

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Diplomová práce

Bc. Petr Konečný

Výuka lyžování v rámci vzdělávacího procesu

Olomouc 2013 vedoucí práce: Doc. PaedDr. Marcela Musilová, Ph.D.

Prohlášení

„Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a použil jen uvedených pramenů a literatury.“

V Olomouci dne 17. dubna 2013

Bc. Petr Konečný

Poděkování

Děkuji touto cestou vedoucí mé diplomové práce Doc. PaedDr. Marcele Musilové, Ph.D. za konzultace a udělené cenné rady a současně za čas věnovaný mé osobě.

Anotace

Jméno a příjmení:	Bc. Petr Konečný
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Doc. PaedDr. Marcela Musilová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2013

Název práce:	Výuka lyžování v rámci vzdělávacího procesu
Název v angličtině:	Teaching skiing in the educational process
Anotace práce:	Práce popisuje průběh výuky a výcviku na lyžařském kurzu, požadavky na instruktory, průběh instruktorského kurzu, složení instruktorského týmu, průběh konkrétního lyžařského výcviku, záchranné složky působící na horách, přípravu lyžařského kurzu a organizace, které působí na horách a podporují lyžování jako sport a jeho rozvoj.
Klíčová slova:	Školní vzdělávací program, rámcový vzdělávací program, vzdělávání, výchova, carvingový oblouk, smýkaný oblouk, freeridové lyžování, lyžařský kurz, zážitková pedagogika, FIS pravidla, horská služba
Anotace v angličtině:	Describes the process of teaching and training on the ski course requirements for instructors, course instructor of the course, the team composition instructor, course specific ski training, rescue services operating in the mountains, ski lessons and training organizations that operate in the mountains and skiing as a sport support and development.
Klíčová slova v angličtině:	School educational program, educational program, training, education, carving, sweeping arc, freeride skiing, ski course, experiential learning, FIS rules, mountain rescue
Přílohy vázané v práci:	2 přílohy
Rozsah práce:	89 stran
Jazyk práce:	Český jazyk

Obsah

Anotace	4
Obsah	5
Úvod.....	7
1 Vymezení základních pojmů, vznik lyžování, zrození a vývoj lyžařských kurzů	9
1.1 Základní pojmy	9
1.2 Historie lyžování	11
1.2.1 Vznik lyží.....	11
1.2.2 Předsportovní použití lyží.....	11
1.3 Historie lyžařských kurzů	12
2 Lyžařské kurzy z pohledu statistiky	15
2.1 Sledované ukazatele v základním vzdělávání	15
2.2 Sledované ukazatele ve středním vzdělávání	16
2.3 Shrnutí statistických hodnot	18
2.4 Názor veřejnosti	19
3 Finanční nároky lyžařských kurzů.....	21
4 Optimální model lyžařského kurzu	26
4.1 Podmínky a předpisy konání školních lyžařských kurzů	27
4.2 Organizační zajištění lyžařského výcvikového kurzu.....	31
4.3 Bezpečnostní zásady pro lyžařský výcvikový kurz	32
4.4 Řád lyžařského výcvikového kurzu	33
5 Role vedoucího kurzu.....	36
5.1 Pedagogické a psychologické aspekty práce instruktora lyžování	36
5.2 Lyžařský výcvik z pedagogicko-psychologického hlediska	43
5.3 Didaktické metody uplatňované v lyžařské výuce:.....	44
6 Lyžařské kurzy na míru škol	46
6.1 Rozvrh pětidenního lyžařského kurzu pro OA Mohelnice	47
6.2 Denní popis a průběh pořádaného kurzu pro OA Mohelnice	51
6.2.1 Příprava pořádaného kurzu	51
6.2.2 Samotný průběh kurzu	56
7 Průběh kurzu lyžařského instruktora	65
8 Bezpečnost a chování se na sjezdovkách	66

8.1	Pravidla chování na sjezdovkách	68
9	Lyžařská příprava při sjezdovém lyžování	70
9.1	Speciální lyžařská příprava při sjezdovém lyžování	70
10	Lyžařské školy - ano či ne?	75
11	Organizace podporující lyžování v Česku	77
12	Horská služba České republiky	78
	Závěr	82
	Seznam použité literatury a pramenů	84
	Seznam grafů	87
	Seznam tabulek	88
	Seznam příloh	89

Úvod

Proč jsou v rámci školního vzdělávacího procesu pořádány lyžařské kurzy? Je vhodné na lyžařský kurz své dítě přihlásit? Jaká mít očekávání od lyžařských kurzů?

Téma lyžování a lyžařské kurzy jsem si vybral z toho důvodu, že jsem chtěl nejen spojit oblast svého zájmu se studijním oborem, který v současné době studuji, ale také proto, že se lyžování v poslední době hodně rozvíjí, a myslím si, že by mu měla být věnována větší pozornost.

Trendem dnešní doby jsou stále se rozšiřující volnočasové aktivity ve školním procesu vzdělávání v rámci tělesné výchovy. K těmto akcím patří už neodmyslitelně lyžařské kurzy, které se ve školních osnovách objevují již dlouhou řádku desetiletí. Na spoustě škol zakotvily v určité formě, kterou vedení škol nerado mění, nechce vnímat a potlačuje nové rychle se rozvíjející trendy ve sportovním i rekreačním lyžování.

Cílem práce je popsat vývoj lyžařských kurzů jako součásti školního vzdělávání. Praktickým cílem je vytvořit optimální model lyžařského kurzu při dodržení didaktických zásad v rámci volnočasových aktivit.

Dalšími cíli této práce je seznámit čtenáře s pojmem lyžařský kurz a vše co je s ním spojené a potřebné znát. Vyvrátit mýty o tom, že lyžařský kurz je jen pro vyvolené a pokročilejší lyžaře. Právě naopak, cílem lyžařských kurzů je naučit děti, žáky a další osoby bezpečnému pohybu spojeného s pobytem v horách. Současné jsou hodnoceny klady a zápory individuální výuky žáka. Dalším z cílů je seznámit se s procesem, co vše musí absolvovat lyžař, aby se stal plnohodnotným instruktorem, a také říct, co je náplní instruktorského kurzu na licenci "instruktor školního lyžování".

Dále se čtenář může dozvědět informace z historie zimních sportů, vznik prvních lyží a snowboardů, jak a z čeho vznikly a také jejich další vývoj.

Nesmí být opomenuto i seznámení s lyžařskými školami, a také upozornění, na co si dát pozor při výběru lyžařské školy, jak porovnávat cenu, co požadovat a očekávat od instruktorů lyžařských škol.

V jedné z následujících kapitol je nastíněn vznik lyžařských kurzů na školách a rozdíly mezi průběhem při vzniku kurzů a jejich průběhem, který mají dnes, také je přiblíženo správné sestavení programu na lyžařský kurz a zařazení vhodných aktivit, které mohou navazovat na aktivity z adaptačních kurzů a jiných seznamovacích akcí, řeč bude také o tom kolik instruktorů je vhodných pro jaký počet účastníků na lyžařském kurzu a jaký je maximální a naopak také minimální počet účastníků na družstvo. Dále je podán přehled výhod a nevýhod skupinové a individuální výuky na lyžařském kurzu v kolektivu a mimo něj.

Součástí práce je také seznámení s organizacemi, které působí v horských oblastech, vytvářejí a organizují pravidla a předpisy pro osoby pohybující se na sjezdovkách a mimo ně.

Zmínka bude i o fungujícím záchranném systému na horách, o jeho slabých a silných stránkách, a také o historii Horské služby České republiky.

1 Vymezení základních pojmů, vznik lyžování, zrození a vývoj lyžařských kurzů

V úvodu této kapitoly vám chci přiblížit základní pojmy, se kterými se budete dále setkávat v textu této práce, filosofii - proč se lyžařské kurzy realizují v takové podobě a ohlédnutí do historie lyžování a samotných kurzů.

1.1 Základní pojmy

Výchova - je definována jako „*záměrné a cílevědomé působení, které se projevuje všestranným formováním osobnosti. Má adaptační, anticipační a permanentní charakter*“ (Kantorová, 2008, s. 74).

Vzdělávání - „*Vzdělávání lze chápat jako proces všestranné humanizace a kultivace (akulturace, socializace, personalizace) člověka*“ (Kantorová, 2008, s. 90).

Rámcový vzdělávací program - pojem „*Rámcový vzdělávací program vychází z nové strategie vzdělávání, která zdůrazňuje klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných vědomostí a dovedností v praktickém životě.*“ Rámcový vzdělávací program vychází z koncepce celoživotního učení, formuluje očekávanou úroveň vzdělání stanovenou pro všechny absolventy jednotlivých etap vzdělávání a profesní odpovědnost učitelů za výsledky vzdělávání (Rámcový vzdělávací program, 2005).

Školní vzdělávací program - je učební dokument, který si každá základní a střední škola v České republice vytváří sama, aby realizovala požadavky rámcového vzdělávacího programu pro daný obor vzdělávání. Legislativně je zakotven v zákoně č. 561/2004 Sb. (Školní vzdělávací program, 2005).

Lyžařský kurz - lyžařské kurzy (hovorově lyžáky), jsou akce, které pořádá škola. Jedná se o volnočasovou akci s výukou lyžování anebo samotnou výuku lyžování. U sedmidenních kurzů se kombinuje výuka sjezdového lyžování s volnočasovými aktivitami na základě zážitkové pedagogiky, v rámci výuky tělesné kultury se na

lyžařské kurzy jezdí se s žáky základních a středních škol, ale i s vysokoškolskými studenty. Tyto kurzy bývají doplněny různými přednáškami o chování na horách, a také o práci horské služby.

Zážitková pedagogika - je pedagogický směr, který využívá zážitek jako prostředek pro výchovu a vzdělání (Pelánek, 2008, s. 24).

Carvingový oblouk - je obloukem řezaným, s minimálním smykem, ideálně bez smyku. Při carvingovém oblouku od sebe musí být nohy vzdáleny minimálně na šíři ramen lyžaře. Fáze vedení oblouku je jízdou po hranách s vnitřním nakloněním těla do oblouku, kdy těžiště je co nejvíce vpředu. Při správném provedení techniky carvingového oblouku za lyžařem zůstávají jen rovnoběžné koleje bez smýkaných stop.

Smýkaný oblouk - je obloukem, kdy je těžiště lyžaře soustředěno na zadní část lyží, a každý oblouk dochází k přenesení váhy a mírnému zaklonění lyžaře, důsledkem tohoto pohybu dochází ke smyku. Výhodou této techniky je to, že si lyžař upravuje rychlost délkou smyku.

Freeridové lyžování - nebo také freeskiing je množina sportovního sjezdového lyžování, kde řadíme jízdu ve volném terénu mimo sjezdovky, také freeride a další podskupinou tohoto sportu je freestyle lyžování, v tomto sportu se soustředíme na technické lyžování na skocích a jízdu na překážkách (IFSA, 2004).

FIS pravidla - jak uvádí Treml (2004) je to desatero pravidel, která určují, jak se lyžaři mají chovat na sjezdovkách, pojednává se zde o bezpečnosti vlastní osoby i lyžařů ostatních (Treml, 2004, s. 8).

Horská služba - je název pro záchranné organizace, které působí v některých turisticky využívaných pohořích (Horská služba České republiky, 1999).

1.2 Historie lyžování

Lyžařská historie sahá až 10 000 let před začátek našeho letopočtu a v následující podkapitole se podíváme na pozvolný vývoj lyžování až do formy, jakou známe dnes.

1.2.1 Vznik lyží

Jak uvádí Havel (1997) lyžování, lyže a jejich předchůdce, kterými jsou sněžnice, patří mezi nejstarší pomůcky, které člověk používá. Vznik lyží můžeme datovat od konce starší doby kamenné, což je asi 10 000 let před naším letopočtem (Havel, 1997, s. 2).

Lyže se staly důležitým a v častých případech jediným možným prostředkem, který umožňuje pohyb a lov zvěře v arktických a subarktických zemích v Asii, které jsou většinu roku pokryty vysokou sněhovou pokrývkou. V těchto místech je lov zvěře hlavním zdrojem obživy a šacení.

Vznik lyží se přisuzuje ke snaze zvětšit plochu chodidla, čímž dojde k zamezení boření nohou při chůzi ve sněhu. Při prvních pokusech pomocí primitivních prostředků, kterými jsou např. obalování chodidel zvířecí kůží, slámou a podobnými nástroji vznikly různé druhy sněžnic, které se od dnešních liší jen vizuální stránkou. Postupně jak se sněžnice prodlužovaly a zužovaly, byly vytvořeny lyže. Kdy a kde se vyvinul z jednoduchého pohybu z chůze po sněhu pohyb klouzavý, skluz na lyžích a kdy a kde bylo prvně využito skluzových vlastností lyží, není možné říci s úplnou přesností (Havel, 2005, s. 2).

1.2.2 Předsportovní použití lyží

Podle Havla (2005) bychom toto období mohli charakterizovat tím, že se lyže používají čistě jako pracovní dopravní prostředek, k lovu, k přesouvání a přeskupování vojenských jednotek. O existenci lyží v první řadě v prvotně pospolné společnosti nás přesvědčují rytiny a nákresy z jeskyní (Oněžské jezero) a dále také archeologické vykopávky z Asie a Evropy.

Při ježdění na lyžích se přibližně do roku 1860 používala jen jedna hůl, která měřila cca 170 cm, tyč sloužila k odrazu brzdění a sjezdu. O podobě vázání, kterou známe dnes, nemůžeme v této době ještě vůbec mluvit, bota byla k lyži připevněna páskem.

Až ve 2. polovině 19. století můžeme lyžování, díky prostým obyvatelům norského kraje Telemarken, zařadit do sportovního odvětví, jak jej známe v dnešní podobě.

Použití lyží jako loveckého, vojenského a dopravního prostředku se znenadání mění, lyžování se dostává na přední příčky v oblíbenosti lidové zábavy a později se stává lidovým sportem.

Postupem času dochází k rychlému pokroku a velkému zdokonalování techniky jízdy na lyžích a také lyžařské vybavení se stále zdokonaluje a přizpůsobuje stále rostoucím požadavkům.

Jako jeden z největších mezníků v rozvoji sportovního lyžování jsou všeobecně považovány lyžařské závody v norském Tromsu, které se konaly v roce 1843 a jako první v lyžařské historii měly podobu novodobých lyžařských závodů.

Dalším z významných mezníků v dějinách lyžování se stal rok 1877, kdy v Kristiánii (dnešní Oslo) byl založen lyžařský klub, který byl na světě první svého druhu.

V letech 1880 - 1890 došlo k založení první lyžařské školy jako takové, a to v Oslu. O její založení se zasloužili bratři Hemmesteyjové (Havel, 2005, s. 2-3).

1.3 Historie lyžařských kurzů

Lyžování jako sport, si za dobu své existence našlo místo i v dnešním pedagogickém procesu. Stali jsme se první zemí, kde se lyžování stalo součástí procesu výchovy a vzdělávání školní mládeže.

Jak uvádí Gnad (2001) už na konci devatenáctého století se lyžování objevilo ve školách v horském kraji Krkonoš. Učitelé v Krkonoších jako první zavádějí organizovaný školní výcvik a prosazují zařazení výuky lyžování do školních

předpisů a později dokonce i do školních osnov. Jan Buchar se stal hlavní osobností a zasloužil se o rozvoj turistiky a lyžování ve vysokohorských oblastech Krkonoš, svou činnost začal v letních měsících roku 1884. V příštích letech se stal organizátorem pravidelných výletů na lyžích pro děti ve školách v oblasti Krkonoš. Působením jeho vlivů se začalo lyžování prosazovat i v dalších školách v Krkonoších. Mezi učiteli z krkonošských škol našel velkou řádku spolupracovníků a následovníků, mezi ty nejznámější patřili například Jodas Ďoubalík, Aleš Lyžec a Mečír. Vedle lyžařského výcviku byly pod vedením této skupiny organizovány také lyžařské závody školní mládeže.

Již roku 1890 se podařilo Janu Bucharovi prosadit u úřadů škol právo zaměnit tělesnou výchovu za sáňkování. Za dalších pět let školské úřady vydaly povolení všem krkonošským školám v hodinách tělesné výchovy lyžovat. Po tomto opatření se záhy zlepšila i zimní docházka do školy, tím pádem význam lyží ocenili i školské úřady.

Tento velmi pokrokový způsob tělesné výchovy, který se rozvíjel v krkonošských školách, byl obrovským motivačním vzorem i pro ostatní horské oblasti nejen u nás, ale i v zahraničních zemích. Lyžování postupně získává stále významnější úlohu a široký význam uplatnění v tělesné výchově ve školách u nás i v zahraničí.

Začaly se organizovat kurzy pro učitele, závody pro školní mládež a v neposlední řadě také zájezdy škol z měst na lyžařské túry a na pobyty na horách. Od roku 1920 až do konce čtyřicátých let se lyžování dostalo do osnov školní tělesné výchovy a došlo k položení základů organizovaných lyžařských zájezdů do hor.

I přesto, že o lyžování mluvíme jakou o součástí tělesné výchovy v krkonošských školách koncem 19. století, tak první zmínění ve školních osnovách můžeme objevit až v roce 1922. V letech 1933, 1939 a 1945 lyžování najdeme v osnovách škol obecných, středních, ale bohužel jen jako nepovinnou sezónní činnost, zejména tam, kde jsou k lyžování příznivé podmínky.

Po skončení druhé světové války dochází k přepracování školských osnov a také dalšímu propracování osnov lyžařského výcviku, avšak hlavní příčinou změn v tomto systému byl až dokument Jednotná osnova tělesné kultury, který vznikl roku 1960, a umožňoval propojení povinné školní tělesné výchovy s mimoškolní činností. Za

těchto okolností bylo možno v horských oblastech zakládat sportovní lyžařské třídy a kroužky. Dochází ke zvýšení obecného povědomí o lyžování, ale hlavně se zvýšila úroveň závodního lyžování (Gnad, 2001, s. 31 - 36).

2 Lyžařské kurzy z pohledu statistiky

Každým rokem se snižuje počet žáků, kteří se účastní pořádaných lyžařských kurzů ať na základní škole, střední škole či vysoké škole. V následující kapitole si ukážeme statistiky za posledních sedm roků, jak klesá účast, a v další kapitole si řekneme, co vše budeme muset žákům zaplatit a pořídit, aby se mohli stát účastníky lyžařského kurzu.

Statistické hodnoty o počtu dětí vyslaných na lyžařský kurz a počtu kalendářních dnů strávených na lyžařském výcviku nám poskytují statistické ročenky školství – výkonové ukazatele. V současné době jsou přístupné statistické hodnoty za posledních sedm let a jejich členění je velmi rozmanité. Pro tuto práci byly vybrány hodnoty, týkající se účasti na lyžařském kurzu a to jak pro základní vzdělání, tak i pro střední vzdělávání.

2.1 Sledované ukazatele v základním vzdělávání

Ze zveřejněných dat byla vybrána data týkající se počtu vyslaných žáků na lyžařský kurz a počtu strávených kalendářních dnů na lyžařském výcviku. Dalším údajem, který byl sledován v následující tabulce, je počet žáků navštěvujících 7. třídu.

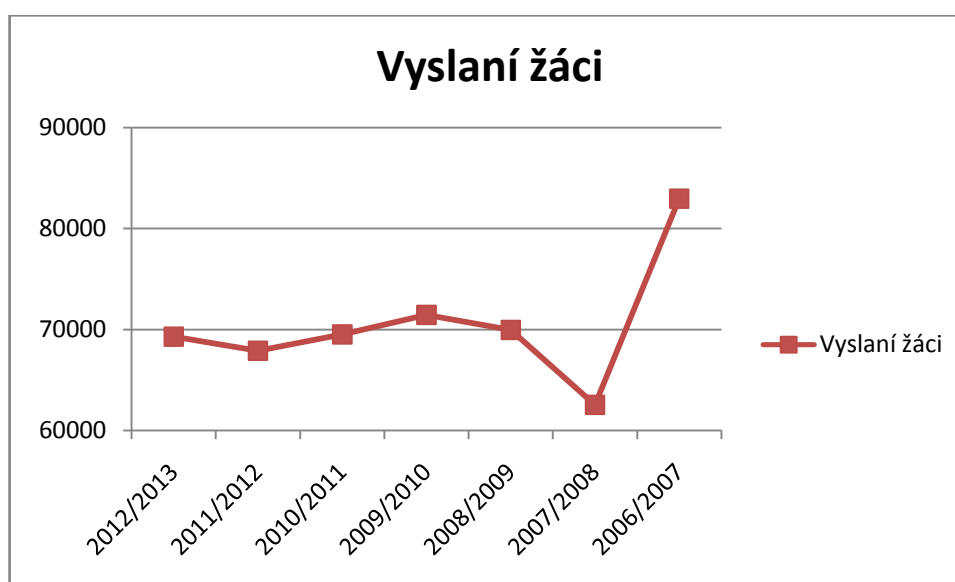
Tabulka č.1 – Počty účastníků na lyžařském výcviku v základním vzdělávání

Školní rok	Počet žáků v 7. třídě	Počet vyslaných žáků	Dny strávené na lyžařském kurzu	Účast na kurzu v %	Průměrný počet dnů strávených na lyžařském výcviku
2012/2013	81473	69297	423190	85,06	6,11
2011/2012	81469	67910	424379	83,36	6,25
2010/2011	81325	69513	438576	85,48	6,30
2009/2010	82445	71459	453519	86,67	6,34
2008/2009	86152	69972	453245	81,22	6,48
2007/2008	91555	62560	411851	68,33	6,58
2006/2007	105189	82968	550034	78,88	6,63

zdroj: Statistické ročenky školství, 2006-2013

Z tabulky vyplývá, že počet žáků vyslaných na lyžařský kurz se skutečně snižuje, ale je to dáno hlavně tím, že se snižuje celkový počet dětí na školách. Pokud se zaměříme na účast dětí na kurzu přepočtenou na procenta, hodnota má spíše stoupající tendenci. V letošním školním roce 2012/2013 se účastnilo lyžařského kurzu na základním stupni vzdělávání 85 % dětí. Zajímavou hodnotou je také průměrný počet dnů strávený na lyžařském výcviku, ten rok od roku klesá. Stoupající cenu kurzu se snaží školy kompenzovat tím, že se snižuje počet dnů, aby celková cena kurzu byla pro děti dostupná.

Graf č. 1 – Grafické znázornění účasti na lyžařském kurzu v základním vzdělávání



Zdroj: vlastní

2.2 Sledované ukazatele ve středním vzdělávání

Stejným způsobem bylo postupováno i při výběru dat u žáků ve středním vzdělávání pouze s tím rozdílem, že počty studentů vyslaných na lyžařské kurzy byly hodnoceny u žáků nově přijatých k denní formě studia na střední školy a konzervatoře. Pro srovnání předpokládáme, že lyžařského kurzu se účastní žáci 1. ročníku středního vzdělávání.

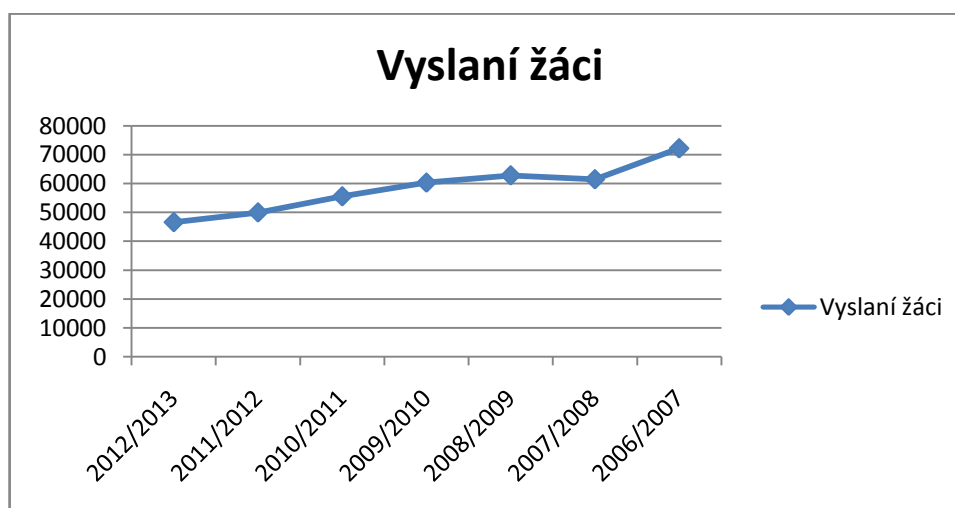
Tabulka č. 2 - Počty účastníků na lyžařském výcviku v základním vzdělávání

Školní rok	Počet studentů v 1. ročníku	Počet vyslaných žáků	Dny strávené na lyžařském kurzu	Účast na kurzu v %	Průměrný počet dnů strávených na lyžařském výcviku
2012/2013	111925	46622	287190	41,65	6,16
2011/2012	117525	49980	316851	42,53	6,34
2010/2011	124750	55557	351063	44,53	6,31
2009/2010	139620	60301	381542	43,19	6,33
2008/2009	143046	62811	402146	43,91	6,40
2007/2008	146147	61462	403431	42,05	6,56
2006/2007	152124	72169	473620	47,44	6,56

Zdroj: Statistické ročenky školství, 2006-2013

U středoškolské mládeže jsou hodnoty opačné, procento účasti na lyžařských kurzech je v posledním roce nejnižší. Můžeme se také všimnout, účast u středoškoláků je v porovnání s dětmi na základní škole poloviční. Průměrný počet dnů má u středního vzdělávání zhruba stejnou snižující tendenci jako u vzdělávání základního.

Graf č. 2 - Grafické znázornění účasti na lyžařském kurzu ve středním vzdělávání



Zdroj: vlastní

2.3 Shrnutí statistických hodnot

Celkové hodnoty účastníků dle jednotlivých školních let v základním a středním vzdělávání jsou předmětem následující tabulky.

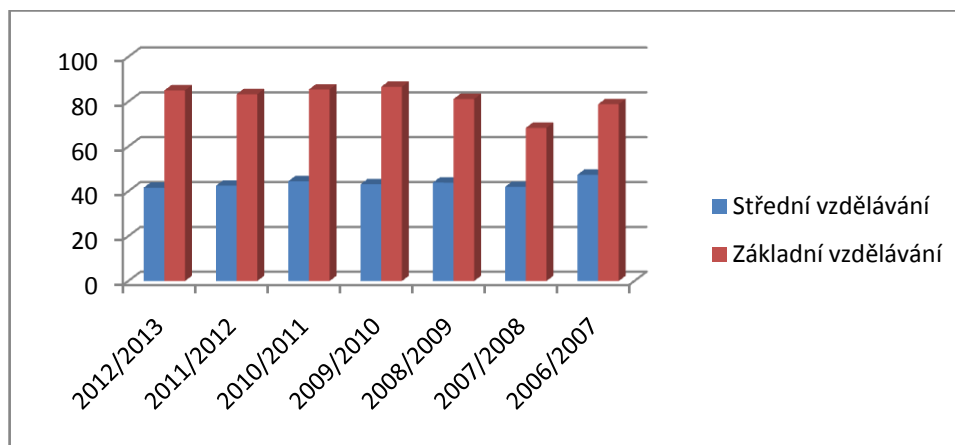
Tabulka č. 3 – Celkové počty vyslaných žáků na lyžařské kurzy

Školní rok	Počet vyslaných žáků	Dny strávené na lyžařském kurzu
2012/2013	115919	710380
2011/2012	117890	741230
2010/2011	125070	789639
2009/2010	131760	835061
2008/2009	132783	855391
2007/2008	124022	815282
2006/2007	155137	1023654

Zdroj: Statistické ročenky školství, 2006-2013

Účast vyslaných žáků v procentech je dále porovnáván dle typu vzdělávání, kde si můžeme všimnout, že zájem o lyžařské kurzy na středních školách je oproti základním školám poloviční.

Graf č. 3 - Porovnání účastí na lyžařském kurzu mezi základním a středním vzděláváním



Zdroj: vlastní

Na závěr je uveden graf s celkovými počty dětí vyslaných na lyžařské kurzy, stejné výsledky byly zveřejněny ministerstvem školství mládeže a tělovýchovy.

Graf č. 4 – Celkový počet vyslaných žáků na lyžařský kurz



Zdroj: vlastní

Pro porovnání a ověření výsledků je uveden graf z internetového portálu novinky.cz z článku, který se zabývá snižováním počtu žáků na lyžařských kurzech.



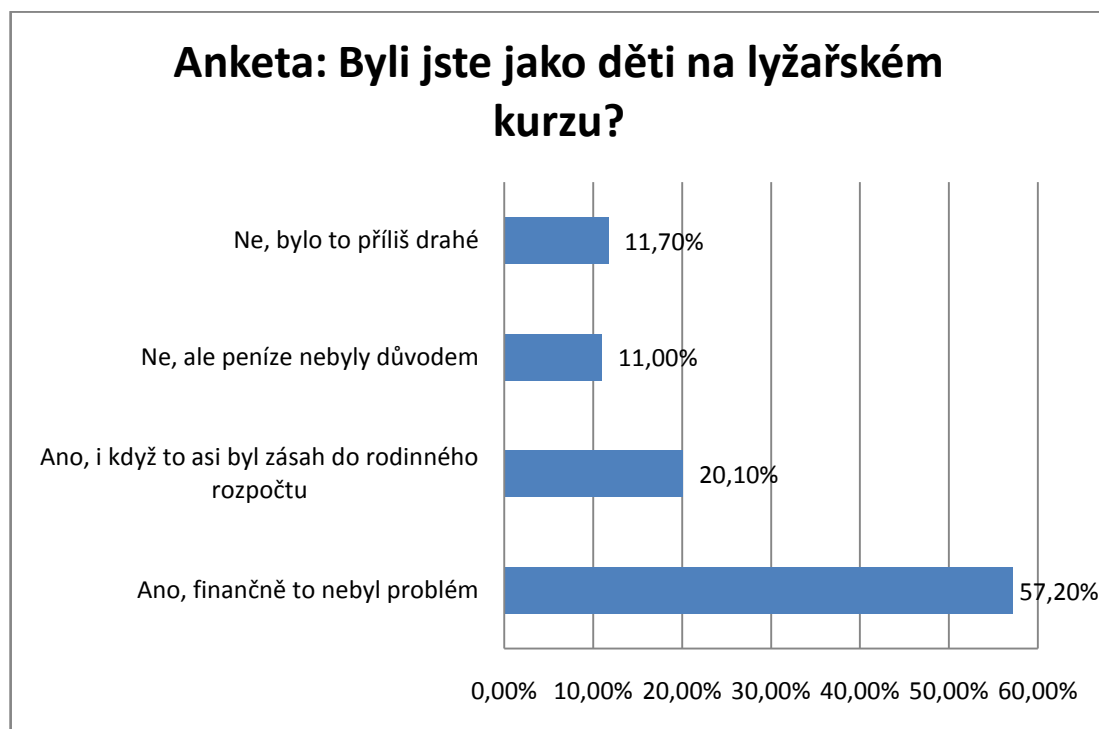
zdroj: Česká televize, 2013

2.4 Názor veřejnosti

Na internetovém portálu novinky.cz proběhla anketa, jejímž úkolem bylo zjistit, zda jste se jako děti účastnily lyžařského kurzu a jaký finanční dopad měla případná

účast pro rodinu. Na tuto anketní otázku odpovědělo 21 761 čtenářů, z nichž se lyžařského kurzu zúčastnilo 77,3 %.

Graf č. 5 – Anketa o účasti na lyžařském kurzu



Zdroj: Novinky, 2012

Jak je z výše uvedeného grafu patrné, téměř 80% odpovídajících se lyžařského kurzu účastnilo a dalších 11% dotazovaných se kurzu neúčastnilo z jiných než finančních důvodů.

3 Finanční nároky lyžařských kurzů

V dnešní době finanční krize, kdy se zvedají ceny opravdu u všeho, nejsou výjimkou ani zimní sporty. Zvedá se cena elektřiny, provozních kapalin, jako jsou pohonné hmoty, hydraulické oleje a další potřebné služby, které jsou třeba například k upravování svahů a údržbě zimních středisek. Tedy v návaznosti na to je zřejmé, že se i ceny jízdného, ubytování a dalších služeb musí zvednout.

Současná ekonomická situace většiny rodin také není moc příznivá, a tak se v porovnání s dobou minulou, častěji stává, že žáci na lyžařské kurzy nemohou jet z finančních důvodů.

V následující kapitole si přiblížíme finanční rozpočet na jednoho žáka a poradíme, jak si požádat o pomoc s financováním třeba právě lyžařského kurzu. V návaznosti na tyto potíže se kurzy z důvodu toho, aby bylo možné je vůbec uskutečnit, zkracují. Třeba na čtyři dny místo původních sedmi. Cena ovšem zůstává stejná, protože čtyřdenní skipasy se neprodávají a pro ubytovatele je nevýhodné pronajmout horskou chatu jen na čtyři dny místo původních sedmi. Proto se cena za jednu osobu na kratším pobytu zvedá, aby došlo ke kompenzaci a snížení ztrát ubytovatele.

Nejdůležitějším faktem a také největším finančním problémem je doprava, ubytování a strava žáků na lyžařském výcvikovém kurzu.

Ubytování

Cena ubytování je určena hlavně lokalitou, umístěním hotelu v místě střediska a v neposlední řadě také vybavením pokojů, na kterých jsou žáci ubytováni. Nejnižší cenu ubytování můžeme vymezit od 290 korun po 450 korun za osobu za jednu noc. Toto cenové rozmezí je také dáno tím, jestli se kurz na horské chatě ubytuje poprvé, nebo jestli je již stálým klientem. V každém středisku je spousta horských chat, které lákají různými slevami, bohatým vybavením chaty, nebo výhodným umístěním u sjezdovky a dobrou dostupností místní dopravy.

Stravování

Cena stravování v horské chatě závisí hlavně na počtu žáků a také jejich věku, jiná cena stravy bude u žáků ve věku 8 let a jiná výrazně vyšší cena bude u studentů druhých ročníků středních škol. Důvodem je velikost porcí pro uspokojení

stravovacích potřeb každého jedince. Cena u malých žáků začíná na sto dvaceti korunách za den a cena pro studenty ve věku šestnácti let začíná na sto šedesáti korunách za den. V denním stravovacím režimu jsou zahrnuty snídaně, teplé obědy, večeře, druhé večeře a po celou dobu dne zajištění pitného režimu. V případě dohody není problém při celodenním výletu udělat oběd formou balíčku a poté teplou večeři.

Doprava

Cena dopravy se stanoví dle počtu žáků, kteří jsou přepravováni, ideální počet je čtyřicet žáků plus pedagogický dozor. V tomto případě dopravy je nejvýhodnější formou zvolit autobusovou dopravu. Výhoda je v tom, že celou třídu autobus dopraví přímo ze školy až k hotelu i se zavazadly bez přestupování, dalším pozitivním faktem je ten, že pedagogové nemusí hlídat žáky a nemají se jim cestou kde ztratit. Při vyšším počtu žáků než je čtyřicet osob nebo naopak nižším počtu, už cesta autobusovou dopravou není vhodná z důvodu nevýhodnosti, protože při rozpočítání ceny na méně žáků, žáci zaplatí i volná místa v autobuse a cena za dopravu se tak výrazně navýší. Proto při jiném počtu než je zmíněný počet čtyřicet osob je vhodnější zvolit dopravu vlakem a přizpůsobit čas příjezdu vlaku na nádraží, příjezdu skibusu, který nás dopraví do střediska případně až k hotelu nebo horské chatě. Nevýhodou této dopravy je ten fakt, že pedagogický pozor musí stále sledovat, kontrolovat a počítat žáky. Může stát, že při vystupování nebo přestupování na další spoj, mohou žáci opomenout nějaký batoh nebo zavazadlo a může se stát, že se ztratí a jeho další dohledávání a pátrání po něm je často složité a mnohdy neúspěšné.

Výbava na lyžařský výcvik

Jak jsme již zmínili, finanční situace ve spoustě rodin není ideální a pozitivně nakloněna výdajům pro dítě na lyžařský výcvik. Spousta rodičů si není schopna uvědomit, co vše dítě s sebou na lyžařský výcvikový kurz potřebuje. Proto se v následující kapitole podíváme podrobněji na vybavení, které dítě musí mít, aby splňovalo všechny předepsané bezpečnostní podmínky pro účast na kurzu.

Lyže, hole a lyžařská obuv

Každý žák, který jede na lyžařský výcvikový kurz, musí mít lyže, nejlépe carvingové s radiusem v rozpětí třináct až osmnáct metrů poloměru, s bezpečnostním vázáním. Bezpečnostní vázání znamená mít vázání, které, v případě, pádu vypne

lyžařskou botu a je opatřeno pákovými brzdami, které znemožňují pohyb vypnuté lyže po svahu. Vázání musí být seřizeno vždy na váhu lyžaře, který lyže právě používá. Je třeba mít na paměti, že lyžím bez bezpečnostního vázání pouze s bezpečnostními řemínky a měkkým botám na sjezdové lyžování už dávno odzvonilo. Výjimkou jsou krátké lyže, které nazýváme shorty, nebo také snowblady, tyto lyže nemají bezpečnostní vázání a jsou k lyžařským botám připevněny pevným vázáním a bezpečnostním řemínkem. Tyto lyže jsou vhodné pro zdokonalení carvingové techniky, ale pro použití na lyžařském kurzu jsou krajně nevhodné, z důvodů své délky, žáci na nich nemohou získat požadovanou stabilitu a sebejistotu. Proto téměř každý instruktor na takovém kurzu odmítne učit žáka s takovýmto vybavením.

Cenové rozmezí, při koupi lyžařského setu, tedy lyže s bezpečnostním vázáním a lyžařské hole, začíná na hranici pěti tisíc korun. Kdy nesmíme opomenout také lyžařskou obuv, která musí být přesně na nohu, uvažování koupíme větší, noha doroste, určitě není na místě. Noha musí být v botě natěsno a palec musí být jemně zapřen do špičky boty. Cena lyžařské obuvi začíná od osmi set korun za obyčejné "přeskáče". Samozřejmě ceny, které jsou zde zmíněny, mohou být navýšeny klidně třikrát. Záleží vždy na modelu a hlavně značce lyží a celého setu.

Pokud rodiče neví, jestli bude dítě dále jezdit na hory a věnovat se tomuto sportu, rozhodně by škola měla doporučit zapůjčení lyží z profesionálních půjčoven, kde vám lyže seřídí a zapůjčí na vámi požadovanou dobu. Cena zapůjčení lyžařského kompletu začíná na jednom tisíci sto třiceti korunách za týden.

Helma a brýle

Helma je velice důležitou součástí lyžařské výbavy pro žáky i studenty a výuka ať v lyžařských školách nebo na lyžařských kurzech by bez helmy neměla vůbec probíhat. Helma chrání nejen proti nebezpečným pádům, ale chrání lyžaře také proti ostatním. Protože v mnoha případech dochází ke zraněním zaviněným třeba letící lyží nebo nárazem jiného lyžaře. Ceny helem začínají na částkách pět set korun. Což je velice příznivá cena za zdraví a bezpečnost, což si rodiče často neuvědomují. Brýle jsou dalším důležitým doplňkem, který bývá zanedbáván. Brýle chrání zrak lyžařů, při sněžení máme lepší výhled a nedochází k tomu, že by vločky někomu padaly do

očí, a také při jasné obloze nedochází k tak agresivnímu oslňování zraku lyžaře jako bez brýlí. Je nutno si uvědomit, že sluneční paprsky se od sněhové pokrývky odráží a dochází k oslňování lyžaře. Obyčejné lyžařské brýle, které na týden kurzu bohatě postačí, je možno pořídit od tří set korun.

Zimní bunda a lyžařské kalhoty

Na zimním oděvu také záleží v tom smyslu, aby si dítě užilo kurz na plno, nesmí mu být zima. Často rodiče půjčují zimní oblečení nebo se dědí od sourozenců a bratranců. Pokud se oblečení často pere, dochází k porušení vrchní membrány a nepropustnosti a při sebemenších srážkách dochází k promočení dítěte a následné nemoci. Oblečení nemusí být vysoce módní, na týdenní kurz postačí správná funkčnost, při sledování obchodních nabídek a slevových akcí pořídíme kompletní set bundu a lyžařské kalhoty do částky dva tisíce korun.

Rukavice a termoprádlo

Každý žák má s sebou na lyžování i rukavice, u začátečníků ideálně dva páry, kvůli promočení při pádech a zvedání se ze země. Termoprádlo není podmínkou účasti na kurzu, ale vřele se doporučuje. Nedochází potom k prochlazení studentů, a když dojde k pocení, funkční prádlo plně saje pot. Rukavice pořídíme od dvou set korun, u funkčního prádla ceny začínají na čtyři sta padesáti korunách.

Jak uvádí internetový portál ve svém článku, tak lyžařský kurz rodinu bude stát v případě zapůjčení vybavení kolem deseti tisíc korun a v případě zakoupení vlastní lyžařské výbavy cena za celý kurz začíná na třinácti tisících korunách (iDnes, 2012).

Při průzkumu trhu nemohu souhlasit pouze s jednou z cen a to zde Růžička uvádí cenu tři tisíce korun za týdenní skipas. Při návštěvě dvou středisek byla zjištěna cena za osobu na lyžařském kurzu, v rozmezí od pěti do sedmi lyžařských dnů, devět set padesát až tisíc tři sta korun.

Při placení kurzu, v případě sociálně slabší rodiny, si může rodina požádat o jednorázovou finanční pomoc městský úřad, vyplněním konkrétního formuláře a odůvodněním finanční injekce, z devadesáti procent je těmto žádostem vyhověno, při uvedení důvodu jako dalšího emocionálního rozvoje dítěte a jeho fyzické zdokonalení, je-li žádost podána oprávněně, tak je jí vždy vyhověno. Při získávání

finanční částky na lyžařský kurz je zvykem, že škola poradí rodičům, aby o finanční příspěvek požádali také zdravotní pojišťovnu dítěte, která přispívá jak na pobyty, tak i na pomůcky, které chrání zdraví, například přilby, chrániče páteře a podobně.

Pro ulehčení placení kurzu mnohé školy nabízí místo placení najednou třeba tři termíny splácení, pro mnoho rodin je to přijatelnější řešení, než vydat větší částku najednou.

4 Optimální model lyžařského kurzu

Schválení zákona o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání a Rámcového vzdělávacího programu byly školy postaveny před nelehký úkol, jejich povinností bylo vytvořit Školní vzdělávací program pro daný typ školy a podílet se tímto na vytvoření kompletního vzdělávacího programu. Školy se již neřídí školními osnovami, které jim předepisují přesný rozsah učiva, ale jejich povinností je, aby žáci dosahovali předepsaných kompetencí.

Lyžařský kurz je součástí učební osnovy předmětu tělesné výchovy, z toho důvodu je zde uváděn příklad kompetencí k vyučovacím předmětům tělesná výchova zpracován odborným didaktikem na základě zkušeností z analýz školního vzdělávacího programu základního vzdělávání pilotních škol. Výstupem rámcového vzdělávacího programu pro 2. stupeň základních škol pro předmět tělesná výchova jsou mimo jiné uvedené kompetence, žák usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky volí vhodný rozvojový program, zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech (Manuál pro tvorbu školních vzdělávacích programů v základním vzdělávání, 2005).

Lyžařské kurzy patří neodmyslitelně k tělovýchovnému procesu na základních, střední a vysokých školách. Žáky a studenty seznamují s pobytem v horských oblastech v zimním období, učí je správnému chování k prostředí a dává jim základní znalosti ze sportovní oblasti lyžování a v dnešní době i snowboardingu. Lyžařské kurzy také pomáhají žákům rozvíjet pohybové dovednosti. Z pohledu tělovýchovného procesu kurzy rozvíjejí pohybovou všestrannost a patří proto k nejúčinnějším formám v procesu tělesné výchovy. Stávají se základním kamenem pro trvalý návyk v oblasti provozování zimních sportů, a proto značně přispívají k účinnému využití volného času aktivní pohybovou formou, a v neposlední řadě dochází ke zvýšení zdatnosti.

Zimní kurzy mají za úkol získávat vědomosti, dovednosti a návyky pro pohyb v zimní přírodě a umožnit působení vnějších činitelů na zdraví organismu.

Na zimních lyžařských kurzech si posluchači osvojují nové pohybové návyky a seznamují se s formou bezpečného pohybu na lyžích. Nové poznatky a zážitky

získávají formou praktického výcviku a formou přednášek z teorie. Hlavní náplní kurzu je lyžařský výcvik, který se přizpůsobuje úrovni pohybových dovedností studentů. Při výcviku se rozvíjí tělesná schopnost účastníků, která je nezbytná pro zvyšování další sportovních výkonností a přispívá k celkové zdatnosti organismu. Žáci se seznamují s technikou lyžování. Osvojují si vědomosti o lyžařské výzbroji, o mazání lyží, nebezpečí na horách, o lyžařských závodech a jejich pravidlech, o první pomoci, hygieně a také prevenci úrazů. Pokročilejší lyžaři jsou seznamováni s prvky, které rozšiřují jejich poznání z oblasti sportovního a závodního lyžování.

Podstatnou součástí lyžařského výcviku je pravidelná péče o lyžařskou výzbroj a výstroj (Havel, 1984, s. 15 - 22).

4.1 Podmínky a předpisy konání školních lyžařských kurzů

Při organizaci lyžařských kurzů se musí vedoucí pedagogové, či instruktoři řídit školskými zákony, vyhláškami a také vnitřními směrnicemi školy. Každá škola, která pořádá lyžařské výcviky, musí mít, na základě ustanovení **písmene a) odstavce 1 § 165 zákona č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)** v platném znění, vypracované směrnice pro konání lyžařských kurzů, které schválí školní inspekce, jakožto kontrolní orgán.

Jak uvádí ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy ve svém aktualizovaném metodickém pokynu k organizaci lyžařského výcviku žáků s komentářem - MŠMT ČR, č. j. 24 799/ 93 – 50, v článku 3, který zní takto:

"Vedoucí zájezdu odpovídá za řádnou organizační přípravu zájezdu, personální zajištění, vhodný objekt, dopravu, kontrolu, lyžařského vybavení žáků apod. Zpracovává program zájezdu včetně jeho kulturně výchovné části, odborných přednášek, plánu výcviku, diferencovaného podle výkonnosti žáků.

Program zájezdu schvaluje ředitel školy. Při vlastní realizaci zájezdu řídí vedoucí zájezdu práci lyžařských instruktorů, dbá na dodržování stanoveného programu praktické i teoretické části výcviku a odpovídá za hospodaření při zájezdu.

Nepřesáhne-li počet účastníků zájezdu 60 žáků, vedoucí zájezdu vede výcvik jednoho družstva.

Vedoucí zájezdu přebírá za žáky zákonnou odpovědnost (instruktoři spoluodpovědnost) po celou dobu zájezdu – přeprava, cesta do objektu, výcvik, pobyt v objektu, cesta a přeprava zpět. Proto je třeba zájezd dobře připravit a zajistit si co nejvíc informací (o dopravě, lyžařském terénu, o ubytovně, o cenách stravování či jízdě na vlecích, o zdravotních zařízeních atd.). Vhodné je včasné a konkrétní rozdělení úkolů jednotlivým účastníkům a organizátorům zájezdu se stanovením konkrétních odpovědností, kompetencí, termínů a koordinačních porad. Vedoucí zájezdu by měl své spolupracovníky vybírat nejen podle kvality lyžařských dovedností, ale i podle pedagogických schopností, vzájemných vztahů, vztahů ke konkrétní třídě, k lyžařským začátečníkům atd. Každý problém může v podmínkách horské přírody vyústit v ohrožení žáků.

Nezbytná je spolupráce vedoucího zájezdu s rodiči žáků a se žáky samotnými. Rodiče a žáci musí dostat včas veškeré potřebné informace o organizaci a obsahu výcviku (časové údaje, údaje o financích, o lyžařské výzbroji a výstroji, o obsahu výcviku, o bezpečnosti při výcviku, o pravidlech chování při přepravě a pobytu v objektu, o řešení situace při porušení pravidel atd.). Od rodičů musí vedoucí (zdravotník) získat vedle písemného souhlasu i základní informace o zdravotním stavu žáka, o tom, zda nepřišel do styku s infekčním onemocněním, o aktuálním užívání léků, o alergiích na léky, potraviny či jiné alergenů atd. Plán výcviku i s konkrétními úkoly a odpovědnostmi schvaluje ředitel školy. Vedoucí je povinen vést o průběhu zájezdu podrobný záznam, včetně záznamů o úrazech, nemocích či jiných problémech a jejich řešeních. Do jeho odpovědnosti spadá předběžný rozpočet zájezdu a průběžný dohled nad vynakládáním prostředků v souladu s danými předpisy.

S rámcovým plánem zájezdu a výcviku je třeba předem seznámit rodiče žáků i žáky a měl by být po celou dobu zájezdu vyvěšen na přístupném místě v objektu. Vedoucí je povinen kontrolovat a případně usměrňovat činnost instruktorů. Pokud počet (žáků), účastníků zájezdu, nepřesáhne 60, vede vedoucí zájezdu výcvik jednoho

družstva. Je vhodné, když jde o družstvo vyspělejších lyžařů, s nimiž může vedoucí namátkově kontrolovat činnost ostatních instruktorů" (MŠMT, 2004).

Na kurzu se stává hlavní vedoucí, kterého stanoví ředitel školy odpovědným za všechny vzniklé problémy, nejasnosti a potíže, proto je důležité, aby vedoucí kurzu byl uznávaný u ostatních instruktorů a pedagogických pracovníků, kteří se účastní lyžařského kurzu, aby nedocházelo k přesahování kompetencí.

Jak bylo zmíněno, každá škola má svůj vlastní organizační řád, z kterého si zdůrazníme a přiblížíme ty důležitější.

Článek č. 6 - 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.

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.

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

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 mínus 12 oC apod.) se výcvik a horské výlety omezují, popřípadě nekonají.

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, 2004)

Metodický plán ZŠ

Každý kurz musí mít své písemné podklady, mezi které patří:

- organizační zajištění lyžařského výcvikového kurzu,
- řád lyžařského výcvikového kurzu,
- bezpečnostní zásady lyžařského výcvikového kurzu,
- vyúčtování lyžařského výcvikového kurzu.

Všechny zmíněné dokumenty vypracovává vedoucí kurzu a poté je schvaluje ředitel.

V následujícím textu si přiblížíme, co všechny výše uvedené dokumenty musí obsahovat a jak postupovat při jejich vypracovávání.

4.2 Organizační zajištění lyžařského výcvikového kurzu

V následujícím textu si řekneme, co vše musí vedoucí zajistit během kurzu:

- při příjezdu do horské chaty, kde je kurz ubytován, vedoucí převezme všechny pokoje, ve kterých budou žáci ubytováni, zkontroluje stav pokojů a případné závady sepiše a ohlásí ubytovateli,

- zajistí uložení věcí a zavazadel účastníků kurzu a lyží takovým způsobem, aby se zamezilo jakýmkoliv ztrátám a poškozením,

- kurz zahájí organizačními informacemi, které poskytne všem žákům a těmito informacemi jsou řád lyžařského kurzu, ubytovací řád chaty, určí služby na každý den. Po dobu akce vydává denní rozkazy, ve kterých je vždy program dne, stanovení

služby dne, program večerních přednášek a další s tím spojené činnosti, vydává také příkazy pro přesuny, průběžné hodnocení výcviku, hodnocení družstev a jednotlivých žáků,

- s dodavatelem stravování sestaví jídelní lístek a kontroluje jeho dodržování,
- v pečlivé spolupráci se zdravotníkem kurzu, kontroluje dodržování denního režimu akce, hygienických podmínek, kvalitu stravy, ubytování, výcviku, vzdělávacích akcí, úklidu, v případě úrazů zajistí dodatečné proškolení ostatních účastníků akce a o poučení provede písemný záznam. Organizuje také režim práce zdravotníka, z důvodu, kdyby došlo k úrazu, aby mohla být poskytnuta rychlá a profesionální péče a pomoc. V případě úrazu je jeho úkolem zajistit informování školy a rodičů.
- z řad instruktorů stanovuje na každý den službu, která zajišťuje plánovaný průběh dne, včetně výcviku, odpočinku, stravování a zajišťuje také kontrolu výstroje a činnosti ostatních instruktorů a dbá na to, aby výcvik neprobíhal za nevyhovujících podmínek.
- při ukončení akce, je povinen si nechat od dodavatele služeb předložit vyúčtování akce, zkontrolovat správnost a shodu s objednávkou, zajistit jednotlivé rozúčtování na žáky a dospělé účastníky akce.

Vyúčtování lyžařského výcvikového kurzu

Úkolem vedoucího akce je zkontrolovat a potvrdit správnost přijatých faktur za lyžařský kurz, ve spolupráci s finančním pracovníkem školy vyúčtuje náklady na akci.

Vypracuje písemnou zprávu o průběhu lyžařského výcvikového kurzu.

Posledním úkolem, co se týče finanční stránky kurzu, musí vedoucí prokazatelně zajistit předání nevyčerpaných prostředků zákonným zástupcům žáků.

4.3 Bezpečnostní zásady pro lyžařský výcvikový kurz

- Řídit se metodickými pokyny k organizaci lyžařského výcvikového kurzu.

- Dodržovat postup metodiky výcviku.
- Vybrat pro výcvik vhodný a upravený terén.
- Před začátkem výcviku zkontrolovat výzbroj žáků.
- Vždy před samotným výcvikem provést rozcvičku a poznání terénu.
- Před jízdou na lanovce a vleku provést poučení o bezpečnosti a o zásadách jízdy na vleku.
- Vyloučit z výcviku nemocné žáky.
- Zajistit, aby družstvo nemělo více jak 15 žáků.
- Instruktoři lyžování odpovídají za splnění jak výcvikového, tak výchovného programu svěřeného družstva, za zdraví a bezpečnost jeho členů.
- Účastní-li se kurzu více než třicet žáků, je ustanoven zdravotník celého kurzu.
- Výcvik družstva se odehrává v terénu, který odpovídá fyzické zdatnosti konkrétního družstva.
- Na výcviku musí být vybavená lékárnička.
- Dodržování denního režimu, zpravidla třetí den kurzu se doporučuje zařadit půldenní odpočinkový program bez lyžařského výcviku.
- Zakončení kurzu předchází hodnocení lyžařského výcvikového kurzu.

4.4 Řád lyžařského výcvikového kurzu

V následující kapitole jsou popsány základní úkony, které musí být splněny.

- Lyžařský výcvikový kurz je součástí školního vyučování a žáci jsou povinni při zájezdu plnit pokyny vedoucího kurzu a ostatních instruktorů a dodržovat řád ubytovacího zařízení, na kterém jsou ubytováni.

- Účast všech žáků na stanoveném programu výcvikového kurzu je bez výjimek povinná.
- Žáci jsou při výcviku rozděleni do družstev, která nesmí opustit bez povolení instruktora. Totéž platí při přesunech a výletech.
- Nemoc a úraz hlásí žáci pedagogickému dozoru a zdravotníkovi lyžařského výcvikového kurzu.
- Žáci vykonávají službu dne, která se řídí vždy denním řádem a pokyny vedoucího dne.
- Žáci, kteří jsou omluveni z výcviku, nesmí v žádném případě opustit chatu bez povolení vedoucího kurzu.
- Povinností každého žáka na kurzu je udržovat čistotu a pořádek na pokoji, ve všech společenských prostorách chaty a na hygienických zařízeních. Používání elektrických spotřebičů, obsluha topení apod. se řídí pokyny vedoucího chaty.
- Žáci se setkávají ve společenských místnostech. Návštěvy žáků na jiných pokojích jsou přísně zakázány.
- Požívání alkoholických nápojů a kouření je přísně zakázáno.
- Lyžařskou výstroj a výzbroj udržují žáci v čistotě a pořádku. Žáci nijak nezasahují do nastavení vázání na svých lyžích ani na lyžích ostatních účastníků kurzu.
- Peníze a cenné předměty si mohou žáci uložit u vedoucího chaty. Jinak za ně správce neručí.
- Veškeré ztráty je okamžitě nutné hlásit instruktorům a vedoucímu lyžařského kurzu.
- Škodu na zařízení chaty je třeba ihned hlásit a hradí ji ten, kdo ji způsobil.
- Žáci jsou povinni dodržovat denní řád, zvláště pak dobu budičky, denního rozkazu dle vedoucího a dobu večerky.

- Svá přání a stížnosti sdělují účastníci vedoucímu a instruktorům lyžařského výcvikového kurzu.
- S personálem chaty žáci i instruktoři jednají vždy slušně a zdvořile.
- Porušení řádu lyžařského výcvikového kurzu se trestá dle stupně až vyloučením z dalšího pobytu na kurzu bez nároku vrácení zaplacených výloh, po předchozí konzultaci s ředitelem školy.

Za dodržování a plnění tohoto řádu, plně zodpovídá vedoucí lyžařského kurzu, o jeho neplnění nebo porušování musí být vždy sepsána zpráva.

5 Role vedoucího kurzu

Pro naplnění této role je třeba splnit spousta předepsaných a zákonem stanovených podmínek, které jsou ukázány a zmíněny v následující kapitole.

5.1 Pedagogické a psychologické aspekty práce instruktora lyžování

Lyžování patří mezi sportovní odvětví vysoce náročná na pohybovou koordinaci člověka, jedině kvalitní instruktor je zárukou kvalitního výcviku. K tomu, aby se z lyžaře stal dobrý učitel lyžování, nestačí, aby uměl jen dobře lyžovat, je nutné, aby byl také na výši po stránce výukové. Každý instruktor musí projít předepsanou přípravou všeobecnou, odbornou a pedagogicko-psychologickou a složit příslušné teoretické i praktické zkoušky. Instruktor musí splňovat i požadavky kladené společností na osobnost pedagoga obecně.

Pedagogické a psychologické poznatky jsou užitečné a žádoucí. Osvojení si základních poznatků z pedagogiky psychologie je žádoucím předpokladem jejich úspěšného použití při instruktorské činnosti. Budoucí učitelé by měli znát nejen teorii, ale i konkrétní metody a postupy, které jim umožňují efektivně a adekvátně využívat teoretické vědomosti při praktické výcvikové činnosti.

Pedagogické a psychologické aspekty instruktorské práce, aplikované pro potřeby praxe. Vztah **instruktor - žák – výcvik**. Vztah mezi instruktorem a žáky lze charakterizovat jako "vzájemné ovlivňování". Při lyžařském výcviku jde o vztahy instruktor - žák, přičemž instruktor (stejně jako učitel ve škole) zaujímá vedoucí a řídicí pozici. Těžiště činnosti instruktora spočívá ve výuce teoretických znalostí, v procesu osvojování motorických dovedností a rozvíjení pohybových schopností žáků a ve výchovném působení. Naopak žák svým chováním a reagováním při výcviku (tj. svými pokroky technickými, teoretickými i sociálními) prakticky ověřuje efektivitu instruktorova působení, a tím na základě zpětné vazby ovlivňuje jeho další postupy.

Má-li být činnost instruktora úspěšná, nestačí pouze jasně formulovat cíl a úkoly. Je nutné z hlediska těchto úkolů analyzovat osobnost instruktora a jeho připravenost. Jinak řečeno, musí mít instruktor v souvislosti s určováním cílů a úkolů výuky jasno i v otázkách, kdo je žák a co očekává od instruktora.

Při charakterizování žáků je vhodné přihlížet k následujícím hlediskům:

- věková skupina žáků; zaměření, cíl, metody a prostředky výcviku dětí se liší od práce s dospívajícími a dospělými, každá věková skupina má svá specifika, která je třeba při výuce akceptovat,
- úroveň fyzické připravenosti žáků; žáci s dobrou kondicí mohou absolvovat,
- náročnější způsob výcviku, ten však méně zdatné cvičence může vyčerpat,
- úroveň lyžařských dovedností žáků; zhruba lze lyžaře rozdělit na začátečníky, pokročilé, vyspělé a závodníky; instruktoři se nejčastěji setkávají s prvními dvěma skupinami; obsah a metody výuky jsou pro každou úroveň odlišné,
- motorické nadání žáků; hraje důležitou roli při stanovování postupných cílů výcviku; rychlost a kvalita osvojování pohybových dovedností a vytváření návyků je jedním z rozhodujících faktorů pokroku každého lyžaře; protože dosažení stanoveného cíle má silný motivační efekt na další činnost žáka, je nezbytné, aby instruktor dovedl určit adekvátní cíle, kterých jsou žáci schopni s odpovídajícím úsilím dosáhnout; splněný cíl posiluje jejich kladný vztah k lyžování, k pobytu na horách, k sobě samým, k instruktorovi a ostatním členům družstva,
- zájmy žáků a motivy jejich účasti na výcviku; v této oblasti se žáci nejvíce liší. Chceme-li vědět, co žák od výuky očekává, musíme zjistit, jaké jsou jeho představy a cíle.

Jako vedoucího lyžařského výcviku označujeme osobu, která může být lyžařský instruktor školního lyžování z řad učitelů a výchovných pracovníků, nebo v případě

potřeby si škola může zajistit externího pracovníka, který je přijatý na základě dohody o provedení práce, kterou vykonává mimo pracovní poměr.

Tato osoba odpovídá za řádnou a kompletní organizaci a přípravu celého kurzu, vhodný prostor pro kurz, zajišťuje ubytování, dopravu osob a batohy, kontrolu lyžařského vybavení všech žáků, zejména všech bezpečnostních prvků, kterými jsou bezpečnostní vázání s patkovou brzdou u lyží a bezpečnostní popruhy u snowboardů. Tyto bezpečnostní prvky jsou požadovány dle mezinárodních pravidel FIS, vedoucí je musí kontrolovat a posoudit, zda jsou v pořádku a v případě potřeby mohou být účinně použity. Před odjezdem na lyžařský zájezd musí upozornit, že nutností je seřízení bezpečnostního vázání u sjezdářských lyží.

Žáci tuto podmínku splní tím, že odevzdají potvrzení ze skiservisu o seřízení lyží, popřípadě čestné prohlášení podepsané od svých zákonných zástupců, v případě plnoletosti prohlášení opatřené svým podpisem.

Vedoucí také musí před zahájením kurzu zajistit řádné poučení žáků, že hrozí možnost vzniku úrazu. V každém případě je prevence úrazu součástí teoretické výuky na lyžařském zájezdu (lavinová a jiná nebezpečí na horách, první pomoc při úrazu).

Vedoucí lyžařského kurzu zpracovává program kurzu včetně kulturní i výchovné části, různých odborných přednášek a plánu výcviku rozděleného dle výkonnosti, potřeb a požadavků účastníků kurzu. Na školách bývá zvykem, že vždy jeden z učitelů bývá takzvaným vedoucím dne, má na starost výše uvedené požadavky, zajišťuje denní průběh a zodpovídá za plnění požadavků.

Hlavním pomocným prvkem vedoucího dne je služba dne, kterou se většinou stává vždy jedno z družstev žáků. Jedním z nejdůležitějších dokumentů celého kurzu je Řád lyžařského výcvikového kurzu, tento list musí mít žáci vždy na paměti a proto je dobré jej mít po celou dobu trvání kurzu vystavený na nástěnce hned vedle týdenního a denního plánu lyžařského výcviku.

Vedoucí lyžařského výcviku, při vlastní realizaci kurzu, vede, řídí a ukazuje směr, kterým se ubírá práce lyžařských instruktorů na kurzu, dává pozor na dodržování pravidel a dodržování stanoveného programu dne, zajišťuje splnění teoretické a praktické části výcviku a odpovídá za hospodaření na výcvikovém kurzu.

V případě, že počet účastníků na kurzu nepřesáhne šedesát osob, může vedoucí kurzu vést jedno družstvo, z vlastní zkušenosti toto řešení nedoporučuji, protože se vždy stane nějaká neočekávaná událost (úraz, problém s výstrojí a tak podobně.), kterou musí vedoucí řešit a z toho vyplyne další problém, co udělat se svým družstvem na svahu, když musím být během okamžiku na jiném místě.

Vedoucí je povinen od rodičů žáka vybrat ještě před odjezdem na lyžařský výcvik doklad o tom, že žák je zdravotně způsobilý a může se účastnit výcvikového kurzu (posudek vydává praktický lékař pro děti a dorost.) Dále je žák povinen odevzdat "Potvrzení o bezinfekčnosti", což je dokument, který dokazuje, že žák nejeví známky akutního onemocnění, kterým může být průjem či horečka, a v posledních čtrnácti kalendářních dnech před odjezdem na kurz nepřišel do styku s osobou, která by trpěla infekčním onemocněním, nebo osobu podezřelou z nákazy a také, že mu není nařízeno žádné karanténní opatření. Celé toto prohlášení o bezinfekčnosti nesmí být staršího data, než jest datum včerejší.

Vedoucí musí před odjezdem také zkontrolovat, jestli všichni účastníci s sebou mají průkaz zdravotní pojišťovny a znají své rodné číslo, kdyby mělo dojít k ošetření ve zdravotnickém zařízení, aby nedocházelo ke komplikacím.

Žáci jsou povinni si sami pořídit jak lyžařskou výzbroj, tak výstroj. Spousta škol vytváří, samozřejmě dle svých možností z mimorozpočtových prostředků, základní fond lyžařské výzbroje, který je určen pro půjčování žákům popřípadě instruktorům na dobu kurzu.

Výcvik se musí vždy konat v terénu, který odpovídá lyžařské a fyzické vyspělosti a zdatnosti jednotlivých družstev. Při nepříznivých podmínkách, kterými jsou zejména hustá mlha, sněhová bouře, teploty klesající pod mínus dvanáct stupňů Celsia se výcvik omezuje nebo vůbec nekoná. Na jednoho vedoucího instruktora může připadnout maximálně patnáct žáků, což v praxi znamená, že družstvo nemůže mít více jak patnáct členů. U žáků, kteří trpí zdravotním či psychickým omezením jakéhokoliv typu, se počet žáků na družstvo snižuje s přihlédnutím k charakteru postižení žáků a také dalším okolnostem.

V případech, že se v rámci výcvikového lyžařského kurzu dostanou ke slovu i běžky, je také nutno dodržovat spoustu pravidel, rád bych vyzvednul aspoň ta

nejdůležitější. Žáci ve skupině musí dodržovat pravidelné odstupy, v případě, že je snížená viditelnost se musí rozestupy zmenšovat v nejhorším případě i na dotek. Družstvo samozřejmě poslouchá pokyny vedoucího, který jede v čele. Je pravidlem, že na konci družstva jede zkušený lyžař, který "zastupuje" vedoucího. Za snížené viditelnosti se pro jistotu dělá častější hlasové přepočítávání počtu účastníků během celé výpravy i na jejím konci. U nás se pomalu stává zvykem, že ve větších střediscích se každé takové výpravy účastní i člen Horské služby České republiky, který má přímé spojení na centrálu horské služby a může ho v případě vyskytnutí jakéhokoliv problému kdykoliv použít.

Když se družstvo vydává na jakoukoliv běžkařskou trasu, je dobré o tomto záměru informovat minimálně personál ubytovacího zařízení, nejlépe stanici Horské služby v okolních lokalitách.

Do programu lyžařského kurzu v posledních deseti letech řadíme i výuku snowboardingu, samozřejmostí je, že výuku může vést zase a opět jen kvalifikovaný instruktor, který má potřebnou licenci na vzdělávání a to minimálně Instruktor školního snowboardingu, jako ve všech ostatních případech jsou dodržována pravidla při bezpečnosti při jízdě na snowboardu a také pravidla FIS o pohybu na sjezdovkách. Vedoucí musí myslet na to, aby nedocházelo ke kolizím mezi účastníky jednotlivých skupin výcviku. Dozorčím orgánem nad lyžařskými zájezdy je vždy Česká školní inspekce.

Podmínky efektivního výcviku

Pro efektivní činnosti instruktora musí být splněno několik předpokladů. Schopnost někoho něco naučit je podmíněna řadou činitelů. Současně s vysokou úrovní odborné a pedagogicko-psychologické připravenosti je důležitá struktura vlastností osobnosti instruktora a také zkušenosti z praxe.

Aktivní spolupráce žáků

Pokud žáci mají možnost se aktivně podílet na přípravě i průběhu činnosti, vykazují lepší a kvalitnější výsledky. Žáci by proto měli být vedeni k aktivní spolupráci. Výcvik by měl být připravován a prováděn s ohledem na názory, hlediska

a zájmy žáků a odpovídat představám a očekávání žáků. Ale ani participace žáků (zejména na přípravě výuky) se nemá přehánět, mohlo by dojít k tomu, že se žáci nepohodnou a nakonec se spojí proti učiteli, který jim chtěl vyjít vstříc. Proto je nutné mít situaci vždy pevně v rukou. Na horách častěji než jinde dochází ke kritickým okamžikům, ve kterých je ohroženo zdraví a někdy i životy účastníků. V takových momentech si cvičitel musí zachovat přehled a vystupovat jako autorita.

Povzbuzování žáků

Stejně jako každá činnost člověka je kontrolována zpětnou vazbou, tak i při lyžařském výcviku je potřeba, aby instruktor pozoroval a zhodnotil snahu a dílčí výsledky žáků. Je tím posilována další chuť do výcviku, a toto se pozitivně odráží na dalším zlepšování výsledků výuky. Při výuce je účinnější zaměřit se na pozitivní posilování nácviku dovednosti (to je využívání systému pochval a odměn) než na posilování negativní. Instruktor by měl reagovat na pozitivní výsledky a žáka pochválit, současně by měl postihnout i chyby a vhodně reagovat, nejlépe krátce vysvětlit a stručně sdělit, jak má pohyb správně provádět. Instruktor by neměl sledovat a oceňovat pouze lyžařský a technický pokrok žáka, ale i jeho snahu. Instruktor by neměl nutit žáky příliš často a dlouho opakovat ten prvek jízdy, který se mu nedaří a ve kterém je neúspěšný, mohl by to být začátek negativního vztahu k lyžování. Aby bylo možné činnost instruktora označit za správnou, měl by každý z jeho žáků mít na konci výcviky pocit, že se instruktor věnoval především jemu a že mu na jeho lyžařských pokrocích záleží.

Výcvik podle pokročilosti žáků

Učitel musí umět posoudit lyžařské umění svých svěřenců, aby mohl stanovit adekvátní cíle výuky a zvolit správné prostředky pro jejich dosahování. V úvodu každého kurzu se konají tzv. rozřazovací jízdy: podle projevené vyspělosti jsou žáci rozčleňováni do družstev. Zajistí se tím přibližná výkonnostní a technická homogenita jednotlivých výcvikových skupin. Při rozřazovacích jízdách se obvykle vyskytne řada sporných případů, neboť většinou chybí čas na rozježdění. Proto je nezbytné, aby učitel byl schopen rozpoznat, co jeho svěřenci dovedou a jaké mají motorické předpoklady.

Individuální motivace versus motivace skupinová

V této kapitole zvážíme a porovnáme výhody a nevýhody skupinové výuky oproti výuce individuální. Přiblížíme si hlavní rozdíly mezi nimi a poradíme si, jakou výuku použít v jaké situaci.

Individuální výuka

Individuální výuka, je výukou, která probíhá ve dvojici instruktor a žák. Obrovskou výhodou pro žáka je, že se po celou dobu výuky instruktor věnuje přímo jemu, sleduje jeho chyby, pohyby a může celou dobu výuky přizpůsobit pouze a jenom potřebám žáka. Další poměrně důležitou výhodou je ten fakt, že žák během této výuky zvládne vstřebat širší rámec informací a během výuky udělat větší pokrok ve výuce, díky tomu faktu, že se instruktor nemusí věnovat dalším jedincům a svou pozornost směřuje jen k jednomu žákovi. Tato výuka je osobnější a je dobré, když žák k instruktorovi nemá jakýkoliv bližší rodinný stav.

Rozhodně není vhodné, když rodič učí své dítě. Dochází k zafixování špatných návyků a poté je velice složité dítě jakkoliv přeučit a vštípit mu jinou techniku. V mnoha případech rodič ze cviku sleví a nenutí dítě dodržet daný úkol, postoj nebo plně dokončit vhodný cvik. Každý instruktor doporučuje použít jako učitele osobu, kterou dítě nezná. Hlavním důvodem je autorita oné osoby a určitá odbornost, jednali se o pracovníka některé z lyžařských škol. Abychom nezapomněli také na nevýhody této výuky, je nutné zmínit určitou demotivaci jednotlivých žáků. Pokud žák jezdí sám s instruktorem, nemá okolo sebe své vrstevníky, kteří by ho motivovali do dalších pokroků a zkoušení nových cviků.

Skupinová výuka

Skupinová výuka, je výuka více jedinců najednou. Skupinu má na starost jeden či dva instruktoři, záleží na počtu a věku žáků. Jako výhodou této výuky je určitě nutné zmínit motivaci žáků mezi sebou, jedno z dětí uvidí, že ostatní cvik zvládají a ono samo má motivaci: "Zvládnul to on, musím to zvládnout i já." Instruktoři u této výuky kladou důraz na bezpečnost všech žáků a cviky a výuka je podávána zábavnou formou.

5.2 Lyžařský výcvik z pedagogicko-psychologického hlediska

Podmínkou úspěšné výuky je také pedagogické a psychologické hledisko. Zákonitosti výcviku - jde o aplikaci didaktických zásad.

- **Zásada názornosti** zaměřuje se na úlohu dobrého předvedení, ukázky, popřípadě použití výukového filmu,
- **Zásada uvědomělosti** a aktivity žáků, tím je myšlena hlavně aktivní spoluúčast žáků na přípravě a průběhu výcviku,
- **Zásada přiměřenosti** výuky, hlavně dle věkových kategorií,
- **Zásada individuálního přístupu** zahrnuje výcvik podle lyžařské pokročilosti, respektive problematika povzbuzování žáků.

Kromě zmíněných zásad jsou při lyžařském výcviku důležité ještě dvě zásady: výuka lyžování má postupovat ve smyslu zásady "**od lehčího ke složitějšímu**", a vývoj nároků na žáka má odpovídat požadavku "**od známého k neznámému**". Jízda na lyžích je složitým pohybovým celkem, který se skládá z řady na sebe navazujících dílčích prvků. Při výcviku je vhodné začínat vždy od prvků jednodušších a snáze proveditelných a po jejich zvládnutí přejít ke složitějším celkům.

Zvláštnosti lyžařského výcviku u dětí

Ještě donedávna se v lyžařské výuce dětí využívalo výcvikových metod pro dospělé. Dnes je tomu již jinak, tato praxe neplatí. Lyžařský výcvik dětí nechápeme jako obměnu výcviku dospělých, ale jako výcvik zcela svébytný.

Výcvik dětí má specifický charakter vyplývající z fyzických, psychických a mentálních zvláštností dětí různých věkových stupňů. Představuje v současné době ucelený systém, který se především vyznačuje věkovým členěním, upraveným výcvikovým prostorem a didaktickými a metodickými zvláštnostmi.

Didaktické a metodické zvláštnosti

Při výuce lyžování nesmíme zapomínat na specifickosti zimního prostředí, vyučovací jednotka je základní a nejdůležitější formou. Trvá 2 až 3 hodiny a měla by být zajímavá, pestrá, s častým střídáním činností a spoustou různých her. Na počátku

je třeba zabývat se organizací a poté pozornost věnovat přiměřenému prohrání organismu. V hlavní části by se měli střídat namáhavější cvičení s mírnějšími pohybovými činnostmi, pokud by se žáci příliš zpotili, hrozí nebezpečí prochladnutí. Závěrečná fáze by měla být uklidňující. Je třeba také dodržovat krátké zotavovací přestávky, ve kterých se můžeme věnovat výzbroji, mazání lyží či okolní krajině.

Důležitou zásadou je vybírat do družstev žáky přibližně stejné výkonnosti, pokud dochází teprve k seznamování s lyžováním, neměl by družstvo přesáhnout 6 dětí, pro hry je optimální počet 6 až 10 dětí, u mládeže na stupni učení může mít družstvo 10 – 15 členů. Je vhodně družstva označovat názvem nebo barvou, např. sněženky, muchomůrky, červení, modří. Podle úrovně družstva stanoví cvičitel malým skupinkám buď podobné výukové cíle, nebo různé výukové cíle. Základem výuky u dětí je komplexní metoda.

5.3 Didaktické metody uplatňované v lyžařské výuce

Metoda slovní instrukce má největší význam v počátečním stadiu nácviku. Výklad musí pro žáky srozumitelný, nové informace musí být poskytovány postupně, u dětí ve věku 10 let bude výklad obrazný, u mládeže používáme již pojmy lyžařského názvosloví. Součástí metody slovní instrukce jsou okamžité informace (pokřč kolena), akustické signály, kterými instruktor zdůrazňuje rozhodující část pohybu, určí rytmus (nahoru-dolů, ááá – teď, ááá – teď). Patří sem také okamžitá pochvala, aby si žák uvědomil správný průběh cvičení. Součástí metody slovní instrukce je i rozbor chyb, i zde je třeba postupovat dle věku dítěte.

Metoda zrakové instrukce je ukázka nacvičovaného pohybu, prováděná instruktorem nebo vybraným žákem. Pro děti je ukázka rozhodujícím zdrojem informace, účinnost ukázky zvyšujeme častým opakováním. Nejdůležitější složky pohybu můžeme při ukázce pro děti mírně přehnat. Žák musí při ukázce získat pocit, že předváděný pohyb zvládne. Proto se osvědčuje, když ukázku předvádí průměrný žák, žáci se snáze s ukázkou ztotožní. Mezi ukázkou a vlastním nácvikem nesmí být velká časová pauza,

Při **úkolové metodě** dáme žákovi úkol, který jej přinutí zvládnout žádoucí pohybový prvek. Nevysvětlujeme, co musí udělat, děti hledají řešení samostatně.

Např. při nácviku vertikálního pohybu a rovnováhy při sjezdu žákovi určíme: "Při sjezdu si opakovaně sáhni oběma rukama na sníh a vyhoď jej vždy vysoko do vzduchu" nebo: "Sjížděj a přitom vícekrát výrazně skrč a napni nohy". Pozornost žáka se soustředí na splnění uloženého úkolu a výcvikový záměr provede zcela bezděčně. U dětí a mládeže nachází tato metoda široké uplatnění. Ve spojení s metodou herní tvoří základ výuky.

Soutěžní metoda nachází největší uplatnění u dětí okolo 11 až 14 let. Žáci v tomto věku mají smysl pro soutěživost a chtějí se porovnávat s ostatními, proto soutěž vede k dalšímu růstu lyžařské úrovně. Vhodné jsou i soutěže družstev, protože dochází i k prosazení slabších žáků. Vítězství pozitivně posiluje další chuť do práce.

Herní metoda pro svůj fantazijní, dobrodružný charakter nachází hlavní uplatnění u mladších dětí. Při samotné hře si žák neuvědomuje skutečný učitelův záměr a jeho pozornost je odvedena, plní hra funkci pohybového úkolu (Česká škola lyžování, 2009).

6 Lyžařské kurzy na míru škol

Čím dál více škol, si nechává dělat lyžařský kurz celý na míru se záštitou různých organizací, zabývajících se zážitkovými akcemi, lyžařskými kurzy a spoustou jiných akcí. Výcvikový kurz tohoto typu většinou navazuje na adaptační kurzy, které pořádané stejnými agenturami, výhodou návaznosti je, že většinu instruktorů už studenti znají a mohou si tak výcvik více užít a naučit se mnoho nového. Výhodou tohoto typu kurzů je, že instruktoři mají ke studentům mnohem blíže než učitelé a hlavně, že mladí instruktoři znají a ovládají poslední trendy v jízdě jak na lyžích tak i snowboardu a dokážou studenty motivovat k lepším výkonům a ukážou jim, jak si jízdu na sněhu užít.

Nechci nějak zpochybňovat výuku lyžování a snowboardingu v podání učitelů, ale čím dál častěji se na horách setkávám s tím, že mnoho studentů jezdí na lyžích a hlavně na snowboardu lépe jako jejich pedagog, který dělá vedoucího družstva studentů, což je rozhodně špatně, protože jak již bylo řečeno, instruktor musí přesahovat schopnosti studenta a umět si udržet autoritu. V hodně případech jezdí učitelé na hory, jako na dovolenou, aby si odpočinuli od školní rutiny a změnili prostředí. Což je rozhodně špatně a mnoho ředitelů škol to začíná vnímat a proto jsou také čím dál častěji k těmto účelům využívány externí firmy a lyžařské školy, které v mnoha případech nabízejí kompletní servis zajištění kurzu s dopravou, zajištěním ubytování, stravy a celodenní organizací. V tomto případě stačí, aby byl ze školy vypraven jen pedagogický dozor, který bude vykonávat dozor po večerce takzvané přes noční klid a zodpovídat za studenty v nočních hodinách. Při takovýchto nabídkách neodolá žádný ředitel školy po zvážení vyplácení diet pedagogům, vyplňování cestovních příkazů, zajišťování suplování a spoustě dalších problémech, škola raději připlatí za profesionální služby a využije výše zmiňovaných nabídek.

Tento model lyžařského kurzu byl demonstrován v návaznosti na adaptační kurz na škole OA Mohelnice a od té doby se stal tradicí v takovémto popsaném podání.

6.1 Rozvrh pětidenního lyžařského kurzu pro OA Mohelnice

V následující kapitole je detailně popsán časový rozvrh kurzu, který se uskutečnil.

Pondělí:

- Dopoledne:
 - Příjezd do střediska, ubytování.
- Oběd
- Odpoledne:
 - Dvouhodinový blok praktického vyučování - rozřazení do družstev dle úrovně studentů.
- Večere
- Večerní klid
- Večerní program:
 - Názorná ukázka servismana, jak se správně starat o své lyže a snowboardy, ukázka rolbování svahu, možnost svezení se rolbou a následná přednáška o pásových vozidlech, které v zimě udržují svahy a běžkařské stopy.
 - Promítání videa ze sjezdovky, názorná ukázka chyb na videu, konzultace chyb a doporučení k napravení od vedoucích instruktorů.
 - Osobní hygiena.
- Noční klid

Úterý

- Ráno:
 - Rozcvička, osobní hygiena, snídane.
- Dopoledne:
 - Dvouhodinový blok praktického vyučování.

- Oběd
- Odpolední klid
- Odpoledne:
 - Dvouhodinový blok praktického vyučování.
- Večeře
- Večerní klid
- Večerní program:
 - Promítání videa ze sjezdovky, názorná ukázka chyb na videu, konzultace chyb a doporučení k napravení od vedoucích instruktorů. Porovnání s předchozím dnem a vyzdvižení pokroků.
 - Zábavný program CASINO (instruktoři pro účastníky připraví zábavnou formu hazardu, kdy studenti mohou vyhrát finanční obnos, v méně hynčická libra, a tyto výhry následně použít v dražbě o různé výhody a poukazy).
 - Osobní hygiena.
- Noční klid

Středa:

- Ráno:
 - Rozcvička, osobní hygiena, snídane.
- Dopolodne:
 - Dvouhodinový blok praktického vyučování.
- Oběd
- Odpolední klid
- Odpoledne:
 - Dvouhodinový blok praktického vyučování.

- Večeře
- Večerní program:
 - Pro zájemce večerní lyžování, nebo bowling.
 - Promítání videa ze sjezdovky, názorná ukázka chyb na videu, konzultace chyb a doporučení k napravení od vedoucích instruktorů. Porovnání s předchozím dnem a vyzdvižení pokroků.
 - Osobní hygiena
- Noční klid

Čtvrtek:

- Ráno:
 - Rozcvička, osobní hygiena, snídaně.
- Dopoledne:
 - Dvouhodinový blok praktického vyučování, předvedení nejzajímavějších lyžařských technik, trénink na závody.
- Oběd
- Odpolední klid
- Odpoledne:
 - Dvouhodinový blok praktického vyučování.
 - Závody v obřím slalomu a skicrossu.
- Večeře
- Večerní program:
 - Promítání videa a reportáž ze závodů.
 - Vyhlášení výsledků jednotlivých závodů ve všech možných kategoriích.

- Diskotéka a promítání fotek z celého lyžařského kurzu, prodloužení večerky.
- Osobní hygiena.
- Noční klid

Pátek:

- Ráno:
 - Osobní hygiena, snídane.
- Dopolodne:
 - Dvouhodinový blok praktického vyučování
- Oběd
- Odpoledne:
 - Balení věcí, úklid horské chaty, odjezd ze střediska.

Výstupem celého kurzu pro školu a rodiče je kronika, závěrečná zpráva od jednotlivých instruktorů, hlavního vedoucího a dozorujících pedagogů plus zvláštní zpráva zdravotníka kurzu, včetně přehledu úrazů a zranění.

Výstupem kurzu pro studenty je CD s fotkami, spousta videí, nespočet zážitků a minimálně víkendové vyčerpání.

6.2 Denní popis a průběh pořádaného kurzu pro OA

Mohelnice

Na základě výše zmíněného rozvrhu byl realizován kurz, který je popsán v této kapitole. Oproti plánu dochází k určitým změnám, důvodem změn je reagování na aktuální situaci a náladu studentů.

V následující kapitole je ukázáno, jak vypadá lyžařský kurz za použití a respektování všech vyhlášek a předpisů a celý tento proces je uveden do praxe.

6.2.1 Příprava pořádaného kurzu

V této kapitole je ukázáno, co vše je nutné připravit a zajistit před samotným zahájením lyžařského kurzu.

Červen

Uzavření smlouvy se školou a výběr instruktorského týmu

V červnu došlo k uzavření smlouvy mezi lyžařskou školou a školou, která si lyžařský výcvik objednala. Škola si objednala kurz i s celodenním programem. V červnu dochází k výběru místa konání lyžařského kurzu, sestavení instruktorského týmu.

Vedoucí instruktor musí ideálně ještě v tomto měsíci sestavit instruktorský tým, s tím, že musí pamatovat na výběr instruktorů jak pro lyžování, tak pro snowboarding. Optimální počet instruktorů na tři třídy tedy cca sedmdesát studentů je šest až devět instruktorů. V tomto případě se bude kurzu účastnit sedm instruktorů, z toho tři instruktoři budou řídit výuku pro družstva snowboardistů ve zvolených úrovních jízdy studentů a zbylí čtyři instruktoři povedou výuky lyžování v družstvech, která opět budou odpovídat úrovni a lyžařským schopnostem studentů.

Na dále po rozdělení týmových rolí a vymezení konkrétních kompetencí v týmu, dostane každý instruktor svůj úkol na přípravu programu na každý večer, návrhy na tematické rozcvičky a další denní volnočasové aktivity.

Srpen

Další týmová schůzka se odehrává na konci srpna, kde se při setkání celého týmu jedná o složení programu, každý z instruktorů seznámí zbytek týmu se svým týdenním návrhem na celý rozvrh kurzu. Včetně časového plánu a zahrnutí volnočasových večerních programů.

Poté pod vedením vedoucího kurzu probíhá diskuze a vybrání nejlepší aktivit a plánů a dochází k předběžnému sestavení týdenního rozvrhu kurzu, kde každý z instruktorů má svoji roli a na starost určitou plánovanou aktivitu.

Září

Takovýto sestavený program se na začátku školního roku předkládá ke konzultaci, respektive odsouhlasení řediteli školy, který může týdenní plán připomínkovat a případně navrhnout nějaké změny. Začátkem školního roku je vhodné, aby každý třídní učitel svojí třídy, která se bude účastnit kurzu, v tomto případě jsou třídy tři, provedl průzkum psanou formou, kdo z žáků bude mít o lyžařský kurz zájem, jakou úroveň lyžování nebo snowboardingu má a také jestli se bude kurzu účastnit s lyžemi nebo snowboardem. Dochází ke kontaktu mezi instruktorským týmem, třídními učiteli a pedagogicko - psychologickým pracovníkem ze školy. Jsou řešeny vlastnosti žáků, jejich tělesné dispozice a sociální vazby ve třídě mezi žáky. Dochází k domluvě, jestli a za jakých podmínek se budou třídní učitelé a pedagogicko - psychologický pracovník školy účastnit lyžařského výcviku. Dochází k takzvanému vymezení kompetencí a klíčových rolí mezi instruktorským týmem a pedagogickými pracovníky školy.

Dále je také velice důležité stanovit zdravotníka školy, kterého většinou nabízí škola z řad svých pracovníků, v tomto případě lyžařského kurzu si instruktorský tým vybral zdravotníka z řad Horské služby, která působí ve středisku, kde se lyžařský kurz koná, důvodem je profesionalita a znalost místního střediska.

Dochází také ke zpracování předběžného počtu studentů a dále k závaznému objednání ubytování a stravy.

Říjen

V tomto měsíci je třeba dojednat finální cenu ubytování a stravy, stanovit jídelníček se správcem chaty a vrchním kuchařem a také informovat kuchaře o různých dietách a jídelních omezeních studentů, například jedná-li se o bezlepkovou dietu, je třeba tomuto studentovi upravit jídelníček. V další řadě musíme počítat s nemocí některého z instruktorů, je tedy třeba zajistit a domluvit náhradního instruktora, ideálně instruktory, kteří učí jak na lyžích, tak na snowboardu.

Důležitou kapitolou přípravy kurzu je také doprava, kterou je třeba zajistit. V případě tohoto kurzu pojedou studenti dvěma autobusy společnosti VEOLIA a.s., tyto autobusy studenty vyzvednou v Mohelnici v areálu OA Mohelnice a dopraví je přímo do blízkosti Horské chaty Spartak v Hynčicích pod Sušinou, kde budou studenti, instruktorský tým i pedagogové ze školy ubytováni.

Středisko Ski Kraličák, které se rozkládá na Staroměstsku pod masivem Kralického Sněžníku vzniklo propojením dvou lyžařských středisek Hynčic pod Sušinou a Stříbrnic. Tento lyžařský areál je postupně modernizován a doplňován o novější a moderní prvky pro pohodlí všech osob v areálu. Areál se skládá z jedenácti sjezdovek, devíti vleků a dvousedáčkové lanovky. Svahy v areálu jsou opravdu různorodé, najdeme zde jako modré sjezdovky, červené sjezdovky tak i černou sjezdovku, na které se konalo mistrovství Evropy v akrobatickém lyžování. Tento areál byl vybrán pro svoji polohu, velkou rozlohu, přístup na sjezdovku z ubytovacího zařízení a také pro pestrý výběr sjezdovek, kde si na své přijdou opravdu všichni studenti z lyžařského kurzu, ať už úplní začátečníci, pokročilejší lyžaři, nebo snowboardisti, kteří mají jízdu v neupraveném sněhu nebo skákání a překážky ve snowparku.

Listopad

V tomto měsíci má instruktorský tým za úkol sestavit druhou variantu programu na lyžařský výcvik, tato varianta musí počítat s možností nedostatku sněhové pokrývky na sjezdovkách. Tak opět nastává stejná situace jako při sestavování první verze programu, každý z instruktorů, představí svůj návrh a představu o tom, jak prožít se studenty lyžařský kurz bez dostatku sněhu. Z důvodu konání rodičovských

schůzek na škole obchodní akademie, je vhodné, aby vedoucí lyžařského kurzu minimálně s jedním instruktorem navštívil školu a zúčastnil se třídních schůzek a seznámil rodiče s předběžným programem kurzu, místem konání, personálním zajištěním a předběžným průběhem výuky a nabídl jim také zajištění půjčení lyží pro jejich děti v rámci konání lyžařského kurzu. V rámci této schůzky jsou také rodiče informováni o tom, co vše s sebou budou studenti potřebovat, co se týká vybavení jakožto helma apod., jsou také informováni o tom, když jejich dítě nebude mít předepsané bezpečnostní prvky, bude mu na jeho náklady zapůjčena a když nebude souhlasit, bude odeslán zpět domů na vlastní náklady bez možnosti vrácení zaplacené částky za lyžařský kurz.

Po konání třídních schůzek dostane každý student dokument, který obsahuje všechny potřebné informace, týkající se lyžařského kurzu. Počínaje seznamem věcí, které s sebou mít, včetně potvrzení od lékaře o bezinfekčnosti a seznamem léků, které musí užívat, potvrzení o seřízení lyží a souhlas od rodičů, kteří potvrzují účast svého dítěte na kurzu. Dále obsahuje popis střediska s informacemi o ubytování a stravě, dále místo a čas odjezdu a také místo a čas návratu s informací, že všichni žáci vyjíždí z Mohelnice a také se všichni žáci vrací zpět do Mohelnice, bez umožnění výstupu cestou. Výjimky v tomto případě neexistují.

Prosinec

Poslední informační schůzka ve škole, kde mají žáci, nebo rodiče prostřednictvím žáků, možnost se na cokoli zeptat, připomínkovat kurz a vznášet své návrhy. V rámci této informační schůzky jsou vybrány peníze na lyžařský kurz.

Leden

V období tohoto měsíce jede celý instruktorský tým i s pedagogickými pracovníky ze školy na obhlídku ubytovacího zařízení a celého lyžařského areálu, kdy dochází k informování od místních zaměstnanců, tým se informuje na kritická a úrazová místa, zjišťuje lokalitu, v které je vhodné učit začátečníky lyžařských i snowboardových družstev. Vyhledává místo, které bude vhodné ke konání závodů a zajišťuje zapůjčení metodických pomůcek a slalomových tyčí z místní lyžařské školy.

V rámci návštěvy střediska domlouvá vedoucí kurzu vzdělávací seminář v půjčovně lyží a skiservisu, kdy pracovníci půjčovny, předvedou studentům jak se správně starat o lyže či snowboard, a také malé školení o pásových vozidlech, jako je rolba, které upravují svahy a běžkařské stopy.

V rámci měsíce ledna také dochází ke zjištění nejbližšího místa, kde je možno poskytnout první pomoc, což v tomto případě je pohotovostní služba v Hanušovicích a dále Nemocnice v Šumperku. Nebo využití místních zdrojů jako je Horská služba, nebo lékař ve Starém Městě pod Sněžníkem.

Únor

Únor je měsícem konání kurzu.

Lyžařský kurz pro instruktorský tým začíná vždy o dva dny dříve. Příjezd instruktorů se koná v sobotu v dopoledních hodinách, kdy se instruktoři ubytují a mají první možnost se seznámit s areálem z pohledu na lyžích a na snowboardu. Po obhlídce areálu přichází na řadu příprava programu.

Je třeba vyzdobit a připravit celou chatu, ve které se lyžařský kurz koná. Což obnáší zimní výzdoba společenské místnosti, instalace audio a video techniky ve společenské místnosti. Sepsání a vyvěšení rozvrhu kurzu na přehledné místo a do každého patra horské chaty.

Další den, jeden z členů týmu navštíví hotel Sněženska, kde instruktorský tým plánuje pro studenty a účastníky lyžařského kurzu návštěvu hotelového bazénu, včetně sauny a také v rámci večerního programu turnaj v bowlingu. Zbytek týmu pracuje na výzdobě a kontrole horské chaty. Je nutné projít všechny pokoje zvlášť, zjistit jejich stav, zda jsou v pořádku, pokud ne, tak závady sepsat ve dvou kopiích, jednu předáme správci chaty a druhou si od něj necháme podepsat a uschováme u vedoucího kurzu z důvodu předávání chaty po lyžařském kurzu, aby nedošlo k mýlce, jestli studenti něco poškodili či nikoliv.

6.2.2 Samotný průběh kurzu

V této kapitole je popsán již samotný průběh kurzu s popsáním každodenního programu celého kurzu.

Pondělí - den příjezdu

V brzkých ranních hodinách odjíždí vlakem dva členové instruktorského týmu směr Mohelnice, aby pomohli a třídním učitelům s organizací odjezdu a dohlédli na to, aby celý nástup do autobusu a přesun studentů do Hynčic pod Sušinou proběhl v pořádku a bez zbytečných komplikací.

Odjezd je stanoven na osm hodin ráno od budovy školy Obchodní akademie Mohelnice, proto se sraz studentů koná v půl osmé ve vnitřních prostorách školy a jsou od studentů instruktory vybrána potvrzení od lékaře, od rodičů a také potvrzení o seřízení lyží.

V osm ke škole přijíždí dva autobusy, do kterých organizovaně nastupuje osmdesát šest studentů, čtyři pracovníci školy a dva členové instruktorského týmu. Probíhá přesun do místa konání kurzu, čímž jsou Hynčice pod Sušinou.

V devět autobusy doráží na parkoviště k Horské chatě, kde jsou studenti ubytováni pod dohledem a vedením už celého instruktorského týmu, dochází k vykládání zavazadel a řízenému vstupu do chaty a první schůzce ve společenské místnosti.

Na první schůzce jsou žáci informováni o pravidlech celého kurzu, pravidla jsou sepsána a všichni je musí podepsat, že s nimi souhlasí, všichni včetně pedagogů i instruktorů. Dochází k rozdělení studentů do pokojů, dostanou možnost se rozvrhnout do skupinek po třech a čtyřech osobách. Studenti se překvapivě a v poklidu domluvili mezi sebou a vytvořili si skupinky kamarádů, jako budou ubytováni na pokojích, bylo vzneseno jedno pravidlo, a to že kluci budou v pokojích na jednom patře a dívky v patře druhém bez možnosti návštěv na pokojích mezi sebou. Srazy a setkání studenty mezi sebou bylo umožněno v místní restauraci horské chaty nebo ve společenské místnosti. Na každém patře hned u schodiště měli pokoj také instruktoři, z důvodu informovanosti o pohybu studentů.

Dochází také k domluvě mezi instruktorským týmem a pedagogy a to v tom smyslu, že se učitelé budou výcviku účastni aktivně a to svoji přítomností i na svahu a při programu, ale nebudou do něj vstupovat svými připomínkami a výklady, z důvodu profesionality instruktorů.

První den byl posunut čas oběda na půl dvanáctou, před obědem se studenti ubytují a po obědě je hodina poledního klidu a v jednu hodinu sraz na parkovišti u chaty s lyžařskou nebo snowboardovou výstrojí. Studenti jsou upozorněni, aby chodili, o čas okrádají sami sebe.

V prvním dvouhodinovém bloku stráveném na sjezdovce dochází k rozdělení studentů na dvě velké skupiny, rozdělené podle toho, jestli jezdí na lyžích nebo na snowboardu a poté každá skupina absolvuje připravený krátký sjezd zakončený malým slalomem, který pomůže instruktorům správně studenta zařadit do vytvořených družstev, dle jeho fyzických možností, pohybových vlastností a znalosti techniky.

V případě tohoto kurzu vzniklo sedm družstev a to tři družstva snowboardistů a čtyři družstva lyžařů s tím, že v posledním družstvu byly tři absolutní začátečníci. V současnosti s tím, probíhá domluva mezi instruktory, kdo si vezme na starost jaké družstvo. Dohoda a rozdělení mezi instruktory bylo rychlé a stručné. Družstvo začátečníků na lyžích si vzal vedoucí kurzu z toho důvodu, že jak budou schopni, budou přeraženi okamžitě do vyššího družstva. Rozdíly mezi druhými a třetími družstvy mezi lyžaři i snowboardisty dosti nepatrné, tak nebyl problém studenty vždy podle potřeby jakkoliv přeradit, samozřejmě po domluvě s druhým instruktorem a vedoucím kurzu.

Po návratu ze svahu následovala večeře a po ní třicetiminutové volno na odpočinek a v šest hodin sraz ve společenské místnosti. Na první večer si instruktorský tým připravil pro účastníky přednášku Horské služby a také přednášku a praktickou ukázkou pracovníka půjčovny lyží, který nám ukáže, jak se o své vybavení starat, aby nám dlouho a dobře sloužilo a nedocházelo třeba k lepení sněhu na skluznici.

Přednáška náčelníka horské služby byla po domluvě s vedoucím kurzu krátká a výstižná a pro udržení pozornosti do ní pracovník horské služby zapojil i několik příběhů a praktických ukázek, které si studenti mohli vyzkoušet.

Po přednášce se studenti přesunuli z chaty do půjčovny a skiservisu, který je kousek od horské chaty. Tady studentům pracovníci půjčovny ukázali různé typy závodních, slalomových, freeridových, freestylových a jiných lyží a snowboardů a praktickou ukázkou předvedli, jak se o každý typ lyže starat. Ukázali žákům také vybavení půjčovny a stroje, které se používají pro servis lyží i snowboardů.

Dále v rozvrhu byl prostor pro večerní hygienu a večerka byla stanovena na jedenáct hodin večer, kdy nad žáky přebírají dozor třídní učitelé. Pro studenty den končí, ale pro instruktorský tým nikoliv, je třeba nachystat pomůcky na ranní rozcvičku a připravit večerní program na další den.

Úterý - druhý den kurzu

Ráno jsou studenti vzbuzeni za pomoci megafonu a odvážných instruktorů s fotoaparátem, kdy je každý pokoj buzen tím způsobem, že jsou otevřeny dveře a pořízena fotografie za doprovodu stále mluvícího instruktora s megafonem a hlasitým přáním příjemného dne. Jako každý správný kurz je i v tomto kurzu zařazena rozcvička. Pod vedením tří instruktorů se všichni studenti odebírají ven, kde třikrát obíhají zamrzlý rybník a protahují své svaly a připravují se na další náročný den, který je v rámci lyžařského kurzu čeká.

Po snídani je určen sraz v devět hodin na parkovišti u chaty s výzbrojí na sjezdovku, kdy se všichni studenti, již rozdělení do družstev odebírají na svah.

Na tento den byla svěřena video technika do rukou učitelů, kteří dostali za úkol pořídit video a foto záznamy každého družstva, ideálně každého studenta při jízdě zvlášť.

Výuku v dopoledním bloku každý z instruktorů začíná lehkým protažením všech končetin, aby nedošlo k natažení či případnému natržení svalu.

První družstvo lyžařů trénuje pod vedením Michala závodní carvingový oblouk, jízdou bez holí, kdy studenti jezdí ve dvojici a za pomoci druhého jsou vtahováni do oblouku. Druhé družstvo lyžařů pod vedením Zdenky trénuje základní carvingový

oblouk jízdou bez holí, kdy tlačí oběma rukama na vnitřní koleno, které tlačí směrem do oblouku, tím staví lyži na hranu a dochází ke správnému provedení oblouku. Třetí družstvo pod vedením Evy trénuje taktéž základní carvingový oblouk, kdy účastníci používají jednu lyžařskou hůl, kterou drží v natažených rukou před sebou a vždy se s ní otáčí vnější rukou a ramenem do vnitřního prostoru prováděného oblouku, tím dochází k rotaci vrchní části těla a to usnadňuje lehčí provedení tohoto cviku. Čtvrté družstvo pod vedením vedoucího kurzu zkouší jízdu na vleku a zvládnutí jízdy v pluhu s navazovanými smýkanými oblouky, kdy celé družstvo jezdí bez holí a vždy si při jízdě dolů otáčí vnější rukou do vnitřní strany oblouku a tím rotují horní částí těla a tím dochází k přípravě na základní carvingový oblouk.

První družstvo snowboardistů pod vedením Ondřeje trénuje na červené sjezdovce jízdu po hraně snowboardu bez smyku, kdy dochází k vyšší rychlosti a přesnější jízdě. Druhé družstvo snowboardistů pod vedením Marka trénuje oblouk smykem s protirotačí těla, čímž jsou studenti připravováni na jízdu po hraně bez smýkaného oblouku. Třetí družstvo snowboardistů pod vedením Dominika trénuje techniku "padající list", kdy celé družstvo jezdí ze svahu vždy jen po jedné hraně, například celou cestu po zadní hraně, čelem dolů ze svahu postupným přenášením váhy na levou či pravou nohu a tyto pohyby jsou doprovázeny vždy rotací horní části těla dovnitř oblouku.

Na řadu přišel čas oběda a dvě hodiny poledního klidu pro odpočinek. Sraz studentů na další část výcviku byl stanoven na dvě hodiny odpoledne opět na parkovišti u chaty.

Odpolední část výcviku probíhá už v pomalejším duchu jako dopolední, z důvodu únavy studentů. První družstvo má na programu navazování racecarvingových oblouků s holemi a jízdu do protisvahu s ukázkou ideálního carving oblouku. Druhé družstvo se pokouší o navázání základních carvingových oblouků v rámci plynulé jízdy a roztažení oblouků na co největší šíři na upraveném svahu. Třetí družstvo zkouší techniku jednotlivého základního carvingového oblouku s vkloněním vnitřního koleno dovnitř oblouku. Ze čtvrtého družstva během čtvrté odpolední výuky jsou přeřazeni dva studenti do třetího družstva, kterým se daří jízda smýkaným obloukem, a jsou připraveni na jízdu v základním carvingovém oblouku.

První družstvo snowboardistů pod vedením Ondřeje zkouší jízdu v hlubokém sněhu a na vlastní kůži zažívají a přichází na ten fakt, že oproti jízdě na sjezdovce je nutné mít přenesenou váhu na zadní noze, ne na přední jak tomu bylo dosud. Druhé družstvo zkouší jízdu po hraně s přisedem, kdy je pánev tlačena dovnitř oblouku a dochází k rotaci těla ve směru jízdy oblouku. Třetí družstvo snowboardistů trénuje navazování oblouků pomocí "progresivní" metody. To znamená že váha celého těla je na přední noze dochází k rotaci horní části těla a následnému trhnutí zadní nohy ven z oblouku, čímž dochází ke smyku, zpomalení a vyjetí oblouku.

Po celou dobu výuky se třídní učitelé střídají a natáčí a fotí každého studenta při jízdě a plnění ukázaných cviků.

Po večeři je na programu večerního rozvrhu druhého dne zábavná volnočasová aktivita zvaná kasino. Pro studenty je připraveno ve společenské místnosti pět "hazardních" disciplín, kdy u každé disciplíny je jeden instruktor v roli krupiéra. Aktivita, které kasino nabízí, jsou ruleta, blackjack, poker, piškvorky a kostky. Každý ze studentů dostane určitý obnos v měně "hynčická libra", který může hraním zhodnotit ve svůj prospěch, nebo o něj také přijít při první hře. Při vyčerpání všech financí mají studenti možnost využít takzvané korupční banky, kdy si mohou za dlužní úpis peníze vypůjčit. Dlužní úpisy jsou formulovány ve stylu, úklid chaty, poukaz na masáž, vyčištění bot, zatancování určitého tance, jízda ve spodním prádle na lyžích či snowboardu na sjezdovce a podobně. V korupční bance také sedí jeden z instruktorů, záměrně je to vždy ten, kterému jde dobře smlouvání a přesvědčování. Když mají studenti štěstí a podaří se jim vyhrát nějaké peníze, mají možnost je poté využít v pořádané aukci, kdy hlavní cenou je servírovaná snídaně pod vedoucího kurzu přímo do postele. Dlužní úpisy, které byly vytvořeny, si potom studenti mezi sebou vydraží a použijí je ve vlastní prospěch.

Po zábavném a odpočinkovém večeru opět nastává večerka a vláda učitelů.

Středa - třetí den kurzu

Středa jakožto třetí den kurzu, který bývá kritický, nesmí začít bez správného budičku a rozcvičky. Studenti jsou tento den buzení za pomoci zvuku lodní sirény. A hned po probuzení absolvují rozcvičku pod názvem "Zkouluj a vyválej si svého instruktora", instruktorský tým pojal rozcvičku zábavnou formou a úkolem studentů

bylo rozdělit se do družstev, jak jsou rozdělení na svahu a k tomu si vybrat instruktora. Háček byl ovšem v tom, že studenti měli pouze oděv, v kterém chodili uvnitř chaty a instruktoři byli oblečení na svah s rukavicemi, čepicemi, šátky, brýlemi a různými kuklami. I přesto se rozcvička zvrhla v něco nekontrolovatelného a všichni instruktoři byli "pohřbeni" pod sněhovými přívaly, které vytvořili studenti během pár minut.

Po snídani byl svolán sraz v devět hodin zase na parkovišti před chatou. Každý z instruktorů opět zahájil výuku rozcvičkou. Dnešní výuku měli instruktoři za úkol řídit a směřovat k volnějšimu tempu, z důvodu únavy a aktivního odpočinku, každý z instruktorů dal studentům na výběr, co by chtěli během dopolední výuky vyzkoušet anebo třeba naučit druhé.

První dvě družstva lyžařů se vydali na sedačkovou lanovku jezdit a napodobovat jízdu lyžaře, který jel před nimi. Třetí družstvo lyžařů bylo uprostřed výuky spojeno se čtvrtým družstvem a žáci třetího družstva instruktory velice překvapili, protože se během dopoledni vžili do role instruktorů a sami se ujali výuky dalších dvou studentů, kteří k nim byli přiděleni a po zhodnocení jejich instruktora se úkolu ujali efektivně a zodpovědně.

První družstvo snowboardistů si vybralo volbu snowparku pod vedením Ondřeje, který ukázal studentům základní možnosti a triky, které si mohou vyzkoušet. Druhé družstvo zvolilo možnost jízdy v hlubokém a neupraveném sněhu a třetí družstvo chtělo dále trénovat jízdu oblouků a vyzkoušet jízdu po hraně v nižší rychlosti.

V prvním družstvu došlo k pádu jednoho ze studentů. Pavla začalo bolet levé zápěstí při pádu z překážky. K úrazu byl ihned přivolán zdravotník kurzu a hned došlo ke spojení třetího a čtvrtého družstva lyžařů a ke zdravotníkovi se ihned připojil i vedoucí kurzu. Po základním ošetření Pavlova zápěstí, zdravotník ho dal do dlahy a doporučil návštěvu nemocnice, z důvodu zrentgenování zápěstí. Bylo rozhodnuto o návštěvě nemocnice, vedoucí kurzu informoval o úrazu třídního učitele, ředitele školy a také Pavlovi rodiče, s tím výsledkem, že Pavla bere na kontrolu do nemocnice a další informace sdělí okamžitě při zjištění diagnózy. Návštěva nemocnice trvala asi dvě hodiny, na rentgenovém snímku nebyly zjištěny

žádné dislokace. Lékař oznámil diagnózu jako zhmožděninu, doporučil ledování a další nezatěžování zápěstí a za týden kontrolu u praktického lékaře.

Při ukončení návštěvy byli opět okamžitě informováni rodiče a ředitel školy a Pavlovi byla dána možnost výběru, jestli chce zůstat na kurzu s tím důsledkem, že už nebude jezdit, nebo jestli chce ukončit pobyt na kurzu a jet domů. Pavel zvolil statečně první možnost s tím, že by rád ještě jezdil. Po konzultaci s rodiči mohl Pavel naplno pokračovat v kurzu i s účastí na sjezdovce.

Během poledne stráveného v nemocnici zbytek kurzu odpočíval v rámci odpoledního klidu. Sraz na další odpolední program byl stanoven na půl třetí odpoledne, kdy se studenti přesunou na hotel Sněženska, kde mají zajištěný pobyt v hotelovém bazénu a využití sauny pro regeneraci a odpočinek.

Večerní program ve středu startoval v sedm hodin a na programu bylo promítání videí a fotek ze svahu, za komentování jednotlivých instruktorů družstev, na videu, byly ukázány chyby studentů z prvního dne a jejich následný posun a pokrok k lepšímu. V další části večera byla na rozvrhu pásová vozidla, instruktoři umožnili studentům absolvovat přednášku o pásových vozidlech, která upravují svahy a běžkařské stopy, konkrétně rolby, a následnou projížďku v roli spolujezdce tímto vozidlem.

Čtvrtek - čtvrtý den kurzu

Čtvrteční den byl zahájen budíčkem, pro velký úspěch byl opět použit megafon s odvážným instruktorem, během budíčku bylo uděleno za sprostá slova studentům v součtu 4250 kliků za vulgární výrazy.

Čtvrteční dopolední výuka byla tréninkem na odpolední závody. Každé družstvo pod vedením svého instruktora bylo instruováno jak jezdit, jak využívat takzvanou ideální stopu dráhy, kdy si najíždět do oblouku jak projíždět branky a tipy na nejrychlejší start. Každé družstvo si mohlo jednou projet cvičnou trať.

Po odpoledním klidu již měli instruktoři nachystanou upravenou závodní trať jak pro lyžaře, tak pro snowboardisty. Závodů se mohli účastnit všichni studenti, ale nikdo k tomu nebyl nucen. Závod zahájili instruktoři ukázkami jízdy, jak správně jet a vyjeli a ukázali ideální stopu pro lyžaře i snowboardisty. Závodu se nakonec

zúčastnili všichni studenti a naštěstí nedošlo k žádnému úrazu a všichni si odnesli zážitek z tratě evropského poháru. Všichni studenti byli vyfotografováni při jízdě ve slalomu i při vjezdu do cíle. Časomíru zajišťoval starter za pomoci profesionální techniky. Výsledky byly následně zpracovány a předány vedoucímu lyžařského kurzu.

Večerní program čtvrtčního dne obsahoval vyhlášení výsledků ze závodů a následnou diskotéku. Vyhlášení závodů proběhlo v šesti kategoriích, jednotlivými kategoriemi byla jednotlivá družstva. Každý byl v podstatě vítězem a na to byli studenti upozorněni, protože si za uplynulé čtyři dny, vyzkoušeli a naučili spoustu nových věcí, některé z nich už nikdy nezkusí a o to více si jich budou vážit. Po vyhlášení a zhodnocení závodů byla na programu diskopárty, která začínala soutěží "Obchodka má talent". Každá skupinka si musela připravit vystoupení na tři minuty a jejich vystoupení bylo následně hodnoceno odbornou porotou, která usedla ve složení: ředitel školy, správce horské chaty a třídní učitelé. V rámci této soutěže, bylo možno vidět vystoupení drezůry psů, kouzelníka, břišní tance, breakdance, rap, vyslechnout báseň a spoustu dalších skvělých vystoupení. Pro úroveň celé akce byla moderována hlavním vedoucím kurzu. Jako poslední píseň, která zazněla, bylo pozvání na afterpárty v místní restauraci, kde bylo pro studenty připraveno občerstvení formou rautu, kde si každý mohl vybrat ze zeleniny, ovoce, jednohubek, chlebíčků, zákusků, sýrů a všech dalších výborných pochutin. Raut vyústil v diskotéku, která měla celý kurz určitým způsobem zakončit.

Pátek - pátý a poslední den kurzu

Tento den začal bez rozcevičky, kdy všichni instruktoři servírovali snídaně všem studentům na pokoje, aby nedocházelo k rozbrojům a zbytečným hádkám.

Dopolední blok výuky byl jen odpočinkovým ježděním pro všechna družstva takovým způsobem, aby se bavili všichni a nikdo nepřišel k úrazu. Byla zakázána návštěva snowparku.

Po dopoledním ježdění se stanovil čas odjezdu a čas dalšího srazu ve společenské místnosti. Studenti dostali čas na oběd a další čas na sbalení věcí a úklid pokojů. Ve dvě hodiny byl sraz ve společenské místnosti, kde došlo k závěrečné řeči

vedoucího kurzu, ředitele školy a jednotlivých instruktorů. Vedoucí kurzu zhodnotil celý kurz a podal informace o dostupnosti fotografií a videí pořízených na kurzu.

Ve čtyři hodiny studenti nastupují do autobusů, opouští Hynčice pod Sušinou, vzpomínají a odjíždí zpět do Mohelnice.

Pro studenty lyžařský výcvik skončil, ale pro instruktorský tým ještě ne. Na řadu přichází zpracování závěrečné zprávy pro vedoucího kurzu od jednotlivých instruktorů. Ten pak sepíše závěrečné zhodnocení pro školu a rodiče. Sepíše dokument o vyúčtování kurzu a předá jej hospodáři školy a v kopii řediteli školy.

Při konání třídních schůzek ve třetím čtvrtletí je vhodné a slušné, aby se třídních schůzek zúčastnil také vedoucí kurzu ideálně s dalším instruktorem a zpětně zhodnotil lyžařský kurz a poděkovat rodičům, že svým dětem dali tu příležitost účastnit se kurzu pod jeho vedením.

7 Průběh kurzu lyžařského instruktora

Jak již bylo zmíněno v předchozích kapitolách, na lyžařském výcviku musí mít všichni instruktoři licenci nejméně typu instruktor školní lyžování, nebo instruktor školního snowboardingu. Udělování těchto licencí probíhá pod záštitou ministerstva školství mládeže a tělovýchovy a institucemi, které mají možnost tyto licence udělovat, jsou to lyžařské školy, vysoké školy se sportovním zaměřením a v neposlední řadě také APUL, což je asociace profesionálních učitelů lyžování a snowboardingu.

Kurz lyžování pro zájemce o udělení licence instruktor školního lyžování a instruktor školního snowboardingu.

Každý takový kurz, má určité osnovy, které je třeba dodržovat a po zvládnutí všech cviků a splnění teoretického testu se stávají z účastníků kurzu absolventi, tedy osoby, které mají v držení licenci instruktor školního lyžování nebo instruktor školního snowboardingu.

Tyto kurzy mají v praxi většinou 5 dní s nástupem v brzkých ranních hodinách s tím, že každý den probíhají dva praktické výukové bloky v rozsahu 2 x 3 hodiny na svahu a ve večerním čase se, po přednášce jednoho z lektorů, diskutuje a pouští videa ze svahu, kde jsou na účastnících ukázány chyby, nebo právě naopak správné provedení cviků, které jsou demonstrovány provedením lektorů. Při sledování mnoha instruktážních videí na toto téma, je zřejmé, že ukázat správně cvik, není vůbec jednoduché. Člověk, který nemá takový pohyb zažitý, musí v hlavě hlídat spoustu na sebe navzájem působících aspektů, které jsou na sobě na první pohled závislé a je tedy důležité vše ukazovat správně a nejlépe výrazným cvikem přehánět pohyb, který chceme zdůraznit. I přesto, že spousta lyžařů zvládá lyžařskou carvingovou techniku velice dobře, většina z nich si nedokáže představit se opět vracet do jízdy v pluhu. Po jednom stráveném dni praktickým ukazováním cviku, kdy je vyžadováno, aby instruktor tyto cviky prováděl cíleně přehnaně a kladl důraz na správnou techniku provedení, je většina lyžařů velmi unavena a mnozí mají pochybnosti o zvládnutí následujícího týdne.

Pro představu, co vše musí účastníci takového kurzu absolvovat, se můžete podívat na přílohu č. 1.

8 Bezpečnost a chování se na sjezdovkách

V následující kapitole jsou popsány bezpečnostní předpisy chování na sjezdovkách a mimo ně, pro lyžaře, snowboardisty a jiné osoby pohybující se na horách, jak je na svých webových stránkách uvádí mnohá lyžařská střediska a bezpečnostní a záchranné složky působící na horách.

"10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích"

1. Ohled na ostatní lyžaře

Každý lyžař nebo snowboardista se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval nikoho jiného.

2. Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy

Každý lyžař nebo snowboardista musí jezdit s přiměřeným odstupem a s ohledem na vzdálenost, na kterou vidí. Svou rychlost a svůj způsob jízdy musí přizpůsobit svému

umění, terénním, sněhovým a povětrnostním podmínkám, jakož i hustotě provozu.

3. Volba jízdní stopy

Lyžař nebo snowboardista přijíždějící zezadu musí svou jízdní stopu zvolit tak, aby neohrožoval lyžaře jedoucího před ním.

4. Předjíždění

Předjíždět se může shora nebo zespodu, zprava nebo zleva, ale vždy jen s odstupem, který poskytne předjížděnému lyžaři či snowboardistovi pro všechny jeho pohyby dostatek prostoru.

5. Vjíždění a rozjíždění

Každý lyžař nebo snowboardista, který chce vjet do sjezdové tratě nebo se chce po zastavení opět rozjet, se musí rozhlédnout nahoru a dolů a přesvědčit se, že to může učinit bez nebezpečí pro sebe a pro ostatní.

6. Zastavení

Každý lyžař nebo snowboardista se musí vyhýbat zbytečnému zdržování na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě. Lyžař nebo snowboardista, který upadl, musí takové místo uvolnit co nejrychleji.

7. Stoupání a sestup

Lyžař nebo snowboardista, který stoupá nebo sestupuje pěšky, musí používat okraj sjezdové tratě.

8. Respektování značek

Každý lyžař nebo snowboardista musí respektovat značení a signalizaci.

9. Chování při úrazech

Při úrazech je každý lyžař nebo snowboardista povinen poskytnout první pomoc.

10. Povinnost prokázat se

Každý lyžař nebo snowboardista, ať svědek nebo účastník, ať odpovědný nebo ne, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje.

Mezinárodní výbor pro ochranu před úrazy na sjezdových a běžeckých tratích vytvořil 6 dalších pravidel, z nichž 5 pravidel má pro využití na českých horách smysl a která

platí pro snowboardisty:

- přední noha musí být s prknem pevně spojena záchytným řemenem*
- před každou změnou směru pohybu: pohled zpátky, zkontrolovat prostor*
- zastavit jen na okraji sjezdovky, na sjezdovkách neposedávat a nepolehávat*
- odepnutý snowboard ihned položit do sněhu stranou s vázáním dolů*
- na vlecích a lanových drahách musí být zadní noha uvolněna z vázání*

Každý uživatel sjezdové tratě (lyžař, snowboardista..) je povinen znát pravidla FIS. Pokud uživatel sjezdové tratě způsobí nerespektováním pravidel FIS úraz, je za toto chování odpovědný. Pravidla FIS mohou sloužit jako podklad při rozhodování soudů." (Ski areál Chotouň, 2006)

8.1 Pravidla chování na sjezdovkách

Tento soubor pravidel o chování lyžařů a snowboardistů na sjezdovkách je vypracován a stanoven dle kodexu Mezinárodní lyžařské federace FIS.

- Ohled na ostatní osoby na svahu. Každá osoba pohybující se na svahu se musí chovat takovým způsobem a požívat takovou výzbroj, aby nebyly ohroženy jiné osoby a nebyla jim způsobena škoda. Pro všechny lyžaře je povinností používat vázání s bezpečnostním vázáním s bezpečnostní brzdou, pro lyžaře na velmi krátkých lyžích a snowboardech je povinností používat bezpečnostní řemínky.
- Zvládnutí rychlosti techniky jízdy. Rychlost a technika jízdy lyžaře musí být taková, aby byl schopen v případě potřeby okamžitě zastavit a reagovat na vzniklou situaci na sjezdovce.
- Volba stopy. Na sjezdovce je základním pravidlem - lyžař jedoucí výše je zodpovědný za nehody se všemi lyžaři, kteří jedou pod ním. Proto je jeho povinností volit takovou stopu a dodržovat vzdálenost od lyžařů, aby v žádném případě nedošlo k ohrožení žádné osoby.
- Předjíždění. Lyžař může předjíždět pomalejší lyžaře ze všech stran, ale vždy musí dodržet takový bezpečný odstup, který poskytuje jemu i předjížděnému lyžaři dostatečný prostor pro jízdu. Rychlejší lyžař musí předvídat dráhu a chování ostatních a počítat s neočekávanými reakcemi a pády lyžařů jedoucích pod ním. Za předjíždění vždy zodpovídá předjíždějící.
- Povinnost spodního a křižujícího lyžaře. Lyžař, který právě vjíždí na sjezdovku, vyjíždí do sjezdovky po zastavení, nebo přejíždí z jednoho okraje sjezdovky na druhý (křižuje ji), musí kontrolovat situaci nad sebou a počínat si tak, aby nedošlo k ohrožení ostatních osob, které se pohybují na sjezdovkách.
- Zastavení. Lyžař nesmí zastavit na úzkých a nepřehledných úsecích sjezdovky, protože tím ohrožuje sebe a hlavně ostatní lyžaře, kteří do prostoru vjíždí.

- Výstup a sestup. Lyžař, který vystupuje po sjezdovce vzhůru, smí využít jen okrajů sjezdovky, stejné pravidlo platí také pro sestupující lyžaře. K těmto případům dochází při poškození výzbroje, přecenění vlastních fyzických a lyžařských schopností.
- Respektování signalizace. Všichni musíme respektovat veškerá značení na sjezdovkách a zejména také pokyny pracovníků Horské služby.
- Postup při nehodách. Když dojde k úrazu na sjezdovce je neprodleně nutné to místo označit, aby nedošlo k další srážce, uvědomit Horskou službu a poskytnout první pomoc.
- Povinnost prokázat totožnost. Každý účastník i svědek nehody je povinen poskytnout své osobní údaje a legitimovat se (Částka, 2005, s. 86).

9 Lyžařská příprava při sjezdovém lyžování

Jak již bylo zmíněno dříve, je velice důležité správně zvolit vhodný terén a dbát na to, abychom měli v pořádku svou lyžařskou výstroj i výzbroj.

Mezi cvičení musíme zařadit také cviky jako je chůze, obraty na lyžích, základní sjezdový postoj, příprava pro jízdu na vleku a v neposlední řadě je také třeba si předvést správnou pádovou techniku při sjezdovém lyžování, abychom dokázali zabránit možným zraněním.

Považuje se také za velmi důležité rozvoj pohybových dovedností, k nimž patří rovnováha, otáčení, cvičení na zatížení a umět správně přenášet zatížení na správnou část lyží a svoji hmotnost při lyžování (Havel, 1997, s. 16 - 18)

9.1 Speciální lyžařská příprava při sjezdovém lyžování

V následující kapitole jsou popsány všechny lyžařské techniky včetně jejich provedení, požadavků na sklon svahu a doporučení a tipy jak při provádění cviků postupovat.

"Speciální příprava sjezdového lyžování se skládá z mnoha prvků, které na sebe vzájemně navazují a plně dochází k jejich překrývání a doplňování.

Jízda přímo

Terén: *mírný svah, dojezd do roviny nebo protisvahu*

Sníh: *vodivý, upravený*

Popis: *Obě lyže jsou v paralelním postavení. Lyže jsou od sebe vzdáleny na šířku pánve. Stojíme na plochách, hmotnost je rovnoměrně rozložena na obou lyžích. Hlezenní, kolenní a kyčelní klouby jsou mírně pokrčené. Trup je v mírném předklonu. Těžiště je v neutrálním postavení. Paže držíme před tělem mírně pokrčené v loketních kloubech ve vzdálenosti o něco větší, než je šíře ramen. Ruce jsou v zorném úhlu. Hole jsou v rovnoběžném postavení, hroty směřují těsně za patky vázání. Pohled směřuje vpřed.*

Jízda šikmo svahem

Terén: *středně strmý, dostatečně široký svah, bezpečný dojezd*

Sníh: *vodivý měkký, později vodivý tvrdý*

Popis: *Lyže jsou v paralelním postavení na horních hranách, stopa je na šířku pánve, vyšší lyže je mírně předsunutá. Nižší lyže je více zatížená, tlak směřujeme do palcové strany chodidla, u vyšší lyže tlak směřuje do malíkové hrany. Hlezenní a kolenní klouby a boky jsou přikloněny ke svahu, ramena jsou mírně natočena od svahu. Osy protínající špičky lyží, kotníky, kolena, boky, ramena a ruce jsou rovnoběžné. Paže jsou podobně jako u jízdy přímo. Míra hranění je závislá na strmosti svahu, regulujeme ji větším nebo menším přikloněním pánve ke svahu.*

Sesouvání

Terén: *středně strmý svah*

Sníh: *upravený, tvrdý*

Popis: *Sesouvání je boční smykový pohyb lyží vzhledem k jejich podélné ose. Při jízdě šikmo svahem zmenšíme hranění odklonem kolen a pánve od svahu. Směr sesouvání je ovládán diferenciací tlaku v podélné ose lyží (před vázáním, za vázáním, pod vázáním).*

Odšlapování

Terén: *mírný svah s přechodem do roviny*

Sníh: *upravený, tvrdý*

Popis: *Odšlapování je změna směru jízdy, při které lyže střídavě kloužou ve směru své podélné osy na palcové a malíkové hraně. Odšlapování zahajujeme z jízdy přímo nebo šikmo svahem zvednutím a odvrácením lyže na té straně, na kterou chceme měnit směr.*

Zvednutou a odvrácenou lyži položíme na sníh na plochu nebo na malíkovou hranu, je to závislé na sklonu svahu.

Současně s pokládáním odvrácené lyže na podložku provádíme odraz z palcové hrany (vnitřní hrana) odrazové lyže. Přestoupíme z odrazové lyže na lyži odvrácenou. Odrazovou lyži připojíme k lyži odvrácené a opět ji zatížíme.

Odšlapovat je možné ke svahu i od svahu. Při odšlapování od svahu dochází ke zrychlování jízdy při přibližování se ke spádnici, to může zpočátku způsobovat potíže při výcviku.

Jízda v pluhu

Terén: *mírný svah s dojezdem do roviny*

Sníh: *vodivý, upravený*

Popis: *Lyže jsou v oboustranném přívratu - špičky jsou ve vzdálenosti 5 – 10 cm, patky přibližně 1 m. Obě lyže jsou rovnoměrně zatížené a vedené na vnitřních hranách. Kolena jsou pokrčená, směřují vpřed a mírně dovnitř. Ostatní části těla jsou ve stejné pozici jako při jízdě přímo.*

Oblouk v pluhu statický

Terén: *mírný, dostatečně široký svah*

Sníh: *upravený, vodivý*

Popis: *Do oblouku najíždíme šikmo svahem v oboustranném přívratu. Oblouk zahájíme zatížením budoucí vnější lyže se současným pohybem kolena dopředu a dovnitř tvořeného oblouku. Osa ramen je v mírné protirotaci, pánev tlačíme dovnitř oblouku (ke svahu). Vnitřní lyže je méně zatížená.*

Celý oblouk je proveden na vnitřních (nesouhlasných) hranách. Držení paží a holí je stejné jako při jízdě v pluhu.

Oblouk v pluhu dynamický

Terén: *mírný svah*

Sníh: *vodivý, upravený*

Popis: *Změny směru dosáhneme zahraněním budoucí vnější lyže a zvýšeným tlakem proti její vnitřní hraně. Pánev je nad vnitřní lyží, která je mírně předsunutá (představujeme si, že za patkou vnitřní lyže je „sedačka“, na kterou se chceme posadit). Vnější lyže začne vykrajovat plynulý oblouk.*

Oblouk zakončíme zvednutím ze „sedačky“ a plynule si „sedneme“ do „sedačky“ budoucí vnitřní lyže.

Oblouk z přívratu vyšší lyží

Terén: mírný svah

Sníh: vodivý, upravený

Popis:

1. fáze - Z jízdy šikmo svahem zahájíme oblouk vysunutím patky vyšší lyže do přívratného postavení, současně provádíme mírný vertikální pohyb nahoru. Lyže natočíme do spádnice.

2. fáze - V okamžiku nájezdu do spádnice stavíme vnější lyži více na hranu (pohybem bérce dopředu a dovnitř) a současně ji plynule zatěžujeme. Pánev přikláníme ke svahu a plynule se snižujeme.

3. fáze - Odlehčenou vnitřní lyži přisuneme k lyži vnější do paralelního postavení (až za spádnici), pánev je stále ke svahu a dokončíme oblouk.

Základní oblouk

Terén: velmi mírný, dokonale upravený svah

Sníh: vodivý

Popis: Základní oblouk zahajujeme ze sjezdu po spádnici přenesením hmotnosti těla na budoucí vnější lyži, současně provádíme pohyb kolen shora dolů, dovnitř a dopředu tvořeného oblouku. Pánev se mírně naklání do oblouku, trup se mírně odklání. Zahájené pohyby se projevují vertikálním pohybem těžiště směrem dolů a jeho posunem mimo lyže. Když je těžiště nejnižší, okamžitě dochází k jeho zdvihu a návratu nad lyže. Současně provádíme pohyb vnější paže a hole vpřed s jejím vykývnutím. V okamžiku, kdy je zdvih dokončen, hůl zapícháme. Těžiště těla je nad lyžemi, přecházíme do dalšího oblouku.

Základní carvingový oblouk

Terén: mírný svah

Sníh: upravený

Popis: Snižovaný sjezdový postoj, lyže jsou v širší stopě (přibližně na šířku pánve), zatížení lyží je rovnoměrné. Přední části lyží jsou více zatížené, pohled

směřuje do směru jízdy. Osy protínající ramena, boky a kolena by měly být rovnoběžné. Paže držíme před tělem mírně pokrčené v loketních kloubech ve vzdálenosti

o něco větší, než je šíře ramen. Oblouk zahájíme z jízdy šikmo svahem (později ze spádnice) plynulým vkloněním kolen, pánve a trupu dovnitř tvořeného oblouku.

Těmito pohyby dojde k zahranění lyží. Neustálým tlakem do hran udržujeme lyže na hranách, oblouk vyjedeme až do zastavení. Kontrolujeme, aby kolena byla „otevřená“ – kolena jsou stále na šířku pánve, vnitřní koleno tlačíme ke svahu. Ve spádnici je nutné vyčkat, až lyže oblouk samy vykrojí (autokinetika). Pokud budeme ve spádnici netrpělivi a budeme spěchat s vyjetím oblouku, dojde ke smýknutí (Katedra atletiky, plavání a sportů v přírodě, 2004).

V rámci lyžařského kurzu se účastníci seznamují nejčastěji s těmito druhy technik, u začátečníků je to jízda v pluhu, základní oblouk, oblouk v pluhu dynamický a statický, u pokročilejších se na začátek výuky zapojuje základní carvingový oblouk, carvingový oblouk s odšlápnutím vnější lyže a další typy carvingových oblouků.

10 Lyžařské školy - ano či ne?

Spoustu lidí přemýšlí, jestli své ratolesti do lyžařské školy přihlásit nebo je svěřit známým, nebo se na jejich výuky vrhnout sami.

Hlavním faktorem, na který většinou rodiče koukají při výběru z pestré nabídky lyžařských škol jsou finance, to znamená kolik rodič zaplatí za odučenou hodinu, nač bychom si měli dávat pozor, je délka hodiny, kterou lyžařská škola vyučuje. Hodina může trvat šedesát minut, nebo také spousta škol používá vyučovací hodiny jako ve škole, což znamená, že hodina trvá čtyřicet pět minut. Této věci si rodiče většinou nevšimnou a volí raději menší cenu, ale v mnohých případech se rodiče délku hodiny dozví až na konci.

Spousta lyžařských škol nabízí různé druhy balíčků, které jsou poskládané třeba z výuky pět hodin zdarma, různé výhody při skupinové výuce, při objednání tří a více osob na individuální výuku sleva dvacet procent, balíček čtyř-hodinové individuální výuky za cenu tří hodin. Lyžařské školy se snaží vymýšlet různé výhody, nabídky a slevy, protože český trh je dnes těmito službami přesycený a vítězí ten, kdo jakkoliv zaujme. Dalším z důležitých faktorů je také, řekněme doplňková služba hlídání dětí, protože čím dál více rodin jezdí na hory i s malými dětmi a pokud je dítě po hodině lyžování unavené a rodiče si chtějí zalyžovat bez svých ratolestí, není nic jednoduššího než dítě svěřit do lyžařské školy na hlídání, čím dál více škol má ve své blízkosti takzvané dětské ráje, kde jsou různé prolézačky ze sněhu, iglú, kolotoče a spousta dalších atrakcí, kde se mohou vaše děti s instruktory vyřádit a užít spoustu legrace.

V lyžařských školách ve větších střediscích jsou nabízeny také služby jako telemark, freeridové lyžování a freeridová jízda na snowboardu, akrobatické prvky v lyžování a také snowboardingu, v těchto případech platí, že výuka musí být domluvena minimálně den dopředu a také středisko tomu musí být přizpůsobeno minimálně neupravovaným svahem a snowparkem se skoky a překážkami. Tyto podmínky v dnešní době splňuje čím dál více středisek.

Hned při první návštěvě by se měl rodič zeptat na povahu instruktora a bezpodmínečně chtít vidět platnou licenci minimálně Instruktora školního lyžování, v případě výuky snowboardu licenci Instruktora školního snowboardingu. Protože se

čím dál častěji můžeme setkat s tím, že lyžařská škola zaměstnává instruktory na příležitostné brigády bez potřebné licence. V případě, že instruktor vyučuje bez licence a dojde k úrazu, nevztahuje se na vás pojištění lyžařské školy, protože vás vzdělávala neoprávněná osoba a dochází k právním sporům.

11 Organizace podporující lyžování v Česku

V této kapitole bych rád zmínil několik svazů a sdružení, které se výrazně zasloužili o tak vysokou úroveň lyžování v Česku a také o úroveň reprezentačních závodníků v tomto zimním sportu.

Svaz lyžařů České republiky

Svaz lyžařů ČR (SLČR) je zájmové sdružení občanů ČR s vlastní právní subjektivitou. Je vrcholnou organizací lyžařského sportu v České republice, která hájí zájmy lyžování směrem k organizacím v ČR i k Mezinárodní lyžařské federaci (FIS). Je členem ČSTV, Českého olympijského výboru a FIS (Svaz lyžařů České republiky, 2006).

Asociace profesionálních učitelů lyžování

APUL je občanské sdružení, jehož hlavním posláním je organizovat vzdělávání učitelů lyžování, snowboardingu, telemarku a dalších disciplín na sněhu. Cílem je vyškolit učitele, kteří budou optimálně připraveni na práci v komerčních lyžařských školách (Asociace profesionálních učitelů lyžování, 2005).

Český svaz lyžařských škol

ČSLŠ byl ustaven v roce 1990, jako demokraticky konstituována organizace, za účelem sdružit lyžařské školy různého typu a velikosti zabývající se sjezdovým a běžeckým lyžováním (Česká svaz lyžařských škol, 2010).

12 Horská služba České republiky

V této kapitole Vám chci představit horskou službu z českých hor, která funguje z velké části jako dobrovolnická organizace a proto jí patří mé uznání.

"Historie Horské služby"

První pronikání člověka do neznámých hor s sebou přineslo i první oběti. Jednalo se o lovce, bylinkáře a hledače zlata, kteří zabloudili a zahynuli.

Člověk začíná hor využívat ke svému prospěchu. Dostává se čím dál výše a po celých horách si staví příbytky. Život v horách je tvrdý i v souvislosti s klimatickými podmínkami. Nečekané zvraty počasí znepříjemňují život na horách.

Postupně začínají chodit do hor i návštěvníci, které láká krásná příroda. Hosté přicházejí v létě i v zimě a obracejí se na domácí obyvatele a znalce hor, aby je zavedli do neznámých koutů pohoří. Proto vzniká v roce 1850 koncesovaná služba průvodců a nosičů, podmíněná znalostí první pomoci.

V zimním období 1900 byla první organizovaná záchranná akce v Krkonoších. 24. března 1913 zahynuli v Krkonoších při závodě v běhu na 50 km Bohumil Hanč a jeho kamarád Václav Vrbata. Ve sněhové bouři Vrbata poskytl Hančovi část svého oděvu, ačkoli věděl, že nasazuje vlastní život, což bylo posuzováno jako základní čin v pomoci člověka člověku v horách, a proto je 24. březen slaven jako Den Horské služby v ČR.

Po první světové válce dochází k velkému rozvoji lyžařství v českých zemích a díky tomu stoupá počet zimních návštěvníků hor. Tím se i zvyšuje počet úrazů a tragických nehod.

Již řadu let školili lékaři místní hasiče v poskytování první pomoci v horách. K hasičům se přidružili členové místních spolků zimních sportů a místní obyvatelé. Všichni tito lidé byli velmi dobrými znalci hor. Jedinou nevýhodou bylo nejednotné vedení.

Před zimou v roce 1934 se vytvořil v Krkonoších samostatný záchranný sbor o šesti oddílech. Zima je dokonale prověřila, a tak 12. května 1935 byla založena jednotná organizace Horské služby v Krkonoších. Předsedou byl okresní hejtman ve

Vrchlabí a bylo ustaveno pět stanic. Hlavním nedostatkem bylo materiální vybavení členů. Tento nedostatek byl vyrovnán nezměrnou obětavostí, skromností a vynikajícím kamarádstvím členů HS.

Politické události a druhá světová válka přerušily existenci HS, ale jen co do jména. Podstata práce a myšlenka přežívaly i za okupace.

V září 1945 dochází k obnovení činnosti Horské záchranné služby (HZS) v Krkonoších. Postupně vznikají záchranné spolky i v jiných oblastech. V roce 1948 - Jeseníky, Šumava, 1949 - Orlické hory, 1951 - Beskydy, 1954 - Jizerské hory, 1955 - Krušné hory. V roce 1950 se usnesl aktiv dobrovolných pracovníků HZS a požádal o zařazení do tehdejšího Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport v Praze. Byly schváleny stanovy HZS.

Ke sjednocení dvou největších záchranných organizací v republice- Horské záchranné služby a Tatranské horské služby- dochází 1. 12. 1954, kdy byla ustavena Horská služba s celostátním působením. Byl změněn členský odznak a vytvořeny oblastní komise HS. Nastává velký rozvoj Horské služby. V roce 1957 došlo ke zrušení Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport a k vytvoření Československého svazu tělesné výchovy, pod jehož vedení spadá i Horská služba v celé republice.

Se zvýšenou úrovní Horské služby rostlo i materiální vybavení záchranných stanic i členů HS. Kromě základních pomůcek, jako svozná saně, lyžařská a horolezecká výstroj, oblečení členů a zdravotnický materiál, pronikají do vybavení HS další pomůcky pro záchrannou i preventivní činnost.

Zvláštní vliv má zvýšený mezinárodní styk se zahraničními partnery z alpských zemí. Bylo zavedeno mezinárodní značení sjezdových tratí a lyžařských cest. Začínají se používat SOS telefony a radiostanice. Od roku 1967 se používají sněžné skůtry. Postupně se vybudovávají a modernizují objekty záchranných stanic a domů HS.

Horská služba se stala postupně jednou z nejlépe vybavených horských služeb ve východní Evropě. Pravidelná účast na zasedáních a kongresech IKAR- Mezinárodní federace záchranných služeb při UIAA (Union Internationale des Associations d'Alpinisme) a úspěšné zvládnutí mezinárodního symposia ve Vysokých Tatrách v prosinci 1967, které řešilo problém právního postavení záchranných služeb

a bezpečnosti v horách vedlo k přijetí HS ČSSR za člena IKAR, po boku dalších záchranných služeb v Evropě.

Dalším mezníkem v upevnění organizační struktury HS bylo schválení nového statutu s platností od 1. 1. 1975, který byl v roce 1986 nahrazen novým statutem.

Od roku 1990 existovalo Sdružení horských služeb ČR, kdy jednotlivé oblasti (Šumava, Krušné hory, Jizerské hory, Krkonoše, Orlické hory, Jeseníky a Beskydy) měly svoji právní subjektivitu. V roce 2001 vzniká jeden právní subjekt - občanské sdružení Horská služba České republiky. Občanské sdružení je financováno převážně z rozpočtu Ministerstva zdravotnictví. V průběhu roku 2004 došlo k dohodě jednotlivých ministerstev, pro které HS vykonává činnost, že nadále bude HS zastřešována Ministerstvem pro místní rozvoj, jako podpora cestovního ruchu. Na základě rozhodnutí vlády dochází k vytvoření obecně prospěšné společnosti - Horská služba ČR, o.p.s., která od 1.1.2005 přebírá odpovědnost za činnost HS v České republice."(Horská služba České republiky, 2005).

Poslání a úkoly Horské služby ČR

Horská služba ČR při výkonu své činnosti zejména

- organizuje a provádí záchranné a pátrací akce v horském terénu,
- poskytuje první pomoc a také zajišťuje transport zraněných osob,
- vytváří podmínky pro bezpečný pobyt návštěvníků na horách
- zajišťuje provoz záchranných a ohlašovacích stanic HS v České republice
- provádí instalaci a údržbu výstražných a informačních zařízení, která slouží k informování a upozornění osob, které se pohybují na horách,
- spolupracuje při vydávání a šíření preventivně-bezpečnostních materiálů,
- informuje veřejnost o povětrnostních podmínkách na horách a předběžném stavu očekávaných srážek a opatřeních HS k zajištění bezpečnosti na horách
- spolupracuje s orgány veřejné správy, životního prostředí, ochrany přírody a jinými orgány a organizacemi

- sleduje úrazovost a provádí rozbor příčin úrazů na horách, navrhuje a doporučuje opatření k jejímu snížení
- provádí hlídkovou činnost na hřebenech, sjezdových tratích, pohotovostní službu na stanicích a domech HS
- provádí lavinová pozorování a následná informování ostatních složek bezpečnostního systému České republiky
- připravuje a školí své členy a čekatele na členství
- spolupracuje s ostatními záchrannými organizacemi jak v Česku, tak i v zahraničí (Horská služba České republiky, 2005).

V příloze č. 2 je vyobrazen přehled zásahů a úrazů za uplynulou zimní sezonu roku 2011/2012.

Závěr

Cílem diplomové práce bylo popsat vývoj, organizační zajištění a průběh lyžařských kurzů, dále práce měla za úkol popsat historii a vznik lyžařských kurzů.

Praktickým cílem diplomové práce bylo vytvořit reálný model lyžařského kurzu, který se může uskutečnit za splnění všech v práci popsaných předpisů a omezení, kterými jsou: rámcový vzdělávací program, školní vzdělávací program, bezpečnost pohybu na horách a hlavně použití pedagogických a didaktických zásad.

Práce se zabývá problematikou v organizaci a přípravě lyžařských kurzů, které jsou připravovány pro základní a střední školy, upozorňuje na metodické pokyny a předpisy, které je třeba dodržovat při plánování a organizaci lyžařského výcviku. Dále seznamuje s novými trendy v lyžování a popisuje postup organizace a plánování a porovnává ho se skutečným kurzem, který ve skutečnosti proběhl a upozorňuje na možné problémy, které mohou vzniknout a nabízí jejich prevenci a řešení.

V této práci je také upozornění na stále se snižující počet škol, které kurzy pořádají. S ubývajícím počtem dětí v dnešní společnosti, klesá i počet účastníků na kurzu. Paradoxem je, že lyžování se stává velice moderním sportem a jeho dostupnost a další služby s ním spojené se stále zlepšují a modernizují.

Problém, který klesající počet studentů a žáků na kurzech vyvolává je zvyšující se cena kurzů, provozovatelé lyžařských středisek a poskytovatelé ubytování si musí klesající počet zájemců kompenzovat zvyšující cenou ubytování a skipasů, aby nedošlo ke snížení výdělku.

V práci jsou také zmíněny bezpečnostní složky, které se starají o naše bezpečí a poskytují základní pomoc a v případě úrazu i první ošetření a odborné přednášky o bezpečném pohybu na horách.

Tématiku lyžařských kurzů jsem si vybral z toho důvodu, že sezonně pracuji v lyžařské škole a v minulosti jsem byl koordinátorem a hlavním vedoucím, při pořádání lyžařských kurzů, jak pro střední, tak i základní školy, včetně sestavení celotýdenních programů, jejichž sestavení a uskutečnění je v práci popsáno a vždy

porovnáno s optimálním modelem lyžařského kurzu stanoveného ministerstvem školství mládeže a tělovýchovy.

Seznam použité literatury a pramenů

ČÁSTKA, Kryštof, Ilona KOLOVSKÁ a Jaromír VOTÍK. *Jak dokonale zvládnout carving*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 112 s. ISBN 80-247-1358-6.

GNAD, Tomáš. *Kapitoly z lyžování*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2002, 240 s. ISBN 80-246-0241-5.

HAVEL, Jiří. *Lyžování: učební texty : určeno pro lyžařské výcvikové kurzy a cvičitelské licence*. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, 1997, 98 s. ISBN 80-720-4062-6.

HAVEL, Jiří. *Lyžování: učební texty*. Vyd. 1. V Brně: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita, 2005, 100 s. ISBN 978-80-7157-812-3.

HAVEL, Jiří. a kolektiv: *Lyžařské kurzy. Učební texty*. Brno: 1. vydání, VŠZ, 1984. 80 s.

KANTOROVÁ, Jana. *Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky I*. Olomouc: Hanex, 2008, 244 s. Vzdělávání. ISBN 978-807-4090-240.

PELÁNEK, Radek. *Průručka instruktora zážitkových akcí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 205 s. ISBN 978-80-7367-353-6.

TREML, Josef. *Lyžování dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 105 s., [16] obr. příl. Děti a sport. ISBN 80-247-0682-2.

Ostatní zdroje informací

10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích. *Vleky Chotoun* [online]. 2010 [cit. 2013-04-14]. Dostupné z: http://www.vlekychotoun.cz/fis_pravidla.pdf

Historie Horské služby ČR. *Horská služba České republiky* [online]. 2007 [cit. 2013-04-14]. Dostupné z: http://www.hscr.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=536&Itemid=9

Lyžařské areály zažívají rekordní víkend, zájem o výcvikové kurzy upadá. *Česká televize* [online]. 2012 [cit. 2013-04-14]. Dostupné z:

<http://www.ceskatelevize.cz/ct24/domaci/217326-lyzarske-arealy-zazivaji-rekordni-vikend-zajem-o-vycvikove-kurzy-upada/>

Lyžařských výcviků ubývá, pro řadu rodin jsou moc drahé. *IDnes.cz* [online]. 2012 [cit. 2013-04-14]. Dostupné z: http://pardubice.idnes.cz/lyzarskych-vycviku-ubyva-pro-radu-rodin-jsou-moc-drahe-pid-/pardubice-zpravy.aspx?c=A120116_1716943_pardubice-zpravy_klu

Manuál pro tvorbu školních vzdělávacích programů v základním vzdělávání. *Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy* [online]. 2008 [cit. 2013-04-14]. Dostupné z: http://clanky.rvp.cz/wp-content/upload/prilohy/6707/manual_pro_tvorbu_skolnich_vzdelavacich_programu_v_zakladnim_vzdelavani_pro_nizsi_rocniky_viceletych_gymnazii.pdf

Metodika sjezdového lyžování. *Masarykova Univerzita v Brně* [online]. 2010 [cit. 2013-04-14]. Dostupné z: <http://fsps.muni.cz/~kse/>.

O freeridovém lyžování. *IFSAskiing&snowboarding* [online]. 2012 [cit. 2013-04-04]. Dostupné z: <http://www.freeskiers.org/about-ifs.html>

O nás. *Asociace profesionálních učitelů lyžování* [online]. 2009 [cit. 2013-04-01]. Dostupné z: www.apul.cz

O svazu. *Svaz lyžařů České republiky* [online]. 2006 [cit. 2013-04-14]. Dostupné z: www.czech-ski.com

Pedagogicko psychologické práce cvičitele lyžování. *Česká škola lyžování* [online]. 2010 [cit. 2013-04-10]. Dostupné z: (http://www.google.cz/#hl=cs&sclient=psy-ab&q=psychologie+ly%C5%BEa%C5%99sk%C3%BD+kurz&oq=psychologie+ly%C5%BEa%C5%99sk%C3%BD+kurz&gs_l=hp.3...17298.19087.1.19821.11.11.0.0.0.1.127.1272.0j11.11.0...0.0...1c.1.9.psy-ab.BpQ-hNMft_o&pbx=1&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.45175338,d.ZWU&fp=83932bb6166aa111&biw=1280&bih=647)

Poslání a úkoly Horské služby ČR. *Horská služba České republiky* [online]. 2007 [cit. 2013-03-14]. Dostupné z:

http://www.hscr.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=536&Itemid=9

Rámcový vzdělávací program. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2013-04-02]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/R%C3%A1mcov%C3%BD_vzd%C4%9Bl%C3%A1vac%C3%AD_program

Školní lyžařské kurzy se stávají pro děti nedostupným luxusem. *Novinky.cz* [online]. 2011 [cit. 2013-04-12]. Dostupné z: www.novinky.cz/ekonomika/254711-skolni-lyzarske-kurzy-se-stavaji-pro-deti-nedostupnym-luxusem.html

Školní vzdělávací program. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2013-04-09]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%A0koln%C3%AD_vzd%C4%9Bl%C3%A1vac%C3%AD_program

Vizitka ČSLŠ. *Český svaz lyžařských škol* [online]. 2010 [cit. 2013-04-11]. Dostupné z: www.csls.cz

Výkonové ukazatele za rok 2008-2013. *Statistické ročenky školství* [online]. 2013 [cit. 2013-04-14]. Dostupné z: <http://toiler.uiv.cz/rocenka/rocenka.as>

Seznam grafů

Graf č. 1 – Grafické znázornění účasti na lyžařském kurzu v základním vzdělávání.....	16
Graf č. 2 - Grafické znázornění účasti na lyžařském kurzu ve středním vzdělávání	17
Graf č.3 - Porovnání účastí na lyžařském kurzu mezi základním a středním vzděláváním...	18
Graf č. 4 – Celkový počet vyslaných žáků na lyžařský kurz	19
Graf č. 5 – Anketa o účasti na lyžařském kurzu.....	20

Seznam tabulek

Tabulka č.1 – Počty účastníků na lyžařském výcviku v základním vzdělávání.....	15
Tabulka č. 2 - Počty účastníků na lyžařském výcviku v základním vzdělávání	17
Tabulka č.3 – Celkové počty vyslaných žáků na lyžařské kurzy	18

Seznam příloh

Příloha č.1 - Průběh kurzu.....	90
Příloha č.2 - Statistiky Horské služby	96

Příloha č.1 - Průběh kurzu

Den první

První den dopoledne dochází k rozdělení do družstev podle příjmení a středisek, odkud účastníci přijeli. Jedním z lektorů na kurzu byl Jaroslav Sakala, bývalý reprezentant České republiky v disciplínách skoky na lyžích a lety na lyžích. Dopoledne dále probíhá tak, že každý ukázal svůj styl jízdy a měl říct něco o své osobě, například v čem by se chtěl zdokonalit a co by mohl naučit případně ostatní kolegy v týmu. Při zpětném pohledu se ukázalo, že nálada v družstvu byla velice přátelská a nebyl tam žádný jedinec, který by jakkoliv vyzařoval určité negativní postoje či emoce. Je třeba si uvědomit, že mohou nastat určité rozdíly ve fyzických dispozicích členů družstva, například mladší jedinci mohou být ve výhodě oproti svým čtyřicetiletým kolegyním, které vykonávají práci pedagogických pracovníků ve školách. Hlavní rozdíly mezi nimi budou zejména v tom, že mladší jedinci nebudou mít takový strach a bude jim chybět určitý pud sebezáchovy, a tudíž pro ně nebude takovým problémem zkoušet nové věci a cviky, u kterých je potřeba ke správnému provedení jezdit vyšší rychlostí. Jelikož je vždy každý člen v každém družstvu úplně jiný, bývá i výuka velice různorodá a v mnoha ohledech náročná na styly lyžování všech zúčastněných.

První den odpoledne se učí správná technika jízdy v pluhu s přidáváním a nabalováním dalších cviků, kterými mohou být oblouk v pluhu s přivrátím vyšší lyže, oblouk v pluhu s přivrátím nižší lyže, oblouk s přibrzděním, oblouk v pluhu - statický a oblouk v pluhu - dynamický. Pro většinu účastníků je vždy největším problémem tohoto odpoledne zvyknout si na jízdu v pluhu, protože jejich svaly na tento styl jízdy nebyly zvyklé. Lektori vymýšlí různé cviky s přidřepem a předklony. Nejprve se jezdí bez holí později se přidávají i hole, aby došlo k automatizaci potřebných pohybů, aby potencionální instruktoři nemuseli nad nimi tolik přemýšlet. Závěrem prvního odpoledne bylo to, že se každý z účastníků postupně měl vžít do role lektora a na ostatních členech družstva, při jejich jízdě, hledat chyby, upozornit na ně a doporučit způsob, jakým by náprava měla proběhnout.

První den začala večerní výuka promítáním videí ze svahu z prvního dne. Na těchto záběrech jsou natočeni všichni při různých cvičeních, kde byla zřejmá jejich

pochybení. Při pouštění záběrů, se vždy jeden z lektorů ujal slova a na každém ze zúčastněných hledal chyb, jak by to rozhodně nemělo vypadat. Chyby se objevili u každého, takže se nestalo, že by došlo k posmívání nebo ponižování, kdo je lepší a kdo horší. Dalším programem bylo jak vyučovat na lyžařském kurzu, jak přistupovat k různým věkovým skupinám účastníků kurzů, jak upozornit na chyby lyžařů a jak využít demonstračních pomůcek při výuce lyžování.

Den druhý

Druhý den dopoledne bylo na programu lyžování stylem jízda v pluhu s přechodem do smýkaného oblouku dlouhého, poté do smýkaného oblouku krátkého a nakonec jízda snožnou technikou, kdy jsou lyže pořád u sebe, a lyžař jen za pomoci přenášení váhy ovládá celý styl jízdy. Toto dopoledne celý tým tráví na černé sjezdovce, protože strmý kopec lyžaře donutí tomu, aby jízdu a oblouky dotahoval až do jízdy po vrstevnici a k většímu počtu oblouků, protože čím více oblouků, tím menší rychlost a větší dokonalost jízdy, tvrdili lektori.

Druhý den odpoledne dochází k opakování všech probraných cviků za oba dva dny a za pomoci různých cvičení si lyžaři zkouší jejich provázanost a závislost. Instruktoři si také dokážou, že pro zvládnutí správné jízdy snožnou technikou, je velice důležité ovládat a mít osvojené teoretické i praktické vědomosti o jízdě v pluhu a všech dalších cvicích, které nás donutí konkrétní cvik provést správně. Toto odpoledne se účastníci opět stanou imaginárními lektory a mají za úkol si vybrat jeden z již probraných cviků a svému družstvu, v kterém je i opravdový lektor, předvést správnou techniku jízdy u daného cviku, nechat projet celé družstvo a po projetí všech účastníků jim vytknout jejich chyby, konkrétně je každému z nich ukázat a doporučit způsob, jak mohou těmto chybám předejít a upozornit je, nač si dávat pozor. Toto cvičení vždy pro všechny bývá obrovskou zkušeností v tom, že se ocitnou v roli vedoucího a musí dávat pozor a vnímat více aspektů najednou a poté určitým způsobem, který by neměl být kritizující, sdělit pochybení a předvést jak správně opravit a zdokonalit styl jízdy.

Druhý den se večerní blok odehrával opět v konferenčním sále našeho hotelu, tentokrát při promítání nemluvili lektori, ale vždy kolega z jiného družstva a měl opět za úkol hledat chyby a naopak pochválit správnou techniku každého

z instruktorů, promítání trvá tak dlouho, dokud se nevystřídají v roli lektorů všichni účastníci. Vždy po rozmluvě každého z nich připomínkovali opravdoví lektoři a popřípadě opravili nebo ujasnili jejich výklad. V další části večera se vedoucích rolí ujali každý vedoucí družstva zvlášť a hodnotili vystoupení všech zúčastněných v roli učitele na svahu, připomínkovali, chválili a opravovali.

Den třetí

Třetí den dopoledne přichází na řadu carving, který je pro všechny určitým vysvobozením a radostí. Jako první dopolední cvičení byla jízda v kolejkách za lektorem. Vše probíhalo velice dobře a dokonce i ke spokojenosti vedoucího. Účastníci jsou upozorněni, že pro správnou jízdu musí nabrat vyšší rychlost, než při smýkaném oblouku. Dopoledne se jezdí bez holí většinou v předkloněném postoji, kvůli tomu aby byla zatížena přední část lyží a ruce spojené v pěstích a zasunuté mezi kolena z důvodu dodržení pořád stejné vzdálenosti kolen a hlavně lyží od sebe. Prvním z cviků bylo vyjet si ve svahu půlkruh, lyžař se rozjede rovno dolů ze svahu a v jednu chvíli se nakloní na jednu stranu, lyže postaví na hrany a ideálně se vnitřní i vnější rukou snaží dotknout sněhu uvnitř oblouku, tím dochází k rotaci ramen a lepší rotaci celého těla, díky správnému přenesení váhy na vnitřní lyži. Ideální rozložení váhy při tomto cviku je sedmdesát procent váhy na vnitřní lyži a zbývajících třicet procent na vnější lyži. Je důležité, aby obě nohy po celou dobu oblouku byly zatíženy stejným poměrem váhy, když se tak nestane, tak při vyšší rychlosti dochází ke ztrátě stability a následným pádům. Cvik končí při situaci, kdy je lyžař čelem přímo nahoru do svahu. Při zvládnutí tohoto cviku se pokračuje nasměrováním do stylu "funcarvingu", kdy se využívá předchozího cviku a stačí jen navázat více takových stejných oblouků za sebou s tím extrémem, že se přidá jeden pohyb, vždy je třeba se vnitřní rukou dotýkat sjezdovky uvnitř oblouku.

Třetí den odpoledne se porušuje to, co se naučí dopoledne, a tím bylo to, že celé tělo je vždy kolmo k lyžím, čili postavíme lyže na hranu, musíme naklonit celé tělo. Odpoledne je úkolem celou horní polovinu těla držet vždy kolmo ke svahu a "jen" pánví a spodní částí těla. Prvním cvikem byla jízda "s volantem", kdy horní část těla byla kolmo ke svahu, a horní končetiny drželi v ruce kruh, který byl vždy vsouván proti rotaci lyží. Při zvládnutí tohoto cviku opět přišli na řadu hole a v podstatě stejný

cvik se provádí za jízdy s holemi. Po tomto cviku přišla další změna a to v tom, že při jízdě v oblouku vnější ruku tlačíme před sebe na stranu vnitřního ramena. Opět přišlo na řadu cvičení s imaginárním vedoucím a to ve stejném stylu jako předchozí den, každý z účastníků si vybral jeden ze cviků, které si zkoušeli a měl jej vysvětlit a následně také opravit a upozornit na chyby své družstvo.

Třetí den byla na večerním programu carvingová videa s ukázkami správného stylu jízdy a s ukázkami stylu jízdy účastníků a opět upozornění na chyby, ale také vyzvednutí a pochvala jedinců, kteří tento styl zvládali. V druhé části večera dorazila návštěva z místní lyžařské půjčovny a skiservisu. Celý kurz navštívil pracovník, který seřizuje a servisuje lyže v půjčovně a zákazníkům, kteří si servis objednají. Jeho úkolem bylo vysvětlit všem základní úkony, které by měli dělat před sezonou, během sezony a také jak uskladnit a postarat se o lyže po lyžařské sezoně. Pro šikovnější zájemce bylo připraveno si i vyzkoušet broušení hran na brusce, následné ruční dobroušení, mazání hran a také potřebná, velice opomíjená impregnace skluznice. Tyto úkony prováděné doma samozřejmě nemohou ani z poloviny nahradit servis, který se lyžím dostane v profesionálním skiservise.

Den čtvrtý

Čtvrtý den dopoledne přišlo na řadu pokračování v navazování oblouků v carvingové jízdě a přechod na strmější svah, zvládnutí vyšší rychlosti. Při osvojení této jízdy si účastníci zkoušeli různá praktická cvičení pro automatizaci a zábavnou formou dochází k porovnávání a sjednocení stylů, jakými účastníci jezdí a v rámci toho si předávají zkušenosti a návrhy na zlepšení jak své jízdy, tak jízdy ostatních účastníků. V druhé půli dopoledne si pro všechny připravili lektoři jízdu v boulích, po ukázkách jejich jízdy všem bylo jasné, že účastníci na toto cvičení byli připravováni první dva dny kurzu. Při vlastní jízdě zúročili smýkaný oblouk a snožnou techniku. Měli možnost využít dvě dráhy. První dráha byla pomalejší a jednodušší tím způsobem, že v ní bylo méně boulí a lyžař měl možnost se připravit na každou bouli, přibrzdit si před ní a projet to rychlostí, jakou uznal za vhodné. První dráhu museli projet všichni. Druhou dráhu se rozhodla využít asi polovina ze všech účastníků. Bylo to mnohem těžší ve smyslu rychlosti, protože druhá dráha byla ve větším svahu a boule byly postaveny ve velice malé prostorové návaznosti,

takže člověk neměl ani čas si přibrzdit a musel přizpůsobit svůj styl jízdy vytyčené trati, bez ohledu na své schopnosti.

Čtvrtý den odpoledne bylo na rozvrhu raceringové ježdění. Výuka probíhala jako trénink a závod na trati, kde se jezdí evropský pohár ve slalomu na lyžích, a i pro účastníky byla vytyčena trať závodu, kde si mohli zkoušet naučené styly a zdokonalit svou jízdu. Bylo všem také vysvětleno, proč včerejší den odpoledne zkoušeli jízdu s vnější rukou dopředu, bylo to kvůli tomu, aby při závodu mohli "odrážet" tyče, kdyby je neodrazili, došlo by ke kontaktu s obličejem či přilbou, a tento kontakt není zrovna příjemný. V druhé části odpoledne byl pro účastníky uspořádán závod s časomírou na dvě kola, ve skupinách muži a ženy.

Čtvrteční večer byl ve znamení teoretické části absolvování kurzu. Pro každého byl nachystán test, který měl celkem čtyři varianty. Test obsahoval 60 otázek, které se vyplňovaly křížkováním do odpovědního archu. Test se píše 45 minut. V testu se objevují otázky jak z bezpečnosti pohybu na svahu, tak otázky zaměřené na první pomoc a pohyb s raněným, dále otázky o chování ke klientům nebo dalším účastníkům kurzu z pohledu role vedoucího, teoretické znalosti o cvicích, které se předvádí a v neposlední řadě také otázky týkající se správného hodnocení cviků vyobrazených na obrázcích v zadání testu. Po vyhodnocení testu přichází na řadu neformální stránka kurzu a to poslední párty kurzu a oslava nově navázaných vztahů a přátelství.

Den pátý

Páteční dopoledne je ve znamení rekonvalescence a nabytí nových sil a hlavně skládání praktických zkoušek kurzu. Zkoušky probíhají u všech hromadně bez rozdělení do družstev, jeden lektor, udává účastníkům zadání cviků, který musí klasicky předvést a poté instruovat všechny ostatní po projetí o jejich chybách a doporučit změny a způsob zvládnutí cviku. Zbytek lektorů v té chvíli dělá porotu a zapisuje si poznámky. Po vystřídání všech účastníků je poslední sezení všech a následné rozdělování bodů a hodnocení účastníků opravdovými lektory. Všichni jsou chváleni, připomínkováni a upozorňováni, nač si dát pozor při opakování kurzu nebo při dalším jednání s potencionálními klienty. Závěrem kurzu jsou účastníkům,

kteří splnili podmínky udělení licence, předány certifikáty a dokladové karty s licencí "instruktor školního lyžování".

Každý z účastníků si odnáší spoustu nových zkušeností, zážitků, přátelství, radostí ale i zklamání a hlavně ponaučení, že se toho musí ještě spoustu naučit a opakovat si naučené praktiky a cvičení.

Závěrečné zhodnocení kurzu z padesáti dvou účastníků nesplnilo dvanáct, je dobré vědět, že člověk patří do té skupiny, která splnila podmínky, umístil se v první pětce na závodech a může se pyšnit národní certifikací jako instruktor lyžování.

Příloha č.2 - Statistiky Horské služby

Informace zveřejněné Horskou službou o úrazech na horách v zimní sezóně 2011/2012.

Zásahy s ohledem na lokalizaci poranění								
Lokalizace poranění	Beskydy	Jeseníky	Jizerské hory	Krkonoše	Krušné hory	Orlické hory	Šumava	součet
břicho, pánev	13	17	26	76	28	21	18	199
dolní končetina	240	342	273	1154	259	215	267	2750
hlava	86	162	130	421	119	138	109	1165
horní končetina	198	256	248	757	197	246	237	2139
hrudník	38	74	50	163	35	54	50	464
záda	24	53	46	154	44	31	34	386
součet	599	904	773	2725	682	705	715	7103
počet zásahů celkem	554	807	690	2490	572	671	700	6484

Zásahy dle vykonávané činnosti								
Činnost při nehodě	Beskydy	Jeseníky	Jizerské hory	Krkonoše	Krušné hory	Orlické hory	Šumava	součet
pěší turistika	42	22	28	78	16	18	15	219
lyžování sjezdové	295	451	343	1461	303	314	352	3519
lyžování běžecké	21	54	64	103	30	29	35	336
snowboarding	143	222	189	636	153	204	229	1776
skialpinismus	1	5	0	4	0	1	0	11
přepravní zařízení	1	7	3	6	10	4	1	32
saně, boby	2	2	7	39	0	0	3	53
paragliding	0	0	0	1	1	0	0	2
horolezectví	0	1	1	0	0	0	0	2
jiné	37	40	49	137	65	100	61	489
cyklistika	1	0	0	0	1	0	0	2
součet	543	804	684	2465	579	670	696	6441

počet zásahů celkem	554	807	690	2490	572	671	700	6484
Zásahy dle druhu poranění								
Druh poranění	Beskydy	Jeseníky	Jizerské hory	Krkonoše	Krušné hory	Orlické hory	Šumava	součet
zlomenina	112	200	233	707	139	169	186	1746
poranění kloubu	214	337	229	1039	182	170	218	2389
rána	87	103	67	247	74	109	85	772
bezvědomí	15	40	21	87	18	18	23	222
mrtvý	0	3	0	4	5	2	3	17
jiné poranění	53	90	104	263	65	54	60	689
zhmoždění	169	124	208	441	184	249	181	1556
součet	650	897	862	2788	667	771	756	7391
počet zásahů celkem	554	807	690	2490	572	671	700	6484

zdroj: Chraňte mozky, 2012

Jelikož lyžařská sezona 2012/2013 ještě neskončila, jsou výše uvedeny hodnoty za loňskou sezonu. Letošní sezona dle dosavadních výsledků bude, co se týče počtu zásahů, četnější.