

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Přírodovědecká fakulta**

Vypracování metodické řady pro výuku lyžování dětí s využitím moderních pomůcek

Bakalářská práce

Jana Lískovcová

Školitel: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.
(Katedra tělesné výchovy a sportu)

České Budějovice, 2017

Lískovcová J., 2017: Vypracování metodické řady pro výuku lyžování dětí s využitím moderních pomůcek. [Creation of Children skiing Education Series by using modern devices. Bc. Thesis, in Czech.] – 75 p., Faculty of Science, University of South Bohemia, České Budějovice, Czech Republic.

Annotation

This bachelor thesis deals with the listing of modern skiing teaching aids for children and their use in methodical series. The theme of the analytical part was to outline the history of skiing, the specifics of children skiing, their age ranges and the organization of ski lessons. The aim of the synthetic part of this work was to map and describe both well-known and less known ski aids. These can be classified into four basic categories, which include controlling skis, obstacles, mechanical aids and training aids. Following the study of literature, methodical series, in which the basic skiing elements using the above-mentioned aids are described, were made up. Both the training and the choice of most aids are adapted to pre-school children or beginners, where they can remarkably vary the ski lessons. This work could serve as an inspiring material for ski instructors in skiing schools as well as for the general public.

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu své kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 11. prosince 2017

.....
Lískovcová Jana

Poděkování

Tuto bakalářskou práci bych nemohla vypracovat bez pomoci vedoucího práce, pana PhDr. Radka Vobra, Ph.D. Děkuji za odborné vedení bakalářské práce, za zapůjčení literatury a za zájem a čas, který mi po celou dobu věnoval. Dále děkuji panu doc. PaedDr. Janu Štumbauerovi, CSc. a panu doc. RNDr. Janu Kaštovskému, Ph.D. za cenné rady.

Děkuji své rodině a blízkým za podporu během celého studia.

Obsah

1. Úvod	5
2 Metodologie	6
2.1 Cíle, úkoly a předmět práce	6
2.1.1 Cíle práce	6
2.1.2. Úkoly práce.....	6
2.1.3. Předmět práce.....	6
2.2 Použité metody práce	6
3 Analytická část práce	8
3.1 Lyžování.....	8
3.1.1 Historie lyžování.....	8
3.1.2 Počátky lyžování v Čechách.....	16
3.2 Lyžování dětí.....	19
3.2.1 Lyžařské vybavení dětí.....	19
3.2.2 Bezpečnost při lyžařském výcviku	23
3.2.3 Manipulace s materiálem.....	28
3.2.4 Popis techniky a metodická doporučení obouvání a zouvání lyží.....	28
3.2.5 Cvičení na rovině, chůze, hry bez lyží i s lyžemi	29
3.3 Věková období dětí	31
3.3.1 Období do 3 let.....	31
3.3.2 Předškolní věk-stupeň seznamování a navykání	32
3.3.3 Mladší školní věk-stupeň hra	33
3.3.4 Starší školní věk-stupeň učení	35
3.3.5 Stupeň zdokonalování	36
3.4 Organizace při lyžařské výuce	38
3.4.1 Vyučovací jednotka	38
3.4.2 Výuka v družstvech	39
3.4.3 Výuka ve skupinách.....	40
3.4.4 Individuální výuka	41
3.5 Vyučovací metody	42
4. Syntetická část práce	45
4.1 Výukové pomůcky	45
4.1.1 Pomůcky pro vedení lyží.....	46
4.1.2 Překážky (Vybavení dětského hřiště)	51
4.1.3 Mechanické pomůcky	55
4.1.4 Pomůcky pro nácvik	60
4.2 Metodické řady s využitím moderních pomůcek.....	62
4.2.2 Jízda mezi překážkami	66
4.2.3 Jízda s pomůckami pro nácvik.....	69
5 Závěr	72
Referenční seznam literatury	73

1. Úvod

Lyžování patří mezi nejstarší formy lokomočního pohybu v zimním prostředí. Zpočátku se jednalo především o přepravu lidí a materiálu v severských zemích (Chovanec, 1989). Časem se lyžování vyvinulo ve sport, který má mnoho různých forem (Kulhánek, 1989). Jedná se především o běh, skok na lyžích, sjezdové lyžování a snowboarding. Lyžování je dobré k udržení zdatnosti jedince. Jsou při něm zapojeny téměř všechny svaly v těle. Lyžař se učí koordinovat jednotlivé části svého těla. Zároveň rozvíjí pohybové schopnosti, zejména sílu, rychlost, vytrvalost a obratnost. Pobyt na horách je také prospěšný pro zdraví jedince. Je důležité začít s lyžováním v již velmi mladém věku, aby bylo možné zvládnout speciální pohybové dovednosti potřebné pro lyžování.

Špičkové technologie výroby lyžařského vybavení se neustále zdokonalují. Společně s nimi se vyvíjí lyžařská technika a lyžařské pomůcky. Bakalářská práce s názvem Vypracování metodické řady pro výuku lyžování dětí s využitím moderních pomůcek se zabývá zpracováním přehledu pomůcek pro výuku lyžování a příklady jejich využití v rámci výuky. Čtenář se má v této práci možnost seznámit se starými i s poměrně novými pomůckami a metodikou jejich využívání při výuce lyžování dětí. Některé zmíněné pomůcky se v lyžařských školách vyskytují jen velmi málo a některé nejsou lyžařskými instruktory využívány vůbec. Využívat tuto publikaci mohou jak instruktoři v lyžařských školách, tak rodiče dětí. V bakalářské práci je možné zhlédnout děti provádějící základní metodické řady právě s využitím moderních pomůcek, což podle mého názoru dokáže velice usnadnit práci jak instruktora, tak dítěte, pro které je výuka lyžování navíc mnohem zábavnější. Tato práce může být využita na základních i na středních školách. Dále na vysokých školách by se mohla prezentovat jako ukázkový materiál pro budoucí učitele tělocviku, mohla by sloužit jako inspirující materiál pro instruktory lyžování v lyžařských školách, ale i pro širokou veřejnost, která se chce a toto téma něčemu novému naučit.

K vypracování bakalářské práce na toto téma mě vedlo hned několik důvodů. K lyžování mě přivedli již v raném dětství rodiče. Strávila jsem každou zimu přibližně dva až tři týdny na horách. Sama jsem učila několik dětí od samých začátků a využívání pomůcek vždy přineslo očekávané zpestření.

2 Metodologie

2.1 Cíle, úkoly a předmět práce

2.1.1 Cíle práce

Cílem této práce bylo zpracovat přehled pomůcek pro výuku lyžování dětí a vypracovat metodické řady pro jejich využívání.

2.1.2. Úkoly práce

Hlavním úkolem byla rešerše dostupných zdrojů informací o lyžařských pomůckách a to jak tištěných, tak internetových. Mezi další dílčí úkoly patřilo vypracování přehledu těchto pomůcek a jejich systematizace. Posledním úkolem pak bylo sestavení metodických řad a doporučení pro jejich využívání, včetně ověření jejich využitelnosti v praxi.

2.1.3. Předmět práce

Předmětem práce bylo zpracování přehledu pomůcek využívaných lyžařskými školami a dále pomůcek, které jsou doporučovány v odborné lyžařské literatuře pro výuku dětí.

2.2 Použité metody práce

„Vědecká metoda je přesně vymezený způsob poznávání jevů reálné skutečnosti“ (Štumbauer, 1990; s. 19). Jedná se o proces, který má jasný cíl, plánovaný postup a přesně stanovené myšlení a jednání (Štumbauer, 1990).

Hlavní metodou použitou v bakalářské práci je metoda obsahové analýzy. „...Tato metoda umožňuje objektivní, systematický a kvantitativní popis písemných či ústních projevů a jejich rozborů (literatura, noviny, časopisy, filmy, životopisy, osobní korespondence, apod.). Jedná se vlastně o zpracování určitých obsahů kvalitativního charakteru (to znamená vyjádřených slovně ne číselně) a jejich vyjádření pokud možno v kvantitativní podobě. Za tím účelem je nutné v těchto obsazích vyhledat určité stanovené jednotky a ty potom kvantifikovat. Cílem obsahové analýzy je zjistit zaměření obsahů textů nebo ústních projevů – pomocí kvantitativního vyjádření frekvence relevantních obsahových jednotek. Podle frekvence těchto jedenácti jednotek v komunikovatelném textu je možno objektivně určit zaměření a cíle tohoto textu. V rámci

výzkumu v TK lze obsahovou analýzu použít při zpracování jakýchkoliv písemných či ústních projevů...“ (Štumbauer, 1990, s. 61).

Mezi další metody patří komparativní metoda, analýza a syntéza.

Komparativní metodu charakterizujeme jako „výklad shod, podobností a rozdílů mezi několika jevy, skutečnostmi a jejich hodnocení podle vytýčeného hlediska“ (Štumbauer, 1990, s. 32).

„Pomocí analýzy můžeme odhalit hlavní stránky zkoumaných jevů, jejich vnitřního obsahu, struktur a souvislostí“ (Štumbauer, 1990, 65).

„Metoda syntézy je velmi náročná a předpokládá široké znalosti oboru. Není to jen sčítání poznatků, ale metoda, která vede k odhalení nových poznatků, vztahů a závislostí, kdy vzniká kvalitativně nová úroveň. Jedině na jejím základě lze správně generalizovat“ (Štumbauer, 1990, 65).

3 Analytická část práce

3.1 Lyžování

3.1.1 Historie lyžování

Lyžování se v dnešní době řadí mezi nejrozšířenější a nejoblíbenější zimní sporty. Jeho původ sahá již daleko do historie, kdy se lyže využívaly v arktických zemích často jako jediný dopravní prostředek v zimním období. Ale teprve v minulém století se lyžování začalo využívat výhradně pro rekreační a sportovní účely (Kulhánek, 1989). Roku 1891 byl ve střední Evropě v Německu založen klub - SC Todtnau, jehož zakladatelem byl Wilhelm Paulcke, který se řadí k jedněm z lyžařských průkopníků. Ve stejném roce byl v Rakousku založen vídeňský lyžařský klub Erster Wiener Skiklub a o rok později Alpen Ski-Verein. Se stále se zvyšujícím počtem klubů dochází k jejich slučování v národní lyžařské svazy. Roku 1904 vznikl Švýcarský lyžařský svaz a o rok později svaz Rakouský a Německý. V témže roce se tyto tři svazy sloučily a vytvořily Středoevropský lyžařský svaz, který se ale o tři roky později rozpadl. (Chovanec, 1989).

O pár let později v Oslu, v roce 1910, byla založena Mezinárodní lyžařská komise (MLK). Světová válka samozřejmě zapříčinila i úpadek sportovní činnosti, vývoj lyžařského sportu se tedy na nějaký čas zastavil a nastal mnohdy i pokles (Chovanec, 1989).

Roku 1924 vznikla v Chamonix Mezinárodní lyžařská federace – FIS, která je hlavní mezinárodní federací lyžařských sportů. Tím byla zahájena nová epocha jak na úseku spolupráce v lyžařství, tak i v rozvoji závodního lyžování. Díky FIS se založily ZOH, kde bylo hlavním těžištěm právě lyžování a začaly se pravidelně konat mezinárodní závody, z kterých postupem času vzniklo mistrovství světa. FIS se stala hlavním a rozhodujícím orgánem ve všech otázkách týkajících se mezinárodního lyžování. Při svém založení sdružovala 16 národů a postupně se rozrůstala. Roku 1959 to bylo již 25 národů (Chovanec, 1989) a dnes je členem FIS 123 států (FIS, 2017).

Na počátku 50. let se lyžařství rozvíjí především v zemích Skandinávie, ve Švýcarsku, Francii, Itálii, Německu, ale i v Americe, v Japonsku, na Novém Zélandě a v Austrálii (Kulhánek, 1989).

Začátkem 19. století bylo v Norsku rozšířeno lyžování více než v jakékoliv jiné zemi a bylo i na mnohem vyšší úrovni také díky vydání knihy F. Nansena Na lyžích napříč

Grónskem. Zejména tedy v kraji Telemarken, kde vznikl nový typ lyží, zvaný telemarský, který zdokonalil techniku běhu a skoku na lyžích. Tato technika zavedla nové, vůbec první způsoby zatáčení při lyžování, dodnes znám jako telemark a kristiánie (Chovanec, 1989).

Telemark a později i další technické postupy začaly být vyučovány v tzv. lyžařských školách. Vývoj techniky šel rychle vpřed a nezaostávalo ani materiální vybavení, což bylo pro daný styl jízdy velice důležité (Štumbauer & Vobr, 2007).

Jako první lyžařská škola v roce 1870 se objevila škola norská, která byla založena A. S. Norheimem. Norheim byl nejen slavným učitelem lyžování, ale je též považován za „otce“ závodního lyžování (Kulhánek, 1989). Technika sjíždění a zatáčení se vyznačuje vzpřímeným postojem a bez pomoci hole prováděných oblouků, které jsou tvořeny pouze prací nohou. Norové jezdili rychleji a také snadněji překonávali překážky. Vznikly navzájem dva, zcela odlišné oblouky, a to právě telemark a kristiánie. Telemark je oblouk, který se jezdí v hlubokém nákleku po vnitřní hraně značně předsunuté lyže, zatímco kristiánie je oblouk snožný ke svahu. Lyžaři byli vybaveni lyžemi 2,5 metru dlouhými lehkými lyžemi s provazovým či rákosovým vázáním (Chovanec, 1983)., které bylo později nahrazeno vázáním s patním řemenem a kovovými čelistmi, volnou patou a dvěma holemi. Rádus někdy i značně přesahoval 60 metrů (Štumbauer & Vobr, 2007). Norská škola se rozšířila po celé Evropě i Americe a Austrálii (Chovanec, 1983).

Další neodmyslitelná postava a také zakladatel alpského lyžování je M. Zdarsky, který v roce 1896 vydal lyžařskou knihu a tohoto roku také založil lilienfeldskou školu (Příbramský, 1999). Zdarsky, narozený na Moravě, zkrátil lyže maximálně na 220 cm a odstranil z nich žlábek kvůli snadnějšímu zatáčení. Zdokonalil vázání, avšak pata nadále zůstávala volná. Hůl byla používána pouze jedna. Základem nové techniky bylo provádět oblouky v pluhu a oblouky z přívratu vyšší lyže, což se při výuce lyžování využívá dodnes. Zdarsky v roce 1905 jako první na světě uspořádal první závod v alpských disciplínách v Lilienfeldu (Štumbauer & Vobr, 2007) a základ jeho techniky je platný i v dnešní době (Strobl & Bedřich, 1999).

Zakladatelem Bilgeriho školy, která vznikla před 1. světovou válkou, byl G. Bilgeri, která byla syntézou dvou předchozích škol. Z liliendské školy převzal a vylepšil přívratné oblouky, z norské zase jízdu se dvěma holemi, telemark a kristiánií. Výsledné oblouky ale byly rychlejší a prováděny s větší dynamikou. Zkonstruoval také velice pevné kovové

vázání, které se dalo nastavit jak do šířky, tak do délky. Bilgeri jako první zavedl tulení pásy pro zjednodušení vysokohorských túr a také čtyři základní vosky, které zrychlovaly jízdu z kopce a usnadňovaly výstup, rozdělené kvůli teplotním podmínkám a kvalitě sněhu podle konzistence a tvrdosti (Chovanec, 1983).

Zakladatel další školy, závodník Hannes Schneider, se nechal inspirovat technikou Bilgeriho a Zdarskeho. A právě přivrátá technika se stala základem pro přivrátou techniku arlbergské školy-širší stopa, nízký sjezdový postoj a různé varianty kristiáníí a přivrátých oblouků (Benešová & Štumbauer, 2006). Lyžaři zkoušeli některé akrobatické prvky a terénní skoky (Chovanec et al., 1983). V té době dominovala závodní technika a sjíždění stále strmějších svahů, takže dochází k modernizaci vybavení. Pata již nebyla volná, ale na pevně připevněna k lyži tzv. Kandahárem, kde byla pevná čelist a lankový napínák s pružinou. Na trh se dostávaly lepené lyže, občas s kovovou hranou (Benešová & Štumbauer, 2006) a kolem roku 1934 jsou dokonce zkoušeny lyže celokovové. Schneider také zavedl rozdělení lyžařů do skupin podle jejich výkonnosti a jejich výcvik byl zahájen lyžařskou gymnastikou (Chovanec, 1983).

V době, kdy vznikla v Rakousku Arlbergská škola, zakládá ve Švýcarsku školu Dehidenovu Josef Dehiden. Pro Dehidenovu školu je typický vyšší sjezdový postoj a odvrát budoucí vnitřní lyže při zahájení oblouku. Změny směru jízdy na základě vzájemného postavení lyží byly prováděny až do roku 1930, a to přivrát, změna zatáčení a odvrát. Základem dalšího rozmachu lyžařské techniky terénní a turistické lyžování, v pozdější době pak lyžování závodní. Postupem času se prosazovala technika paralelního postavení, která je spojena s rotací těla (Strobl & Bedřich, 1999).

Francouzská rotační škola byla vrcholem tzv. rotačních technik. Tato technika ovládla lyžařskou výuku na dvacet let (Strobl & Bedřich, 1999). Při zahájení oblouku docházelo k výraznému vertikálnímu pohybu, tělo bylo předkloněno, kolena v hlubokém nákleku, lyžař odlehčil patky a při rotaci zpevnil celé tělo. V průběhu oblouku ovšem docházelo k výraznému smyku (Štumbauer & Vobr, 2007). Oblouk se tím výrazně zkrátil (Strobl & Bedřich, 1999). V nejprudších úsecích tratě lyžaři používali k rychlé změně směru téměř skákanou kristiáníí (Štumbauer & Vobr, 2007). Při výuce se zcela vynechaly přivráté oblouky a začínalo se sesouváním (Strobl & Bedřich, 1999). Nové a pevné vázání z kovové čelisti zahrnovalo až 2,5 m dlouhé řemeny, které se uchytovaly k botě a zároveň ji zpevňovaly (Štumbauer & Vobr, 2007). Rotační technika byla základní a

závodní technikou zatáčení (Chovanec, 1983). Ve druhé polovině 30. let začaly být rotační techniky postupně nahrazovány snožným vedením lyží jak na začátku, tak i v průběhu vedení oblouku, což umožnilo dosáhnout vyšší rychlosti jízdy (Štumbauer & Vobr, 2007).

Vrcholem na druhou stranu tzv. nerotačních škol je rakouská protirotační škola. Tuto metodiku aplikoval okolo roku 1954 S. Kruckenhauser (Kulhánek & Mráz, 1987), který vypracoval publikaci *Österreichischer Schilehrplan* (Čtvrtečka et al., 1971). Prosazování těchto škol bylo ze začátku, oproti těm rotačním, velice těžké. Není divu, že se prosadila zejména až v 60. letech, avšak časem nahradila rotační techniku, která nebyla vhodná na boulovitých tratích (Kulhánek & Mráz, 1987). V této technice šlo o výrazný vertikální pohyb (můžeme si představit jako odlehčení) při zahájení oblouku, jemuž předcházelo zapíchnutí hole. U tohoto oblouku jsme mohli pozorovat nápadné smýkání patek lyží, výrazné vysunutí vnitřního boku směrem dovnitř a vpřed. V průběhu oblouku lyžař provedl silné protinatočení a odklon trupu. Protirotační škola měla metodiku lyžování uspořádanou do tzv. metodických řad, kdy se nejdříve jelo šikmo svahem, poté se nacvičovaly oblouky v pluhu a z pluhu a dále oblouky z přívratu jak vyšší, tak nižší lyže. Návčik těchto metodických řad se prokládal řadou cvičení. Za vrchol této techniky byl považován snožný oblouk s velice těsným vedením lyží a s koleny těsně u sebe. Trup byl držen v protirotační a odklonu. V dnešní době můžeme nalézt sekvence této školy, avšak značně modernizované, u většiny lyžařských škol. Používají se oblouky s přehraněním a s následným brzdivým smykem, které patří do základních dovedností na prudší svahy, či do neupravených terénů. Lze je spatřit ale i v běžném terénu, kdy se jimi reguluje rychlost jízdy. Dnes se takovými druhům oblouků říká oblouky paralelní či snožné (Štumbauer & Vobr, 2007).

Kvůli změně závodní techniky v 60. letech opustili špičkoví závodníci techniku s odlehčením impulzem, se společnou prací dolních končetin a výrazným podílem smyku. Začali používat techniku takovou, díky níž se velice zrychlili. Je to technika s rozdílnou prací dolních končetin, kdy pohyb byl plynulý vertikální a směrem dolů v první části oblouku a v druhé části směrem dolů. Váha byla téměř 100 % přenesena na vnější lyži a zatížila se právě přední část vnitřní hrany. Díky tomu lyžař zvládl jízdu po hraně a v důsledku omezení smyku byla jízda mezi brankami mnohem dynamičtější a rychlejší. Jízda byla ale stále obtížná, protože rádius byl 50 a více metrů, i když byly lyže

již konstrukčně velmi pevné. Muselo tedy dojít k výraznému prohnutí a co největšímu naklopení lyží. Vnitřní lyže se předsunula a odlehčila a docházelo též k výraznému pohybu kolena vnější nohy dovnitř a dopředu. Načasování a zapíchnutí hole muselo být přesné (Benešová & Štumbauer, 2006).

Od konce 60. let došlo k několika pokusům aplikovat onu závodní techniku do výuky lyžování. Povedlo se to V. Čepelákovi, který zavedl tzv. kročnou techniku. Ta se na přelomu 70. a 80. let prosadila jako hlavní postup výuky sjíždění a lyžování v Čechách (Štumbauer & Vobr, 2007). Princip spočívá v tom, že je pánev překlopena do středu budoucího oblouku. Kročný oblouk byl zahájen pohybem těžiště směrem dolů. Vnější koleno se pohybovalo dopředu dolů a dovnitř oblouku (Strobl & Bedřich, 1999). Ve výuce se začínalo tzv. mírnou vlnovkou, kdy se sjíždělo po spádnicí na mírném svahu. Zprvu ve výuce nebyl zařazen přívratný oblouk a pluhem se pouze brzdilo v těžkém terénu, avšak postupem času byly do výuky zařazeny nácvikové oblouky v přívratném postavení a také druhá metodika, a to alternativní postup, který vycházel z rakouské protirotační techniky (Štumbauer & Vobr, 2007).

Paralelně s kročnou technikou čili zhruba od 60. let 20. století byl v Německu sestaven obdobný postup, tzv. Umsteigtechnik. Jde o tzv. přestupovou techniku. Práce dolních končetin byla rozdílná. Můžeme ji charakterizovat tím, že při točení lyží v průběhu oblouku se vedle sebe lyže netočí snožně (Chovanec, 1983). Ve druhé části oblouku se plynule vysouvala budoucí vyšší (vnější) lyže směrem dopředu. Když je zdvih ukončen, hmotnost je přenesena na vyšší lyži, která je naklopena na vnitřní hranu a tím je oblouk zahájen. V okamžiku přestoupení se lyže jakoby rozjedou. To je způsobeno právě jejich rozdílným zatížením. Odlehčená vnitřní lyže je následně přisunuta do paralelního postavení. Oblouk je vyjžděn s hlavním podílem hmotnosti těla na vnitřní hraně vnější lyže. Ve fázi vedení je trup v protinatočení a kompenzačním odklonu (Štumbauer & Vobr, 2007). Výuka této techniky se zahájí obloukem v pluhu a přívratným obloukem (Chovanec, 1983).

Společným problémem technik učených v lyžařských školách, které byly založeny na závodních technikách, byla jejich značná obtížnost. U méně a u středně nadaných jedinců to byl právě problém s koordinací a také to, že lyžaři nedokázali minimalizovat brzdivý smyk. Tyto techniky tedy ovládalo jen malé procento lyžařů (Štumbauer & Vobr, 2007).

Z techniky s rozdílnou prací dolních končetin, kdy se jelo po hranách a minimalizoval se smyk, vychází dnes nejmodernější technika, tedy carving (Štumbauer & Vobr, 2007). Historie carvingu ale není tak krátká, jak se zdá (Maršík, 2003). Jeho vznik se datuje roku 1996. Již v této době byly k dispozici lyže uprostřed výrazně užší než ve špičce a patce a boty stranově tuhé. Ovšem několik expertů se domnívá, že historické kořeny carvingu jsou mnohem starší, a to tehdy, kdy vznikly první lyže telemarského tvaru. K užití pojmu carving došlo poprvé v Evropě zřejmě roku 1972, kdy se evropští experti seznámili v USA a v Kanadě s tzv. carvingovou metodou, která se s tou současnou plně shoduje, a to jak ve vyřezávání paralelních oblouků jetých po hranách, tak v jízdě bez použití smyku na mírných upravených sjezdovkách. Jedním z prvních autorů, který popsal a také vyučoval jízdu po vnitřních hranách bez smýkání lyží stranou byl V. Čepelák v 70. letech minulého století. Popsal techniku jízdy ve vlnovce, což jsou otevřené carvingové oblouky, které se jezdí na mírném svahu, blízko spádnice. V té době ještě bohužel neměl k dispozici carvingové lyže, tudíž bylo správné provedení oblouků značně obtížné (Maršík, 2003). Metodika carvingu byla velmi jednoduchá, předklonem a pokrčením v kolenou a kotnících došlo k zatížení lyží v přední části a k jejich naklopení na hranu. Od 80. let se začaly na trh dostávat výrazně krojené lyže a pro sezonu 1996/97 se pojem carving všeobecně ujal a odstartovala nejprudší revoluce v historii sjezdového lyžování. Nastala doba zmenšování rádiusů, a to o několik metrů. Také lyže se postupně zkracovaly. Extrémem byly Shorties a Super shorties. Klasické lyže se prakticky přestaly prodávat, protože carvingové lyže se osvědčily i při ostatních technikách lyžování. Po éře zkracování lyží a zmenšování rádiusu nastalo ladění vnitřní konstrukce, průběhu průhybu, tlumení kmitů, torzní tuhosti, konstrukce vnitřních podložek pod vázání, broušení hran apod (Štumbauer & Vobr, 2007).

Jak už lyže, tak jejich předchůdci, různé druhy sněžnic, vyrobené nejčastěji z rámu a rákosí, nebo kůže, hrály v životě člověka důležitou roli (Škop, Neterdová & Švec, 1981). Lidé využívali skluzných vlastností dřeva po sněhu. Jak již bylo zmíněno, byly lyže často jediným dostupným dopravním prostředkem severských zemí, kde byl po většinu roku sních, jak zjistili historici a entografové (Chovanec, 1989).

Vznik lyží nás zavede až do mladší doby kamenné, tj. cca. 2500 let př. n. l., což je doba, kdy již lidé uměli obrábět dřevo a lovci používali různé dopravní prostředky, jako je člun, kolo a v neposlední řadě právě lyže (Chovanec, 1989).

Člověk chtěl zamezit boření nohou při chůzi do sněhu, a tak potřeboval zvětšit plochu chodidel. Jako první primitivní prostředek využíval obalování nohou zvířecí kůží, poté vznikly různé druhy sněžnic, a jak se sněžnice postupně prodlužovaly a zužovaly, byly vytvořeny lyže. Dosud není možné přesně určit, kdy a kde se vyvinul onen klouzavý pohyb, či kdy bylo prvně využito skluzných vlastností lyží, jejichž vývoj probíhal nezávisle na sobě v podobných klimatických podmínkách, i když byly místa od sebe vzdálena i tisíce kilometrů (Chovanec, 1989). Hlavním zdrojem poznatků právě o nejstarší historii lyží jsou nákresy a archeologické nálezy. Postupem času se objevují novější, literární prameny, které doplňují a upřesňují hypotézy na základě vykopávek a jeskynních maleb. Právě jeskynní kresby často poukazují na fakt, že ono předpokládané období vzniku lyží muselo být ještě starší (Gnad et al., 2001). Podle F. Nansena, polárního badatele, je pravlastí lyží okolí střední Asie, Bajkalského jezera a altajských hor, odkud se dostaly až do Skandinávie a do severní Evropy (Chovanec, 1989).

Archeologické vykopávky nám poskytují velice přesné údaje. Nejčastěji jsou nacházeny v rašeliništích, které mají velice dobré conservační schopnosti (Chovanec, 1989). K určení stáří vykopávek se užívá například radiokarbonová metoda, kde se využívá poločas rozpadu radioaktivního uhlíku (Gnad et al., 2001). Za nejstarší nalezenou lyži vědci pokládají tzv. hotingskou, která byla objevena v Hotingu ve Švédsku roku 1921. Její délka je 110 cm a šíře 16 cm (Kulhánek, 1989). Byla tedy velice krátká, navíc vzadu nezakulacená a povrch jak lyže, tak skluznice byl hladký. Využívaly se zejména v dnešním Rusku či Finsku (Gnad et al., 2001) a stáří je odhadováno na 4500 let. (Kulhánek, 1989). Můžeme se o ní dočíst také pod názvem Lyže typu jižního. Severněji, v oblasti severní Skandinávie a Sibiře, byly lokalizovány lyže typu arktického. Tento typ je vzadu i vpředu zašpičatělý a často i na obou koncích ohnutý. Skluznice již nebyla hladká, jak tomu bylo u předchozího typu, ale byla potažena zvířecí kůží srstí dozadu, díky čemuž se zabránilo podklouzávání. Arktické lyže byly ještě donedávna používány Laponci a sibiřskými kmeny. Stáří se odhaduje také na více než 4000 let (Gnad et al., 2001). V době bronzové byla nalezena tzv. Riihimaki lyže, dále arnaská lyže, jejíž stáří se odhaduje na 2500 let a mnoho dalších (Kulhánek, 1989). Lyže typu severského jsou značně mladší než předchozí zde uvedené. Také se lišily svou stavbou. Nebyly obě dvě stejné, levá lyže byla delší a užší. Měřila až 3 metry a široká byla 6 centimetrů a jednalo se o lyži skluznou. Skluznice obsahovala žlábek. Na druhé straně lyže pravá, zvaná andor, bývala širší a kratší.

Dosahovala délky maximálně 1,5 metru a širší byla o 1-2 centimetry než lyže levá. Navíc skluznice byla potažena kůží. V poslední řadě se můžeme dočíst o lyžích bahenních, o nichž někteří autoři tvrdí, že byly předchůdci sněžných. Sloužily totiž k pohybu po močálovitých územích. Pod chodidlem byla destička ze dřeva, ze které vybíhaly dvě dřevěné lišty. Dlouhé byly 1,5 metru, pochází z jižního Švédska a v lyžařském muzeu ve Vídni je vystaven jeden jejich exemplář (Gnad et al., 2001). Zde vidíme, že žádný jiný sport neprodělal takový rozvoj pomůcek, jako právě lyžování (Kulhánek, 1989).

Spolu s prvními pokusy o jízdu se objevovaly i různé typy lyží. Používaly se lyže tvaru klínového, lyže tvaru šípového a samozřejmě také různé délky a šířky. Nejlepší volbou byly ale lyže tvaru telemarského. Byly až 2,5 m. dlouhé se zdviženou, až 50 cm dlouhou špicí se zobcem pro vypínání. Šíře lyže se lišila podle výrobce. Nechybělo často ani ozdobné rýhování. Mazání lyže se provádělo pouze impregnací proti vlhku a proti nalepování sněhu se používal parafín. První lyžařský vosk se u nás začal používat až v roce 1908. Vázání bylo ze začátku značně primitivní. Noha byla přivázána dlouhým řemenem, který byl provléknutý dírou v lyži. Později se přešlo na vázání z rákosu. Hole byly často velmi masivní a vyrobené z bambusu. Okolo ruky měl lyžař rákosový kroužek s hustým koženým výpletem. Ještě kolem roku 1920 nebylo zvláštností využívat pouze jednu hůl (Chovanec, 1989), což mělo své opodstatnění kvůli lovu. Sloužila také k udržování rovnováhy a k odrážení při pohybu na rovině. Jako dobrá pomůcka se osvědčila při brzdění při jízdě z kopce, jako oštěp, kopí či jako podpora při střelbě z kuše. Jízdu s jednou holí nalezneme ještě v Lilienfeldské škole. (Gnad et al., 2001) Dvě hole byly používány jen velmi zvolna (Chovanec, 1989), objevují se až v souvislosti se sportovnímu účely (Gnad et al., 2001).

3.1.2 Počátky lyžování v Čechách

V roce 1887 byl v Praze při Bruslařském klubu založen Kroužek Lyžařů, jehož iniciátorem byl Josef Rössler-Ořovský a který byl roku 1894 přejmenován na Český Ski klub (ČSK) Praha. ČSK byl tak prvním klubem založeným ve střední Evropě mimo Skandinávii (Kulhánek, 1989) a lyžařství se tedy konečně přiřadilo k tehdy prováděným sportovním disciplínám jako bruslení, šerm, cyklistika, veslování aj (Gnad et al., 2001).

Počátky lyžařství v českých zemích se řadí do druhé poloviny 19. století. Začínají vznikat různé spolky a kluby, a to již v 60. letech. K nejznámějším patří Sokol založený roku 1862 M. Tyršem, Český bruslařský a veslařský klub z roku 1875, Ústřední jednota veslařská a Česká ústřední jednota velocipedistů z roku 1883 atd. Čeští lyžaři ale také patřili k průkopníkům lyžování. Když hovoříme o zakladateli lyžování v Čechách, hovoříme o původním rychlobruslaři a veslaři Josefu Rösslerovi-Ořovském. Kromě lyžování stál u zrození mnoha odvětví sportu v Čechách, například založil roku 1893 Český Yacht klub a první český lawn-tenisový klub o rok později. Ani zakladatel vodní turistiky a prvního oddílu skautů nebyl nikdo jiný než právě on. Působil i jako zpravodaj Českého olympijského výboru (Kulhánek, 1989). Byl to právě J. R.-Ořovský, který k nám jako první dovezl v roce 1887 lyže telemarského typu, které se zde o čtyři roky později začaly i vyrábět. V roce 1894 je první písemný doklad o použití slova lyže, které užil J. Holeček. Avšak první pokus o použití tohoto slova je již z roku 1838, kdy ho A. Marek poprvé publikoval ve svém článku. Bohužel toto slovo na dlouhou dobu zcela zapadlo. České označení pro lyže ale ze začátku nebylo jednoznačné a jednotné, můžeme se setkat s výrazy, jako jsou sněžnice, ski, lyžky, lyžnice apod (Chovanec, 1989).

S lyžováním lidé začali v Jilemnici a ve Vysokém nad Jizerou roku 1891. Přesně o rok později byl zakoupen první pár lyží na výstavě v Kristianii a díky účelnosti pro pohyb v zimě další dva páry buku a jasanu, jejichž délka dosahovala 230 cm. První vázání bylo vyrobeno z rákosu a dvou řemenů, které vedly přes špičku a nárt boty. Hůl byla používána pouze jedna. Po zhlédnutí vzorku byl zájem o lyže i mezi rolníky (Gnad et al., 2001).

Nejvýznamnější postavou lyžařství té doby byl bezesporu Jan Buchar, který je dodnes považován spolu s J. Alešem za „otce“ lyžařské turistiky (Chovanec, 1989). Přednášel, psal články, organizoval výpravy a získal tak řadu příznivců. Spoluzaložil lyžařský spolek v Jilemnici (Gnad et al., 2001) a byl také autorem prvního metodického

článku o jízdě na lyžích v časopise Klubu českých turistů roku 1895. Jako prvním předsedou Svazu lyžařů království Českého byl také Buchar (Chovanec, 1989). Stal se prvním učitelem dětí, které učil v rámci tělesné výchovy. Roku 1896 získal povolení provádět lyžařský výcvik místo tělesné výchovy. Díky němu se lyžařství dostalo i do dalších škol v Krkonoších. Stal se také prvním předsedou Svazu lyžařů Království českého (Gnad et al., 2001).

Jak uvádí Kulhánek (1989), první lyžařské závody v Čechách proběhly na Kozinci u Jilemnice a v Lukové u Holešova na Moravě roku 1893. Byly to vůbec první lyžařské závody ve střední Evropě (Kulhánek, 1989) ještě společně se závody na Moravě v Lukově (Chovanec, 1989) a se závody v Rakousku. Závodilo se na poměrně obtížné a dlouhé trati se značným stoupáním. O dva roky později byl ČSK pořádán další závod a jedním ze dvou účastníků byl i Josef Rössler-Ořovský.

Od roku 1896 se závodní lyžařská činnost zintenzivňuje a proběhly první vydařené lyžařské závody, avšak v naprostém utajení. V časopisech nebyla nejmenší zmínka, protože publicita lyžování byla tehdy velmi skromná. Právě rok 1896 je považován za začátek závodního lyžování v Čechách, závodů se zúčastnil i první norský instruktor Hagbarth Steffens, který jako první vyučoval jízdě na lyžích za použití dvou holí. Následující léta závodů postupně přibývalo. Nazývaly se mistrovství Království českého (Kulhánek, 1989). Některé noviny a časopisy podaly o tomto závodě zprávu s podrobnými výsledky (Chovanec, 1989). Hlavní náplní byl po dlouhou dobu závod na 10 km, až do roku 1914, kdy byl hlavním závodem skok. Již o devět let dříve byl do programu zařazen jako první ve střední Evropě vytrvalostní závod v běhu na 50 km. Na posledním „předválečném“ mistrovství, na přelomu ledna a února 1914, se sešlo na 8000 diváků podporujících závodníky, kteří se účastnili kromě jedenácti disciplín také nově štafetového závodu 100 x 400 x 100 m (Kulhánek, 1989). Za historickou událost je také možné považovat v témže roce účast českých závodníků na největších světových závodech v Holmenkollen. Jejich výsledky sice nebyly valné, avšak jejich start byl přínosem pro budoucí závodní lyžování (Chovanec, 1989).

V roce 1903 byl založen Svaz lyžařů v Království českém, jenž byl předchůdcem Svazu lyžařů ČSTV. Byl to tedy významný mezník ve vývoji českého lyžování, avšak ze začátku se mu příliš nedařilo a rozvíjel se jen velmi pomalu. Od roku 1907 se Svaz lyžařů začíná úspěšně rozvíjet. Svaz lyžařů v Království českém chtěl vstoupit do svazu

Středoevropského, byl však kvůli politické situaci odmítnut. Těsně před první světovou válkou měl Svaz lyžařů již neuvěřitelných 61 spolků a zajišťoval například úroveň závodní činnosti, řídil ji pomocí tzv. technického odboru a zřídil také listinu soudců, kteří se rozdělovali na soudce pro závody distanční a na soudce pro krasojízdu a skok. Pouze oni byli oprávněni rozhodovat na veřejných závodních akcích (Kulhánek, 1989).

Ženy se poprvé zúčastnily závodů v roce 1904 a to závodu na 800 m. Delšího úseku se ale účastnily až o pět let později, a to závodu na 50 km (Kulhánek, 1989).

Za kolébku sportovního lyžování je považována již výše zmíněná Telemarkenská provincie. Po dobytí Alp se sportovní lyžování začalo rychle rozvíjet i v ostatním světě. Sjezdovému lyžování se také říká „alpské“, protože celý výukový lyžařský systém se vyvíjel právě v alpských zemích. Bylo zapotřebí nové bezpečné techniky, která by umožňovala sjíždět prudké alpské svahy a terénní nerovnosti. A tak dal vznik dvěma směrům, norské a alpské technice. Norská technika, která převzala techniku jízdy a nářadí od Norů, jejímž hlavním zastáncem byl Wilhelm Paulcke, prosazovala dlouhé lyže s vodicími žlábkami, s lehkým vázáním a dvěma hůlkami. Opakem byla alpská technika založena Matthiasem Zdarským. Norská technika používána i u nás ovlivňovala výuku lyžování až do 30. let. (Kulhánek, 1989).

Na rychlý vývoj českého lyžování měli velký vliv i instruktoři a závodníci ze zahraničních zemí. Již roku 1895 u nás působil Ch. F. Bučar ze Záhřebu. Studoval v Oslu a ovládal norskou školu. Jako dalším instruktorem tu byl Fin Estlander, který předváděl „finské závodní běžecké tempo“ a také ostatní lyžařskou techniku. Působili zde ještě například Steffens z Osla, dále Irgens a Kielland. Všichni vyučovali norskou techniku a ovlivnili tak na dlouhou dobu její vývoj a přispěli k rozvoji lyžařské turistiky a lyžování. Své zkušenosti předávali i závodníci, jako byl Hanč, který působil v lyžařských kurzech. Nácvič a školení v takovýchto kurzech probíhalo hromadným výcvikem od roku 1900. Norská technika se vyučovala až do 30. let (Chovanec, 1989).

Roku 1951 byla založena Mezinárodní federace pro lyžařskou výuku (FIS), do které patřilo i Československo. FIS pořádala různé mezinárodní kongresy, kde se diskutovalo o aktuálních otázkách techniky a metodiky s cílem zdokonalit lyžařskou výuku (Chovanec, 1989).

3.2 Lyžování dětí

3.2.1 Lyžařské vybavení dětí

Lyžařské vybavení pro dítě musí rodič vybírat pečlivě, protože tím může velice ovlivnit jeho úspěch či neúspěch (Tremel, 2004). Rodič musí brát ohled na růst dítěte, ale i na špatnou kvalitu vybavení (Novák, 2017).

Při výběru lyží se musí zohlednit několik parametrů: jako první správná délka lyže. Zde se musí brát v úvahu výška postavy, tělesná konstrukce a věk dítěte (Tremel, 2004). Nesmíme opomenout ani na lyžařské dovednosti. U začátečníků se lyže zbytečně neprodłużují a volí se raději kratší. Zohlední se až u mírně pokročilých lyžařů (Částka, Kolovská & Votík, 2005). Jako druhý parametr je rádius. Rádius zde určí oblouk, který bude opisovat zatížená a mírně zahraněná lyže. Malým dětem to usnadní zatáčení a ovládání. Nikdy však nevolíme přehnaně carvingový tvar lyže, což znamená značné vykrojení a extrémní šířka špičky, protože tyto parametry malý lyžař kvůli svým tělesným předpokladům ještě nedokáže plně využít. A jako další parametr, který by měl být zohledněn, je tvrdost lyže (Tremel, 2004). Tvrdost lyže se nijak nerozlišuje u lyží do 100 cm (Novák, 2017). Zde se jedná vždy o lyži měkkou a nerozlišuje se kategorie ani třída. Dává se přednost měkčí lyži, protože dítě díky menší síle nedokáže tvrdou lyži ještě dostatečně prostorově prohnout. Co se týká rozdílu lyží v dětské a juniorské kategorii mezi chlapci a dívkami, rozlišují se pouze designem. Není zde většinou žádný rozdíl v konstrukci. Dítě by si mělo vybrat vzhled lyží samo, protože zejména u nejmenších dětí může líbivý design podpořit chuť do lyžování. U lyží nad 100 cm je rozdíl nejen v tvrdosti, ale i ve vykrojení a podélné tuhosti. Pokud není dítě závodník, volí se lyže více vykrojené, což umožní snadněji zatočit a spolu s podélnou tuhostí v ohybu se urychlí paralelní vedení lyží a následný carving. Dětem okolo 2 let stačí lyže plastové. Takto malé dítě nemá ještě dostatečně vyvinuté svalstvo a klouby, aby se mohlo bez problémů pohybovat na těžkých, byť krátkých lyžích. Rozhodně nejsou vhodné pro jízdu z kopce, zastavení a zatáčení, ale pro domácí průpravu, jako je např. chození pro koberci, pro první seznámení se sněhem a chůzi po rovině bohatě postačí (Novák, 2017). Pro děti od 3 do 5 let používáme lyže od 65 cm délky, za ideální se považuje 10 cm pod výšku ramen. Pokud je uveden poloměr, vhodný je 5-10 m (Tremel, 2004). Dítě vyroste v průměru o 10 cm za rok, je tedy ideální mít připraveny lyže vždy o 10 cm delší. Pokud je dítě již zdatný lyžař, je možné sáhnout i po delších lyžích (Novák, 2017). U začínajících lyžařů se opět

doporučuje 10 cm pod výšku ramen. U mírně pokročilých můžeme volit maximální délku k nosu a u pokročilých dětí délku maximálně na výšku postavy. Poloměr zakřivení má být 8-12 m. Pozor by si měli dát rodiče na koupi Super shorties. Odpovídají sice jak délkou, tak poloměrem zakřivení, ale mají větší podélnou tvrdost a větší šíři pod lyžařskou botou. Také zde chybí pojistné vázání, výuka na tomto typu lyží je tedy nevhodná (Tremel, 2004). Hodí se např. pro úvodní nácvik carvingového oblouku (Částka, Kolovská & Votík, 2005). Lyže se musí také pravidelně udržovat. Patří sem úkony jako ruční broušení hran, oprava poškozené skluznice a napouštění skluznice parafínem, údržba lyží a seřízení vázání v servisu. V poslední řadě také uskladnění během letního období, kdy se skluznice lyží napustí základním parafínem, který se nestahuje, a skladují se volně uložené na suchém místě (Částka, Kolovská & Votík, 2005).

Tabulka 1. Doporučená délka lyží pro děti. (Novák, 2017, strana neuvedena)

Věk dítěte	Výška dítěte (cm)	Lyže pro začínající či drobnější děti (cm)	Lyže střed (cm)	Lyže pro urostlejší a pokročilé děti (cm)	Poznámka
2	88	65	65	65	První lyžařské kroky
3	98	70	70	80	První jízda z kopce
4	106	70	80	90	První jízda z kopce a první lyžování
5	113	80	90	100	Od začátku po skutečné lyžování
6	119	90	100	110	Od začátku po skutečné lyžování
7	125	100	110	120	Od začátku po skutečné lyžování
8	131	110	120	130	Možnost použití dětských freestylových lyží
9	136	110	120	130	Možnost použití dětských freestylových lyží
10	141	120	130	140	Možnost použití dětských freestylových lyží
11	146	120	130	140	Možnost použití specializovaných lyží pro disciplíny
12	153	130	140	150	Možnost použití specializovaných lyží pro disciplíny
13	160	140	150	160	Možnost použití specializovaných lyží pro disciplíny
14	167	140	150	170	Možnost použití specializovaných lyží pro disciplíny

Nejčastější problém nastává při výběru lyžařských bot. Je totiž velmi obtížné odhadnout, jak rychle bude noha dítěte růst a vyvíjet se. Doporučuje se pořizovat lyžařské boty co nejpozději, těsně před lyžařskou sezonou. Bota by neměla být o více než číslo větší, než je noha dítěte. Při koupi mnohem větší boty, kdy v ní má dítě i několik vrstev ponožek, se lyžovat nenaučí, protože nestabilitu bude řešit záklonem. Při útlém věku boty většinou nevydrží více než jednu sezonu. Bota nesmí tlačit. Doporučuje se, stejně jako u lyží, nechat dítě v botách nějaký čas chodit např. doma. Dítěti to bude ze začátku nepohodlné, ale následně si zvykne. Malému dítěti bohatě postačí boty

jednopřezkové nebo dvoupřezkové. U dětí větších, přibližně od 6 let, se doporučuje bota tří - nebo čtyřpřezková. V poslední době se často setkáme s „bootfittingem“ pro děti. Je to profesionální úprava bot u podologa, který vytvoří zdravé vložky do lyžařských bot a zamezí tak otlačeninám, případně dalším komplikacím. Bootfitting se doporučuje zejména tehdy, když dítě lyžuje každoročně více než jeden týden (Novák, 2017).

Co se týká vázání, které upíná lyžařskou botu k lyži, je velice důležité, aby do něj dítě dokázalo samo nastoupit (Tremel, 2004). Musí být tedy dobře seřízeno, nejlépe v servisu, kde odvodí požadovanou hodnotu od fyziognomických parametrů postavy dítěte a jeho úrovně technické vyspělosti. Vázání musí být nejen pevné, ale i elastické, což zabrání nežádoucímu vypnutí lyže při podkritické míře zatížení. V opačném případě, při kritické míře zatížení, musí vázání uvolnit botu od lyže, a to v bočním, předozadním, diagonálním i různě kombinovatelném směru působení sil. Jedním z kritérií pro výběr správného vázání je horní hranice vypínacích sil (Částka, Kolovská & Votík, 2005). Bezpečnostní vlastnosti se u vázání udávají podle vypínací síly vyjádřené v tzv. DINech, u malých dětí se doporučuje vypínací síla do 4 DINů, u dětí a mládeže do 7 DINů (Tremel, 2004).

Další otázkou je používání lyžařských holí, kdy záleží opět na věku dítěte. U nejmenších dětí v úvodních lekcích lyžařské hole nejsou nutností, občas mohou být dokonce nebezpečným předmětem pro ně i pro okolí, neboť dítě nemá v rukavici ještě pořádný stisk ani cit a hole jen stěží udrží. Hole pořídíme nejlépe tehdy, kdy dítě perfektně zvládne oblouky v pluhu. Volíme hole lehké. Při zapíchnutí hůlky do sněhu by měla svírat paže a předloktí pravý úhel. Když hůl nemůžeme zapíchnout, stačí ji otočit kroužkem nahoru a rukojetí dolů, chytíme hůlku pod kroužkem a paže s předloktí by opět měly svírat pravý úhel. Když dítě u nákupu nemůže být, vypočítá se správná délka hole pomocí koeficientu 0,7, kdy se toto číslo vynásobí výškou dítěte v cm. (Novák, 2017). S ohledem na bezpečnost se doporučují hole, které se při pádu ohnou, nikoliv zlomí. Dále je třeba dostatečně široký talíř, aby se hole nebořily příliš hluboko do sněhu a rukojeť hole musí být také dostatečně široká (Tremel, 2004).

Oblečení pro děti musí být funkční a příjemné. Naprostou podmínkou pro správný výběr je vysoká odolnost vůči vlhkosti a zároveň také dostatečná prodyšnost. Vybíráme tedy kvalitní materiály s ochrannou membránou jak proti větru, tak zároveň právě proti vlhkosti. Pravidlo o nutnosti využívat více vrstev je stejné jako u dospělých. Základem

musí být vrstva spodního prádla z materiálů, které odvádí pot z těla a zároveň tepelně izoluje. Následně přidáváme vrstvy podle počasí. Jako poslední vrstva přijde lyžařská bunda, která by měla obsahovat dostatečný počet větracích otvorů, množství kapes, kapuci a také protisněhový pás. Ten zabrání proniknutí sněhu pod svrchní část oděvu. Lyžařské kalhoty by měly mít zvýšený pás v oblasti zad a v nohavicích návleky přes boty, které zabrání vniknutí sněhu do bot. Obzvláště pro malé děti je vhodná kombinéza, která lépe chrání před sněhem a dobře tepelně izoluje. Do bot je vhodné pořídit speciální lyžařské ponožky, které udržují nohy v suchu díky efektivnímu odvádění potu. Dalším potřebným vybavením pro lyžování jsou rukavice. Pro malé děti jsou velmi vhodné palčáky, nevdají jim totiž snížená citlivost při některých činnostech. Všechny rukavice musí zajistit dobrou tepelnou izolaci rukou a ochránit před vlhkostí. Měly by být vybaveny ochrannou manžetou, která zabraňuje vniknutí sněhu do rukávu nebo rukavice. Bez rukavic se může dítě také snadno zranit například o hranu lyže (Tremel, 2004).

Neodmyslitelnou součástí a nutností lyžařské výbavy by měla být přilba. Nebezpečí úrazu hlavy hrozí jak z vlastního pádu dítěte při jízdě, tak hlavně ze srážky s jiným lyžařem. Přilba z bazaru či půjčovny je méně vhodným řešením, protože může být poškozena a nemusí hlavu tak dobře ochránit. Není zde tedy na místě šetřit na ceně. Velikost musí být odpovídající, není pod ni vhodné používat čepici, lepší je tenká lyžařská kukla (Tremel, 2004). Ideální typ helmy je s nastavitelným obvodem hlavy, kdy je zajištěno její perfektní usazení. Přilba také nesmí omezovat periferní vidění (Novák, 2017). Vnitřek přilby by měl být vypořádán materiály, které jsou měkké a na jejich vrchu je termovrstva chránící před chladem. Tvrdé plasty na povrchu jsou doplněny laminátovými a uhlíkovými vlákny, což zajišťuje pevnost a lehkost (Tremel, 2004). Není na škodu vybrat přilbu barevně výraznou, díky níž je dítě na sjezdovce rozpoznatelnější a viditelnější (Novák, 2017). Doba používání je přibližně 2-3 roky, poté dítě z přilby vyrostne (Tremel, 2004).

Bohužel při lyžování nehrozí jen úrazy hlavy, ale také úrazy páteře. Je tedy vhodné pořídit dítěti chránič páteře, případně boků a kostrče. Chráničů páteře, tzv. „páteřáků“, je v dnešní době nepřeberné množství. Jak tedy vybrat ten správný? Klíčové je, aby chránič padl a chránil páteř po celé její délce, tedy od krční páteře až po kostrč. Dále by neměl nijak omezovat v pohybu a ani by neměl působit nepříjemný tlak. Sleduje se též

prodyšnost produktu (Sušila, 2011). Základem správného výběru je certifikace, což znamená, že byl chránič bezpečně otestován. Dělí se na chrániče třídy 1 a 2 podle míry propuštění síly po pádu a také na „páteřáky“ tvrdé a měkké, které se liší materiálem a konstrukcí. Tvrdé jsou vyrobeny z pevné plastové skořepiny, která je rozdělena do několika segmentů. Při nošení to znamená menší pohodlí a vyšší hmotnost. Naopak měkké chrániče páteře jsou vyrobeny ze speciální hmoty, která v případě nárazu ihned ztvrdne. Oproti tvrdým chráničům páteře se dokonale přizpůsobí tvaru zad, a i hmotnost je menší (Autor neuveden, 2013). Při výběru chráničů pánve, kostrče a boků platí to samé, co pro chrániče páteře. Jsou to tzv. ochranné „kraťasy“ umožňující sepnutí s chráničem páteře (Sušila, 2011).

Nesmí se zapomínat na ochranu očí, k čemuž slouží brýle. Chrání před hustým sněžením, ale i před UV-zářením. Stupeň ochrany před UV-zářením určuje kvalita filtru, a tak nejlevnější varianty často nejsou dostatečné. U výběru hledíme také na dostatečné provětrávání a na dobrou přilnavost k obličejí. Dítě by mělo používat brýle vždy, když se pohybuje na sněhu (Tremel, 2004).

3.2.2 Bezpečnost při lyžařském výcviku

I při výuce lyžování musí instruktor počítat s možným nebezpečím a také s lyžařskými úrazy. Měl by tedy dokonale znát podmínky, za kterých může dojít k nebezpečným situacím a těmto skutečnostem předcházet. Nebezpečí při lyžování se může rozdělit na objektivní a subjektivní (Příbramský, 1999).

Mezi nebezpečí subjektivní řadíme chyby způsobeny vlastní nerozvážností. Např. neopatrnost, jako je pohyb v lavinové oblasti, přílišné sebevědomí, podceňování objektivních nebezpečí, ale i nedostatečná fyzická a odborná příprava. Instruktor musí dokonale zvládat orientaci v horách a musí také dítěti zkontrolovat lyžařské vybavení (Gnad et al., 2001). Obecně způsobují subjektivní faktory největší počet nehod (Příbramský, 1999).

Objektivní nebezpečí lyžaře většinou postihne, pokud si ho včas neuvědomí (Příbramský, 1999). I přesto, že je lyžař nejvíce opatrný a připravený, ho můžou překvapit nepříznivé přírodní podmínky. Objektivní nebezpečí se dělí do třech skupin-na terén, sních a počasí. Lyžař může narazit na příkré svahy, zledovatělé plochy sjezdovek, na závěje, převisy i ostré hřebeny. Na nebezpečná a obtížná místa často upozorňují značky

umístěné v terénu. Může být také překvapen náhlou změnou počasí. Asi nejzrádnější je tzv. difuzní světlo, dále se často objeví mlha, tma při špatně naplánovaných výletech či naopak jasný sluneční svit, který je velice nebezpečný pro zrak. V neposlední řadě se sem řadí vítr a mráz. Sníh, zejména ten mokrý a těžký, bývá též častým zdrojem úrazů. Nebezpečná jsou i sněhová pole a převisy, především pak laviny (Gnad et al., 2001).

„...Deset základních pravidel lyžařského provozu schválených Mezinárodní lyžařskou federací

- 1. Ohleduplnost k jiným - Každý lyžař se musí chovat tak, aby neohrozil jinou osobu a nezpůsobil škodu.*
- 2. Přiměřená rychlost - Každý lyžař musí dodržovat rychlost a jet v souladu se svými schopnostmi, podmínkami a počasím.*
- 3. Volba směru - Má-li lyžař možnost vybrat si směr jízdy, musí jet tak, aby se vyhnul nebezpečí srážky s lyžařem, pohybujícím se na svahu pod ním.*
- 4. Předjíždění - Předjíždět se může zleva i zprava, ale vždy s takovým odstupem, aby bylo možno zareagovat na pohyb předjížděného lyžaře.*
- 5. Přejíždění svahu a křížení cesty - Lyžař vjíždějící na sjezdovku anebo ji přejíždějící musí dávat pozor a sledovat vše nad a pod sebou, aby tak mohl učinit bez nebezpečí jak pro svou osobu, tak pro jiné. Stejně tak je třeba se chovat při každém zastavení.*
- 6. Zastavení - Lyžař nesmí zastavovat, není-li to nevyhnutelně nutné uprostřed sjezdovky, na přejezdech a na místech bránících v dobré viditelnosti. V případě pádu se musí lyžař na sjezdovce co nejrychleji zvednout. Zastavit může poté na okraji sjezdovky.*
- 7. Stoupání - Lyžař stoupající po trati musí postupovat pouze po kraji sjezdovky a v místě se zhoršenou viditelností musí k tomuto kraji ještě více ustoupit. Totéž platí v případě, schází-li lyžař po sjezdovce pěšky.*
- 8. Respektování signalizace - Všichni lyžaři musí na sjezdovkách respektovat jejich označení a signalizaci.*
- 9. V případě nehody - Každý je povinen v případě nehody poskytnout pomoc.*
- 10. Identifikace - Každý účastník, či svědek nehody je povinen poskytnout údaje o své osobě...“ (Ministerstvo vnitra České republiky, 2017, s. neuvedena).*

Instruktor musí své žáky předem seznámit s deseti základními pravidly lyžařského provozu. Rovněž je poučí o dalších věcech, jako je řazení se pod sebe, kdy se žák, který dojíždí, musí vždy zařadit jako poslední pod všechny stojící žáky, aby neohrozil jejich bezpečnost a nezpůsobil zranění. Dále žáci nesmí zastavovat pod horizontem a při každém rozjezdu se musí pečlivě rozhlédnout a podívat se nahoru na kopec. Při jízdě ve skupině žáci nemohou zabrat celou šíři sjezdovky a nesmí dojíždět ani do jejich krajů. Od kraje se nechávají přibližně 2 metry pro nečekaný manévr. Když se kříží více tratí, nebo trať a vlek, musí lyžaři uzpůsobit rychlost tak, aby nikoho neohrozili. U malých by se mělo dbát především na jejich viditelnost. Při nevýrazné barvě oblečení či helmy je možno používat bezpečnostní vestičku.

Dokud žák sám bezpečně nezastaví, není možné ho brát na sjezdovku a měl by být v ohraničeném prostoru, aby nebyl ohrožován ostatními lyžaři (Engelová, 2015).

Podle odborníků dochází k největšímu počtu úrazů po obědě, což je způsobeno únavou. Často také k úrazům dochází kvůli nedostatečnému nastavení vázání podle váhy a zkušenosti lyžaře. Lidé dosud nedodržují nebo ani neznají „pravidla provozu“ na sjezdovkách a celých padesát procent dotázaných uvedlo, že není povinností zastavit nebo prokázat svou totožnost. Dále celých dvanáct procent úrazů na lyžích je způsobeno srážkou (Ministerstvo vnitra České republiky, 2017). Instruktor či učitel je povinen poskytnout v případě zranění první pomoc, nebo musí mít s sebou zdravotníka, což platí např. při školních lyžařských kurzech (Škop, Neterdová & Švec, 1981).

Základní informace pro přípravu a organizaci lyžařského kurzu sepsalo MŠMT ČR v Článku 15: Lyžařský výcvik

„... (1) Lyžařský výcvik je veden pedagogickými pracovníky, kteří odpovídají za činnost instruktorů. Jejich kvalifikaci si ověří ředitel školy. Práci instruktorů řídí vedoucí kurzu určený ředitelem školy, který též schvaluje plán výcviku. Vedoucí kurzu před odjezdem na lyžařský výcvik upozorní na nutnost seřízení bezpečnostního vázání lyží. Žáci prokáží seřízení bezpečnostního vázání lyží potvrzením servisu, popř. čestným prohlášením zákonných zástupců nebo svým v případě zletilých žáků.

(2) Za řádnou organizační přípravu kurzu odpovídá jeho vedoucí. Zajišťuje vhodný objekt, dopravu, poučení žáků o předpisech a pokynech k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků. Při realizaci kurzu řídí činnost jednotlivých pracovníků, dbá na dodržování stanoveného programu praktické i teoretické části kurzu.

(3) Doporučuje se, aby zákonní zástupci nezletilého žáka a zletilí žáci předložili před odjezdem prohlášení o tom, že je žák zdravý a ve stavu schopném absolvovat lyžařský výcvik.

(4) Před odjezdem na kurz se doporučuje sjednat pojistnou smlouvu s pojišťovnou. (Jednorázové úrazové připojištění žáků, pojištění z odpovědnosti za škodu vzniklou při výkonu povolání.)

(5) Účastníci kurzu jsou povinni dodržovat předpisy a pokyny vedoucí k zajištění bezpečnosti a ochraně zdraví, včetně pravidel bezpečného pohybu na sjezdových a běžeckých tratích. U žáků se při lyžařském výcviku na základě zhodnocení rizik doporučuje používání lyžařských ochranných přileb.

(6) Žáci jsou rozděleni do družstev podle své výkonnosti a zdravotního stavu. Při rozřazení do družstev se nevyžaduje od úplných začátečníků předvedení výkonu, který by byl nad jejich síly, ale zařadí se přímo do družstva. Tato hlediska jsou dodržována i v průběhu výcviku, při výběru místa výcviku, zvláště též na sjezdových tratích a za ztížených podmínek, na zledovatělém povrchu, za snížené viditelnosti a podobně. Družstvo má nejvýše 15 členů, u žáků se zdravotním postižením se počet snižuje vzhledem k charakteru postižení žáků a dalším okolnostem.¹

(7) Péči o zdraví účastníků je povinen zajistit vedoucí kurzu nebo instruktor, který má pro tuto práci potřebné předpoklady, znalosti a případně i kvalifikaci. Účastní-li se kurzu více než 30 žáků do 15 let, je potřebné ustanovit zdravotníka; podrobnosti upravuje zvláštní předpis.²

(8) Zpravidla třetí den lyžařského kurzu se doporučuje z hlediska zdravotního zařadit odpočinkový půlden s aktivním programem a bez lyžařského nebo snowboardového výcviku.³

(9) Lanovky a vleky se používají jen pro organizovaný výcvik po řádném poučení o všech pravidlech a bezpečnostních předpisech o jízdě na vlecích a lanovkách. Během pobytu na horách je nutné dodržovat pokyny Horské služby a respektovat výstražné značky. Za nepříznivých podmínek (hustá mlha, sněhová bouře, teplota pod minus 12 ° C apod.) se výcvik a horské výlety omezují, popřípadě nekonají.

¹ § 11 vyhlášky č. 73/2005 Sb., vyhláška č. 48/2005 Sb.

² § 11 zákona č. 258/2000 Sb.

³ § 8 odst. 2 vyhlášky č. 106/2001 Sb.“ (MŠMT, 2005, strana 10).

(10) Výcvik se provádí v terénu, který odpovídá lyžařské vyspělosti členů družstva. Zvýšená pozornost se věnuje výběru terénu pro začínající lyžaře, zvláště s bezpečným dojezdem.

(11) Při výletu jedou žáci ve skupině v pravidelných odstupech, které se při snížené viditelnosti zkracují až na dotek. Skupina se řídí pokyny vedoucího přesunu (určuje vedoucí kurzu), který jede v čele. V závěru jede vždy zkušený lyžař. V průběhu akce se pravidelně provádí překontrolování počtu účastníků. Totéž se provádí při jejím zakončení. O trase a časovém plánu výletu musí být informován vedoucí kurzu a odpovědný zástupce ubytovacího zařízení.

(12) Uvedené zásady se dodržují přiměřeně i při lyžařském výcviku konaném v hodinách tělesné výchovy v místě nebo blízkosti školy.

(13) Do programu lyžařského kurzu je možno zařadit i výcvik na snowboardu, pokud jsou zároveň dodržována pravidla k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při jízdě na snowboardu. Při organizaci výcviku je nutno dbát na to, aby nedocházelo ke kolizi mezi účastníky obou výcviků...“ (MŠMT, 2005, s. 9-10).

3.2.3 Manipulace s materiálem

Cílem u malých dětí a u dětí, které ještě neměly zkušenost s lyžováním, je naučit je samostatně a s výdajem minimálního úsilí přenášet lyžařské vybavení z místa na místo, obouvat a zouvat lyže, nasazovat a používat hole atd. (Treml, 2004), což patří do všeobecné lyžařské průpravy (Strobl & Bedřich, 1999).

U dětí od 3 do 5 let se osvědčilo navléknout poutka holí na zápěstí a lyže držet jejich špičkami směrem dozadu za patu vázání. Dítě táhne lyže po sněhu, drží rukou jednu hůlku a jednu lyži. Nesmíme však dítě do nošení lyží nutit, k této činnosti ho vedeme zcela nenásilně a případně mu pomůžeme. Časem se musí naučit starat se o své lyžařské vybavení, navíc mu hole často poslouží jako opora (Treml, 2004). Starší a silově vybavenější děti mohou nosit lyže, které jsou do sebe zaklesnuté brzdičkami nebo jsou spojené řemínky, před tělem společně na pokrčených pažích. Další možností je mít každé ruce jednu hůlku a jednu lyži a pokročilí lyžaři mohou nést lyže spojené na rameni (Reichert & Musil, 2008). Přibližně od 6 let tedy vyžadujeme již samostatné nošení lyží, instruktor volí názornou ukázkou a vysvětlení, případně opraví chyby (Treml, 2004).

Na výuku obouvání lyží volíme rovinný terén. U nejmenších dětí musí instruktor počítat s tím, že dítě to většinou samo nedokáže a potřebuje pomoc. Využívání holí je v tomto věku spíše výjimečné. Starší děti u obouvání kontrolujeme, případně jim poradíme, kontrolujeme také stav lyží a vázání. Hole instruktor začleňuje do výuky, opět v závislosti na věku a na lyžařské úrovni (Treml, 2004) a upozorňuje na jejich správné uchopení (Strobl & Bedřich, 1999).

3.2.4 Popis techniky a metodická doporučení obouvání a zouvání lyží

U obouvání lyží nejdříve dítě položí paralelně obě lyže na sníh a očistí vázání a podrážku boty od sněhu pomocí lyžařské hole, za pomoci druhé lyžařské boty, špičky vázání nebo moderních pomůcek, jako je např. koberec (Treml, 2004). Může se také opřít např. o zábradlí nebo o kamaráda, který také může pomoci s odstraňováním sněhu (Reichert & Musil, 2007). Následně je vhodné zapíchnout do sněhu obě hůlky pro lepší udržení rovnováhy. Dítě zasune špičku boty do špičky vázání, patu boty vloží do paty vázání a následným tlakem vázání zavře (Treml, 2004). Pokud žák zvládne obutí lyží na rovině, můžeme přejít na obouvání lyží na mírně skloněném svahu. Lyže položí do vrstevnice a začne s obouváním té spodní (Reichert & Musil, 2007).

Co se týká zouvání lyží, tak musí být lyže po zastavení opět v paralelním postavení či srovnány do vrstevnice. Pomocí jedné hole (Tremel, 2004), popřípadě boty (Reichert & Musil, 2007), dítě zatlačí na vypínací mechanismus na patě vázání a vytáhne botu ven (Tremel, 2004).

Podle Tremela (2004) by měl instruktor nejdříve vše názorně a opakovaně předvést. Děti obouvání i zouvání trénují nejdříve na rovině podle pokynů instruktora, který je následně opravuje a pomáhá jim. Děti, které ovládají tyto kroky na rovině, mohou postupně přejít na mírně skloněný svah, kde je učitel musí upozornit na zajištění lyží před ujetím. Nejmenším dětem s obouváním a zouváním lyží vždy pomáhá rodič, nebo instruktor. U dětí starších by měla být vyžadována samostatnost.

3.2.5 Cvičení na rovině, chůze, hry bez lyží i s lyžemi

Cvičení na rovině je vůbec prvním seznámením dětí s lyžařským vybavením a s prostředím. Žáci provádí různá cvičení a hrají si. Tato cvičení a hry u malých dětí provádíme bez lyží a bez holí, protože hrozí nebezpečí úrazu a dítě hole stejně nepoužívá, pouze je drží. Postupně můžeme přidat lyže i hole (Tremel, 2004). Cvičení na rovině je nutné zpestřit množstvím her (Reichert & Musil, 2007).

Následně děti provádějí první pokusy o přenašení hmotnosti z jedné lyže na druhou, o sladění pohybu nohou a paží, trénují cit pro rovnováhu a vytvářejí si tak komplexní lyžařské pocity, jako je pocit lyží a pocit sněhu (Tremel, 2004). Tyto pokusy nikdy neprovádíme v hlubokém nebo neupraveném sněhu. Děti musí mezi sebou dodržovat dostatečné rozestupy cca. 2-3 metry, aby se v případě pádu navzájem neohrožovaly. Postaví se také tak, aby dobře viděly na instruktora a on na ně (Strobl & Bedřich, 1999). Největší chybou je, že dítě odlehčenou nohu nesune po sněhu, ale zvedá ji (Tremel, 2004).

Do her bez lyží můžeme zařadit honičky, které různě obměňujeme, např. honičky ve vymezeném prostoru či honičky s „domečkem“. Děti také baví hra na „Mrazíka“, kdy chycený s rozkročenýma nohama čeká na zachránce, který musí prolézt mezi nohama a tím ho vysvobodí. Děti si mohou zahrát i klasické hry jako jsou „rybičky a rybáři“ nebo probíhání mezi slalomovými tyčemi či kuželi (Reichert & Musil, 2007).

Instruktor může pro děti uspořádat závod v obouvání jedné lyže, závod pomocí „koloběžky“, kdy se žák odpichuje jednou nohou a trénuje rovnováhu a skluz po jedné lyži. Když už mají nasazeny obě lyže, mohou děti opět formou závodu trénovat např.

předsouvání jedné z lyží, šoupání na místě či různé způsoby chůze jako přidupávání, velké kroky, malé kroky atd. (Reichert & Musil, 2007).



Obrázek 1. Seznámení s lyžařským vybavením. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.



Obrázek 2. Chůze na rovině mezi kužely. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

3.3 Věková období dětí

3.3.1 Období do 3 let

Období kojence trvá od narození do 12 měsíců života. Proces rozvoje pohybů probíhá poměrně pomalu ve srovnání s ostatními savci. V tomto období je vývoj nejintenzivnější. Dochází zde k vývoji v uchopování, dítě má tendenci k vzpřímenému držení těla a snaží se o lokomoci. Rozvoj motoriky postupuje směrem cefalokaudálním a od trupu ke končetinám. První pohyby jsou pohyby hlavy, následuje trup, horní končetiny a dolní končetiny. Nastává tzv. reflex chůze, pokud držíme dítě ve vertikální poloze a jeho chodidla se dotýkají podlahy, začne střídavě skrčovat a natahovat končetiny. Avšak tento reflex vymizí okolo 5. měsíce. Podobně můžeme cca. do 3. měsíce vidět tzv. plavací reflex nebo reflex šíjový. V pátém až šestém měsíci nastává uchopování cílené a okolo jednoho roku je již pevné, neboť funkce palce je plně opozitní. Co se týká vzpřímeného držení, začíná dítě od prvního měsíce na břiše zvedat hlavu, následuje opírání se o předloktí a později nastává prohýbání páteře. Od šestého měsíce je dítě schopno sedět, následují první pokusy o vstávání. Vzpřímený postoj se od dospělých jedinců liší tím, že děti mají v kyčelním a kolenním kloubu dolní končetiny pokrčené. První kroky jsou trhavé, směr pohybu není zachován. Po nějaké době můžeme vidět stále bezpečnější pohyb, kdy je břicho vystrčeno a horní část trupu zakloněna. Dítě provádí pouze malé kroky, protože váha těla spočívá při chůzi déle na stojné noze (Čelíkovský et al., 1979).

Období batolete trvá od 1 do 3 let. Lokomoce se stává hlavní motorickou činností, tudíž se neustále zlepšuje. V tomto období probíhá nejen intenzivní tělesný, ale i duševní vývoj. Dítě si zvyká na přelézání různých předmětů, na chůzi do schodů a pomalu si zvyká na manipulaci s předměty, z čehož později vznikne jednoduchá forma házení. V prvním období batole neumí skákat, následuje skok do hloubky a doskoky jsou velmi nepružné. Např. skok přes nakreslenou čáru je batole schopno bezpečně zvládnout až ve třech letech. Těsně před koncem třetího roku se batole pokusí o skok s rozběhem, kdy se rozběhne, před překážkou zastaví a teprve následně skočí. Spojení této činnosti zvládne dítě až od 3 do 6 let. První pokusy o házení předmětu probíhají v ramenním kloubu, až později v kloubu loketním. Až značně později zapojí práci zápěstí. Od jednoho roku je batole schopno kutálet a házet míč, od 18 měsíců se snaží před nebo po hodů udělat

několik kroků. U dvouletých má házení již svůj směr, avšak míč je často vypuštěn příliš brzy, nebo příliš pozdě. Co se týká chytání míče, většinou se sám dokutálí po napřažených pažích. Bezpečně ho chytí až od 3 let (Čelikovský et al., 1979).

3.3.2 Předškolní věk-stupeň seznamování a navykání

Předškolní věk neboli druhé dětství, je charakterizován značným tempem tělesného vývoje. Rychlý růst a postupně vyrovnávající se neúměrnosti v celkové stavbě těla, to jsou hlavní znaky tohoto období. Dítě v tomto věku ještě nedokáže dokonale regulovat teplotu těla, avšak přiměřené otužování je na místě (Tremel, 2004).

Rozvíjí se také vývoj psychický, především city, které mohou jak duševní, tak i tělesnou aktivitu utlumit, či naopak mobilizovat. Pozornost dětí nevydrží dlouho, nanejvýš pár minut. Pro upoutání pozornosti je tedy nutností působit silnějšími nebo úplně novými podněty (např. obměníme známou činnost) (Tremel, 2004).

Co se týká pohybového vývoje, končí rozvoj základních pohybových funkcí a pohybová koordinace se přenáší i na menší svalové partie. U děvčat a chlapců nejsou prozatím patrné žádné rozdíly v pohybovém projevu. Projevují se ale rozdíly individuální. Je třeba dítěti umožnit zvýšenou potřebu pohybového vyžití (Tremel, 2004). Motorika dětí je od 3 do 6 let značně ovlivněna prostředím. V prvním období předškolního věku je již lokomoce jistá. Ve čtvrtém roce se u dítěte začíná osamostatňovat pohyb končetin od pohybu celého těla. Dítě začíná zvládat chůzi po špičkách, ačkoli mu rovnováha působí značné problémy. Zvládá i skok s rozběhem, kdy je rozběh plně využit. Do 6 let ještě dítě nedokáže spojit rozběh a hod míčkem vrchním obloukem. Od 6 let dokáže spojit chytání s házením (Čelikovský et al., 1979). Ve druhém dětství se rozvíjí především obratnost, koordinační cvičení mohou být i náročnějšího typu, nejsou však vhodná cvičení s větší zátěží v kloubech a vazech. Nové dovednosti se učí komplexně. U velmi pohybově nadaných dětí lze začít s lyžařskou výukou okolo 3. roku věku, u méně pohybově nadaných je to ve věku 4-5 let (Tremel, 2004). Děti by si na sněhu měly především hrát. Lépe si tak zvykají na nové prostředí a seznamují se s vybavením. Organizované výuky se v tomto věku nedoporučují. Do 4. roku života dítě jen těžko přijímá pohyb na lyžích. Přítomnost rodiče je zde zcela na místě, protože dítě může ztratit pocit bezpečí a zázemí a může na lyžování zcela zanevřít. Používají se cvičení především na rozvoj rovnováhy a na prostorově orientační schopnosti. Děti se koulují, staví sněhuláky, kloužou se či válejí

sudy, hrají si s lyžemi a také zkoušejí první kroky na lyžích na rovině. V dalším roce se instruktor zaměřuje především na navykání na skluz, což je pro dítě zcela nová zkušenost. Při výuce se objevují první všeobecné lyžařské průpravy a využívají se branky pro podjíždění, slalomové tyče, houby, vzduchem plněné balony, kostky atd. Dítě se též učí způsobům nošení lyží (Gnad et al., 2001).

Právě v tomto věku si dítě začíná pomalu zvykat být součástí kolektivu a komunikovat s ostatními členy skupiny díky pobytu v mateřské škole. Význam komunikace a vzájemné spolupráce se časem stále zvyšuje (Tremel, 2004).

Učitel u dětí v předškolním věku musí věnovat individuální pozornost každému z nich, seznamuje je se zimním prostředím a s novým vybavením, musí jim pomáhat při oblékání a svlékání, s obouváním a zouváním bot a působí také jako ošetřovatel a pečovatel. Nejvhodnějším prostředím pro výuku dětí ve věku 3-5 let je považována dětská lyžařská zahrádka (Tremel, 2004).

3.3.3 Mladší školní věk-stupeň hra

Mladší školní věk je období od 6 do 11 let. Nazývá se také jako období prepubescence (Čelikovský et al., 1979). Charakterizují ho změny tělesného růstu, které jsou poměrně rovnoměrné a plynulé. Výraznější změny pozorujeme pouze na začátku a na konci období. Tvar těla se postupně mění, osifikace probíhá rychlým tempem (Válová, 2012), avšak zakřivení páteře ještě není trvalého charakteru a je tedy nutné věnovat velkou pozornost správnému držení těla (Čelikovský et al., 1979). Kloubní spojení jsou nadále měkká a pružná. Též se zvětšuje vitální kapacita plic, krevní oběh a prodlužují se končetiny. Dívky, na rozdíl od chlapců, dokáží mnohem ekonomičtěji využít sílu. Chlapci zase vykazují lepší výsledky ve vytrvalosti. Nervová soustava je natolik vyvinutá, že dítě zvládá i složité a koordinačně náročnější pohyby (Válová, 2012). Na zdokonalování motoriky nemá vliv pouze růst a fyzický a intelektuální vývoj, nýbrž také školní vyučování a všechny formy tělesné výchovy (Čelikovský et al., 1979).

Jak píše Tremel (2004), v psychickém vývoji probíhá rozvoj rozumových funkcí, a i myšlení se posouvá od fantazie k realitě. Děti se ve věku od 6 do 10 let dokáží soustředit na jednotlivosti, avšak souvislosti jim stále unikají. Nechápu abstraktní pojmy, potřebují si na konkrétní věci „sáhnout“. Vyznačují se impulzivitou, větší mírou odvahy, rychle střídají pocity radosti a smutku. Při nezdaru se objeví slabá vůle k jeho překonání a menší

míra sebekritiky k vlastním výkonům. Soustředěnost u nich vydrží trvat 4-5 minut, následuje roztěkanost a útlum.

Jak již bylo zmíněno, zlepšuje se koordinace celého těla. Pohybový vývoj je ovlivněn nejen věkem, ale i výchovou rodičů, kteří povzbuzují nebo odrazují potomky od určité aktivity. Je to tzv. „zlatý věk motoriky“, dítě je schopno daný pohyb předvést pouze po názorné ukázce hned napoprvé nebo po několika pokusech. Velký rozvoj prodělává jemná motorika, kde se zlepšuje především přesnost, rychlost a plynulost prováděného pohybu. Tyto pohyby se rozvíjejí spolu se zrakovým systémem. Děti spoléhají na svůj zrak mnohem více než děti v předškolním věku. Při hrách se zase rozvíjí manipulační a lokomoční dovednosti. Velký posun se projevuje v činnostech rychlostně silových (Válová, 2012). Velmi důležité je nové pohybové dovednosti opakovat procvičováním, protože bez opakování je brzy zapomenou. Silová cvičení a jednostranná zátěž se v tomto věku nedoporučuje, vhodná jsou spíše dynamická cvičení bez dlouhých odpočinkových fází. Děti již dovedou vnímat chyby a rozlišovat správný a špatný pohyb. Dokáží se též vzájemně opravit. Mluví se také o „pohybovém luxusu“, kdy dítě postrádá úspornost provedení daného pohybu, což vidíme jako další doprovodné pohyby (Tremel, 2004).

Díky základní škole jsou děti schopny podřídit se podmínkám a normám kolektivu a přijímat pravidla. Výuka ve skupině ostatních dětí by tak neměla činit problém. Postavení učitele při výuce by mělo být zcela dominantní, a tak by přítomnost rodiče mohla výuku narušit (Tremel, 2004).

Lyžařská výuka musí odpovídat možnostem krátkodobé koncentrace, měla by mít dostatečnou intenzitu a rychlý spád. Učitel děti do pohybové činnosti nesmí nutit, musí jim dávat stále nové úkoly a podněty. Je povinen neustále sledovat stupeň únavy a podle ní následně uzpůsobuje náročnost výukových lekcí. Nejdoporučovanější je výuka hrou, kdy se prohloubí dovednosti z etapy seznamování. Učitel musí brát v potaz, že v tomto věku může dítě s lyžováním teprve začínat a uzpůsobit tak vyučovanou látku jeho dovednostem a pohybovým předpokladům. Ve skupině trvale pozitivně motivuje všechny děti a přenáší na ně dobrou náladu. Vyučované prvky přesně předvede a zdůrazní, co je nejdůležitější. Děti stále něco hrají, soutěží mezi sebou a dostávají od učitele stále nové podněty. Nejvhodnějším prostředím pro výuku je „dětský svět“ a

dětská lyžařská hřiště (Tremel, 2004). Dítě by mělo zvládnout nošení lyží a také jejich připínání a odepínání, dále všechny druhy obrátů a výstupů, přímý sjezd a jeho obměny, bruslení, odšlapování a i jízdu po jedné lyži. Zvládnuta by měla být i vlnovka, od níž se přechází ke kročnému oblouku, terénní skok a jízda na vleku (Gnad et al., 2001).

3.3.4 Starší školní věk-stupeň učení

Ve věku od 11 do 14 let dochází v tělesném vývoji k prudkým změnám. Tento věk je charakterizován značným tělesným růstem. Končetiny rostou rychleji než zbytek těla. Tyto změny mohou mít negativní vliv na kvalitu pohybu, často se objevují potíže s držení těla a koordinace pohybů bývá snižena (Tremel, 2004). Avšak podle Čelikovského (1979) trvá starší školní věk neboli období pubescence, od 11 do 15 let. U děvčat nastává puberta dříve než u chlapců. Svalstvo roste rychleji do délky než do šířky, což má za následek menší sílu dítěte. Ve druhé fázi pubescence vznikají typické mužské a ženské morfologické znaky. Právě morfologické disproporce často přispívají k tomu, že se hlavně dívky začínají vyhýbat tělesným cvičením. Ve druhé fázi pubescence se projevuje specifická ženská a mužská motorika. Dívky na rozdíl od chlapců provádějí pohyb plynule a chlapci dávají do pohybu větší sílu.

Osobnost dítěte se rozvíjí, objevuje se logické a abstraktní chápání a rozvíjí se paměť. Doba soustředění se zvyšuje a s ní i rychlost učení. Nacvičený pohyb není již potřeba tolikrát opakovat (Tremel, 2004).

V průběhu puberty dochází u dítěte k výrazným změnám, se kterými musí vyučující počítat. Na počátku puberty jsou děti spíše extrovertní, prudké, živelné a snaží se ovlivňovat ostatní členy skupiny. Mohou také oponovat rozhodnutí učitele, ale jeho jednání vnímají přesně. Děti mají období, kdy jsou plné sebevědomí a optimismu. Často se to ale střídá s obdobím pesimismu, kdy naopak sebevědomí ztrácejí a je třeba je chválit a povzbuzovat (Tremel, 2004).

Ustupuje pohybová roztěkanost z předchozího období, naopak je provedení pohybu přesnější a ekonomičtější. Rozvíjí se anticipace jak vlastního pohybu, tak i ovládaného náčiní. Dítě daný pohyb rychle pochopí, rychle se ho naučí a dokáže ho praktikovat i proměnlivých podmínkách. Pohybově nadaní jedinci dosahují ve starším školním věku špičkových výkonů. Pohybová dovednost, která je předváděna učitelem, je vnímána dětmi jako celek. Tuto dovednost dokážou děti ihned realizovat. Může se stát, že

v období puberty dojde u dítěte k výraznému zhoršení koordinačních schopností. Zhorší se přesnost a plynulost pohybu. Pokud jedinec nedělal dříve žádný sport, mohou nastat při výuce lyžování mírné potíže. Děti umí rozeznat kvalitního učitele od nekvalitního. A tak musí mít učitel značné vědomosti a zkušenosti. Také jde dětem příkladem, protože ho často napodobují. Učitel není autoritativní, chová se přátelsky a příjemně a za žádnou cenu se dítěti při neúspěchu nevysmívá a nedovolí to ani ostatním v družstvu (Tremel, 2004).

Nejvhodnějším prostředím pro vyučování jsou cvičné lyžařské svahy či málo obtížné sjezdové tratě. Při potřebě opakování určitých prvků se učitel s dětmi vrátí na lyžařské hřiště (Tremel, 2004). Dochází ke zdokonalování žáků, kteří před tím prošli alespoň jednou etapou výuky, zatímco začátečníci procházejí hrubou formou výuky a snaží se ostatní poměrně rychle dohnat. Při výuce se uplatňují prostředky používané v předchozí etapě. Nacvičuje se obrat s přeskokem a odskok a také se více bruslí a odšlapuje. Do výuky se zařazuje sesouvání a pravidelná jízda na vleku. Hojně se využívá pluhu, dále se vyučují kročné oblouky střední, dlouhé a krátké (Gnad et al., 2001).

3.3.5 Stupeň zdokonalování

Přibližně od 14 let se objevují v pohybovém projevu rozdíly mezi dívkami a chlapci. Dívky mají pro pohyb cit, chtějí jezdit harmonicky a krásně, zatímco chlapci nasazují sílu a lyžují ve vyšší rychlosti (Tremel, 2004). Vyrovnává se nepoměr svalové hmoty vůči pákovým poměrům skeletu vzniklým v důsledku exploze pohlavních hormonů a dítě dokonaleji řídí a reguluje motoriku. Koordinační schopnosti jsou ve vývojovém maximu. Chlapci, kromě vzrůstu svalové síly, pociťují nárůst motorické výkonnosti, naopak u nesportujících dívek motorická výkonnost spíše klesá. Analyticko-syntetická metoda výuky a tréninku je zde na místě, protože pohybově jsou na tom děti na úrovni dospělých, a i v myšlení převažuje racionální základ (Gnad et al., 2001).

V této etapě, tedy od 14 do 16 let dítěte, je cílem zdokonalit a rozvíjet již předchozí získané dovednosti z etap minulých. U mládeže, která na lyžích nezávodí, by měl být výcvik zaměřen především na zdokonalování všech oblouků, včetně těch modifikovaných. Mělo by se vyučovat v různých druzích terénů a za různých sněhových podmínek. U závodící mládeže, která v tomto období závodí v kategorii staršího žactva a následně v dorostu, probíhá trénink podobný tréninku dospělých. V prvním ročníku na

střední škole probíhá výcvikový kurz a může se stát, že se učitel setká i s úplnými začátečníky. Zde se uplatní také analyticko-syntetická metoda, která se musí přizpůsobit jejich rozumové úrovni (Gnad et al., 2001).

Když se dítě rozhodne pro závodní činnost, je naprosto nutné zahájit výcvik již v období tzv. zvýšené vnímavosti, nejlépe od jeho 6 let (Gnad et al., 2001).

3.4 Organizace při lyžařské výuce

Dobře organizačně naplánovaný a následně zvládnutý výukový proces je základní podmínkou dobrých výsledků. Děti nemají rády dlouhé prostoje, výstupy, čekání na méně zdatné žáky a příliš jednoduchý nebo naopak příliš obtížný výukový prostor. Každému žákovi musí být poskytnut dostatečný prostor pro lyžování a zároveň i pozitivní zážitek z výuky. Mezi základní organizační formy řadíme vyučovací jednotku. Dále můžeme organizační formy dělit podle počtu žáků na výuku v družstvech, výuku ve skupinách a na výuku individuální. Tento postup výuky a rozdělení můžeme nejčastěji vidět v lyžařských školách.

3.4.1 Vyučovací jednotka

Vyučovací jednotku považujeme při lyžařské výuce za základní organizační formu. U dětí do 5 let má trvat nejdéle 1,5 hodiny (Tremel, 2004). U dětí starších trvá 2-3 hodiny. Pokud mají žáci výuku lyžování po celý den, měla by být rozdělena do dvou vyučovacích jednotek maximálně po dvou hodinách (Gnad et al., 2001). Při lyžařském výcviku rozlišujeme dva typy jednotek. Jednotku nácvikovou a jednotku opakovací, kdy má každá z nich specifický charakter, zaměření a cíl. V každé vyučovací jednotce by tedy děti měly jak opakovat již zvládnuté prvky, tak nacvičovat věci nové. Každopádně nesmí chybět pestré a zajímavé činnosti doplněné spoustou her (Tremel, 2004).

Většina autorů rozděluje vyučovací jednotku na 4 části, a to na část úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Podle Tremela (2004) je však rozdělena pouze na 3 části. Vynechává část průpravnou, která je obsažena částí v úvodní a částí v hlavní části.

V úvodní části vyučovací jednotky musí proběhnout kontrola výstroje a výzbroje dětí a také zajištění organizačních věcí. Žákům musí být sděleny cíle hodiny a musí být motivováni. Na konec úvodní části zařadíme hru na zahřátí organismu a provedeme dynamický strečink (Gnad et al., 2001).

Hlavní část je částí nejdůležitější. Opakují se dříve naučené prvky a učí se prvky nové, které se následně procvičují. Učitel využije všechny své znalosti a aplikuje je na aktuální podmínky, jako je například počet dětí nebo terén. Když se nácvik prvků nedaří tak dobře, je třeba je často obměňovat (Tremel, 2004). Namáhavé cvičení musí být střídáno s mírnějšími pohybovými činnostmi. Žáci by se jinak mohli zpotit a prochládnout (Gnad et al., 2001). Nutností jsou také pravidelné přestávky, které slouží také jako prevence

proti úrazu z únavy. U dětí do 10 let je raději zařazujeme častěji. Můžeme dětem také dát 10-20 minut volného ježdění, každé dítě si trénuje, co chce. Učitel musí být ale stále přítomen a celý průběh kontrolovat (Tremml, 2004).

Závěrečná část slouží především k uklidnění organismu. Zařazujeme tedy spíše klidné a pohybově méně náročné hry. Učitel vyhodnotí výcvik a informuje žáky o další výuce, případně je opět namotivuje (Tremml, 2004).

3.4.2 Výuka v družstvech

Výhody výuky v družstvech jsou takové, že učitel má dobrý přehled o všech dětech a o výukovém prostoru. Zadává dětem úkoly společně a společně probíhá také opravování a kontrola. Tato forma výuky je vhodná v nácvichných lekcích, kdy se děti seznamují s novou látkou (Tremml, 2004).

Za nevýhodnou se tato výuka považuje díky určení náročnosti lekce podle průměrných žáků. Ti nadprůměrní se nudí a podprůměrní zase těžko stíhají. Učitel má též málo času věnovat se dítěti individuálně (Tremml, 2004).

Výuka v družstvech má následující pravidla. Počet žáků nesmí přesáhnout 15 dětí na učitele, přičemž dětí na stupni seznamování by nemělo být více než 6 a dětí na stupni hra je optimální počet 6-10. U dětí a mládeže na stupni učení může být maximálně 15 členů (Gnad et al., 2001). Děti by měly mít podobné fyzické i psychické předpoklady a také podobné předchozí zkušenosti s lyžováním (Reichert & Musil, 2007). Kvalita výzbroje by měla být také na podobné úrovni. V průběhu prvních lekcí tak lze provádět změny jednotlivých členů družstva s ohledem právě na tyto předpoklady. Osvědčená metoda je družstvo pojmenovat (Gnad et al., 2001).

Podle Tremmla (2004) by měl učitel dodržovat následující doporučení. Při opravě jednoho dítěte nesmí ztratit kontrolu nad zbytkem družstva. Při vysvětlování stojí čelem před prostředním členem ve vzdálenosti 3-4 metry, při nepříznivých podmínkách stojí děti k těmto vlivům zády a učitel čelem. Když učitel názorně předvádí prvek, musí ho všechny děti dobře vidět.

Máme několik možností organizace práce ve družstvu. Například je družstvo rozděleno na dvě části, děti stojí ve spádnicí po okraji výukového prostoru a současně sjíždí z každé skupiny jedno dítě prostředkem svahu. Dole se následně zařadí na konec své skupiny. Další možností je, že družstvo není rozděleno a současně sjíždí dvě nebo tři

děti vedle sebe, a nebo sjíždějí děti za sebou určitý úsek a hned začnou stoupat. Pokud je k tomu dostatečný prostor, mohou děti v družstvu s menším počtem členů jet všichni najednou vedle sebe. Velice zábavná forma výuky je ježdění ve formacích, kdy skupiny žáků tvoří různé obrazce (Tremel, 2004).

3.4.3 Výuka ve skupinách

Výuka ve skupinách dokáže za určitých podmínek výuku zkvalitnit. Jedná se o rozdělení družstva do skupinek po 3-4 dětech podle stupně výkonnosti. Rozvíjí se samostatnost, lépe se využijí individuální možnosti dětí a zintenzivní se výcvik. Učitel může v každém družstvu určit z řad nejšikovnějších dětí vedoucího, který učitele zastupuje (Tremel, 2004).

Naopak nevýhodou je to, že dítě, provádějící daný cvik špatně, může danou chybu opakovat a posilovat až do příchodu učitele. Dále je zde menší možnost opakovaného výkladu a společné ukázky, individuální péče také není tak častá. Skupinová výuka je náročná na přípravu, protože každá skupinka může mít rozdílné výukové cíle a učitel navíc musí postupně obcházet každé družstvo. Cvičení na stanovištích také nemohou trvat dlouhou dobu, protože děti neudrží pozornost (Tremel, 2004).

Skupinovou formu lze ještě rozdělit na provoz frontální a paralelní. Řadí se sem ještě speciální forma, tzv. provoz variabilní (Strobl & Bedřich, 2000).

Skupinový provoz frontální znamená, že žáci cvičí současně totéž. I když je efektivita výuky velká, nedokáže instruktor žáky dostatečně opravovat (Strobl & Bedřich, 2000).

Při skupinovém provozu paralelním provádějí žáci stejné úkoly, avšak s rozdílnou obtížností. Jako příklad si můžeme uvést přejezd větší či menší terénní nerovnosti (Strobl & Bedřich, 2000).

Při variabilním provozu provádějí žáci různá cvičení. Mohou být rozděleni do malých skupin nebo individuálně a každé cvičení má jiný cíl. Cvičení nemohou být příliš dlouhá a musí se střídat. Učitel děti obchází a poskytuje zpětnou vazbu (Strobl & Bedřich, 2000).

Skupina žáků může sjíždět svah několika způsoby. Nejběžnější způsob je, že instruktor jede jako první a žáci za ním. Nevýhodou jsou velké prostoje. Další způsob sjíždění je takový, že žáci sjíždějí svah postupně a každý předá předcházejícímu dítěti instruktorův komentář. Žáci si mohou zvolit tempo i stopu, která jim vyhovuje. Nevýhodou jsou opět dlouhé prostoje. Pokud je prostor, na kterém se děti učí lyžovat,

dostatečně velký, mohou jezdit v tzv. „smečce“. Děti se naučí periferně vidět, ale pro učitele je opět obtížná korekce. Další populární variantou je jízda v „hadu“. Učitel může jet na začátku nebo na konci a má dobrou kontrolu. Žáci se ale tímto způsobem nenaučí samostatnosti, protože kopírují jízdu předchozího jezdce (Štancl & Strobl, 2004).

3.4.4 Individuální výuka

Nejúčinnější formou výuky je právě výuka individuální, kdy se učitel věnuje 1-3 dětem. Má možnost dítě trvale kontrolovat a okamžitě opravit případné chyby. Nutno říci, že si instruktor, na rozdíl od rodičů, udržuje od dětí citový odstup, ať už u výuky individuální, ve skupinách nebo v družstvech (Reichert & Musil, 2008). Individuální výuka je vhodná v úplných začátcích lyžování a také pro slabší jedince, aby se vyrovnaly výkonnostní rozdíly (Tremel, 2004).

Za nevýhodnou ji považujeme díky vyšší finanční náročnosti a také kvůli nemožnosti komunikace s vrstevníky a okamžitého srovnání s ostatními ve skupině, dítě vidí pouze ukázkou od učitele. Individuální výuka vyžaduje maximální nasazení a je provázena častou únavou. Učitel musí neustále obměňovat podněty, aby se výuka nestala nudnou (Tremel, 2004).

3.5 Vyučovací metody

Vyučovací metoda je prostředek, kterým učitel žákovi předává znalosti, dovednosti a zkušenosti, díky nimž nacvičuje a zdokonaluje lyžařskou techniku. Máme několik metod, které se navzájem doplňují, prolínají a navazují na sebe. Vybíráme je podle věku dítěte a také podle jeho fyzických a duševních předpokladů. Dále se musí brát zřetel na podmínky prostředí, na organizaci výuky, na cíl pohybové činnosti atd (Herzina, 2012).

Pro výuku dětí v předškolním a mladším školním věku jsou vhodné tyto vyučovací metody:

- metoda zrakové instrukce
- metoda slovní instrukce
- herní metoda
- úkolová metoda
- soutěžní metoda
- problémová metoda
- základní didaktická metoda – metoda komplexní (Herzina, 2012)

Metoda zrakové instrukce

Metoda zrakové instrukce spočívá v tom, že instruktor, případně při skupinové výuce samotné dítě, předvede určitý pohyb. Když daný pohyb předvádí žák, je nejlepší vybrat průměrného, protože ostatní děti potřebují získat pocit, že pohyb zvládnou. U dětí maximálně využíváme jejich schopnost napodobovat, názorná ukázka je tak rozhodujícím zdrojem informací. Podmínkou pro správné provedení ukázky je zachovat odpovídající časový a prostorový průběh pohybu. Nejdůležitější složky pohybu může učitel zdůraznit „přehnaním“ pohybu. Mezi názornou ukázkou a praktickým nácvikem nesmí být dlouhá pauza, protože představa o ukázce dětem rychle vymizí (Gnad et al., 2001). Účinnost této metody se zvyšuje, když je daný pohyb často opakován, a to nejlépe samotnými dětmi, na nichž učitel připomíná nejdůležitější části nacvičovaného pohybu. Při nácviku ukázky by měl učitel také často měnit pořadí žáků, protože děti, které jsou na prvních místech, mají přesnější představu o předvedeném pohybu než děti poslední (Herzina, 2012).

Metoda slovní instrukce

Metoda slovní instrukce se používá často ve spojení s metodou zrakovou, protože právě na provedenou ukázkou se později můžeme odvolávat (Herzina, 2012). Slovní metoda je nejvýznamnější v počátečním stádiu nácviku. U malých dětí musí výklad obsahovat maximálně jednu novou informaci, u starších dětí dvě. U dětí do 10 let je výklad obrazný. Často používáme přirovnání, např.: „Buď velký, jako obr.“ U dětí starších než 10 let lze použít základní lyžařské názvosloví. Součástí této metody jsou okamžité informace, které průběh pohybu aktuálně ovlivní, např. „pokrč koleno“ a také akustické signály, např. krátké zvolání, kterým učitel určí rytmus pohybu. Opravujeme dítěti pouze jednu chybu, ale i tehdy neustále povzbuzujeme a chválíme. U starších dětí můžeme rozebírat chybu žáka společně s celým družstvem, u mladších nikoliv (Gnad et al., 2001). Nejdříve opravujeme hrubé chyby, a to co nejdříve po nepovedeném pokusu. Zásadně se na dítě nezlobíme (Herzina, 2012).

Herní metoda

Hlavním znakem této metody je fantazijní a dobrodružný charakter. Nachází uplatnění především u 6 - 10 letých dětí (Gnad et al., 2001). Při hře si dítě neuvědomuje skutečný záměr učitele a jeho pozornost je odvedena na herní prožitek. Podobá se tak metodě úkolové. Můžeme například označit každý výukový den vlastním názvem, např. den indiánů a děti poté projíždějí slalom jako indiáni (Tremel, 2004). Rozlišujeme velké a malé hry. Velké hry, hrané na velkém prostoru, jsou organizačně náročnější. Naproti tomu malé hry, hrané na malém prostoru, jsou pro menší počet dětí, nejsou časově náročné (Gnad et al., 2001), nevyžadují zvláštní materiální a organizační přípravu a jsou často pouhou reakcí instruktora na danou situaci (Herzina, 2012).

Úkolová metoda

Při úkolové metodě dáme dítěti jasný úkol při takových podmínkách, který jej přinutí určitý pohybový prvek zvládnout. Podporujeme a posilujeme tím tvořivost a umožníme dítěti samo se rozhodnout (Tremel, 2004), protože mu daný prvek nevysvětlujeme. Žák se soustředí na to, aby úkol splnil a výcvikový záměr provede zcela podvědomě. U dětí

spadajících pod mladší školní věk tato metoda společně s metodou herní tvoří základ výuky (Gnad et al., 2001).

Soutěžní metoda

U mládeže mezi 11 a 14 roky nachází metoda soutěžní největší uplatnění. Žák se chce porovnávat s ostatními a snaží se podat co nejlepší výkon. Tím se zdokonalují i jeho lyžařské dovednosti (Gnad et al., 2001). Nesmíme však děti do soutěží nutit, soutěžení je musí povzbudit, ne odradit. Je důležité volit i takové soutěže, ve kterých mohou zvítězit i slabší žáci. Nejlepší volbou jsou proto soutěže družstev. Soutěže by se též neměly zařazovat na konec lekce z důvodu silného prožitku, protože především u menších dětí bývá porážka často důvodem k zanechání výuky (Herzina, 2012).

Problémová metoda

Při problémové metodě rozhoduje o způsobu řešení pohybového úkolu sám žák (Gnad et al., 2001). Učitel sleduje kvalitu volné jízdy dítěte a opravuje. Dá pouze pokyn k jízdě a sleduje pohyb po trase, na rozdíl od metody slovní instituce, kdy dá jasný příkaz, např. „Tady zatoč“. Tato metoda je často využívána pro upevnění nacvičených pohybových dovedností a pro jejich uplatnění v neustále měnících se podmínkách. Problémová metoda se využívá nejen u dětí, ale i při výuce dospělých (Herzina, 2012).

Základní didaktická metoda – metoda komplexní

Mezi základní didaktické metody patří metoda dílčí, která se využívá při výuce dospělých a pokročilých lyžařů, a metoda komplexní. Při metodě komplexní se pohyb nacvičuje jako celek, pouze v případě nutnosti opravit chyby se používají pomocná cvičení. Uplatňuje se při nácvičení jednoduchých pohybových dovedností, kdy děti hned vidí cíl učení. Aplikace této metody přináší již u začátečních lyžařů radost z jízdy a především smysl pro rytmus (Herzina, 2012).

4. Syntetická část práce

V syntetické části jsou zohledněny zkušenosti nasbírané při praxi.

4.1 Výukové pomůcky

Výukové pomůcky značně usnadňují průběh lyžařské výuky dětí a také pomáhají při procvičování. Díky pomůckám se dítě nenudí a výuka ho mnohem více baví. Samotný výcvik je tak možné pojmout formou zábavné hry. V dnešní době je nepřeborné množství lyžařských pomůcek. Můžeme je rozdělit na pomůcky přenosné a stálé. Mezi pomůcky stálé se řadí např. sněhový můstek pro skoky, tobogan, různé hrany, hřbety atd. Ale v této práci se budeme věnovat pouze pomůckám přenosným.

Přenosné výukové pomůcky jsou tvořeny jak celou řadou tradičních předmětů, jako jsou např. slalomové tyče, hůlky kloboučky, tak i celou řadou předmětů netradičních, které se v České republice zatím až tak hojně nevyužívají a mohou prostor i obsah výuky zajímavě obohatit. Lze je používat v celém prostoru dětského lyžařského hřiště či na sjezdovkách mimo něj. Dají se nakoupit u specializovaných firem nebo se dají vyrobit, popřípadě podle individuální potřeby upravit.

V této práci si přenosné výukové pomůcky rozdělíme ještě do čtyř kategorií. První kategorií jsou pomůcky pro vedení lyží. Do této kategorie zařadíme Ski-packy, Try-ski, Ski-vodítka, lyžařskou hůlku a popřípadě „žížalu“. Druhou kategorií jsou překážky, které jsou nedílnou součástí vybavení dětského hřiště. Do překážek zahrneme slalomové tyče, podjížděcí branky, hříbky, kloboučky, kužely a terénní nerovnosti. Místo slalomové tyče postačí i lyžařská hůlka. Třetí kategorií jsou pomůcky mechanické, kam patří statický koberec, stoupací koberec, lyžařský kolotoč, pohyblivý koberec, tažné lano, poma a v poslední řadě sedačková lanovka. Do pomůcek pro nácvik, což je poslední kategorie, zařadíme Hula Hoop, „žížalu“, volant a v této kategorii můžeme opět využít obyčejnou lyžařskou hůlku.

4.1.1 Pomůcky pro vedení lyží

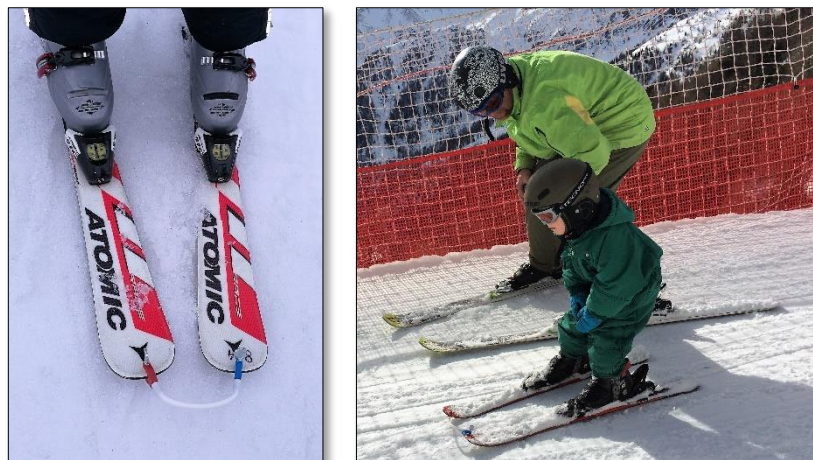
Skipacky

Skipacky, pružná bužírka s plastovými úchytkami zakončenými šroubem, velice jednoduše spojí špičky dětských lyží. Díky fixovaným špičkám lyží ulehčí tato poměrně nová pomůcka začátečníkům udržet chtěnou pozici. Dítě navíc není výrazně omezováno v pohybu. Skipacky se dají montovat a demontovat z jedné lyže na druhou a jsou velice skladné (Autor neuveden, 2015). V angličtině se tato pomůcka nazývá Edgie Wedgie (Erickson, 2016).

Pro dítě je většinou problém vytvořit pluh, protože dává k sobě místo špiček lyží kolena. Často nepomáhá slovní opakování a ani názorná ukázka. Bylo proto nutné přidržovat začátečníkovi lyže v požadované poloze jak na místě, tak i za jízdy. Skipacky instruktora zbaví nepohodlné jízdy v pluhu pozadu v předklonu a držení žákových lyží. Výhodou je zabránění rozjetí špiček lyží a lepší stabilita na rovině. Předsouvání či zvedání jedné z lyží také není omezeno a lyže lze i překlopit na hrany s jakoukoliv mírou hranění.

Skipacky můžeme upevnit na všechny typy lyží, ale musíme dbát na dostatečné utažení, protože jinak může dojít ke sklouznutí z lyže. Připevnit pomůcku musíme také na místo, kde je lyže aspoň trochu vroubkovaná, protože když ji upevníme na místo, které je hladké, opět sklouzne.

Pomůcku se doporučuje odstranit co nejdříve, hned jak dokáže dítě samo rozšířit paty a zastavit. Znesnadňuje se totiž vstávání po pádu, díky pružné bužírce hrozí občas i přejetí špiček a značně se stěžuje chůze do boku (Erickson, 2016).



Obrázek 3. Na levém obrázku jsou vyobrazeny Skipacky, na pravém obrázku je jízda se Skipackami. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

Try-ski

Try-ski je obdobou již zmíněných Skipacek. Rozdíl je v materiálu. Švýcarský výrobek Try-ski je vyroben z plastu a na spodní vnitřní straně je opatřen gumovým proužkem, což zabraňuje posouvání po špičce lyže. Je složen ze dvou samostatných obdélníkových dílů, které se na špičky lyží nasadí a utáhnou za pomoci šroubu. Právě tyto dva díly jsou přes rameno spojeny pohyblivým kloubem (Daďová & Finková, 2014).

Výhodou je, že se vyrábí ve dvou velikostech pro různé šířky špiček lyží. Po ukončení výuky se snadno rozloží na dva kusy. Nasazení na lyže také není obtížné. Motivem pro výrobu bylo udržení lyží v jak v brzdivém, tak v klouzavém pluhu a také možnost opakovaného používání na různé lyže (Daďová & Finková, 2014).

Pomůcka drží lyže napevno, přibližně 10 cm od sebe. Díky pevnému držení lyží je značná nevýhoda v tom, že dítě může jet pouze po spádnici, nemůže obě lyže překlopit na stejné hrany, lyži nedokáže nadzvednout a nelze ani zatáčet nebo předsunout lyži mírně vpřed. Dítě může lyžovat v paralelním vedení pouze na plochách. Při jízdě na vleku musíme dítěti pomůcku sundat z obou lyží. |V případě ponechání na jedné lyži či při rozpojení kloubu hrozí pád kvůli tomu, že volný plastový konec zadrhne o sníh. Hrozí i poranění při pádu, protože nohy jsou nepřírozeně „uzamčeny“. Zdá se tedy, že zápory výrobku převyšují klady.



Obrázek 4. Try-ski. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

Ski-vodítka a CoPilot Ski Trainer

Díky této pomůcce se žák naučí jednoduše zastavit, měnit směr, sjíždět strmější svahy a samostatnou jízdu na vleku. Ski-vodítka dětem usnadní lyžařské začátky a jsou určeny především pro rodiče a instruktory. (Janousek, 2009). Omezení věkové ani váhové zde v podstatě není, je pouze na úvaze rodiče či instruktora, zda je dítě schopno lyžovat samo. Avšak doporučuje se používat vodítka do 6 let.

Jsou tvořena dvěma řemínky, páskem a vlečným lanem. Širší pásek se zapíná kolem pasu dítěte, dva řemínky kolem stehen a vlečné lano je určeno k vlečení dítěte (Janousek, 2009).

Učitel či rodič lyžuje za dítětem a drží Ski-vodítka v rukách (Janousek, 2009). Pokud není na daném svahu k dispozici vlek, lze dítě za vodítka táhnout do kopce a to tak, že vodítka přehodíme dopředu. Žák má pocit jistoty, protože rychlost jízdy má instruktor neustále pod kontrolou. Pokud již dítě umí na lyžích stát a jet rovně, nemusíme být vázáni pouze na dětský svah a je možné přejít i na větší sjezdovky. Instruktor lyžuje za dítětem a dopřává mu samostatnou jízdu, protože vodítka nejsou napnutá a instruktor dítěti pomáhá jen v kritických situacích, např. při příliš vysoké rychlosti, při nebezpečí pádu dítěte, kdy lehce zatáhne za vodítka směrem nahoru, nebo při strmějším svahu. Pokud si přejeme změnit směr jízdy, zatáhneme vodítka na žádoucí stranu. Děti tedy mohou jezdit i mezi brankami, což ještě zvýší motivaci k lyžování. Při jízdě na prudším svahu instruktor nelyžuje za dítětem, ale nad ním. Když instruktor zatáhne boky dítěte směrem ke svahu, dosáhne se tak hranění lyží. Na vleku nejsou Ski-vodítka potřeba, takže se jednoduše svinou a připnou se na zadní stranu pásku.

Když dítě vyučuje rodič, musí mít alespoň základní lyžařské dovednosti a jezdit hlavně v pluhu, protože např. při pádu dítěte hrozí jeho přejetí (Janousek, 2009). Je nutné dbát také na to, aby si dítě na vodítka příliš nezvyklo. Tím, že nemusí regulovat samo svou rychlost, se zpomaluje proces učení a zastavování (Erickson,2016). V českých lyžařských školách Ski-vodítka téměř nepoužívají a upřednostňují jiné pomůcky.

Nebezpečí pro dítě nastává, když jede kolmo dolů a plně důvěřuje rodiči, že jej zastaví. Zezadu přijíždějící lyžař také často nevidí lano mezi rodičem a dítětem. Tím, že je dítě dalším lyžařem brzděno, si kazí základní lyžařský postoj, neboť je táhnuto dozadu

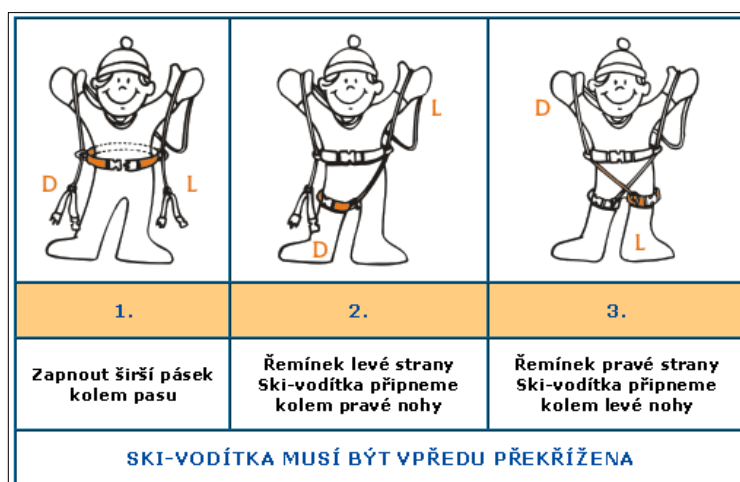
na patky. Když dítě přestane vodítka používat tak najednou zjistí, že vlastně neumí ovládat lyže ani rychlost (Engelová, 2015).

Podobnou pomůckou jako jsou Ski-vodítka je CoPilot Ski Trainer. Jsou to dvě pásy na vlečném spojeném a elastickém popruhu, které se uchytí za lyžařské boty. Horní část těla je tedy volná a dítě tak může najít a udržet přirozené těžiště. Popruhy, které se upevňují k botám, jsou na suchý zip a jednoduše se zapínají a vypínají. Mají výraznou barvu a jsou jasně viditelné. Je to podobná pomůcka jako Ski-vodítka. Kontrolujeme rychlost, zatáhnutím na požadovanou stranu změním směr jízdy dítěte. Když je potřeba, pomůcka se snadno odepne a zabalí (Snowcraft, 2017).

Nebezpečí a nevýhody jsou stejné jako u vodítek.



Obrázek 5. CoPilot Ski Trainer. Zdroj: (Autor neuvěden, 2017, strana neuvědena).



Obrázek 6. Jak používat Ski-vodítka? Zdroj: (Janoušek, 2005, strana neuvědena).

Lyžařská hůlka (slalomová tyč, „žížala“)

Nejlépe k tomuto účelu poslouží lyžařské hole, které nejsou zahnuté, ale rovné. Dítě jede mezi nohama instruktora. Dospělý či vyučující musí držet hůlku tak, aby co nejvíce zamezil nežádoucímu záklonu dítěte. To znamená, že je instruktor předkloněn co nejvíce dopředu a dolů a dítě se drží oběma rukama. Jak instruktor, tak dítě se drží hůlky nadhmatem před tělem, což dítě donutí posunout alespoň mírně těžiště vpřed. Tímto může instruktor korigovat správnou polohu těla a rychlost dítěte. Je potřeba, aby dítě stálo na svých nohách a na hůlku se „nevěšelo“. Další možnost využití lyžařské hole je taková, že instruktor drží hůl vodorovně v optimální výšce dítěte, které se opět drží nadhmatem oběma rukama. Avšak tentokrát jede dítě vedle instruktora. Tento postup můžeme aplikovat u dětí, které již zvládnou správný lyžařský postoj. Postupně může instruktor zmírnit tah za hůlku a dítě tak jede v podstatě samo. Třetí způsob použití lyžařské hole je takový, že instruktor drží dvě hůlky před sebou a dítě se jich přidržuje rukama před tělem. Hůlky tedy prochází pod pažemi a instruktor řídí rychlost i směr jízdy. U třetího způsobu je výhoda pro instruktora, že nezatěžuje záda předklonem. Lyžařská hůlka je vhodná pro nejmenší lyžaře (3-5 let).

Když nemá instruktor k dispozici lyžařskou hůlku, může použít slalomovou tyč, nebo „žížalu“. Obojí využíváme stejnými způsoby jako hůlku, tj. před tělem, na straně, dvě tyče. Protože je slalomová tyč delší, lze ji uchopit uprostřed a vozit tak zároveň dvě děti vedle sebe, ovšem za předpokladu dodržení výše uvedeného postupu. Nevýhodou slalomové tyče je její váha a délka, je tudíž obtížnější s ní manipulovat,

Nejčastější chybou je záklon dítěte a nedostatečně široká stopa.



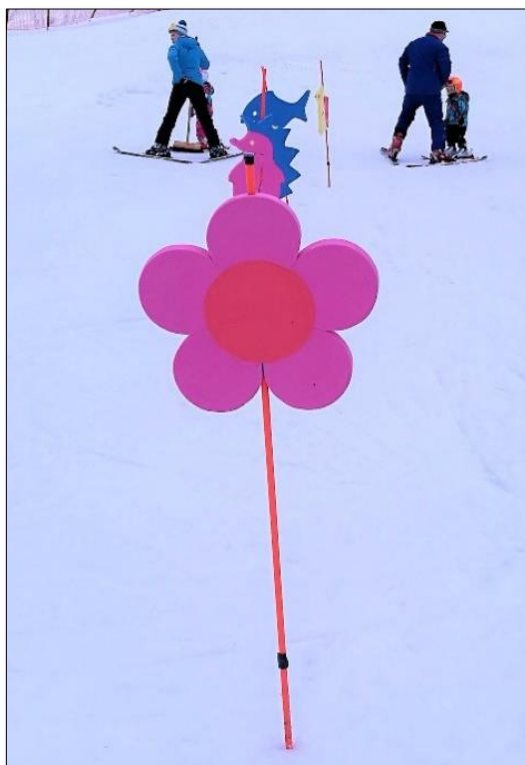
Obrázek 7. Na levém obrázku je vyobrazena jízda s „žížalou“ a na pravém obrázku je jízda s lyžařskou hůlkou. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

4.1.2 Překážky (Vybavení dětského hřiště)

Branky

V nabídce dnes najdeme nepřehledné množství těchto tyčí vyrobených z různých materiálů. Při výuce dětí ve stupni seznamování je nejlepší použít slalomové tyče, které jsou nápadité. Mohou zaujmout žáka např. barvou, tvarem, lze také vyučovat s tyčí zakončenou zvířátkem nebo je tyč celá ve tvaru pohádkové postavy. Vymýšlíme jim pak jména a debatujeme o nich (Buchtová, 2011). Branky je možné vytvořit i ze slalomových tyčí, které patří ke klasické pomůcce s řadou možností využití. Jako jejich náhrada postačí i obyčejná lyžařská hůlka (Tremel, 2004).

Tyče se dají využít klasickým způsobem, jako jednoduchý slalom. Musíme však dbát na to, aby byly tyče vzdáleny dostatečně od sebe. Když je dáme příliš blízko sebe, dítě nestihne zatočit, může do tyče najet a zranit se. Postupně můžeme slalom různě přestavovat a ztěžovat jeho projetí. Slalom ale není jediný způsob využití. Instruktor může postavit tzv. stříšku, ve tvaru písmene, kterou dítě následně v pokrčeném postoji podjíždí a trénuje tak, díky změně těžiště, stabilitu.



Obrázek 8. Slalom. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

Podjížděcí branka

V lyžařské škole jsou to široce využívané pomůcky. Nejrychleji se v každé situaci dají postavit ze tří lyžařských holí. Jinak to jsou většinou do oblouku ohnuté tyče z umělého materiálu, nebo dvě svislé tyče, u kterých je výška třetí podjížděné tyče nastavitelná. Branka může být i nafukovací. Tyče by měly být patřičným způsobem izolovány molitanem či jiným měkkým materiálem, aby se dítě v případě srážky nezranilo (Tremel, 2004).

Dítě má několik možností využití podjížděcích branek. Branka může být postavena na konci tratě a sloužit tak jako cíl. Dítě ji poté jednoduše podjede, jako vidíme na obrázku č. 9. Na druhé straně může být branka umístěna na začátku projížděné trati a jízda je pojata jako hra. Instruktor dítěti, které si hraje na závodníka, jízdu odstartuje. Pokud máme branek více, můžeme postavit slalom různé obtížnosti, který následně dítě objíždí. Jestliže máme u branek možnost nastavit výšku, snížíme ji tak, aby se žák musel sklonit. Tento úkol je pro něj obtížnější, neboť se vychýlí těžiště.

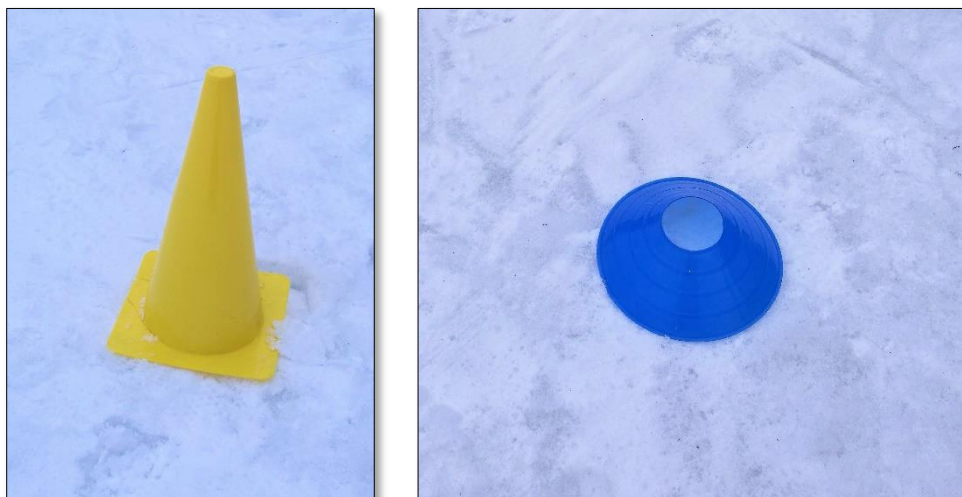


Obrázek 9. Podjížděcí branka. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

Hříbky, kloboučky a kužely

Hříbky, kloboučky a kužely jsou u dětí a instruktorů velice oblíbené, a to díky snadnému přemístění, značným možnostem využití a velkému barevnému výběru, díky němuž jsou dobře viditelné.

Hříbek je krátká tyčka do 30 cm zakončena bodcem a opatřena na jejich horním konci barevným kloboučkem vyrobeným z umělé hmoty o průměru okolo 18 cm (Tremel, 2004). Klobouček je pomůcka o kruhovém půdorysu. Mírně vyčnívá nad zemí a je vyroben z měkkého plastu. Jak hříbky, tak kloboučky jsou díky své velikosti a umístění těsně nad sněhem pro děti bezpečné, riziko zranění je tedy minimální. Kužel je vyroben již z tvrdšího materiálu a je vyšší než klobouček, což by ale neměl být problém. Vyrábí se v mnoha velikostech. Tyto pomůcky jsou vhodné např. i pro děti, které mají při výuce lyžování strach z větších předmětů, jako jsou slalomové tyče a bojí se mezi nimi projíždět nebo možného střetu s nimi. Pomocí kuželů nebo kloboučků můžeme např. vytyčit prostor, kde bude probíhat výuka, a také poukázat, kam se jezdit nesmí. Využíváme je ke stavbě slalomových tratí různého charakteru např. místo slalomových tyčí nebo je umístíme jako překážku na svahu, kterou dítě následně objíždí.



Obrázek 10. Na levém obrázku je kužel. Na pravém obrázku je vyobrazen klobouček. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

Terénní nerovnosti

Terénní nerovnosti mohou být vytvořeny uměle, nebo přirozeně po celodenním lyžování. Umělé terénní nerovnosti můžeme vidět např. při akrobatickém lyžování, tj. při jízdě v boulích, při akrobatických skocích či při skikrosu. Přirozené nerovnosti jsou většinou rozmístěny nepravidelně, jsou různé velikosti a jsou dětmi velice oblíbené. Pro začátečníky je ideální mírně boulovitý či vlnitý terén nebo terénní zlom. Na vrcholu terénní nerovnosti je nejdůležitější pokrčení v kolenou. Postupně, při sjezdu z terénní nerovnosti, dítě nohy v kolenou napíná. Díky krčení a napínání v kolenou je těžiště pořád v jedné přímce a nedojde tedy ke ztrátě rovnováhy.

Ze začátku je důležité natrénovat tento pohyb v kolenou na místě. Pokud to dítě zvládne, přistoupíme k přejezdu jedné nízké nerovnosti, kde si pohyb vyzkouší v praxi. U malých dětí není vhodný příliš tvrdý nebo ledovatý terén. Následuje jízda přes několik terénních nerovností za sebou (Tremel, 2004).

Nadaní a starší žáci mohou trénovat zatáčení mezi boulemi. Nikdy je však do jízdy nenutíme, mohlo by je to odradit. Zpočátku děti nejezdí přes vrcholky boulí, ale zatácejí po úbočích a hůl při opoře zapichují do vrcholu boule. Využívají při tom již naučeného pohybu kolen (Soukup, 1991).

Při překonávání terénní nerovnosti skokem se musí žák na vrcholu nerovnosti odrazit z mírně pokrčených nohou. Ruce drží kvůli lepší rovnováze v upažení, trup je nakloněn mírně vpřed. Žák doskočí na mírně pokrčené nohy v kolenou (Tremel, 2004).

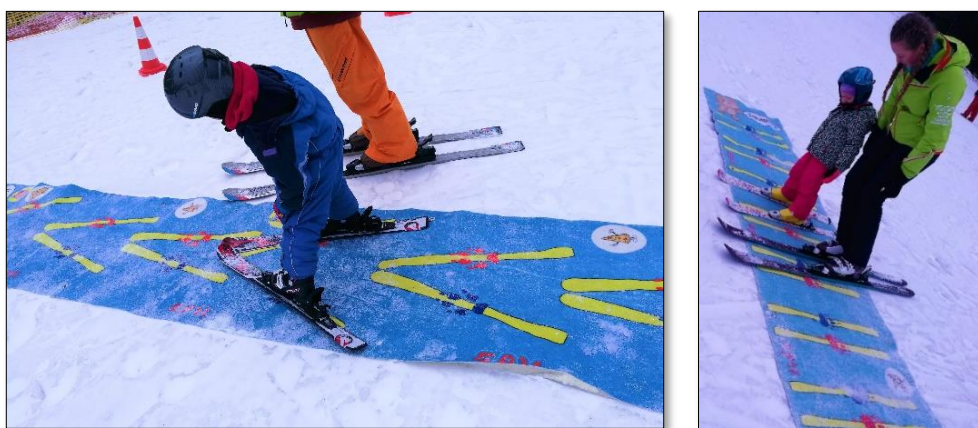


Obrázek 11. Skok na lyžích. Zdroj: Hocek, 2012, strana neuvedena.

4.1.3 Mechanické pomůcky

Statický a stoupací koberec

Statické koberce, které vidíme na obrázku č. 12 lze využít pro nácvik stoupání stranou po vrstevnici nebo pro nácvik přivratu rozličné šířky. V České republice je to vcelku atypická pomůcka. Malý lyžař se snaží zakrýt svou lyží celou lyži, která je na koberci nakreslena. Koberec je potisknutý obrázky lyží a medvěďími či jinými tlapkami. Materiálem je v tomto případě kobercovina, která zabraňuje nechtěnému skluzu. Koberec lze upevnit pomocí několika ok na plochu přibližně pěti metrů. Tímto zábavným způsobem výuka dětí podněcuje k osvojení základních lyžařských dovedností.



Obrázek 12. Na levém obrázku je statický koberec pro nácvik přivratu rozličné šířky. Na pravém obrázku je statický koberec pro nácvik stoupání stranou po vrstevnici. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

Stoupací koberec, který vidíme na obrázku č. 13, je z jiného materiálu. Je z umělohmotné látky, která je stejně jako kobercovina, protiskluzná. Dokáže zcela nahradit pohyblivý koberec či jiný vlek, protože dítě po něm dokáže bez problémů vyjít až na určené místo. Dítě může opět trénovat stoupání stranou nebo může vzdálenost vyjít paralelně či v odvratu



Obrázek 13. Stoupací koberec. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

Lyžařský kolotoč

Lyžařský kolotoč je v České republice v celku nová pomůcka. Má velké rozměry a ani pořizovací cena není nejmenší (Buchtová, 2011). K jeho nainstalování je potřeba rovná plocha průměrně o 12 metrech. Je tvořen malým motorem uprostřed a čtyřmi rameny (Tremel, 2004).

Při provozu musí být dítě pod neustálým dohledem, aby nedošlo ke zranění (Buchtová, 2011). Kolotoč uveze maximálně 12 dětí (Tremel, 2004). Žák se přidržuje jednoho z mnoha provázků, které jsou přidělané za ramena kolotoče a nechá se táhnout dokola. Tím procvičuje skluz a jízdu po plochách lyží a zároveň také stabilitu. Naučí se tak zatáčet a používat smyk. Jízdu lze obohatit i různými cvičeními, kdy žák např. udělá dřep nebo si vyzkouší jet pouze po jedné noze. Využívá se také jako nácvik jízdy na vleku a tím, že je rychlost kolotoče regulovatelná, má dítě možnost vyzkoušet si i různé stupně obtížnosti.



Obrázek 14. Vlevo je vyobrazen lyžařský kolotoč. Na pravém obrázku pak jízda na lyžařském kolotoči. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

Pohyblivý koberec

Pohyblivý koberec slouží zejména pro malé děti a začátečníky. Umožňuje totiž bezproblémové nastoupení i vystoupení ze zařízení. Koberec je vyrobený z pevného plastu, který odolá i extrémnímu zatížení. Délka koberce je volitelná, to samé i rychlost. Na svazích do sklonu 30° může být přepravován libovolný počet osob. Povrch pásu je tvořen protiskluzovým materiálem jak za sucha, tak i při dešti, námraze či sněžení (Asociace lanové dopravy o.s.,2013).

Když na pohyblivém koberci jede dítě poprvé, často se stává, že těžiště jeho těla přepadává dozadu. Lyžařský instruktor by měl tedy zpočátku dítě jistit tak, že pojede kousek za ním. Po dalších jízdách si dítě již zafixuje postavení těla a není nutné mu při jízdě na koberci vypomáhat. Další výpomoc ze strany instruktora je zejména při nástupu na koberec, a to pokud nemá dítě zažitou dostatečnou koordinaci s lyžemi. Není tak schopné postavit lyže do paralelního postavení na koberec. Pokud dítě nestihne zaujmout takovéto postavení, často se stane, že neudrží rovnováhu a spadne na zem. Po úspěšném zvládnutí jízdy na kobercovém pásu a samozřejmě následných dovedností na lyžích se může výuka postupně přesunout na lyžařský vlek s tažným lanem.



Obrázek 15. Na pravém obrázku je vyobrazen pohyblivý koberec, na pravém obrázku je vyobrazena jízda na pohyblivém koberci. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

Jízda s tažným lanem

Při jízdě na vleku s nízkým vedením lana se dítě drží oběma rukama za lano, které je buď provazové, nebo kovové. Kovové lano je navíc často vybaveno madly pro držení. Je nutné, aby si děti pomalu zvykaly na pasivní tah vleku a aby si uvědomily, že vlek zvýší efektivnost lyžování. Tento typ vleku je instalován na velice mírném svahu, aby pro dítě nebyl problém se na laně udržet a je tou nejlepší možností pro první pokusy s jízdou na vleku (Tremel, 2004).

Dítě stojí na obou lyžích, nohy jsou zpevněné v kolenou. Rukama, které jsou mírně pokrčené, uchopí tažné lano. Děti jezdí bez holí nebo jim je vozí instruktor.

Instruktor musí dítě před první jízdou poučit o bezpečnosti a na vleku jezdí vždy až jako poslední, aby měl přehled o dění před sebou. Pokud je např. nástupní prostor neupravený, boulovatý, zledovatělý nebo stopa nesjízdňá, měl by instruktor zvolit jiný vlek nebo vymyslet činnost bez jeho využití.

Při nástupu na tažné lano je pro dítě často problém vyrovnat vychýlení těžiště, neboť když se lana chytí, jeho těžiště se náhle posune vpřed. Žák tak často přepadne. Pokud vede instruktor skupinu dětí, je nutné, aby jel s každým z nich alespoň první jízdu individuálně. Skupinová výuka se tak zrychlí, protože instruktor předejde hromadné kolizi dětí na laně. Pokud všichni žáci výjezd zvládají bez problémů, jezdí instruktor jako poslední a děti na něj u výstupu čekají. Výuka je tak organizovaná.



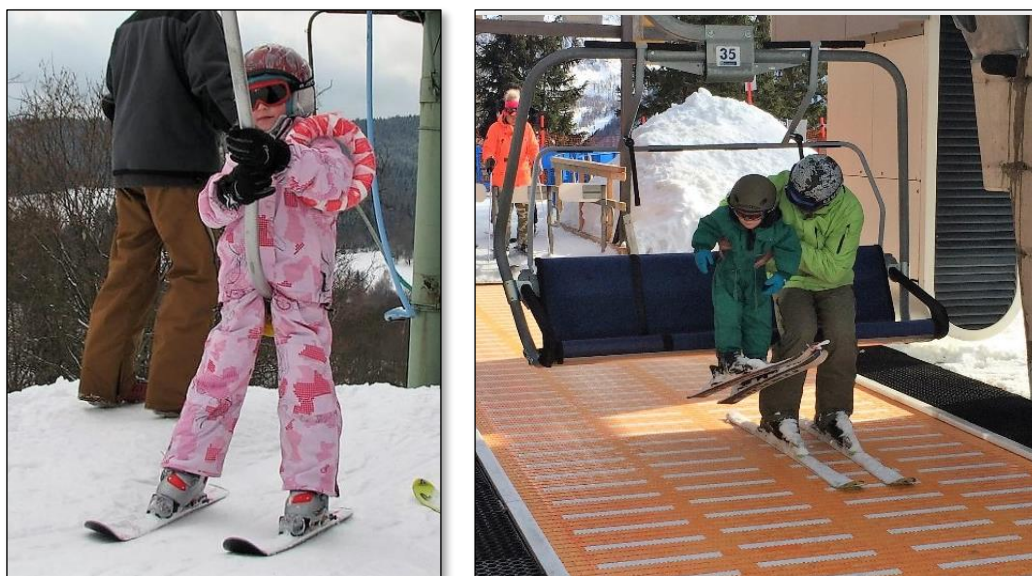
Obrázek 16. Na levém obrázku je vyobrazen nástup na tažné lano, na pravém je vyobrazena jízda s tažným lanem. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

Jízda na pomě a sedačkové lanovce

Šikovnější a starší žáci mohou přejít na vlek s pomou, tažnou kotvou nebo na sedačkovou lanovku, ale i zde by měly být doprovázeny dospělou osobou.

Lyžařských vleků máme celou řadu. Tzv. „kotvu“ pro dvě osoby, jednokotvu a nejčastěji vidíme pomu, kdy nese lano talířové unašeče. Dítě si musí zvyknout na to, že je poma nebo kotva často mnohem rychlejší než vlek s tažným lanem a je tak pro něj náročnější jízdu zvládnout. Dítě se připraví na vyznačené místo, rukama uchopí přijíždějící pomu a vloží si ji mezi nohy na zadek. Žák si musí dávat pozor nejen na to, aby se mu při jízdě nepřekřížily lyže, ale i na udržení rovnováhy při rozjezdu vleku. Při vystupování žák uchopí do rukou tyč s talířem a jednoduše ji vytáhne. Svah, kde je vlek nainstalován již není většinou tak mírný, jako svah s tažným lanem. Pro děti je nejlepší jet na vleku bez holí, aby mohly oběma rukama, které jsou mírně pokrčené, uchopit tyč. Nohy jsou zpevněné v kolenou a váha je rovnoměrně rozložena. Kotva, nebo jednokotva je v podstatě na stejném principu, akorát si ji žák nevloží mezi nohy, ale jen pod zadek.

Sedačkové lanovky se dělí na několik typů. Můžeme vidět lanovky sedačkové, kabinkové a kombinované, kdy se na laně pohybují jak sedačky, tak kabinky. Malé dítě, které ještě na sedačku nedosáhne, musí instruktor nadzvednout a posadit na ni.



Obrázek 17. Na levém obrázku je vyobrazena jízda na pomě a na pravém obrázku je vyobrazena jízda na sedačkové lanovce. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

4.1.4 Pomůcky pro nácvik

Hula Hoop, „žízala“ a volant

Hula Hoop je jednoduchá obruč, která se umístí mezi vyučující a dítě. Také ji lze využít tak, že žák lyžuje uvnitř obruče a instruktor lépe kontroluje jeho rychlost. Dítě, které se obručí drží, má větší stabilitu. Obruč lze použít na výuku prostého sjezdu nebo na výuku zatáčení. Nevýhoda je v horší manipulaci s pomůckou ohledně na její velikost (Erickson, 2016). Navíc hrozí najíždění na lyže dítěte. V případě, že máme těchto pomůcek větší množství, můžeme z nich postavit např. slalom, který dítě objíždí.



Obrázek 18. Hula Hoop. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

Jízda s tzv. volantem je velice zábavná forma výuky. Instruktor může využít pro zpestření různé tvary a barvy volantů. Lze využít prakticky cokoli kulatého či oválného, např. i létající talíř nebo ringo, avšak pomůcka musí být z měkkého materiálu, aby nedošlo ke zranění dítěte. Dítě pak volantem točí vždy do tvořených oblouků.



Obrázek 19. Volant. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

Tzv. „žížala“ je pěnová pomůcka, která se využívá zejména při výuce plavání. Lze ji ale aplikovat i při výuce lyžování, poněvadž má mnoho způsobů uplatnění. Můžeme ji užít místo výše zmíněných Ski-vodítek a to tak, že instruktor, který jede těsně za dítětem, drží „žížalu“ za oba konce. Konce jsou ještě většinou ukončeny plastovou částí pro lepší držení. Následně ohnutou část pomůcky umístí před dítě. Tím, že si žák přemístí paže před „žížalu,“ zabrání instruktor případnému pádu, reguluje rychlost a učí dítě zatáčet. Pomůcku lze užít i obráceně, tzn. instruktor jede pozadu před dítětem, opět drží „žížalu“ za oba konce a žákovi, který se přidržuje, pomáhá regulovat rychlost. Dále může instruktor držet „žížalu“ uprostřed, dítě na obou koncích a opět provádět různé varianty cvičení. Žák však může využít pomůcku i sám, např. ji přendávat do tvořených oblouků a trénovat tak správné lyžařské postavení, což můžeme vidět na obrázku č. 20. Nevýhodou je šířka pomůcky. Dítěti se tak hůře drží.



Obrázek 20. "Žížala". Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

Do pomůcek pro nácvik můžeme zařadit i výše zmíněnou lyžařskou hůlku. Dítě ji ale nesmí držet před sebou, jako na obrázku č. 20 drží dívka „žížalu,“ protože by se hůlka zapíchlá do země a došlo by ke zranění. Žák tedy chytne hůlku do obou rukou a drží ji vodorovně, ruce mírně od sebe. Při jízdě opět vkládá hůlku do tvořených oblouků.

4.2 Metodické řady s využitím moderních pomůcek

4.2.1 Jízda s pomůckami pro vedení lyží

Jak již bylo zmíněno, Skipacky a Try-ski jsou skvělá pomůcka, která pomůže malým dětem při začátcích lyžování a usnadní práci jak instruktorů, tak rodičů. Jsou vhodné pro ty nejmenší děti, přibližně od 3 let. Děti tohoto věku ještě nedokáží požadovaný pohyb provést a nepomůže slovní instrukce ani názorná ukázka. Děti staršího věku, např. okolo 7 let a více, již tuto pomůcku efektivně nevyužijí. Měly by dokázat cílený pohyb po slovní instrukci či po názorné ukázce provést samostatně. Při výuce s touto pomůckou je vhodné zvolit mírný svah, který je nejvhodnější pro výuku jízdy v pluhu. V případě prudšího svahu by se mohlo dítě začít bát a na lyžování zanevřít. Také hrozí nekontrolované rozjetí a nebezpečí úrazu. Dětem se neusnadní pouze jízda v pluhu, ale také brždění a zatáčení.

Metodika nácviku

Poté co žák zvládne základní manipulaci s výstrojí a chůzi po rovině, skluz a obraty s lyžemi, může přistoupit k jízdě v pluhu. Základním postojem je vzpřímený trup, dolní končetiny mírně pokrčené v kolenou, holeně je třeba natlačit do jazyků lyžařských bot. Horní končetiny dítě položí na kolena. Váha těla lyžaře je mírně vpřed, rovnoměrně rozložena na obou lyžích na vnitřních hranách. Pro malé dítě je velmi těžké pochopit, jak se do pluhu dostat. Pojmy jako vnitřní a vnější hrany mu nic neřeknou. Vysvětlíme mu tedy, kde jsou špičky lyží. Nejdříve by měl žák zvládnout jízdu po rovině. Učitel zachytí v případě použití Skipacek pomocí hůlky spojovací hadičku shora a táhne dítě rovně či v kruhu. Když žák zvládne s dopomocí jízdu v pluhu po rovině, nechá ho instruktor sjet daný úsek samotného.

Následně ve správném postoji může pomalu sjíždět šikmo svahem. Rychlost jízdy může být kontrolována samotným dítětem, a to rozšířením patek lyží a současným zatížením vnitřních hran. Nebo učitelem, který tlačí hůlkou proti spojovací hadičce a kontroluje tak rychlost. Použití hůlky v případě využití Try-ski není možné. Instruktor může také využít jízdu pozadu a dítěti zabránit pouze při nepřiměřené rychlosti jízdy a dopomoci mu.

Ještě před tím, než se dítě naučí zatáčet pomocí Skipacek, popřípadě Try-ski, může instruktor využít lyžařskou hůlku a pomoci tak s regulováním jízdy a se zatáčením.

Nácvik zatáčení se také provádí táhnutím spojovací hadičky vlastní holí v malých obloucích, což dovolí průběžně měnit směr, ale opět pouze u Skipacek. Pokud dítě zatáčí samo, střídavě přenáší hmotnost na jednu lyži a současně pohybuje kolenem zatížené nohy dopředu a dovnitř oblouku. Jízdu mu můžeme různě obohatit a ztížit např. postavením slalomu, kterým následně dítě projíždí.

Pokud dítě zvládne jízdu a zatáčení s těmito pomůckami, můžeme přistoupit k jízdě se Ski-vodítky, popřípadě s CoPilot Ski Trainer na prudším kopci.

Metodická cvičení

- *instruktor veze dítě po rovině tažením za spojovací hadičku*
- *dítě sjíždí z připraveného postoje do roviny (protisvahu)*
- *jízda s hůlkou*
- *dítě sjíždí do roviny a jízdu zakončuje obloukem*
- *dítě zastavuje při jízdě z mírného svahu u zvířátek*
- *dítě projíždí připravený slalom na mírném svahu*
- *jízda na prudším kopci pomocí Ski-vodítek/CoPilot Ski Trainer*



Obrázek 21. Jízda se Skipackami. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

Chyby



Obrázek 22. Chyba v provedení. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

Na obrázku vidíme, že dítěti se ještě nepodařilo dát patky do odvratu a zatížit tak vnitřní hrany. Lyže jsou tedy neustále v paralelním postavení, což je při nácvičku oblouku v pluhu chybné.



Obrázek 23. Chyba v provedení. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

Na této fotce můžeme vidět, že dítě nemá narovnaný trup a kolena nejsou mírně pokrčená, ale natažená. Žák se snaží o zabrzdění tím, že se přehnaně předkloní.



Obrázek 24. Chyba v provedení. Zdroj: *Osobní archiv Jany Lískovcové.*

Naopak na tomto obrázku vidíme, že je dítě trochu zakloněno. Zapomnělo také položit horní končetiny na kolena a snaží se získat rovnováhu máváním ve vzduchu. V tomto postoji je pro něj jakákoli manipulace, ať už zastavení, nebo změna směru, obtížná.



Obrázek 25. Chyba v provedení. Zdroj: *Osobní archiv Jany Lískovcové.*

Na této fotografii můžeme vidět, že dítě se snaží zatočit doleva. Má však předsunutou levou lyži, tudíž zatočení není možné. Navíc si při snaze otočit se pomáhá rukou i celým trupem.

4.2.2 Jízda mezi překážkami

Jízda mezi překážkami je pro dítě zábavnější formou, jak se naučit zatáčet než klasické sjíždění. Jako překážku lze použít prakticky cokoli, v tomto případě to byly barevné kužely a kloboučky. Překážky se rozestaví v dostatečné vzdálenosti od sebe, aby dítě stihlo zatočit.



Obrázek 26. Jízda mezi kloboučky. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

Metodika nácviku jízdy mezi překážkami

Jako první dítěti postavíme podjížděcí branky s nastavitelnou výškou tak, aby branky muselo podjíždět a trénovalo tak stabilitu na lyžích. Nejdříve dítě pojede rovně, postupně může instruktor branky přestavit tak, že je žák nucen zatáčet. Následně přistoupíme na výuku oblouků z pluhu.

K nácviku oblouků z pluhu jsme použili slalom z kuželů, kloboučků a ze slalomových tyčí s obrázkem. Jízda se uskutečnila na mírném svahu. Žák ještě nebyl schopen plně zvládnout paralelní oblouky. Před tím, než přistoupíme k výuce jízdy z pluhu, musí žák ovládat jízdu v pluhu a její předcházející části.

Rozdíl oblouků z pluhu od oblouků v pluhu je ten, že u oblouků z pluhu se lyže po přechodu spádnice spojí do paralelního postavení. Další oblouk je zahájen jízdou šikmo svahem, kdy je těžiště postupně snižováno. Patky obou lyží jsou vysunuty do přívratu, je překonána spádnice a lyže se plynule sjedou do paralelního postavení. U malých dětí musíme být trpěliví, nedokáží totiž tak rychle odstranit přívrat a nahradit ho paralelním

postavením. Častým opakováním tak postupně přívrat vymizí. Instruktor kontroluje, zda nedochází k nějaké závažnější chybě, aby si ji dítě nevští pilo. Jak již bylo zmíněno u jízdy v pluhu, dítě zatíží lyži tím, že pokrčí koleno a vkloní ho dovnitř tvořeného oblouku. Paže má obě položené na vnějším kolenu.

Jízda mezi překážkami není nijak zvlášť omezena věkem, je zábavou pro jakékoli dítě.

Metodická cvičení

Metodická cvičení byla prováděna na velmi mírném svahu.

- *podjíždění překážek*
- *jeden oblouk mezi kužely*
- *dva oblouky mezi tyčemi*
- *jízda přes terénní nerovnosti*
- *slalom s otevřenými brankami*
- *slalom s uzavřenými brankami*

Při otevřených brankách na mírném kopci je slalom pro žáka jednodušší než při uzavřených brankách.



Obrázek 27. Slalom mezi kužely. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

Chyby



Obrázek 28. Chyba v provedení. Zdroj: *Osobní archiv Jany Lískovcové.*

Právě vklonění pokrčeného kolena dovnitř oblouku a tím zatížení lyže však často dělá dětem problémy. Většinu hmotnosti mají na vnitřní noze vyjížděného oblouku. Koleno je mírně pokrčené a vnější nohu postaví na hranu. Tím zahajují točivý impulz. Další častá chyba je jako u jízdy v pluhu předklon trupu a vysazení pánve. Na obrázku č. 28 ještě vidíme, že se žák snaží udržet rovnováhu pomocí paží, kterými okolo sebe mává.



Obrázek 29. Chyba v provedení. Zdroj: *Osobní archiv Jany Lískovcové.*

Dívka na obrázku č. 29 má sedavý postoj a levou nohou netlačí holení do lyžařské boty.

4.2.3 Jízda s pomůckami pro nácvik

Žák se musí plně soustředit na držení pomůcky a také na manipulaci s ní. Neopírá se tak do rukou, ale mnohem více se spoléhá na lyže. Nejúčinnější výuka je formou hry, na to nezapomínáme ani u pomůcek pro nácvik. Jako hru můžeme zvolit např. jízdu autem.



Obrázek 30. Jízda v „hadu“ s volantem. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

Metodika nácviku jízdy s pomůckami pro nácvik

Pokud si žák ještě není zcela jistý jízdou v pluhu či z pluhu, můžeme využít Hula Hoop. Dítě může být uvnitř obruče, nebo se jí pouze přidržuje. Instruktor tak reguluje rychlost dítěte. Následuje využití dalších pomůcek pro nácvik, jako jsou volant a „žížala“.

U nácviku jízdy s volantem nezáleží na tom, zda dítě trénuje oblouky v pluhu nebo paralelní či jiné oblouky. Důležité je především to, aby točilo pomůckou na správnou stranu, což znamená vždy do směru jízdy. Žák drží volant vždy kolmo k zemi. Ruce má položené naproti sobě vodorovně se zemí. Lokty má mírně pokrčené. Trup je vzpřímený, váha těla mírně vpřed, kolena jsou mírně pokrčena a holeně tlačí do jazyků lyžařských bot.

S volantem však dítě nemusí pouze točit. Lze ho i přendávat střídavě z jedné strany na druhou, ovšem opět do oblouku, kvůli nacvičení naklánění na hrany lyží.

Pomůcku není vhodné používat u dětí, které ještě nemají základy lyžování. Měly by tedy přinejmenším ovládat oblouky v pluhu, lépe pak oblouky z pluhu.

Když dítě zvládá oblouky z pluhu, přejdeme na výuku oblouků z přivrátu vyšší lyže a následných paralelních oblouků. Nejdříve dítě opakuje oblouk z přivrátu vyšší lyže, kdy vysune patku vyšší lyže do přivrátu a provede mírný vertikální pohyb nahoru. Vnější lyže

je v okamžiku nájezdu do spádnice na hraně a dítě ji plynule zatíží. Dále k ní přisune odlehčenou vnitřní lyži do paralelního postavení, avšak až za spádnicí.

Následné paralelní oblouky dítě trénuje bez holí, např. se „žížalou“, nebo s výše zmíněným volantem. Šířka lyží je v šířce pánve, obě lyže jsou neustále v kontaktu se sněhem a oblouk je smýkaný. Oblouk žák zahájí tak, že přenesse hmotnost na budoucí vnější lyži. Ta se postaví na vnitřní hranu a těžiště klesá dolů. Koleno se pohybuje dopředu a dovnitř tvořeného oblouku. V okamžiku ukončení vertikálního pohybu směrem dolů nastává vertikální pohyb směrem nahoru a těžiště se tak dostane zpět nad lyže. Jakmile žák ukončí vertikální pohyb směrem nahoru, plynule přechází na další oblouk.

Metodická cvičení

- *jízda v pluhu s Hula Hoopem*
- *jízda šikmo svahem s paralelním postavením lyží (volant je rovně, nenatáčí se)*
- *jízda šikmo svahem se zakončením oblouku směrem ke spádnici až do zastavení (volant se natáčí do oblouku), to samé na druhou stranu*
- *napojení celého oblouku*
- *snožný oblouk s „žížalou“*
- *různé varianty slalomů*

Chyby

Při jízdě s Hula Hoopem, který má dítě v úrovni pasu se často stává, že obruč způsobí záklon dítěte. Při jízdě s volantem často vidíme, že dítě točí volant na druhou stranu, což může vyvolat nežádoucí protitrotaci. Chybou je i to, že dítě nedrží volant v natažených rukách a tím pádem volant klesne téměř ke kolenům, což může mít za následek další chybu, kterou je záklon. Na obrázku č. 31 vidíme, že instruktor jedoucí vepředu má větší část váhy na vnitřní lyži a nemá dostatečně zatíženou lyži vnější. Může nastat i opačný problém, kdy dítě vnitřní lyži přizvedává. Dále má žák, který je právě v polovině tvořeného oblouku, vnější lyži postavenou na hraně. A právě tím zahajuje točivý impuls.



Obrázek 31. Slalom s volantem. Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.



Obrázek 32. Jízda s "žížalou". Zdroj: Osobní archiv Jany Lískovcové.

Na obrázku č. 32 vidíme, že žák má většinu váhy těla na vnitřní lyži a vnější lyži tak nemá dostatečně zatíženou. Navíc drží pomůcku moc nízko u nohou.

5 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zpracovat přehled pomůcek pro výuku lyžování dětí a vypracovat metodické řady pro jejich využití. Domnívám se, že se v práci podařilo na základě analýzy odborné literatury a na základě vlastních zkušeností shrnout nejdůležitější informace o pomůčkách pro výuku lyžování dětí a vyzdvihnout zde jejich klady i zápory. Práce je zaměřena hlavně na děti předškolního věku a na začínající lyžaře, neboť lyžaři pokročilí již většinu pomůcek efektivně nevyužijí a slouží tak čistě pouze pro zpestření jízdy.

Z analýzy dostupných pomůcek vyplynulo, že je lze rozčlenit na čtyři základní kategorie. První kategorií jsou pomůcky pro vedení lyží, kam byly zařazeny Skipacky, Tryski, Ski-vodítka a CoPilot Ski Trainer. Ještě lze do kategorie pomůcek pro vedení lyží zařadit lyžařskou hůlku, slalomovou tyč a „žížalu“, které instruktor využije pro svážení dětí. Do kategorie druhé jsme zařadili překážky. Jako překážku lze použít slalomovou tyč či obyčejnou hůlku, hříbky, kloboučky, kužely, podjížděcí branky a všechny typy terénních nerovností. Do třetí kategorie spadají mechanické pomůcky, kam jsou zařazeny všechny typy vleků. Do poslední kategorie patří pomůcky pro nácvik, kam lze zařadit Hula Hoop, volat či „žížalu“. Pomůcky pro vedení lyží využije dítě pouze při úplných začátcích lyžování na rozdíl od překážek a pomůcek pro nácvik, které jsou zábavou v každém věku. Mechanické pomůcky také užije dítě při každé jízdě.

Výuka lyžování je dětem nabízena na zimních kurzech pořádaných školou, v lyžařských školách nebo rodiči. Děti si osvojují vědomosti, zlepšují si výkonnost a celkovou zdatnost organismu. V lyžařských školách instruktoři k výuce často využívají právě pomůcky, díky kterým je lyžování nejen zábavou, ale navíc pomáhají dětem úspěšně zvládnout daný prvek. Na rozdíl od lyžařských škol mají rodiče často problém danou pomůcku sehnat a účinně ji využít.

V současnosti je na trhu nabízeno značné množství různých pomůcek pro výuku lyžování. Na rozdíl od historie, kdy bylo využíváno především hůlek, větviček a slalomových tyčí, jsou dnes pomůcky barevné, inspirativní a hlavně bezpečné. To umožňuje malým lyžařům rychlejší a snazší zvládnutí základních lyžařských dovedností.

Referenční seznam literatury

Tištěné publikace

- Autor neuveden (2015). Skipacky pro děti. *Snow, 2014-2015/86*, 82-83.
- Benešová, D., & Štumbauer, J. (2006). *Školní lyžování II*. Sušice: Nakladatelství Dr. Radovan Rebstöck.
- Částka, K., Kolovská, I., & Votík, J., (2005). *Jak dokonale zvládnout carving*. Praha: Grada.
- Čelikovský, S., Blahuš, P., Chytráčková, J., Kasa, J., Kohoutek, M., Kovář, R., Měkota, K., Stráňai, K., Štěpnička, J., & Zaciorskij, V. M. (1979). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Čtvrtečka, J., Chovanec, F., Nápravník, Č., Nemeszeghy, E., Novosad, J., Sýkora, B., & Zálešák, M. (1971). *Lyžování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Gnad, T., Kohoutek, M., Příbramský, M., Hruša, J., Matošková, P., Psotová, D., & Brtník, J. (2001). *Kapitoly z lyžování*. Praha: Univerzita Karlova: Karolinum.
- Chovanec, F. (1983). *Teorie a didaktika lyžování 1*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Chovanec, F. (1989). *Dějiny lyžování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kulhánek, O., & Mráz, J. (1987). *Malá encyklopedie lyžování*. Praha: Olympia.
- Kulhánek, O. (1989). *Zlatá kniha lyžování*. Praha: Olympia.
- Maršík, J., (2003). *Carving*. Praha: Grada.
- Reichert, J., & Musil, D., (2007). *Lyžování od začátků k dokonalosti*. Praha: Grada.
- Reichert, J., & Musil, D., (2008). *Lyžování od základů po freestyle*. Praha: Grada.
- Soukup, J. (1991). *Lyžování podle alpských lyžařských škol*. Praha: Olympia.
- Strobl, K., & Bedřich, L. (1999). *Učíme lyžovat*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Strobl, K., & Bedřich, L. (2000). *Učíme lyžovat: sjezdové lyžování z aspektu aktuálních poznatků z oblasti teorie a praxe: učební texty pro studenty tělesné výchovy a cvičitele lyžování*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Škorp, V., Neterdová, I., & Švec, J., (1981). *Lyžování na základní škole*. Hradec Králové: Ústřední knihovna – OBIS.
- Štancl, P., & Strobl, K. (2004). *Lyžování s úsměvem*. Olomouc: Olomouc s.r.o.
- Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- Štumbauer, J., & Vobr, R. (2007). *Carving*. České Budějovice: Kopp.
- Tremel, J. (2004). *Lyžování dětí*. Praha: Grada.

Internetové zdroje

- Asociace lanové dopravy o.s. (2013). *Provoz a údržba lyžařských vleků*. [online]. Přístup dne 17.3.2017, z <https://www.aldr.cz/doc/eead9d88-760e-11e4-9955-52540021ce28/@@download>

- Autor neuveden. (2013). *Jak vybrat chránič páteře neboli páteřák*. [online]. Přístup dne 14.2.2017, z <http://www.mountainski.cz/376/jak-vybrat-chranic-patere-neboli-paterak>
- Autor neuveden. (2017). *Copilot Ski Trainer*. [online]. Přístup dne 3.12.2017, z <https://www.bobwards.com/copilot-ski-trainer-81363>
- Buchtová, G. (2011). *Začátky lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku*. (diplomová práce. Pf Ktv MU). [online]. Přístup dne 4.3.2017, z https://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=14&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjG5KbTy87SAhVHuhQKHeH2Dt04ChAWCDMwAw&url=http%3A%2F%2Fis.muni.cz%2Fth%2F173881%2Fpedf_m%2FDP_-_Zacatky_lyzovani_deti_predskolniho_a_mladsiho_skolniho_veku.docx&usg=AFQjCNHh0BSO5maePa82ukQr2TliRhgwWg
- Daňová, K. & Finková, D. (2014). *Pomůcky pro nácvik pluhu a vedení lyží u malých dětí*. [online]. Přístup dne 11.3.2017, z <http://snow.cz/clanek/3003-pomucky-pro-nacvik-pluhu-a-vedeni-lyzi-u-malych-deti>
- Engelová, H. (2015). *Děti na lyžích očima praxe (3) - bezpečnost nadevše*. [online]. Přístup dne 11.1.2017, z <https://snow.cz/clanek/3467-deti-na-lyzich-ocima-praxe-3-bezpecnost-nadevse>
- Erickson, A. (2016). *Gadgets to help teach your kids to ski*. [online]. Přístup dne 27.3.2017, z <http://blog.liftopia.com/gadgets-teach-your-kids-to-ski/>
- FIS (2017). *About FIS – FIS History*. [online]. Přístup dne 11.1.2017, z <http://www.fis-ski.com/inside-fis/about/fis-history/history/index.html>
- Herzina, T. (2012). *Sjezdové lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku a jeho možnosti v regionu Ústí nad Labem, Teplice*. (bakalářská práce UK, Pedagogická fakulta). [online]. Přístup dne 3.3.2017, z <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/download/130075242>
- Hocek, J. (2012). *Jak naučit děti lyžovat. Cenné rady zkušeného lyžaře a instruktora*. [online]. Přístup dne 3.12.2017, z https://cestovani.idnes.cz/lyzovani-vyuka-deti-0qs-/lyze.aspx?c=A121204_145342_ig_zima_tom
- Janoušek, R. (2005). *Dětská Ski-vodítka. Naučte své dítě lyžovat jednoduchým způsobem*. [online]. Přístup dne 3.3.2017, z <http://www.websee.cz/skivoditka/index.php?id=10518>
- Janoušek, R. (2009). *Dětská Ski-vodítka – pomůcka k učení lyžování*. [online]. Přístup dne 3.3.2017, z https://issuu.com/ski-voditka/docs/ski_voditka_03
- Ministerstvo vnitra České republiky. (2017). *I na sjezdovkách platí stanovená pravidla*. [online]. Přístup dne 1.11.2017, z <http://www.mvcr.cz/clanek/i-na-sjezdovkach-plati-stanovena-pravidla.aspx>
- MŠMT (2005). *Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (čj. 37 014/2005-25, ze dne 22. prosince 2005)*. [online]. Přístup dne 9.11.2017, z <http://www.msmt.cz/dokumenty/metodicky-pokyn-k>

- zajisteni-bezpecnosti-a-ochrany-zdravi-deti-zaku-a-studentu-ve-skolach-a-skolskych-zarizenich-zrizovanych-ministerstvem-skolstvi-mladeze-a-telovychovy
- Novák, O. (2017). *Jak vybrat dětské lyže, boty a doplňky aneb proč pro děti to nejlepší.* [online]. Přístup dne 1.11.2017, z <https://snow.cz/clanek/2003-jak-vybrat-detske-lyze-boty-a-doplňky-aneb-proc-pro-deti-jen-to-nejlepsi>
- Skipacky. (2014). *Pro začínající lyžaře.* [online]. Přístup dne 3.3.2017, z <http://www.skipacky.cz/>
- Snowcraft. (2017). *The practical way to start! CoPilot ski trainer.* [online]. Přístup dne 21.11.2017, z http://www.gosnowcraft.com/index.php?option=com_content&view=article&id=48:copilot&catid=34:demo-content&Itemid=73
- Sušila, L. (2011). *Jak vybrat lyžařské chrániče.* [online]. Přístup dne 14.2.2017, z <http://snow.cz/clanek/1129-jak-vybrat-lyzarske-chranice>
- Válová, M. (2012). *Vliv pohybu na tělesný vývoj dětí mladšího školního věku.* (bakalářská práce FSpS MU). [online]. Přístup dne 16.2.2017, z http://is.muni.cz/th/360367/fsps_b/BAKALARSKA_PRACE_-_Michala_Valova.pdf