší a děti si zaslouží malou přestávku před další výukou. Snažím se hodinu odlehčit pomocí her, ale děti nejvíce ocení, když si mohou pohrát jen tak ve sněhu. Hloubit tunely, stavět bunkry a také se vzájemně koulovat. Čtvrthodinka stačí na to, abychom děti opět připravily na další výcvikový plán a to je jízda na vleku. Nejlepší je provázkový vlek nebo pohyblivý pás. Pokročilejší mohou hned využít pomu nebo kotvu. Výhodou individuální výuky je, že první výstup nahoru můžeme dítěti věnovat plnou pozornost nebo jet přímo s dítětem. V případě, že jsem instruktor družstva, musím podat dětem krátkou instruktáž, jak vlekem vyjet. Důležité je upozornit, že vlek při zabírání malinko cukne, aby se této reakce nezalekly. Ukážeme jim vhodné místo pro nastupování a připomeneme, že nohy jsou vedle sebe a špičky míří rovně vzhůru ne jako u pluhu, špičky k sobě. Vlek není židlička, a proto se na něj nesesá, nikdy nás neunes, doporučíme dívat se před sebe a soustředit pozornost na prováděnou činnost. Upozornit je na možnost pádu na vleku, že se vlastně nic neděje, jen je potřeba se co nejdříve zvednout a uvolnit prostor, aby nedocházelo na vleku k hromadným pádům, které bývají dost nebezpečné. Znovu jim připomeneme techniku vstávání. Ujistíme je, že na konci vleku na ně čekáme a s výstupem jim v případě potřeby jistě pomůžeme. Když dítě za první lekci zvládne jízdu na vleku, jízdu v pluhu a naučí se vstávat, jsme s výsledkem lekce velmi spokojeni, děti mají velikou radost, domnívají se a většinou rodičům hlásí, že už umí lyžovat. Víím, že je před nimi ještě dlouhá cesta, aby se stali lyžaři, ale proč jim kazit jejich upřímnou radost. Důležité je pochválit a podpořit je v jejich snahách. V dalších lekcích začínáme procvičovat obloučky. Na rovině vysvětlujeme způsob zatáčení. Tlačíme střídavě na jedno a pak na druhé koleno. To samé zkusíme i při

jízdě na pozvolné části kopce. U nejmladších lyžařů se nejlépe osvědčuje názorná metoda, kdy zvednu ruku a ukážu na nohu, na kterou budeme všichni tlačit. U starších dětí, které dobře rozeznávají pojmy levá a pravá je práce jednodušší, ale výsledky jsou často srovnatelnou v obou skupinách při stejném časovém úseku. Můžeme využít také pomocné i stálé pomůcky. Můžeme vydat povely, že třeba červené hůlky tlačíme na nožičku s červeným fáborkem a u modré hůlky na nožičku s modrým fáborkem. Toto vyžaduje předem vyznačenou trať a přípravu na lekci. Mám zkušenosti, že i velmi malé děti celkem dobře ovládají barvy. V případě, že barvy neznají, stačí například vyhrnout kousek výše nohavici oteplovacích kalhot a hned si vydáme pomocný povel – nohavice nahoře, nohavice dole. Ten, kdo dobře zná své děti, se snaží na lekci předem připravit a připraví si i pomůcky ke komunikaci. Děti jsou rády, že necítí, že předem už něco nezvládají. Já jsem měl připravená zvířátka na hůlkách – pejska a kočičku. U pejska jsme tlačili na jednu nohu a u kočičky na druhou. Dítě má tyto pojmy dobře zafixované a nemusí se na ně soustředit a věnuje svou pozornost jen na provedení cviku. Pro další procvičování využíváme i pomůcky např. kroužky nebo volanty. Cvičení s kroužky napomáhá ke správnému držení těla. Těžiště se přesune dopředu z kopce. Při nácvičkách oblouku v pluhu využívám také tzv. „letadlo“. Upažíme ruce a při vjezdu do oblouku se celým trupem nahneme do oblouku. Pokročilejší se tímto cvikem postaví více na hrany. Malé děti předškolního věku většinou zvládnou tento typ jízdy v pluhu v první sezóně lyžování a pak jen procvičují jeho provedení. U starších dětí pokračujeme v nácvičkách dalších prvků jako je přechod k paralelním obloukům a ke carvingu.



Obrázek 15 Mé letošní družstvo

8 POMŮCKY A MOTIVAČNÍ CVIČENÍ

8.1. Pomůcky vhodné k výcviku

Účelem pomůcek je zatraktivnit lyžařský výcvik pro děti, vtáhnout je do učení a zpestřit celodenní lyžařské školení a změnit je ve hru. Pomůcky rozvíjejí fantazii i pohybové dovednosti. Někdy je lepší použít vhodnou pomůcku než obsáhlým výkladem vysvětlit požadovaný úkon. Pomůcek je celá řada, základní dělení je na stálé a přenosné.

- **Přenosné pomůcky**

Slalomové tyče se vyrábí z různých materiálů, ale v případě nouze můžeme použít i lyžařské hole. Z tyčí může vyrobit projíždějící branky, nebo tyče můžeme objíždět.

Kužely mají podobnou funkci jako tyče. Pomocí kuželů během chvilky vyrobíme slalomovou dráhu.

Pro zpestření nebo navození příjemné dětské atmosféry často slouží různé figurky z plastu, dřevěné či nafukovací ve tvaru zvířátek nebo pohádkových bytostí. Často slouží k vymezení určitého prostoru, u kterého se plní zadaný úkol nebo pokyn. Zatočení vlevo, vpravo, objetí, zpomalení, zastavení nebo jako shromaždiště.

Kroužky, volanty z různých materiálů. Plastové, pěnové, polystyrénové. Napomáhají nácviku jízdy do oblouku. Děti volantem otáčejí a kopírují tak směr zatačení.

Vytvořené nerovnosti ze sněhu jako například příčné vlny, které slouží k nácviku udržení rovnováhy. Stavíme je podle sněhových možností profilu kopce ve vzdálenosti šest metrů od sebe kolmo ke svahu. Vždy zpravidla několik vln za sebou. Vrcholy vln označíme fábory, tyčí nebo i pomocnými figurkami.

Velmi oblíbené jsou skokanské můstky. Velikost a výšku můstku vytváříme dle lyžařské zdatnosti skupiny. Kládeme důraz na dostatečně široký a upravený nájezd a dojezd, který by měl končit na rovině. Vrch můstku opět pro lepší orientaci sjezdařů označíme.

- **Stále pomůcky**

Prestiž lyžařské školy se často poměřuje vybaveností a pestrostí areálu, na kterou se snaží nalákat malé lyžaře. Děti instinktivně vyhledávají prostředí, které na ně dobře působí. Lyžařské školy před sezónou instalují různé konstrukce ze dřeva, kovu či plastu, které po zapadání sněhem navazují příjemnou atmosféru. Figury jsou většinou známé pohádkové bytosti, zvířátka, různé hrady a překážky.

Pro zdatnější lyžaře vytváříme různě vysoké skokanské můstky, které slouží až po zapadání sněhovou vrstvou. Je vhodné skokanské můstky označit, abychom na ně upozornili i méně zdatné lyžaře, kteří je pak snadno objedou.

Vytváříme nerovnosti ze sněhu jako například příčné vlny, které slouží k nácviku udržení rovnováhy. Stavíme je podle sněhových možností

a profilu kopce ve vzdálenosti šest metrů od sebe kolmo ke svahu. Vždy zpravidla několik vln za sebou. Vrcholy vln označíme fábory, tyčí nebo i pomocnými figurkami.

Možné je i vyhloubit ve sněhu tobogán. Je to imitace bobové dráhy, kde oblouky udržují a vedou lyže po trati.

Mně osobně se osvědčily pomůcky typu malá sladká odměna. Zlepšují komunikaci mezi instruktorem a žáky. Je to osvědčená a vyzkoušená pomůcka, kterou děti rádi akceptují.

- **Motivační hry**

Soutěživost, snaha o poměrování sil a možnost srovnávat vlastní výkony s výkony ostatních kamarádů jsou dominantními vlastnostmi všech dětí. Kromě jednoduchých soutěží, které by měly být součástí celého vyučovacího procesu, doporučujeme v některém ze závěrečných dnů výuky uspořádat závody. Nejčastěji se organizují v jednoduchém obřím slalomu.

Zásady pro přípravu dětských závodů:

1. Vytýčená závodní trať by měla svojí obtížností odpovídat tomu, co se žáci mohli v průběhu výuky naučit.
2. Děti necháme soutěžit v relativně stejných výkonnostních skupinách, osvědčuje se ponechat žáky i pro závody v původních výukových družstvech.
3. Osvědčuje se spojit dvě výkonnostně podobná družstva dohromady, žáci absolvují stejnou trať nebo plní stejný úkol, celá činnost si vyžádá společnou přípravu a učitelé z obou družstev mohou celou soutěž řídit společně, výsledky soutěže se vyhlásí v každém družstvu samostatně.
4. Vždy platí zásada, že podmínky soutěže musí být splnitelné i pro nejslabšího člena družstva, ten nejlepší žák prokáže svoje kvality tím, že bude rychlejší nebo dál doskočí.
5. Věnujeme odpovídající pozornost dobré organizaci závodu, děti při soutěži prožívají velice intenzivně každou nepřesnost, zmatek, špatné rozhodnutí nebo nepřesné měření.

6. Nezapomeneme vyhlásit výsledky, nejlepším žákům dáme diplomy za umístění, ostatním žákům můžeme dát diplomy za účast. Vyhlásování výsledků závodů je i vhodná příležitost k předání pamětních medailí nebo odznaků.

Mezi oblíbené motivační hry patří i lyžařský karneval, je to vděčná náplň každého lyžařského kurzu. Je potřeba včas vyhlásit jeho termín, aby žáci měli dostatečný časový prostor pro přípravu. Osvědčuje se, aby karneval ukončil celý výukový cyklus. Vyhlášíme ho na poslední den výuky nebo na poslední výukovou lekci.

Pro úspěšný průběh karnevalu platí některá doporučení.

1. Připravit v předstihu celý program, neimprovizovat, např. přehlídka masek, jednoduché soutěže, vyhlášení nejhezčích, nejvtipnějších masek.
2. Zvážit možnost a vhodnost vyhlášení tematického zaměření karnevalu, např. pohádkové postavy.
3. Připravit jednoduché lyžařsky nenáročné soutěže, které dají stejné šance všem účastníkům.
4. Všechny vítěze jednotlivých soutěží i přehlídky masek odměníme třeba sladkou odměnou.
5. Soutěže i přehlídka masek mohou probíhat v rámci výukového družstva nebo pro všechny účastníky výuky společně. Žáci velice ocení, když má masku i jejich učitel.

V průběhu výuky by se měly trvale vyznávat tyto zásady:

1. NIC není problém. Vždy s úsměvem Radost a dobrá nálada je nakažlivá.
2. Buď zásobárnou stále nových nápadů, plynule obměňuje zadávané úkoly. Výuka dětí nesmí být nuda.
3. Mluv jasně a zřetelně. Buď stručný.
4. Oslovuj děti jménem. Mluvíš-li s nimi, dívej se jim do očí.
5. Každému žákovi věsnuj svoji pozornost, respektuj ho.
6. Nekomplikuj žákům učení. Nech je také samostatně zkoušet.
7. Střídej podmínky výuky.
8. I chyby jsou logickou součástí učení. Chybami se člověk učí.

9. Neuč strnulý postoj, ale dynamický pohyb.
10. Vyzkoušej něco nového. Překonej stále omílaná tradiční dogmata lyžařských praotců. (Tremml, 2004)
11. Učitel se s dětmi pohybuje v dětském lyžařském hřišti, po sjezdových tratích i v terénu a často se dostává do situace, kdy potřebuje opravit něco na výzbroji, namazat dětem lyže, pomoci některému žákovi s jeho problémem. Z toho důvodu se doporučuje, aby učitel v průběhu výuky měl stále sebou ledvinku nebo malý batůžek, který by podle situace měl obsahovat:
 - Lyžařský vosk nebo kousek parafínu
 - Náhradní sluneční brýle
 - Pití, bonbony
 - První pomoc
 - Papírové kapesníky
 - Poznámkový blok
 - Mobilní telefon s čísly na vedení lyžařské školy
 - Píšťalku
 - Zvonek pro sluchovou orientaci při jízdě v terénu
 - Obsah batohu může být průběžně doplňován. (Tremml, 2004).

Pedagogické zásady shrnují, vzájemně se prolínají a vyjadřují dlouhodobé zkušenosti pedagogů pracujících v různých situacích a podmínkách s dětmi.

Instruktor se řídí zásadou uvědomělosti a aktivity. Cílem této zásady je, aby se dítě ztotožnilo s výukovým záměrem, který mu předkládá učitel. Musí souhlasit s tím, co se učí, pak je ochotno provádět i monotónní činnosti, které jsou nedílnou součástí při zafixování důležitých lyžařských prvků a cviků. Dítě projevující zájem o výuku je mnohem nadanějším žákem, než dítě donucené například rodiči k účasti na lyžařském kurzu. Nezajímají ho výsledky výuky, pouze pasivně a bez zájmu plní zadávané úkoly. Velkou roli proto hraje přístup učitele k dětem. U dětí mnohem více platí, že dobře se učí ten, kdo je povzbuzován, a špatně ten, kdo je haněn. Důležité je podpořit snahu a šetřit kritikou. Součástí uvedené zásady je přátelský vztah učitele k dětem, trvalý zájem o jejich případné potíže s některými prvky

lyžařské techniky. Učitel má znát všechny děti jménem, neměl by je oslovovat „tak další“, nebo „hele ty“. To výrazně snižuje dětskou motivaci.

9 METODIKA NÁCVIKU LYŽOVÁNÍ

Snažíme se dodržovat zásadu přiměřenosti a individuálního přístupu. Tato zásada ukládá respektovat stupeň psychického a fyzického rozvoje žáka, jeho věkové zvláštnosti, zdravotní stav, pohlaví, lyžařské zkušenosti a dovednosti. Učitel by měl na základě uvedených faktorů vždy najít proporce mezi zadanými úkoly a možnostmi žáků. Stanovení konkrétních úkolů pro každého žáka se tedy provádí na základě individuálního přístupu. (Trembl 2004). Od hrubého provedení cviku k jemnému. Menší děti nebo úplně začátečníky vedeme pouze ke zvládnutí nezákladnější formy pohybu, neopravujeme drobné odchylky od správného provedení.

Ve skupině 6ti - 10ti letých dětí můžeme u častěji opakovaných prvků nebo prvků, které jsou již delší dobu předmětem výuky a opakování vyžadovat přesnější provedení.

Postupující dobou výuky nebo u 11ti - 15ti letých dětí vyžadujeme další detaily v provedení pohybu, obzvláště u prvků, které jsou zařazeny ve výuce delší dobu. Součástí tohoto přístupu je i odpovídající ukázka, která přesně zdůrazní, co od žáků požadujeme.

Od snadného k obtížnému. Dosáhneme toho výběrem vhodných vyučovacích cviků – např. od základního oblouku až k jeho různým modifikacím, od otevřených oblouků postupujeme až k zavřeným, od přímého sjezdu až k různým sjezdovým postojům.

Správnou volbou terénu – od mírného sklonu svahu k většímu s terénními zlomy a terénními nerovnostmi. Správnou volbou sněhové pokrývky – od perfektní strojové úpravy po neupravený terén. Od známého k neznámému. Zkusíme využít naučený prvek v jiných podmínkách. Naučený oblouk na upraveném svahu a přejezd terénní nerovnosti spojíme a nacvičíme oblouk pro přejíždění vln.

Z odšlapů ke svahu a přes spádnicí nacvičíme bruslení na rovině a svahu. Od jednoduchého k složitému. Od oblouků na rovném svahu přejdeme k obloukům v brankách. Od oblouků v brankách na rovném svahu přejdeme k obloukům na boulovatém neupraveném terénu. Každá lyžařská škola má vlastní pravidla a postupy výuky lyžování, která samozřejmě vychází z osvědčených a časem prověřených odborných metod. (Tremel 2004).

9.1 Metodika nácviku lyžování u dětí předškolního věku

Musíme si uvědomit, že pracujeme s dětmi ve věku od tří let do šesti. V tomto věku jsou velmi velké výkonnostní rozdíly a hlavně velké rozdíly v psychickém vývoji dětí. I děti stejně staré se neprojevují stejně. Vlivem rodinné výchovy a vedení k samostatnosti pracujeme s mnoha individualitami. Děti nechodící do školky nemají žádné společné návyky. Může se stát, že dítě vyspěje i během lyžařského kurzu, který trvá šest až osm týdnů. Do skupinové výuky lyžování přihlašují rodiče takto malých dětí většinou šikovně a pohybově nadané jedince, které nemusíme k činnosti příliš nutit. Jsou aktivní, spíše musíme dítě trochu v aktivitě tlumit. Největší problém nastává v okamžiku, kdy rodiče dobře neodhadnou psychický vývoj dítěte. Šikovně a schopně dítě, které je však, velmi fixované na rodiče bývá ve skupině velký problém. Má-li pocit, že je opuštěné a nikdo se o něj nestará tak, jak je zvyklé, nemusí skupinový lyžařský kurz zvládnout. I přes velkou snahu instruktora není možné se jednomu dítěti věnovat individuálně po většinu dne. Rodiče by měli dobře znát své děti a nezpůsobit jim psychickou újmu. Není-li dítě dostatečně vyzrálé, pak by bylo lepší nasměrovat rodiče k individuální lyžařské výuce. Většina dětí má však velkou chuť pobývat na vzduchu, seznamovat se s novým prostředím a učit se nové věci. Výuku se snažíme vést formou hry, která je těmto dětem nejbližší. Děti si rády hrají a nechávají se zatáhnout do výuky prostřednictvím pohádek a her. Výuku začínáme rozcvičkou. Používáme vhodné motivace formou personifikace apod. Vše nejdříve předvádíme, např. vzpažíme ruce a klátíme se ve větru jako strom, nebo jsme hodně velcí jako obr a snažíme se dosáhnout až k obloze, přitom střídavě ruce vytahujeme vzhůru. Uděláme několik sedů na bobeček, protřepeme nožičky,

zakroučíme zápěstím a hlavou, zahopsáme si. Děti rády používají k rozcvičce kroužky a jiné pomůcky a náčiní. Na rozcvičku navazuje obouvání bot a připínání lyží. Malé děti necháváme zpočátku chodit v lyžařských botách několik kroků, aby si zvykly na úponě odlišný způsob chůze. Většinou je to pro ně zábava a zdroj veselí. Po nasazení lyží je důležité děti pomalu seznámit s novou technikou pohybu.

Nejdříve posouváme jednu lyži dopředu a dozadu, lyže vyměníme a pokračujeme předsováním jedné lyže před druhou.

Samozřejmě dochází k pádům, ale to hned využijeme k nácviku vstávání a zvedání se. Malé děti nemají většinou se vstáváním velké problémy. Několikrát jim předvedeme vstávání s oporou pomocí hůlky. Děti jsou většinou velmi pohyblivé a vstávání jim nedělá problém, protože se lyžování věnují převážně šikovně a pohybově nadané děti v této kategorii.

K základům nácviku patří procvičování obrátů s různým stupněm složitosti. Např. obrat přešlapování přivratem, kdy střed otáčení je u špiček lyží. Provádíme ho postupným přesouváním jedné lyže do přivratu a přisouváním druhé. Obrat provádíme s holemi i bez nich na rovině, ve svahu se opíráme o hole, které jsou zapíchnuté před špičkami lyží. Další obraty např. obrat přešlapování odvratem, obrat přednožením, obrat výskokem, obrat překročením vzad. /<http://pf.ujep.cz/~nosek/bezky/charakteristika.html>

Správné držení těla při lyžování trénujeme nácvikem sjezdového postoje. Obě lyže jsou na ploše, rovnoběžně vedle sebe, na šířku pánve, cca 20 – 30 cm. Nohy mírně pokrčené ve všech kloubech. Tělo uvolněné, vzpřímené, ruce mírně pokrčené. Váha těla je rozložena na obě chodidla. Pohled směřuje dopředu. Hole jsou podél těla. Sjezdový postoj připomínáme před každým sjezdem a instruktor několikrát předvede správný postoj.

Dalším důležitým prvkem je nácvik chůze do kopce tzv. výstupy. Instruktor několikrát výstup předvede a děti opakují výstup. Musíme dbát na to, abychom děti příliš neunavili a nevysílili. Děti mají rády, když jim u toho povídáme a tím odpoutáme pozornost od náročného cviku, „špičky

k sobě a na sněhu děláme stromeček, jedna větvička a druhá větvička a už jsme skoro na kopci“.

Do výuky vkládáme často odpočinkové přestávky, kdy si děti mohou hrát na sněhu, koulovat se, nebo si jen tak užívat radost ze sněhu.

Děti jsou však natěšené na svou první jízdu na vleku. Instruktor nejprve popíše podrobně postup nástupu na vlek a vystupování, sám může kopec vyjet. Upozorníme děti na specifika vleku – např. „tam u té hůlky to malinko cukne, ale neboj se, pak už je to snadné“. Radost z první jízdy je ohromná. Děti většinou jízdu zvládnou dobře. Instruktor se snaží dětem co nejvíce pomoci. Může běžet podél vleku a dítě přidržovat nebo dokonce jet první jízdu s ním. To jen u dětí, které mají velké obavy. Naším úkolem je naučit je na vleku jezdit samostatně.

Po zvládnutí jízd na kopec přistoupíme k výuce a učíme jízdu po spádnici. Postupujeme pomalu, nenecháváme dětem prostor k vlastnímu stylu jízdy, snažíme se zabránit tomu, aby se dětem lyže příliš rozjely. V této věkové kategorii je lepší než slovní výklad malá ukázka. Používáme příměry a přirovnání abychom udrželi pozornost dětí. Můžeme vyprávět i krátké příběhy například o zvířátkách, která se učí lyžovat. Každý úspěch hned chválíme a povzbuzujeme děti ještě lepšímu provedení nácviku. Nikoho neodrazujeme kritikou. Instruktor vše několikrát předvede a vybízí děti k napodobování. Nepoužívá odbornou terminologii, která by dětem nic nesdělovala. Raději zapojuje jejich fantazii a smysl pro hry a pohádky. „Příkrčím se jako kočička, schoulím se do klubíčka, kolínka pokrčím jako, když si sedám na bobek, špičky lyží k sobě jako když si chtějí dát pusinku, paty bot od sebe, jako když od sebe utíkají atd.“. Instruktor neustále děti sleduje, počítá a hlavně se snaží udržet v kolektivu dobrou náladu, sleduje psychické rozpoložení dětí. U takto malých dětí ve věku od tří do šesti let dochází k častým změnám nálad, někdy i vlivem stresu po rodičích. Instruktor si musí být vědom toho, že vlastně nahrazuje v určitém smyslu těmto malým dětem jejich nejbližší a proto musí být připraven na to, že se děti přijdou během výuky i pomazlit. Musí mít neustále na paměti, že je

lepší aby děti byly neustále pod dozorem a hlavně mít pro ně připravený i odpočinkový program, kde by se zabavily a pohrály si.



Obrázek 9 Rozcvička u dětí předškolního věku



Obrázek 10 Pády a vstávání

9.2 Metodika nácviiku lyžování u dětí mladšího školního věku

Děti chodí již do školy, jsou zvyklé na pobyt a spolupráci v kolektivu. Uznávají autoritu, která je vede během lyžařského kurzu. Nepocítují stres z odloučení od svých rodičů. Děti mladšího školního věku charakterizuje větší rozumová vyspělost než u dětí předškolního věku. S tím souvisí i způsob předání informací. Upouštíme od vysvětlování pomocí pohádek, ale nepoužíváme často odborné termíny. Informace předáváme pomocí výstižných a jasných slov, používáme i přirovnání. Oslovují je konkrétní věci. Dokážou se lépe soustředit. Koncentrace je však krátká, proto nepoužíváme obsáhlé popisné výklady, ale raději názorné ukázky s přesným popisem předváděného pohybu.

Děti se rychle a snadno učí, mají lepší motorické schopnosti, dobré pohybové funkce. Dobře si uvědomují své pohybové schopnosti. Jsou si sami sebou jistější. Snadno se učí nové prvky, lépe chápou požadovaný povel. Snadněji napodobují předváděný prvek. V učení se zaměřujeme na dokonalé provedení pohybové dovednosti, které neustálým procvičováním vylepšujeme, fixujeme a automatizujeme.

Nacházíme však nové formy procvičování, protože děti mladšího školního věku by brzy omrzely jednostranný nácvik nějakého povelu. Sami už dokážou upozornit na vlastní chyby, chyby ostatních dětí ve skupině nebo nedobře provedený výkon instruktora. Do výuky vkládáme i volné jízdy, kdy se děti zdokonalují. Výuka dostává rychlejší spád a tím pádem je pro děti zajímavější. Děti však neustále sledujeme a z prováděných chyb pak stanovujeme další směr výuky, ve které se zaměříme na jejich odstranění nebo na zlepšení provedeného prvku.

Děti zbytečně nekritizujeme, nejdříve se snažíme pochválit a vyzdvihnout přednosti a najít způsob jak vysvětlit a odstranit nedostatky. Nikdy nikoho nezesměšňujeme ani zbytečně nevychvalujeme. Děti by mohly takové jedince z kolektivu nevhodnými poznámkami vyloučit. Děti jsou velmi citlivé na pochvalu i na výtky.

Postup a rychlost nácviu základních lyžařských dovedností je závislá od předcházející lyžařské průpravy. Některé děti mají již zkušenosti s pohybem na lyžích, umí jezdit na vleku. V mnoha případech se stává, že dítě ve věku sedmi let se začíná na lyžích teprve učit. Vše tedy musíme přizpůsobit dovednostem dětí ve skupině. Používáme srozumitelné a jasné pokyny, u mladších dětí se snažíme výuku ještě ponechat ve formě pohádek a přirovnání.

U starších dětí mladšího předškolního věku už apelujeme na způsob předání informací jako hru a soutěž. U pomůcek upouštíme od zvířátek a pohádkových bytostí a nahrazujeme je vyspělejšími pomůckami. Používáme tyče, skokanské můstky, kruhy, oblouky. Děti mají pocit důležitosti a vyspělosti. V každém je ještě malé dítě, které se však nebrání občasnému srovnání s mrňaty, když podotkneme, že oni už jsou přece lepší a zdatnější. Používáme srozumitelné a jasné pokyny, u mladších dětí se snažíme výuku ještě ponechat ve formě pohádek a přirovnání.

V každém případě začínáme výuku rozcvičkou. Prováděné cviky komentujeme odbornější terminologií „vzpažit, připažit, úkrok atd.“ Připravujeme svaly, klouby i šlachy na zvýšenou zátěž.

Je-li dítě prvně na lyžích, začínáme stejně jako u dětí předškolního věku seznamováním s chůzí v lyžařských botách, postupným předsouváním jedné lyže před druhou.

Učíme vstávání pomocí hůlek, předvedeme srovnání lyží a vstávání v kopci i na rovině. Jsou-li děti zvyklé provozovat nějaký sport, jsou tyto činnosti pro ně jednodušší.

Nácvik obrátů na místě je také důležitý prvek, který učíme ve skupině dětí, které neprošly v minulých letech základní lyžařskou průpravou.

Zaměřujeme se i na chůzi do kopce. Stejně jako u malých dětí trénujeme „stromček“. Nemusíme již používat přirovnání, trénujeme výstup do kopce technikou, kdy paty lyží jsou u sebe, špičky jsou rozevřené a pomalým předsouváním jedné lyže a k ní připojení druhé lyže stoupáme do kopce. Tato činnost není u dětí nijak zvláště oblíbená. Dětem vysvětlíme důležitost

umění této techniky a můžeme si třeba výuku zpestřit malou soutěží. Po náročnějším výstupu můžeme dát přestávku.

Po zvládnutí nácviku vstávání, obrátů, chůze do kopce přistoupíme k nácviku sjezdového postoje. Klademe větší důraz na správné držení těla. Správný sjezdový postoj ovlivňuje způsob jízdy na lyžích, je dobré to žákům neustále připomínat a opravovat nedostatky.

Můžeme přistoupit k nácviku jízdy na malém vleku nebo i na náročnějším vleku, doznáme-li, že skupina je připravena. Instruktor sám předvede názornou ukázkou nástupu na vlek a jeho opuštění, přičemž si uvědomí, na co by měl své žáky upozornit, čím je daný vlek odlišný a upozornit je na velké nerovnosti a možnosti pádu.

Instruktor už opouští svou roli pečovatele a stává se pro děti autoritou. Snahou instruktora je být taková autorita, kterou dítě snadno přijme a snaží se plnit zadané úkoly s chutí a elánem. Dobré je pro děti vyhradit čas na volnou zábavu. Užít si sních a možnosti, které skýtá. Dobré je vymyslet nějaké soutěže a hry. Družstvo rozdělit na dvě soutěžící skupiny. Formou soutěží se většinou dosáhne lepších výsledků.



Obrázek 11 Nácvik oblouku



Obrázek 12 Návnik oblouku s holemi před tělem

9.3 Metodika nácviku lyžování u dětí staršího školního věku

V tomto věku mají děti v mnoha případech vysoké pohybové nadání. Snadno a rychle se učí nové věci, jsou schopni rozpoznat a pilovat detaily. Dobře znají své tělo, umí využít svých pohybových schopností. V tomto věku se zhoršují koordinační schopnosti.

Na rozdíl od rozumových schopností, které jsou na vzestupu. Už pozorujeme využívání úsporných a ekonomických pohybů, žádná pohybová roztěkanost a pohybový luxus jako u malých dětí. Psychicky jsou na vysokém rozvojovém stupni. Mají logické a prostorové chápání. Rozumí odborné terminologii, která je jim vysvětlena a ve výuce se používá. Mají-li chuť se učit nové věci, dobře se naučí i jednotlivé detaily, které pospojují dohromady. Pokud však dítě nedělalo dříve žádný sport, může mít s výukou lyžování mírné potíže, avšak dovednosti získané v tomto období jsou dobře zafixované a snadno se vybavují i po několikaleté pauze v lyžování.

Zdálo by se, že učit děti staršího školního věku lyžovat je pro instruktora velmi snadný úkol. V této době však děti prochází obdobím puberty, které je pro někoho velmi složité. Mají potřebu ovládat nejen ostatní členy skupiny a

v mnoha případech soutěží s instruktorem o vedení celé skupiny. Strhávají na sebe veškerou pozornost a snižují instruktorovu autoritu. Často ničí sebevědomí méně zkušeným dětem, posmívají se jim a dokážou znechutit celý kurz všem ostatním včetně instruktora. Proto se snažíme ihned zpočátku navodit kamarádkou atmosféru s danými mantinely chování. V případech, kdy se sejdou děti, kteří mají zájem o lyžování a snahu se něco naučit, pak je práce v takovém kolektivu radostí s rychlými a dobrými výsledky.

Výcvik zahajujeme opět rozvíčkou a klademe důraz na protažení celého těla. Cviky přizpůsobíme schopnostem a možnostem dětí. Můžeme zařadit např. hru na honěnou, která je v lyžařských botách obtížnější. Při protažení jednotlivých svalů komentujeme pomocí odborné terminologie druh svalu, způsob protažení a uvolnění druhu svalu. U větších dětí je oblíbená „koloběžka“. Máme jen jednu lyži, druhou nohou se odstrkujeme, současně používáme hole. Snažíme se děti naučit pečovat a starat se o svoji výzbroj a výstroj. Můžeme je poučit o broušení lyží, což se také týká údržby vybavení. Výuka musí mít rychlý spád, stále děti něčím zaměstnáváme. Zkracujeme přestávky, děti jsou již dostatečně fyzicky zdatné a můžeme na ně klást větší sportovní nároky. Určitě však zachováváme čas pro odpočinek, relaxaci a osobní volno. Děti v tomto věku rády navazují nová přátelství a stejně jako malé děti užívají si sněhu a sněhových radovánek.

Může se stát, že i v tomto věku se děti s lyžemi seznamují prvně. Musíme tedy začít výuku nácvikem základních dovedností jako u dětí předškolního nebo mladšího školního věku.

1. Chůze v lyžařských botech
2. Předsouváním jedné lyže před druhou
3. Vstávání
4. Obraty
5. Chůze do kopce
6. Sjezdový postoj
7. Jízda na vleku
8. Jízda z kopce

U úplných začátečníků musíme postupovat pozvolna a pomalu jako u mladších dětí nácvičkou jízdy v pluhu. Pokročilejší mohou nacvičovat sjezd šikmo, odšlapování, oblouk z rozšířené stopy. Nadané žáky bude jistě zajímat nácvička zatáčením lyží překlápěním hran tzv. carvingová vlnovka, kdy je zapotřebí mít odpovídající vybavení a to, lyže s větším bočním vykrojením. Děti musí mít pocit, že se mají stále co učit a zdokonalovat. Můžeme jim nastínit lyžování ve funny carvingovém stylu, který je pro ně výzvou a je velmi zábavný.



Obrázek 13 Nácvička oblouku (ruce na kolenou)



Obrázek 14 Oblouk ve dvojici

10 DISKUSE

Úkolem výuky u jednotlivých dětských kategorií je dosáhnout stejného cíle a to je zvládnutí základní techniky lyžování, jízdy v pluhu, popřípadě základy carvingu. Současně musí děti zvládnout jízdu na vleku, vystoupat kopec, naučit se vstávat a získat jistotu na nestabilní podložce jako jsou lyže.

Ve své práci jsem se zamýšlel nad rozdíly metodiky výuky lyžování u dětí různých věkových kategorií. Domnívám se, praxe a praktické zkušenosti tento názor potvrzují, že nezáleží až tak na věku jako na pohybových schopnostech a chuti do učení. Hlavní rozdíly shledávám v přístupu k různým věkovým kategoriím, ve způsobu předávání informací, v délce procvičování jednotlivých prvků, použití pomůcek, způsobu komunikace.

Malé děti lépe pochopí vyžadovaný úkon, použijeme-li příměrů, jednoduchých povelů a instrukcí. U větších dětí komunikujeme pomocí odborné terminologie. Zjistil jsem, že je důležitý i správně zvolený čas pro výuku dítěte. Snažíme se o to, abychom v dítěti vypěstovali chuť k lyžování a všeobecně ke sportu. Měl jsem ve družstvu chlapečka, který ve svých pěti letech o lyžování nejevil žádný zájem, ale jezdil, protože jezdila i starší sestra. Neodmlouval, plnil úkoly bez nasazení a největší radost projevil při odjezdu domů. Samozřejmě i výsledek byl nevalný, přestože výcvikem prošel i u jiných instruktorů. Další zimu jsem ho měl ve družstvu znovu. Nemohl jsem uvěřit, že se jedná o to samé dítě. Už u autobusu mě vesele zdravil s tím, jak se těší, až postavíme bunkr jako loni. Překvapil mě i způsobem jízdy. Vše mu šlo snadno a byla vidět radost z prováděné činnosti. Zpočátku jsem ho chválil a povzbuzoval, ale brzy nebylo potřeba. Sám si začal být sebou jistý a pomáhal i dětem ve skupině, asi si vzpomněl na své krušné začátky. To je největší odměna pro instruktora, že dokáže dítě nejen naučit lyžovat, ale že dokáže vypěstovat lásku k lyžování. Dnes vím, že to nebyla jen má zásluha. V klukovi to bylo, jen první výuka byla špatně načasovaná. Můj velký přínos byl v tom, že jsem ho první rok neodradil a zkusil to druhý rok znovu s překvapivým výsledkem. Utvrdil jsem se

v tom, že instruktor je schopný naučit lyžovat každého na určitém výkonnostním stupni, když sám chce.

Z výuky jsem měl pocit, že čím je dítě menší, snadněji se učí techniku, ale musíme dávat pozor, abychom děti kolem tří let nepřetížili. Jejich nadšení je obrovské a rychle se unaví. Na regeneraci jim stačí krátký časový okamžik a často regenerují jen změnou činnosti. Větší děti v předškolním věku už lépe chápou pokyny, je s nimi snadnější komunikace, sdělí Vám i své požadavky, jejich elán vyprchává pozvolněji, můžete se na změnu v psychickém rozpoložení lépe připravit než u malých dětí, tam je reakce bez náznaků a okamžitá.

Nejsnadněji se vyučují dle mého názoru děti od osmého roku věku do dvanáctého. Později už jsou v pubertálním věku a jsou dost nevyzpytatelní. Desetileté děti mají většinou velkou chuť se něco naučit, dobře chápou i odbornější pokyny, chybí jim však ta roztomilost pětiletých a menších dětí. Jsem rád, že jsem se v praxi setkal s výukou lyžování všech tří kategorií. Jako instruktor se těším na každou novou lyžařskou sezónu a očekávám, že předám své zkušenosti a hodně se toho od dětí naučím.

ZÁVĚR

V závěru bych chtěl poděkovat za šanci, kterou mně ředitelka Ski Školy poskytla, když mně nabídla možnost vyučovat lyžování ve své škole. Získal jsem proškolením na instruktora důležité informace, které jsem zúročil při výuce. Díky dětem jsem na horách strávil mnoho krásných víkendů, na které rád vzpomínám. Přál bych všem zájemcům o lyžování ideální sněhové podmínky, aby se zážitky z lyžování ještě více umocnily. Lituji, že letošní zima byla na sníh velice skoupá. Muselo dojít ke zrušení několika lekcí. Měl jsem v úmyslu použít své vlastní aktuální fotografie a pořídit videozáznam při výuce. Při čekání na lepší sníh jsem propásl okamžiky, kdy sníh ještě byl. Použité fotografie jsou z minulých lyžařských sezón mé vlastní nebo z archivu Ski Školy.

RESUMÉ

Smyslem mé bakalářské práce bylo zhodnocení metodických postupů výuky lyžování u dětí různých věkových kategorií. Snažil jsem se vystihnout hlavní rozdíly při výuce v oblasti charakteristiky dětí a způsobu nácviku techniky lyžování. Popsal jsem i výzbroj a výstroj, různé pomůcky nácviku lyžování a způsoby motivace. Zaměřil jsem se i na předpoklady instruktora a bezpečnost při lyžování.

CIZOJAZYČNÉ RESUMÉ

The aim of this thesis was to evaluate methodical procedures of ski lessons for children of different age groups. I tried to describe main differences at teaching in field of characterization of children and method of training skiing techniques. I gave a descriptions of ski equipment, different aids for ski training and methods of motivation. I focused on assumptions of instructor and safety by skiing.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Teoretická literatura:

Treml Josef, Lyžování dětí, Praha, Grada, 2004, ISBN – 80-247-0682-2

Benešová Daniela, Štumbauer J. Školní lyžování. Plzeň: 2004. 100 s. ISBN 80-85301-97-0

Benešová Daniela, Štumbauer J. Školní lyžování II. Plzeň:2006 126 s. ISBN 80-8676-05-5

Internetové zdroje:

<http://www.bezpecnehory.cz/bezpecne/na-sjezdovku/fis-desatero/>

[http://cestovani.idnes.cz/lyzovani-vyuka-deti-0qs-
/lyze.aspx?c=A121204_145342_ig_zima_tom](http://cestovani.idnes.cz/lyzovani-vyuka-deti-0qs-/lyze.aspx?c=A121204_145342_ig_zima_tom)

<http://www.detibezpluhu.cz/>

http://pf.ujep.cz/~nosek/nosek_web/vybaveni.html

http://pf.ujep.cz/~nosek/nosek_web/obraty.html

SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Lyží

Obrázek 2 Vázání

Obrázek 3 Lyžařské boty

Obrázek 4 Sjezdové hole

Obrázek 5 Helma

Obrázek 6 Chránič páteře

Obrázek 7 Rukavice

Obrázek 8 Brýle

Obrázek 9 Rozcvička u dětí předškolního věku

Obrázek 10 Pády a vstávání

Obrázek 11 Nácvič oblouku

Obrázek 12 Nácvič oblouku s holemi před tělem

Obrázek 13 Nácvič oblouku (ruce na kolenou)

Obrázek 14 Oblouk ve dvojici

Obrázek 15 Mé letošní družstvo