UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Základy lyžování žáků 1. stupně ZŠ

Kateřina Juráňová

Olomouc 2025 vedoucí práce: doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla všechny použité literární a odborné zdroje.

V Olomouci dne 19. 4. 2025

……

Kateřina Juráňová

Děkuji doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph.D. za podporu, odbornou pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

Anotace

V rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (RVP ZV) je v rámci činností ovlivňujících úroveň pohybových dovedností mj. uvedeno i lyžování. Proto je hlavním cílem diplomové práce zjistit vliv stimulace k pohybové aktivitě v rodině na úspěšnost žáka 1. stupně základní školy v individuálním lyžařském kurzu. Dílčími cíli bylo: zjistit, zda úspěšnost žáka v individuálním lyžařském kurzu souvisí s úrovní lyžařských dovedností rodičů a zjistit, zda úspěšnost žáka v individuálním lyžařském kurzu souvisí s úrovní již osvojených dovedností žáka. V rámci diplomové práce je stanovena jedna hypotéza a dvě výzkumné otázky. Pro sběr dat byly využity dílčí části dotazníku zaměřeného na stimulaci k pohybové aktivitě dítěte a byla vytvořena hodnotící škála pro monitoring procesu osvojování lyžařských dovedností. Bylo zjištěno, že úspěšnost při osvojování lyžařských dovedností souvisí s úrovní již dříve osvojených pohybových dovedností a nízká závislost byla zjištěna mezi spektrem a frekvencí využívání různých sportovních pomůcek a úspěšností v procesu osvojování lyžařských dovedností.

Pro pedagogickou praxi lze doporučit, aby se učitelé 1. stupně ZŠ zaměřili na rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu, a to nejen v hodinách tělesné výchovy.

Klíčová slova: primární škola, lyžařské dovednosti, rodina, stimulace k pohybové aktivitě

Annotation

According to the RVP skiing is included among the activities that influence the development of motor skills. Therefore, the main target of this diploma thesis is to determine the impact of family–based stimulation towards physical activity on the success of a primary school pupil in an individual skiing course.

The partial objectives were: to determine whether the pupil's success in the individual skiing course correlates with the skiing skill level of their parents, and to find out whether the pupil's success is related to the level of their previously acquired motor skills.

The thesis sets out one hypothesis and two research questions. Data were collected using selected parts of a questionnaire focused on the stimulation of physical activity in children. In addition, a specific rating scale was created to monitor the process of acquiring skiing skills.

The findings revealed that success in acquiring skiing skills is closely linked to the level of previously developed motor abilities. A low correlation was found between the variety and frequency of using different sports equipment and the pupil's success in acquiring skiing skills.

From a pedagogical perspective, it is recommended that primary school teachers focus on developing various aspects of physical fitness-namely as speed, endurance, strength, flexibility, and movement coordination – not only during physical education lessons but also through school activities.

Key words: primary school, skiing skills, family, stimulation for physical aktivity

Obsah

Úvod ... 9
1 Charakteristika dítěte školního věku ... 11
1.1 Charakteristika dítěte mladšího školního věku ... 12
1.1.1 Pohybová aktivita dítěte mladšího školního věku ... 13
1.2 Charakteristika dítěte středního školního věku ... 14
1.2.1 Pohybová aktivita dítěte středního školního věku ... 15
1.3 Děti a pohyb ... 16
2 Lyžování dětí ... 18
2.1 Lyžařské vybavení dětí ... 19
2.1.1 Lyžařská výzbroj ... 19
2.1.2 Lyžařská výstroj ... 20
2.2 Metodika lyžování dětí ... 21
2.2.1 Základní lyžařská průprava ... 21
2.2.2 Lyžařská průprava ... 21
2.2.3 Jízda přímo po spádnici ... 22
2.2.4 Pluh, jízda v pluhu ... 23
2.2.5 Oblouk v pluhu ... 24
2.2.6 Jízda na vleku ... 25
2.2.7 Jízda šikmo svahem ... 26
2.2.8 Oblouky z pluhu ... 26
2.2.9 Oblouky z přívratu vyšší lyže ... 27
2.2.10 Paralelní oblouk ... 28
2.2.11 Krátký smýkaný oblouk ... 29
2.3 Didaktické zásady ve výuce lyžování ... 30
2.4 Didaktické metody ve výuce lyžování ... 32
2.5 Didaktické styly ve výuce lyžování ... 34

2.4 Desatero pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích 36
3 Cíle práce 38
4 Metodika 39
4.1 Charakteristika výzkumného souboru 39
4.2 Organizace výzkumného šetření 40
4.3 Užité statistické metody, techniky 40
4.3.1 Dotazník 40
4.3.2 Záznamový list 43
4.4 Způsob vyhodnocení dat 45
5 Výsledky 47
5.1 Vyhodnocení vstupní úrovně lyžařských dovedností žáků 47
5.1.1 Základní sjezdový postoj 47
5.1.2 Zastavení 48
5.1.3 Jízda v pluhu 49
5.1.4 Oblouk v pluhu 50
5.1.5 Jízda na vleku 51
5.1.6 Jízda šikmo svahem 52
5.2 Vyhodnocení lyžařské úrovně rodičů 53
5.3 Vliv lyžařských dovedností rodičů na úspěšnost žáka při osvojování lyžařských dovedností v průběhu lyžařského kurzu 53
5.4 Stimulace k pohybové aktivitě v rodině žáka 54
5.5 Vliv stimulace k pohybové aktivitě v rodině na úspěšnost žáka v lyžařském kurzu 54
5.6 Vyhodnocení sportovní socializace žáků 56
5.7 Vyhodnocení účasti na táboře 57
5.8 Vyhodnocení trávení volného času s rodinou 57
6 Diskuze 58
7 Závěr 60

8 Souhrn 63

9 Seznam literatury 65

10 Seznam grafů 70

11 Seznam příloh 71

Úvod

Pohyb je přirozenou součástí života každého člověka a pro zdravý vývoj dítěte má nezastupitelnou roli. Zvláště v mladším školním věku je fyzická aktivita jedním z klíčových faktorů podporujících nejen tělesný růst, ale i psychický, sociální a emoční vývoj. Pravidelný pohyb pozitivně ovlivňuje nejen motoriku, koordinaci, vytrvalost, ale také schopnost koncentrace, sociální dovednosti a vztah ke zdravému životnímu stylu. V současnosti, kdy se zvyšuje míra sedavého způsobu života dětí a přibývá případů dětské obezity, nadváhy a psychických potíží, je otázka podpory a stimulace pohybové aktivity aktuálnější než kdy dříve.

Školní vzdělávání a pedagogické prostředí mají v tomto směru klíčovou roli. Právě učitelé 1. stupně základní školy, kteří pracují s dětmi v období formování životních návyků a postojů, mohou zásadním způsobem ovlivnit vztah dítěte k pohybu a sportu. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) zdůrazňuje význam pohybových činností a mimo jiné zmiňuje také lyžování jako jednu z forem rozvoje pohybových dovedností. I přesto není výuka lyžování běžnou součástí vzdělávání na všech základních školách a pokud ano, probíhá většinou formou organizovaných lyžařských kurzů, které mají různou úroveň a formu provedení.

Z hlediska pedagogiky je však lyžařský výcvik velmi cenným prostředkem, jak děti přivést k pohybu a zároveň je učit dovednostem, které přesahují samotný sport – vytrvalosti, zodpovědnosti, samostatnosti, práci ve skupině, ale i překonávání vlastního strachu nebo respektu k přírodě. Právě komplexnost pohybových i psychických nároků činí z lyžování aktivitu, která má vysoký výchovný a vzdělávací potenciál. Důležitý je ovšem vhodně zvolený způsob výuky, respektování individuálních zvláštností dětí a vytvoření prostředí, které podporuje vnitřní motivaci a pozitivní vztah k pohybu.

Tato diplomová práce se zabývá problematikou individuální výuky základů sjezdového lyžování u žáků 1. stupně základní školy. Cílem práce je analyzovat, jakým způsobem děti v tomto věku zvládají základní lyžařské dovednosti, jaký vliv má předchozí pohybová zkušenost na úspěšnost při procesu osvojování lyžařských dovedností a jakou roli v tomto procesu hraje stimulace k pohybové aktivitě v rodině.

Významným faktorem ovlivňujícím úspěšnost výuky lyžování je vývojová úroveň dítěte. Práce se proto v teoretické části podrobně věnuje charakteristice mladšího a středního školního věku z hlediska tělesného, psychického a sociálního vývoje. Právě znalost těchto vývojových aspektů je pro pedagogy i instruktory klíčová – umožňuje zvolit vhodné metodické postupy, přiměřenou náročnost úkolů a vytvořit výuku, která bude pro dítě srozumitelná, bezpečná a motivující. Práce se zabývá doporučením odborníků, kolik času denně by děti měly trávit pohybovou aktivitou.

Důležitou součástí výuky lyžování je také správná volba lyžařského vybavení. Práce se proto věnuje specifikám dětské lyžařské výzbroje a výstroje a jejich vlivu na kvalitu výuky. Práce reflektuje současné normy a doporučení pro vybavení dětí. Nezbytnou částí je bezpečnost na sjezdovkách a s ní související představení pravidel FIS.

Závěr teoretické části práce je věnován metodice výuky základních lyžařských dovedností. Popisuje jednotlivé fáze nácviku – od seznámení s výstrojí a výzbrojí, přes nácvik rovnováhy, jízdu po spádnici, oblouky v pluhu až po paralelní oblouk. Metodika je doplněna o doporučení průpravných cvičení, nejčastější chyby dětí a zásady didaktického přístupu, které podporují efektivní a radostnou výuku.

Diplomová práce je zaměřena jak teoreticky, tak prakticky. Teoretická část vychází z odborné literatury a poznatků vývojové psychologie, pedagogiky, kinantropologie a metodiky lyžování. Praktická část vychází z vlastního výzkumného šetření, které proběhlo v rámci lyžařského kurzu, a je podložena konkrétními výsledky a pozorováním procesu osvojování lyžařských dovedností dětí během výuky.

Věřím, že práce může být přínosná nejen pro studenty pedagogických a tělovýchovných oborů, ale i pro učitele, kteří se podílejí na organizaci školních lyžařských kurzů, pro instruktory pracující s dětmi nebo pro rodiče, kteří chtějí své děti vést k aktivnímu životnímu stylu. Dětské lyžování není pouze sportem – je to příležitost k rozvoji osobnosti dítěte, k posílení vztahu k přírodě, k prožívání radosti z pohybu a k budování zdravých návyků, které mohou ovlivnit celý život.

1 Charakteristika dítěte školního věku

Školní věk lze podle Vágnerové (2012) charakterizovat jako období nástupu do školy. To je důležitým sociálním mezníkem. Dítě v této souvislosti získává novou roli, stává se školákem. Škola ovlivní další rozvoj dětské osobnosti, způsob prožití celého zbývajícího dětství a projeví se i v oblasti sebehodnocení. Školní úspěšnost může být rozhodující nejenom z hlediska sebepojetí, ale i pro další životní směřování.

„Školní věk lze chápat jako období oficiálního vstupu do společnosti, kterou představuje obecně ceněná instituce školy. Dítě zde musí potvrdit své kompetence, pracovat a plnit povinnosti, tak jak od něho společnost očekává. Erikson (1963) označil toto období jako fázi píle a snaživosti, jejímž hlavním cílem je uspět, prosadit se svým výkonem. Z širšího hlediska jde o potvrzení vlastních kvalit v různých sociálních skupinách, nejenom ve škole, ve vztahu k požadavkům dospělých, ale i mezi vrstevníky. Školní věk lze posuzovat i jako fázi vytvoření horizontálního společenství, tj. zařazení do vrstevnické skupiny, která má vlastní hierarchii a řídí se vlastními pravidly. Dítě potřebuje uspět v obou oblastech, být za své výkony pozitivně hodnoceno a ostatními akceptováno.“ (Vágnerová, 2012, s. 255)

Vágnerová rozděluje školní věk, tj. období, ve kterém dítě chodí do základní školy, na tři dílčí fáze: raný školní věk (od 6 do 9 let), střední školní věk (od 9 do 11 až 12 let) a starší školní věk (od 11 až 12 do přibližně 15 let).

Kučera (2011) rozděluje období školního věku na mladší školní období (6 až 8 let) a prepubescentní děti (9 až 11 let).

Perič (2012) považuje dětství za věk mezi 6 až 15 roky. Toto věkové rozpětí dále dělí na mladší školní věk od 6 do 10 let a starší školní věk od 11 do 15 let.

Ve věkovém určení školního věku a názvu dílčího období se názory odborníků různí. Diplomová práce se bude zabývat pouze obdobím 6 až 11/ 12 let. Období budou rozdělena na mladší školní věk od 6 do 8/9 let a střední školní věk od 9 do 11/12 let.

1.1 Charakteristika dítěte mladšího školního věku

Mladší školní věk trvá podle Vágnerové (2012) od nástupu do školy, tj. přibližně od 6 let, do 9 let. Toto období se vyznačuje proměnou sociálního postavení dítěte, která podněcuje jeho osobnostní rozvoj i rozvoj jednotlivých schopností a dovedností. V průběhu období si dítě osvojí novou sociální roli a získá základní vzdělání jako čtení, psaní a počítání.

Celé období je ve vývoji dítěte velice významné. Všeobecně je charakterizováno jako šťastné a optimistické.

„Tělesný vývoj probíhá rovnoměrně. Rychlým tempem pokračuje osifikace kostí, ale kloubní spojení jsou stále ještě měkká a pružná. Dochází ke změnám ve tvaru těla, postupně se prodlužují končetiny.“ (Treml, 2004, s. 19)

Psychický vývoj dítěte se podle Periče (2012) & Tremla (2004) & Williamse (2010) vyznačuje postupným rozvojem rozumových schopností. Myšlení se posouvá od fantazijních představ blíže k realitě – pohádky už nejsou tak přitažlivé, naopak ho více zajímají dobrodružné a napínavé příběhy. Dítě se dokáže soustředit na jednotlivé detaily, ale širší souvislosti mu často unikají. Má omezenou schopnost chápání abstraktních pojmů, zato jej oslovují konkrétní věci, které si může fyzicky prohlédnout nebo osahat. Jeho vnímání se opírá především o zřetelné vlastnosti reálných předmětů. V tomto věku je dítě impulzivní, jeho emoce se rychle mění – snadno přechází z radosti do smutku. Má slabší vůli při překonávání neúspěchů, ale zároveň se projevuje větší odvahou a nižší mírou sebekritiky k vlastním výkonům. Schopnost soustředění je velmi krátká, obvykle trvá 4 až 5 minut, poté dochází k poklesu pozornosti a zvýšené roztěkanosti.

Podle Kučery (2011) & Williamse (2006) se socializace v mladším školním věku vyznačuje odlišným přístupem dítěte k vrstevníkům oproti dospělým. Ostatní děti jsou mu bližší díky podobným vlastnostem, zájmům a sociálnímu postavení. Právě ve skupině vrstevníků si osvojuje klíčové sociální dovednosti, jako je spolupráce, soutěživost nebo podpora slabších. Pohybové aktivity přitom poskytují ideální prostředí pro rozvoj těchto schopností.

„Sebepojetí je stále ještě závislé na hodnocení autorit. Změna nositele hlavní vnímané autority – jíž v předchozím období byla převážně emocionální a odpouštějící maminka, zatímco ve škole je to pomocná, ale splnění úkolu vyžadující autorita učitele – pomáhá dítěti vyrovnávat se na racionálnější úrovni s výraznou změnou životní situace.“ (Kučera, 2011, s. 118)

1.1.1 Pohybová aktivita dítěte mladšího školního věku

„Nástup do školy znamená naprostou změnu. Do života, jehož náplní byla převážně hra, vstupuje řád, jasné časové vymezení pro povinnosti a s nimi spojené činnosti a volný čas a s ním spojené volné činnosti.“ (Kučera, 2011, s. 118)

„Toto období E. Erikson označil jako fázi píle a snaživosti. Dítě plní roli, kterou od něho očekávají osoby z jeho nejbližšího prostředí. Aktivně usiluje o takové chování, za které je chváleno, a tím zvyšuje své sebehodnocení. Cítí-li dítě, že je od něho očekáván úspěch ve sportovní činnosti, usiluje o něj i za cenu potlačení dalších potřeb. Neprožívá-li při tom kladné pocity, je jen otázkou času, kdy se proti nepříjemné situaci postaví. Protest ani řešení nemusí být přímé, často bývají přesunuty do jiné oblasti života nebo do meziosobních vztahů.“ (Kučera, 2011, s. 118)

V mladším školním věku je myšlení dětí podle Vágnerové (2012) & Slepičky (2009) stále spíše aktuální a spojené s konkrétními prožitky než cíleně zaměřené. Pozornost zůstává krátkodobá a kolísá podle momentálního zájmu, i když se postupně zlepšuje schopnost soustředit se na činnost i v případě, že již není hlavním předmětem jejich zájmu – zejména pokud mohou získat kladné hodnocení či odměnu. Zpočátku se děti zaměřují na věci nápadné a zajímavé, jejich zájmy se často mění, ale postupně se stabilizují. Podobně se vyvíjí i emoční prožívání – mladší děti ještě nedokážou své city skrývat a reagují spontánně, radost či zlost projevují otevřeně. S rozvojem rozumové stránky však dochází k větší kontrole citových projevů, což přispívá k formování individuálních rysů charakteru a osobnosti. Dostupné z: https://oddelenilyzovani.wixsite.com/ lyzovani-deti/zvlastnosti-deti. [cit. 2025-03-24]

Děti se v průběhu období podle Kučery (2011) & Kozákové (2014) snadno učí novým pohybům, zejména na základě demonstrace a jednoduchých instrukcí. Osvojují si nejen celkové pohyby, ale také se učí je rozdělovat na jednotlivé části a poté je spojit do celkového pohybového vzorce. Učení pohybovým dovednostem probíhá převážně nápodobou, a proto je vhodné kombinovat individuální cvičení s důrazem na přesnost provedení s herními prvky, které postupně mohou nabývat soutěživého charakteru. Se začátkem školní docházky přichází výrazná změna – děti tráví více času sezením, což vede k poklesu pohybové aktivity. Je proto důležité, aby svůj volný čas věnovaly sportu a pohybovým aktivitám. Mnoho sportů v tomto věku nabízí přípravné programy, avšak stále by měl být kladen důraz na všestranný rozvoj namísto úzké specializace. Obecně platí, že dítě by mělo strávit pohybem tolik času, kolik prosedí ve školní lavici.

V průběhu tohoto období podle Kučery (2011) dochází k dozrávání senzorických systémů a zlepšení jejich vzájemné koordinace. Mění se tělesné proporce – končetiny rostou rychleji než trup a hlava, přibývá podkožního tuku, což může dočasně vést ke snížení přesnosti pohybů. Současně se však rozvíjejí mozečkové funkce, které umožňují lepší koordinaci a rovnováhu. Děti mají v této fázi také dobré předpoklady pro rozvoj pohyblivosti a rychlostních schopností.

Ke konci období se podle Bakkera (1999) & Toda (2012) u dětí posiluje schopnost záměrné pozornosti, lépe se soustředí na úkoly a začínají rozlišovat práci od hry. Zlepšuje se jejich vyjadřovací schopnost, používají základní symboly a vykazují relativní emoční stabilitu. Vůči slabším projevují citovou vnímavost a chápou princip odměny a trestu. Dostupné z: https://oddelenilyzovani.wixsite.com/lyzovani-deti/zvlastnosti-deti. [cit. 2025-03-24]

1.2 Charakteristika dítěte středního školního věku

Zdánlivě klidný věk 9 až 11 let představuje podle Kučery (2011) & Periče (2012) & Slepičky (2009) fázi dozrávání předchozích vývojových změn a přípravu na dynamické období puberty. Přechod od dětství k dospívání je spojen s prvními známkami pohlavního zrání, zejména rozvojem sekundárních pohlavních znaků a výrazným růstem do výšky. Dochází k výrazným biologickým i psychickým proměnám. Vývoj v této fázi probíhá nerovnoměrně jak po tělesné, tak i psychické a sociální stránce.

V období prepuberty, podobně jako v předchozím klidnějším období, dochází podle Kučery (2011) & Periče (2012) & Toda (2012) k dalšímu rozvíjení kompetencí a snaze o dosažení dobrých výsledků, zejména ve škole a zájmových činnostech. Chlapci i dívky si prohlubují své znalosti, zdokonalují dovednosti a pokračují v intelektuálním rozvoji. Úspěchy ve škole i v mimoškolních aktivitách a jejich pozitivní hodnocení posilují sebedůvěru a zdravé sebehodnocení. Naopak neúspěch a nedostatek ocenění mohou vést k nejistotě a v extrémních případech až ke komplexu méněcennosti. Po stránce rozumového vývoje se rozšiřují obzory, objevují se prvky logického a abstraktního myšlení a zlepšuje se paměť. Dítě v tomto období vykazuje vysokou duševní aktivitu a dokáže se soustředit po delší dobu.

V období prepuberty je podle Kučery (2011) & Slepičky (2009) klíčovým vývojovým úkolem začlenění dítěte do kolektivu vrstevníků a budování širších, stabilnějších přátelských vztahů. Dítě si osvojuje pokročilejší sociální dovednosti, učí se efektivnější komunikaci a navazování dlouhodobých vztahů. Získává schopnost vnímat situace z pohledu druhých,

projevovat empatii, brát ohled na potřeby ostatních, vzájemně si pomáhat a spolupracovat, čímž posiluje a udržuje přátelské vazby. Přátelství v tomto věku bývají pevnější, založená na osobních vlastnostech, společných zájmech a vzájemném obdivu. V dětských skupinách se začínají formovat první sociální struktury, role a postavení jednotlivců se liší. Vyšší postavení ve skupině často souvisí s tělesnou vyspělostí a fyzickou výkonností dospívajícího dítěte.

Druhá část období je nazývána střední školní věk (9 až 11 let), který je charakteristický kritickým myšlením dětí vůči svým rodičům. Děti zpochybňují autority a tvoří si vlastní názory. Dostupné z: https://oddelenilyzovani.wixsite.com/lyzovani-deti/zvlastnosti-deti. [cit. 2025-03-24]

1.2.1 Pohybová aktivita dítěte středního školního věku

Kučera (2011) & Treml (2004) & Vágnerová (2012) popisují toto věkové období jako dobu zvýšené pohybové vnímavosti. Rozvoj dovedností je podporován potřebou získávání nových znalostí a dozráváním nervosvalové koordinace. Toto období je ideální pro zlepšování obratnosti a pohyblivosti.

Dítě si rychle osvojuje nové pohybové dovednosti, které je nutné opakovaně procvičovat, aby se upevnily a postupně zdokonalovaly. Při nedostatečném opakování může dítě dovednosti brzy zapomenout. Zvyšuje se jeho schopnost učit se i složitější pohyby a dochází ke zjemnění pohybové koordinace. Při osvojování nových prvků využívá dítě přirozenou motoriku, například udržování rovnováhy při chůzi.

V motorickém projevu se podle Kučery (2011) & Tremla (2004) & Vágnerové (2012) postupně snižuje spontánnost a nadbytečnost pohybů, zatímco se zvyšuje podíl záměrně prováděných pohybů a jejich kvalita. Dítě v tomto věku snadno napodobuje předvedené pohyby, což však vyžaduje správný vzor od učitele. Dokáže rozpoznat chyby v provedení, odlišit správný a nesprávný pohyb a vzájemně se s ostatními dětmi opravovat.

Z hlediska nácviku a výuky pohybu jde o klíčové období, často označované jako „zlatý věk dětské motoriky“. Nejlépe lze rozvíjet obratnost a rychlost pomocí dynamických cvičení s krátkými přestávkami. Naopak silová cvičení a jednostranná dlouhodobá zátěž nejsou vhodné.

Psychicky dítě dobře zvládá postupný přechod k výkonově zaměřeným aktivitám, které obsahují soutěživé hry a sporty. Radost z pohybu a sounáležitost s vrstevníky jsou silnými motivačními faktory pro pravidelnou sportovní činnost.

1.3 Děti a pohyb

Pohyb má podle Národního zdravotnického informačního portálu NZIP, dostupné z: https://www.nzip.cz/clanek/1567-deti-a-pohyb#:~:text=60%20minut%20denn%C4%9B%20pro%20d%C4%9Bti,maj%C3%AD%20p%C5%99irozenou%20pot%C5%99ebu%20se%20h%C3%BDbat. [cit. 2025-04-11] klíčový vliv na rozvoj tělesných i duševních schopností již od prvního roku života. V předškolním a mladším školním věku se děti nacházejí v důležité fázi vývoje, ve které se vytvářejí základní biologické, psychosociální a kognitivní struktury, které ovlivní celý jejich život. V tomto období není nutné zaměřovat se na specializaci na konkrétní druh sportu. Hlavní je, aby děti pohyb bavil. Důležité je zajistit různorodost pohybových aktivit, které odpovídají věku dětí, a dbát na to, aby netrávily příliš času sezením. Děti mají přirozenou potřebu pohybu, kterou by nemělo nic omezovat. Světová zdravotnická organizace doporučuje, aby děti ve věku od tří do šesti let netrávily více než jednu hodinu denně před obrazovkou, přičemž obrazovkou je myšlena nejen televize, ale i počítače, tablety nebo mobilní telefony.

Klíčové období přichází mezi sedmým a dvanáctým rokem, kdy děti nejlépe rozvíjejí koordinaci pohybů. Koordinační dovednosti, které jsou základem obratnosti, se zlepšují například při skákání, běhání, házení nebo lezení (na prolézačkách, po stromech apod.). Rozvoj těchto schopností je nezbytný pro pozdější úspěšné zvládnutí jakéhokoli sportu.

Pohybová aktivita podporuje tvorbu nervových buněk v mozku. Děti, které se pohybovým aktivitám věnují pravidelně, se dokážou lépe soustředit než děti, které mají jen minimum pohybu.

Podle Lehnerta, Kudláčka, Hápa, Bělky (2014), dostupné z: https://publi.cz/books/148/04.html. [cit. 2025-04-11] jsou dostatkem pohybu již od dětství posilovány mimo jiné plíce, kosti, metabolismus, svalový, kardiovaskulární a imunitní systém.

Rozvoj vytrvalosti a síly, které jsou dalšími klíčovými motorickými dovednostmi, má pozitivní vliv nejen v dětství, ale i v dospělosti. Naopak nedostatek pohybu má negativní dopad na zdraví a pohodu dětí, může vést k psychickým problémům, jako je duševní neklid a nevyváženost. Některé výzkumy naznačují, že děti a dospívající, kteří se méně hýbou, mají častěji než jejich aktivnější vrstevníci problémy s nervozitou a depresí. Nedostatek fyzické aktivity se může postupně projevit i ve formě problémů se zdravím, jako je nesprávné držení těla, nadváha nebo obezita, stejně jako nižší vytrvalost, slabost, svalová ztuhlost nebo bolesti zad.

Děti ve věku 3 až 6 let by kvůli správnému vývoji měly mít alespoň 3 hodiny pohybu denně, z toho alespoň 1 hodina by měla být věnována středně nebo i více náročné pohybové aktivitě. Pohybová aktivita může být každý den jinak namáhavá. Vhodné jsou jakékoli aktivity, ať už volná hra, běhání, poskakování, prolézání, jízda na kole, na koloběžce nebo bruslích. Vhodný je co nejpestřejší pohyb.

Děti starší než 6 let by se podle doporučení odborníků z Národního zdravotnického informačního portálu (NZIP) měly věnovat pohybové aktivitě alespoň 60 minut každý den. Důležité je, aby se zapotily a zvýšily tepovou frekvenci. Děti mají přirozenou potřebu pohybu, což přispívá k rozvoji jejich obratnosti, koordinace, síly a vytrvalosti, protože kombinují různé formy fyzické aktivity. Pro optimální rozvoj motorických schopností je ideální pohyb venku, například na hřišti, nebo různé pohybové hry s vrstevníky, například hry s míčem. Zajímavé a zábavné jsou pro děti také herní prvky jako malé trampolíny, skákací míče, švihadla nebo ribstoly, které nabízejí mnoho příležitostí k pohybu.

S rostoucím věkem, především po přechodu na druhý stupeň základní školy, je možné tělesné schopnosti dále rozvíjet prostřednictvím sportovních aktivit jako je plavání, fotbal, tenis, lezení, běh, tanec či jízda na kole. Klíčové je, aby pohyb byl pro dítě zábavný. Tlak na výkon v raném věku může vést k tomu, že dítě ztratí zájem o fyzickou aktivitu v budoucnosti.

Současný životní styl, který zahrnuje dlouhé hodiny sezení ve školních lavicích, sledování sociálních sítí, hraní her a chatování na mobilních telefonech, je v rozporu s přirozenou touhou dětí po pohybu. Tento trend vede k tomu, že s rostoucím věkem dětí postupně klesá jejich fyzická aktivita.

2 Lyžování dětí

Děti ve věku 6 až 10 let se podle Gnada (2008) učí především prostřednictvím hry. Při výuce lyžování je v úvodní fázi cílem osvojit si základní lyžařské dovednosti. Po jejím absolvování by děti měly zvládnout základy oblouků. Děti, které se chtějí věnovat závodnímu lyžování, mohou již v tomto věku začít trénovat i specializované lyžařské dovednosti.

Je však třeba brát v úvahu, že naopak některé děti v tomto věku s lyžováním teprve začínají a neprošly fází seznamování s lyžařským prostředím, skluzem a samotnými lyžemi. Výuka by proto měla být přizpůsobena jejich potřebám a začít nácvikem základních dovedností. V tomto věku se děti učí rychle a instruktor pro ně představuje důležitou autoritu. Jeho úkolem je nejen učit, ale také motivovat a vytvářet pozitivní atmosféru. Výuka probíhá bez přítomnosti rodičů a je nutné často střídat aktivity, protože děti neudrží dlouho pozornost.

Instruktor by měl být podle Tremla (2004) vypravěčem a průvodcem celého procesu a dokázat všechny prvky předvést přesně a bez chyb. Děti se učí nejen sledováním instruktora, ale i vlastními pokusy. Proto je vhodné zařazovat opakované ukázky doplněné srozumitelnými slovními instrukcemi. Ty by měly být stručné, výstižné a zaměřené na klíčové body pohybu. Postupně by se mělo začít používat lyžařské názvosloví, jako je pluh, přívrat nebo bruslení. Mezi vysvětlením, ukázkou a samotným provedením prvku by neměly vznikat dlouhé časové prodlevy, aby si dítě pohyb lépe zapamatovalo. Chyby by měly být opravovány co nejdříve po provedení, dokud si dítě pohyb pamatuje. Instruktor by měl na chyby poukazovat postupně od těch nejzásadnějších, opravovat nejvýše dvě současně. Při skupinové výuce by měly opravy probíhat individuálně, nikoli před celou skupinou. Připomínky by měly být formulovány pozitivně, aby dítě motivovaly k dalšímu zlepšení.

Lyžařská výuka je podle Tremla (2004) zaměřena na rozvoj komplexních dovedností. Děti by měly dostávat tak formulované nové podněty a úkoly, aby mohly být přijímány jako výzva ke hře. Postupně se u nich zlepšuje schopnost soustředění, začínají rozlišovat mezi hrou a prací a učí se vyjadřovat srozumitelně. Dostupné z: https://oddelenilyzovani.wixsite.com/lyzovani-deti/zvlastnosti-deti. [cit. 2025-03-24]

2.1 Lyžařské vybavení dětí

Lyžařské vybavení je představováno lyžařskou výzbrojí a lyžařskou výstrojí. Lyžařskou výzbrojí jsou lyže, boty, vázání a hole. Lyžařskou výstrojí je oblečení, přilba, brýle, případně chránič páteře, tzv. páteřák.

Volba vybavení přímo ovlivňuje kvalitu výuky dětí. Vhodná lyžařská výzbroj i výstroj by měla být zajištěna pro každé dítě.

2.1.1 Lyžařská výzbroj

Volken (2007) píše, že existuje několik druhů lyží různého tvaru, velikosti, váhy. Lyže pro děti je možno vybrat základní a odpovídající situacím, ve kterých budou využívány. Lyže pro děti ve věku 6 až 13 let jsou vhodné v délkách 120 až 150 cm. U začátečníků Treml (2004) doporučuje délku asi 10 cm pod výšku ramen, u pohybově zdatnějších nebo mírně pokročilých dětí je možné zvolit délku lyží až po nos. Pokročilé děti nebo děti vyznávající sportovní způsob jízdy mohou mít délku lyží v rozmezí od nosu do výšky postavy. Poloměr zakřivení (radius) se pohybuje v rozmezí 8 až 12 metrů.

Vázání pevně upíná celou botu k lyži. Jandová (2012) & Reichert (2007) uvádějí, že používání bezpečnostního vázání na dětských lyžích je samozřejmostí a naprostou nutností kvůli prevenci zranění, přestože jsou děti pružnější a pohyblivější než dospělí. Základní vlastností vázání je možnost nastavení vypínací síly, ta je uváděna v jednotkách DIN. Dětskému vázání je doporučován rozsah 1 DIN až 4 DIN. Vypínací síly odpovídají hmotnosti, výšce a technické úrovni lyžaře. Na přesnosti nastavení vypínacích sil je závislá bezpečnost lyžaře, proto je nutné nechat nastavit vázání v odborném servisu.

„Bota je tvořena vnějším skeletem z pevného materiálu a vnitřní měkkou přilnavou botičkou. Skelet je vyroben z pevného materiálu, upínání obstarávají přezky. Sjezdové boty mají za úkol přenášet impulzy lyžaře na lyži a ochránit nohu před zraněním a chladem. Bota musí být co nejtěsnější, ale nesmí docházet k otlakům.“ (Jandová, 2012, s.18). Treml (2004) doporučuje pro předškolní děti boty se zadním nástupem, které se snadněji obouvají. U školáků je možné zvolit přezkové boty. Doporučuje se, aby si dítě lyžařské boty vyzkoušelo již doma před samotným lyžováním. Na začátku mohou být boty kvůli své tvrdosti nepohodlné a dítěti chvíli trvá, než si na ně zvykne.

Lyžařské hole doporučuje Treml (2004) & Reichert (2007) využívat až v pozdějších fázích výcviku. V úvodních lekcích nejsou hole pro děti nutností, naopak v některých případech

mohou děti rozptylovat. Pro děti jsou nejvhodnější hole z odlehčených materiálů. Jejich délka může sahat až do podpaží, což je o něco více než se doporučuje dospělým. Delší hole usnadňují oporu při chůzi i sjíždění a pomáhají lépe udržet rovnováhu. Z hlediska bezpečnosti je ideální, aby měly hole široce zakončenou rukojeť, byly pružné a při pádu se ohnuly namísto zlomení. Důležité je také, aby měly dostatečně široký talíř, který zabrání jejich zapadání do sněhu.

2.1.2 Lyžařská výstroj

Dětská lyžařská bunda nemusí být příliš teplá, avšak je důležité, aby nepromokla a nepropouštěla vítr. Je vhodné zvolit modely s vodoodpudivou úpravou – jsou voděodolné a skvěle se hodí do sněhu i při pádech na sjezdovce. Jedním z nejdůležitějších parametrů dětské lyžařské bundy je odvod vlhkosti. Materiál by měl být podle Fritschyho (1994) nejen prodyšný, ale především zanechávat pokožku suchou a zabránit prochladnutí.

Lyžařské kalhoty by měly mít stejné vlastnosti jako lyžařská bunda. Podle Kutáče (2005) by měly být lyžařské kalhoty přetažitelné přes okraj boty. Dostupné z: https://4fstore.cz/blog/post/jak-vybrat-lyzarskou-bundu-a-lyzarske-kalhoty-pro-dite - 28.2.2025. [cit. 2025-02-28]

Důležité je i správně zvolené termoprádlo. Kvalitní termoprádlo účinně odvádí vlhkost, udržuje tělesnou teplotu a přizpůsobuje se pohybu dítěte, což zaručuje maximální pohodlí. Dostupné z: https://www.woolife.cz/pl/detske-funkcni-pradlo?gad_source=1&gbraid=0AAAADfzabqPN-HbH8KSabZDuOyrBewV-&gclid=CjwKCAiAt4C-BhBcEiwA8Kp0CaZgvMEt4YAU3HqHbpJsCuxpnoyNpPuqaiD1sG3otbnTtUfg8B_vKBoCtyAQAvD_BwE. [cit. 2025-03-01]

Použití lyžařské přilby u dětí není v České republice zákonnou povinností. Většina lyžařských areálů však nošení přilby u dětí vyžaduje. Dítěti hrozí nebezpečí při pádu nebo při srážce s jinou osobou. Přilba musí být certifikovaná podle normy ČSN EN 1077 (832164), která vychází z evropské normy EN 1077:1996 a musí mít správnou velikost. Přilbu se doporučuje doplnit o lyžařské brýle. Brýle jsou ochranou proti slunci i větru a chrání oči před mechanickým poškozením. (Treml, 2004 & Reichert 2007). Dostupné z: https://www.4camping.cz/clanky/poradna/jak-je-to-s-povinosti-pouzivat-lyzarskou-helmu/. [cit. 2025-03-01] & https://www.mastersport.cz/podle-ceho-vybirat-lyzarskou-helmu-a-227.html. [cit. 2025-03-01]

Chránič páteře je velmi doporučovanou součástí výstroje. V případě pádu nebo srážky s jiným lyžařem dokáže ochránit páteř od spodní části zad až ke krku. Dětská páteř se stále

vyvíjí a je náchylnější k úrazům než u dospělého člověka. Dostupné z: https://www.rockpoint.cz/pateraky/. [cit. 2025-02-28]

2.2 Metodika lyžování dětí

Diplomová práce se zabývá pokrokem žáků během 4 lekcí. Takový počet lekcí je zvolen záměrně, jelikož během 4 lekcí lze u žáka pozorovat patřičný pokrok a také je to nejčastější počet hodin, na který rodiče své děti hlásí do lyžařské školy. Během 4 hodin je žák obvykle schopen samostatně sjet svah obloukem v pluhu, samostatně vyjet na vleku a zpravidla žák zvládá i jízdu šikmo svahem. V ojedinělých případech může dojít k tomu, že žák zvládá jízdu šikmo svahem dříve, proto se ve výcviku pokračuje dále. Následují oblouky z pluhu a oblouky z přívratu vyšší lyže a cílem je zvládnutí smýkaného oblouku. Z tohoto důvodu popis metodiky lyžování dětí v diplomové práci končí popisem metodiky smýkaného oblouku.

2.2.1 Základní lyžařská průprava

Proces výuky lyžování začíná podle Drahoňovského a Nováka (2011) seznámením s lyžařskou výzbrojí a výstrojí. V tuto chvíli probíhá i první setkání mezi instruktorem a dítětem. Instruktor na začátku setkání kontroluje délku lyží, odpovídající velikost a správné utažení přezek lyžařských bot, vhodnost lyžařského oblečení a vhodnou velikost a zapnutí přilby.

Následně se podle Tremla (2004) dítě učí samostatně nosit lyžařskou výzbroj. Nenásilně je vedeno k samostatnému nošení lyží, využívá se při tom momentální situace. Dítě nemusí mít dostatek sil a šikovnosti nosit lyže na větší vzdálenost. Jsou mu vysvětleny a ukázány možnosti, jak lyže nosit, chyby jsou opravovány.

Připínání a odepínání lyží na rovině obvykle nečiní problémy. Příbramský (1999) & Psotová (2006) postupují následovně: Při připínání na mírném svahu jsou lyže položeny do vrstevnice. Nejdříve je připnuta nižší lyže, potom vyšší. Na strmém svahu nebo u méně zkušených dětí je nejprve připnuta vyšší lyže a po otočení dítěte o 180° je připnuta druhá lyže. Při odepínání je odepnuta nejprve vyšší lyže, potom nižší.

2.2.2 Lyžařská průprava

Výcvik začíná podle Psotové (2006) & Reicherta (2007) nácvikem rovnováhy bez lyží, pouze v lyžařských botách. Dítě přenáší váhu dopředu a dozadu, zkouší si oporu o boty. Následně je dítěti připnuta jedna lyže a je provedeno cvičení „koloběžka“: Pro toto cvičení

je vhodné zvolit mírný, jednoduchý terén, ideálně rovinu. „Dítě se po lyži klouže, druhou nohou se odráží jako při jízdě na koloběžce. Nejprve to vypadá spíše jako chození a vláčení lyže – břemene. Postupně si však dítě na chování lyže zvyká. Získává cit pro skluz, odváží se do razantnějšího odrazu a tím delšího skluzu. Výdrž ve skluzu na jedné lyži rozvíjí rovnováhu. Při otáčení je nacvičována manipulace s jednou lyží a poprvé jsou zapojeny i hrany lyže.“ (Reichert, 2007, s. 45) Klouzání je prováděno na levé i pravé lyži, jedna noha je obvykle lepší.

Po zvládnutí předchozích cvičení Reichert (2007) & Reichert (2008) doporučuje dítěti připnout obě lyže a trénovat základní sjezdový postoj bez holí. Dítě stojí uvolněně s mírně pokrčenými koleny, nohy má rozkročeny na šířku pánve, ruce směřují v pravém úhlu před sebe. Dítě zkouší podřepy v kolenou, předklony, záklony a úklony, přívraty, odvraty, klouže lyžemi na místě. Dítě zkouší výstupy stranou, případně výstup tzv. stromečkem. Ten ale obvykle děti, které stojí na lyžích poprvé, nezvládají. V tuto chvíli je dítěti představen oboustranný přívrat, známý jako pluh. Špičky lyží zůstávají u sebe a paty jsou odtlačeny od sebe.

Během prvního seznámení s lyžemi a prvních pohybů na nich bude dítě s největší pravděpodobností padat. Proto je vhodné do výcviku zařadit i nácvik pádu a vstávání. Děti obvykle se vstáváním nemají problém, je však vhodné je upozornit, že při něm mají mít lyže pod sebou a nasměrovány kolmo ke svahu, aby jim neujížděly. Yacenda (1992) píše, že je dobré dětem vysvětlit, že pád je přirozenou součástí učení a díky němu se zlepšují. Dítě by nemělo myslet na pád jako chybu a mít z něj strach, ale vnímat ho jako krok, který ho posune dál.

2.2.3 Jízda přímo po spádnici

Zde se podle Duška (2002) poprvé dostáváme k vlastnímu sjíždění z kopce. Během jízdy přímo po spádnici je nacvičován základní sjezdový postoj, který je základem sjezdového lyžování.

Pro efektivní nácvik jízdy přímo je klíčové zvolit správný terén. Doporučuje se začít trénink na velmi mírném kopci, který končí rovinkou, protože začátečníci ještě nemají dostatečnou kontrolu nad zastavením. Lyže při dojezdu automaticky zastaví, což umožní dítěti vyhnout se stresu z možného pádu. Na rovině je důležité zopakovat správný základní postoj. Důraz by měl být kladen na celkovou uvolněnost, mírně pokrčená kolena, chodidla na šířku pánve a ruce držící správnou pozici v pravém úhlu před sebou. Jak uvádí Reichert (2007), je tímto způsobem dítě připraveno na sjezd po spádnici, což je linie kolmá na vrstevnici a směřující v nejstrmějším směru sjezdovky.

Jakmile dítě zvládne jízdu po spádnici, může začít přejíždět různé terénní nerovnosti, jako jsou boule či dolíky. Při přejezdu boulí je důležité pokrčit nohy, které fungují jako pružiny, jež tlumí nárazy mezi terénem a trupem dítěte. Jak uvádí Reichert (2007), po přejezdu boule se nohy opět napnou do původní pozice, podobně jako v základním postoji. Při průjezdu dolíkem se naopak nohy mírně propínají.

Pro zlepšení dovednosti sjíždění po spádnici doporučuje Jandová (2012) zařadit do výuky rovnovážná a průpravná cvičení. Mezi ně patří jízda v základním sjezdovém postoji, která pomáhá upevnit stabilitu a správné postavení těla. Dále je vhodné cvičit jízdu po jedné lyži, která rozvíjí rovnováhu a cit pro zatížení lyže. K procvičení přesnosti a plynulosti pohybu slouží jízda s přestupováním stranou do nové stopy, například překračováním tyčí, a také jízda s podjížděním branek, která podporuje správné držení těla a plynulý průjezd terénem.

2.2.4 Pluh, jízda v pluhu

Reichert (2007) popisuje pluh tak, že špičky lyží jsou těsně u sebe, vzdálenost mezi nimi je asi 10 cm, zatímco patky lyží jsou naopak od sebe. Toto postavení lyží se nazývá oboustranný přívrat. Tělo je v neutrální poloze, nenaklání se vpřed ani vzad, váha je na celých chodidlech. Kolena jsou pokrčena, a tak mohou být bezbolestně zatlačena k sobě, což způsobí postavení lyží na vnitřní hrany. To je žádoucí, protože pluh je používán ke korekci rychlosti a k zastavení. Čím větší je tlak na vnitřní hrany, tím je brždění intenzivnější.

Na rovině je podle Tremla (2004) & Reicherta (2007) nejprve trénován přechod ze základního do pluhového postoje. Přechází se malými krůčky střídavě pravou a levou nohou. Špičky lyží jsou stále u sebe, až se dítě dostane do pluhového postoje. Další možností jsou větší úkroky stranou. Pokud dítě zvládá přenesení váhy z jedné nohy na druhou, budou dostačující dva úkroky, na každou stranu jeden. Nejpoužívanějším způsobem přechodu do pluhového postoje je vysunutí patek po sněhu. Toto provedení vyžaduje cit pro hranu a skluz, které dítě získalo v předcházejících cvičeních. Instruktor po celou dobu kontroluje, aby nedošlo k fixaci chybného provádění pohybu.

Jakmile dítě zvládne přechod do pluhového postoje, doporučuje Příbramský (1999) přechod k jízdě ze svahu. Ze sjezdu po spádnici jsou lyže uvedeny do pluhového postavení tak, že hmotnost těla je přenesena na jednu lyži a druhá, odlehčená, je vzduchem přesunuta k lyži jedoucí. Následně je pohybem těžiště dolů a rotací či protirotací trupu dosaženo smýkání kolmo na spádnici, čímž je umožněna regulace rychlosti a stability.

Po zvládnutí základních pohybů je podle Reicherta (2007) dítě připraveno na jízdu po mírném svahu. Rozjíždí se v základním postoji s rovnoběžně postavenými lyžemi. Při potřebě zpomalení nebo zastavení jsou lyže vysunuty do pluhového postavení, přičemž rychlost je regulována tlakem do vnitřních hran lyží. Pokud není zatížení rozloženo rovnoměrně, může dojít k nechtěnému zatáčení. Postupně je rozlišován klouzavý pluh, při kterém je hranění mírné a postoj užší, a brzdivý pluh, při němž je zpomalení nebo zastavení dosaženo výrazným hraněním a širokým rozevřením patek lyží.

2.2.5 Oblouk v pluhu

Oblouk v pluhu je nejjednodušší způsob zatáčení u dětí a u začátečníků. Jeho zvládnutí motivuje děti k další jízdě.

Nácvik zatáčení Reichert (2007) zahajuje jízdou v pluhovém postavení po spádnici z mírného svahu, v tzv. klouzavém pluhu. Postupně je přenášena hmotnost na budoucí vnější lyži. Pokud se zatáčí doleva, je zatížena pravá lyže, při zatáčení doprava se zatěžuje levá lyže. Pohyb je efektivnější, pokud je zahájen v mírně vzpřímeném postoji a přenesení váhy je podpořeno snížením těžiště, které se po dokončení zatáčky opět vrací do původní polohy.

V pluhovém postavení jsou lyže položeny na vnitřních hranách a zatížená lyže začne v důsledku tlaku na hranu postupně zatáčet. Čím větší je přenesení hmotnosti na tuto lyži, tím výraznější je oblouk. Dítě pokračuje v zatáčení, dokud nevyjede oblouk do vrstevnice a zcela nezastaví. Během provedení pohybu jsou pánev a ramena natočeny přibližně kolmo ke směru jízdy.

Postupným nácvikem si dítě osvojuje zatáčení v pluhu na obě strany, postupně zmenšuje poloměr oblouků a nakonec se učí jejich plynulé navazování střídavě vlevo a vpravo. K rozvoji této dovednosti lze využít také jízdu ve slalomu, která napomáhá ke zlepšení kontroly nad pohybem a k plynulosti zatáčení.

Jandová (2012) a Yacenda (1992) popisují u dětí při lyžování několik typických chyb. Mezi nejčastější patří zahajování oblouku současně na obou lyžích a neschopnost udržet přívratné postavení během napojování oblouků. Děti často umisťují těžiště těla nejníže až při ukončení oblouku a jejich vertikální pohyb těžiště bývá velmi malý nebo zcela chybí. Další častou chybou je nedostatečné zahranění vnější lyže a nadměrné předklánění trupu. Významným nedostatkem bývá také příliš výrazný pluh, při kterém je vnitřní koleno v opozici s vnějším. Tato poloha omezuje potřebné pohyby nohou při zatáčení lyží. Děti rovněž často

používají rotační pohyby trupem a rameny, které nahrazují opožděné přenesení hmotnosti na vnější lyži nebo kompenzují nedostatečné zahranění.

2.2.6 Jízda na vleku

Po zvládnutí jízdy v pluhu a zatáčení v pluhu je dítě připraveno k samostatné jízdě na vleku. Do té doby dítě jezdí na vleku s instruktorem nebo je využíván pohyblivý pás či nekonečné lano.

Reichert (2007) & Treml (2004) popisují jízdu na vleku typu poma takto: Jízda na pomě začíná správným nástupem. Děti nejprve vystoupají k nástupnímu místu, kde si srovnají lyže do paralelního postavení tak, aby stály bokem k projíždějícím unašečům pomy. Pokud mají hole, což se ze začátku nedoporučuje, drží je v jedné ruce, aby druhou mohly uchopit unašeč. Jakmile se unašeč dostane na jejich úroveň, uchopí jej a zasunou mezi nohy pod zadek. Během jízdy drží tyč unašeče jednou nebo oběma rukama a udržují lyže neustále rovnoběžné. Na talířek si nesedají, ale zůstávají ve vzpřímeném postoji. Dostupné z: https://oddelenilyzovani. wixsite.com/lyzovani-deti/mladsi-skolni-vek-sjezd. [cit. 2025-03-24].

Vystupování z vleku probíhá podle Yacenda (1992) ve vymezeném prostoru, většinou po přejetí větší muldy. Jakmile se unašeč uvolní z tahu, lyžař vysune talířek a pustí jej ve směru lana. Poté rychle opustí výstupní prostor a teprve následně si nasazuje hole.

Reichert (2007) & Treml (2004): Pro usnadnění nástupu je u většiny vleků přítomna obsluha, která může dětem pomoci unašeč správně uchopit a zasunout. Zejména na začátku je doporučeno jezdit bez holí. U velmi malých dětí, které by jízdu na vleku samy nezvládly, bývá v některých střediscích povoleno, aby s nimi jel dospělý. V takovém případě se dítě opírá o jeho dolní končetinu a jeho lyže jsou mezi lyžemi dospělého (tzv. „jízda na koleni“).

Nácvik jízdy na pomě lze provádět formou simulace pomocí tzv. cvičné kotvy. Dospělý zasune dítěti mezi nohy lyžařskou hůl nebo jinou pomůcku a běží před ním, zatímco ho tahem za hůl veze. Dítě si tak v pomalé jízdě zvyká na pocit skluzu a tahu. Další metodou je prosté tažení dítěte po rovině, při kterém si dítě osvojuje pasivní tah vleku a zároveň se učí udržovat vzpřímený postoj.

Kromě technického nácviku je důležité dítě seznámit s pravidly chování na vleku a na sjezdovce, včetně správné reakce v případě pádu. Bezpečné zvládnutí těchto dovedností je klíčové pro samostatné využívání vleku. Dostupné z: https://oddelenilyzovani.wixsite.com/ lyzovani-deti/mladsi-skolni-vek-sjezd. [cit. 2025-03-24]

2.2.7 Jízda šikmo svahem

„Poloha těla při jízdě šikmo svahem neboli traverzu je velmi podobná poloze v oblouku s paralelním postavením lyží. Významně jsou zapojovány hrany lyží, je rozvíjen pocit klouzání po hraně a vůbec poprvé se jedná o klouzání na souhlasných hranách. Tedy levých nebo pravých, na rozdíl od pluhu, kde jsou využívány vnitřní hrany.“ (Reichert, 2007, s. 68)

Postoj při jízdě šikmo svahem podle Duška (2002) & Reicherta (2007) vychází ze základního postoje, který dítě již zná. Nohy jsou uvolněné, lyže jsou vedeny po horních hranách ve směru vrstevnice, šířka stopy odpovídá šířce pánve. Horní lyže je mírně předsunutá, stejně jako horní rameno a bok, což způsobuje lehké natočení trupu směrem dolů ze svahu. Kotníky, kolena, kyčle, ramena a ruce jsou rovnoběžné. Váha je rozložena na obě lyže s mírným zatížením spodní lyže. Jízda šikmo svahem dítěti umožňuje poprvé nacvičit přiklonění pánve ke svahu a angulaci, tj. odklonění trupu opačným směrem. Současně se jedná o první zkušenost s vedením lyží po souhlasných hranách v paralelním postavení.

Reichert (2007) tvrdí, že se dítě rozjede šikmo svahem a projede uvolněně celou šířkou sjezdovky. Lyže je postavena na horní hrany, jinak se sesouvá dolů ze svahu. Postavení na hrany je dosaženo přikloněním kolen a boků ke svahu. Lyže pak klouže po hraně a dítě neztrácí výšku. Na lyžích je v důsledku vykrojení lyží možné vyjet mírný oblouk, takže stopa není přímá, ale jedná se spíše o oblouk ke svahu.

Pro zlepšení dovednosti jízdy šikmo svahem doporučuje Jandová (2012) zařadit do výuky rovnovážná a průpravná cvičení. Patří mezi ně například jízda se současným tlačením pánve spodní rukou směrem ke svahu, dále jízda s vodorovně drženými holemi v předpažení poníž, v šíři ramen a podhmatem, nasměrovanými ze svahu. Dalším cvičením je jízda, při které směřují hroty holí ze svahu a dotýkají se sněhu, nebo jízda s opakovaným zvedáním patky vyšší lyže. Vhodné je také cvičení, při kterém dítě během jízdy přestupuje do nové, vyšší stopy.

2.2.8 Oblouky z pluhu

„Oblouk z pluhu předchází nácviku paralelního – smýkaného oblouku. Umožnuje pochopení pohybových principů (odraz z hran, rotační impulz pánve, odlehčení lyží) k zahájení smýkaných oblouků.“ (Jandová, 2012, s. 88)

Oblouk z pluhu začíná podle Jandové (2012) & Reicherta (2007) jízdou šikmo svahem, patky lyží jsou postupně vysouvány do klouzavého pluhu. Při překonání spádnice zůstávají lyže v přívratu, podobně jako při klouzavém pluhu. Jakmile lyžař dosáhne spádnice, dochází k postupnému sjíždění lyží do paralelního postavení. Rotační impulz pánve je eliminován

pohybem vnitřní lyže a boku vpřed. Otáčení lyží je dále podporováno plynulým snižováním těžiště, přičemž pánev a kolena se posouvají dopředu a dovnitř tvořeného oblouku. Trup se přitom mírně odklání od svahu. V závěrečné fázi pohybu se patky lyží opět vysouvají do klouzavého pluhu, čímž se připravuje nástup do dalšího oblouku.

Pro zlepšení dovednosti provádět oblouk z pluhu doporučuje Jandová (2012) zařadit vhodná průpravná cvičení. Mezi ně patří například jízda šikmo svahem spojená s opakovaným vysouváním patek lyží do klouzavého pluhu a následným zahraněním a odrazem z vyšší strany svahu. Dále je vhodné procvičovat samostatné oblouky z pluhu a postupně přecházet k navazovaným obloukům v této technice.

Mezi nejčastější chyby při lyžování patří podle Jandové (2012) nedostatečné zatížení vnější lyže, které se projevuje výrazným smýkáním lyží během vedení oblouku. Častým problémem je také záklon, jenž vede k nedostatečnému zatížení přední části lyží a ztěžuje jejich otáčení. Další chybou je slabé hranění, které má za následek nadměrné smýkání lyží do strany při vedení oblouku. Děti se rovněž často dopouštějí rotace během oblouku, která bývá způsobena opožděnou výměnou boků. Mezi časté chyby patří také rotační pohyb vnější paže ve směru oblouku.

2.2.9 Oblouky z přívratu vyšší lyže

Oblouk z přívratu vyšší lyže je podle Drahoňovského (2011) & Jandové (2012) využíván především v náročnějších podmínkách, jako jsou strmé svahy, nekvalitní sníh nebo zhoršená viditelnost. Při výuce je zařazován po zvládnutí oblouku v pluhu a společně s ním tvoří přechod k paralelnímu postavení lyží. Jde tedy o mezistupeň mezi oblouky v pluhu a plně paralelními oblouky. U pohybově nadaných žáků lze výuku upravit tak, aby se postupným zmenšováním přívratného postavení vyšší lyže plynule přešlo k základním paralelním obloukům.

Drahoňovský (2011) & Jandová (2012) & Příbramský (2007) popisují oblouk v pluhu následovně: Oblouk v pluhu začíná pohybem těla nahoru a dopředu ve směru jízdy, přičemž současně dochází k vysunutí lyže do přívratného postavení. Těžiště těla se postupně snižuje a větší zatížení je kladeno na vnější lyži, která jede po vnitřní hraně. Vnitřní lyže spolu s kolenem, bokem a ramenem se nachází mírně vpředu.

Jakmile lyžař přejede spádnici (nebo u pokročilejších ještě před jejím dosažením), vnitřní odlehčená lyže je plynule přisunována k vnější lyži do paralelního postavení. Těžiště se nadále snižuje a po dokončení zatáčení dochází ke zvednutí těžiště nad vnější lyži, čímž se lyže dostanou do paralelního postavení. Následuje vysunutí vyšší lyže do přívratu a zahájení dalšího

oblouku. Po celou dobu jsou paže mírně pokrčené a drženy před tělem, hole směřují šikmo vzad. Oblouk je nacvičován bez píchání holemi.

Pro zlepšení dovednosti oblouku z přívratu vyšší lyže doporučuje Jandová (2012) zařadit do výuky následující průpravná cvičení: Na místě je vhodné nacvičovat vysouvání vyšší lyže do přívratu a její následné vrácení zpět do paralelního postavení. Při jízdě šikmo svahem se toto cvičení opakuje v pohybu, ve kterém lyžař opakovaně vysouvá vyšší lyži do přívratu a vrací ji zpět. Dalším efektivním cvičením je tzv. přívratná „girlanda“. Při ní lyžař během jízdy šikmo svahem vysune vyšší lyži do přívratu, jejím zatížením a zahraněním natočí lyže směrem do spádnice. Následným přenesením hmotnosti na nižší lyži ji zatíží, odlehčenou vyšší lyži přisune zpět do paralelního postavení a plynulým snižováním těžiště zatočí smykem zpět ke svahu. Pro nácvik techniky jsou dále vhodné samostatné oblouky z přívratu vyšší lyže a postupně také navazované oblouky v této technice.

Mezi nejčastější chyby se podle Jandové (2012) řadí nedostatečný vertikální pohyb a chybějící vysunutí patek vyšší lyže do přívratného postavení. Děti často setrvávají v oboustranném přívratu, přetěžují vnitřní lyži a neprovádějí potřebné přenesení hmotnosti těla na lyži vnější. Další častou chybou je přetrvávající rotace pánve, trupu a ramen ve fázi vedení oblouku. Mezi typické nedostatky patří také zvedání vnitřní lyže při přechodu do paralelního postavení.

2.2.10 Paralelní oblouk

Paralelní oblouk je podle Drahoňovského (2011) & Jandové (2012) & Vilíma (2009) & Kemmlera (2001) nacvičován po zvládnutí oblouku v pluhu a oblouku z přívratu vyšší lyže. Během celého oblouku jsou lyže v paralelním postavení. Snahou je vést lyže po hranách s větší či menší mírou smyku, v závislosti na pokročilosti dítěte. V oblouku je také nacvičována koordinace pohybu nohou s pohyby paží, včetně píchání holemi. Cílem nácviku je paralelní vedení lyží v navazovaných obloucích. Současné přehranění, točení a vedení lyží v paralelním postavení tvoří základ pro další lyžařský rozvoj.

Paralelní oblouk popisuje Jandová (2012) & Kemmler (2001) takto: Při přechodu z jízdy po spádnici je váha těla postupně přenesena na jednu lyži, která se stává vnější. Pohybem kolen, kotníků a pánve směrem dolů, dopředu a dovnitř oblouku dochází k zahranění lyží, čímž jsou uvedeny do točení. Obě lyže jsou vedeny po vnitřních hranách s plynulým snižováním těžiště. Odstředivá síla vznikající v oblouku je vyvažována odklonem trupu od svahu. Po překonání spádnice se těžiště těla přirozeně vrací nad lyže. Následuje přehranění, ve kterém lyže

přecházejí z hran na plochy. V základním provedení oblouku se těžiště postupně zvyšuje. Pro správnou rytmizaci jízdy dochází mezi oblouky k píchnutí nižší hole šikmo vpřed pohybem zápěstí, což slouží jako impulz pro přenesení váhy na vnější lyži a zahájení nového oblouku. Po celou dobu jízdy jsou paže mírně pokrčené před tělem a hole směřují šikmo vzad.

Ke zlepšení dovednosti paralelního oblouku Jandová (2012) doporučuje průpravná cvičení jako paralelní oblouk ke svahu bez píchání holí, samostatný paralelní oblouk přes spádnici s postupnou změnou směru nájezdu, navazované paralelní oblouky s nejprve malou, poté velkou změnou směru jízdy bez píchání holemi, navazované paralelní oblouky s pícháním holemi.

Podle Jandové (2012) a Yacendy (1992) patří mezi nejčastější chyby při lyžování rotační pohyby trupu, paží nebo pánve, které slouží jako nesprávný impulz k vedení lyží do točení. Často se také objevuje nedostatečné zatížení vnější lyže. Další typickou chybou je zvedání vnitřní lyže nad sníh, které bývá způsobeno opožděným pohybem vnitřního boku vpřed ve fázi zahájení oblouku. Problémy se objevují i v koordinaci pohybů, pohyby nohou nejsou dostatečně sladěny s pohyby paží. K častým nedostatkům patří také nevhodná šířka stopy, ať už příliš úzká, nebo naopak příliš široká. Dostupné z: https://www.kilpi.cz/cs/stranky/skola-lyzovani#5. [cit. 2025-04-11].

2.2.11 Krátký smýkaný oblouk

Krátký smýkaný oblouk je Jandovou (2012) považován za důležitý prvek ve výuce lyžování, který umožňuje zdokonalení techniky a lepší přizpůsobení se různorodým terénním podmínkám. Při jeho provádění je dbáno na udržení smýkaného vedení lyží po celou dobu oblouku, kontakt se sněhem není přerušován.

Oblouk je zahajován po spádnici, lyže jsou udržovány v šířce pánve. Technika je přizpůsobována sklonu svahu a náročnosti terénu. S postupným zlepšováním dovedností se zvyšuje rychlost jízdy, čímž se dosahuje větší dynamičnosti provedení.

V úvodní fázi oblouku je postupně snižováno těžiště těla, kolena a pánev jsou posouvány dopředu a směrem ke svahu. Současně je trup mírně odkláněn a nižší paže s holí je vykyvována šikmo vpřed. Jakmile je dosaženo přiklonění kolen a pánve ke svahu, dochází k zahranění lyží a k zapíchnutí hole do sněhu. Tím je vytvořen impulz k odrazu z hran lyží nahoru a šikmo vpřed. Tento odraz je doprovázen rotačním impulzem pánve a oporou o hůl, čímž je usnadněno odlehčení lyží a jejich uvedení do točení.

Během oblouku je hmotnost těla postupně přenášena na vnější lyži, výměnou boků je rotační impulz pánve tlumen. V okamžiku dosažení nejvyššího bodu těžiště je zahajován aktivní pohyb kolen a pánve směrem dopředu a dovnitř tvořeného oblouku. Trup je udržován v klidové poloze a lyže jsou plynule otáčeny. Pro zajištění stability a rytmu je vnější paže s holí vykyvována vpřed.

Oblouk je zakončován zahraněním lyží a zapíchnutím hole do sněhu, čímž je vytvořen přirozený přechod do dalšího oblouku. Důraz je kladen na plynulost pohybu, stabilitu trupu a přesnou koordinaci práce nohou a paží.

Podle Jandové (2012) se mezi nejčastější chyby při lyžování řadí nedostatečné zatížení vnější lyže a přílišný záklon trupu, který negativně ovlivňuje stabilitu i ovládání lyží. Děti často chybují také v nedostatečném hranění při vedení a ukončení oblouku, což vede ke ztrátě kontroly nad směrem jízdy. Během vedení a ukončování oblouku se objevuje i nevhodná rotace trupu. Mezi další časté nedostatky patří rozsáhlé a nekoordinované pohyby paží, při kterých vnější paže vykonává rotační pohyb ve směru oblouku, zatímco vnitřní paže směřuje dolů nebo dozadu za tělo. Typickou chybou je také dvojí vertikální pohyb v rámci jednoho oblouku a nesprávná koordinace pohybů paží a nohou, která se projevuje například opožděným pícháním holí vůči momentu zahranění. Dostupné z: https://www.kilpi.cz/cs/stranky/skola-lyzovani#5. [cit. 2025-04-11]

2.3 Didaktické zásady ve výuce lyžování

Během lyžařského výcviku je třeba dodržovat didaktické zásady, které napomáhají snazšímu a rychlejšímu osvojení lyžařských dovedností.

Zásada názornosti – hraje podle Nelešovské (2005) & Tremla (2004) klíčovou roli zejména u začátečníků, obzvláště u dětí, jejichž myšlení je konkrétní a vizuální. Správná demonstrace instruktora pomáhá žákům pochopit pohyb a usnadňuje jeho napodobení.

Instruktor by měl využívat ukázky v reálném prostředí, například předvést správný postoj, oblouk nebo zastavení. Důležité je také zapojit více smyslů – žák by měl nejen vidět, ale i cítit pohyb při praktickém zkoušení.

Příliš mnoho názorných pomůcek nebo informací najednou však může odvádět pozornost od podstaty pohybu. Proto je klíčové vést žáky k postupnému vnímání detailů a pochopení základních principů lyžování.

Zásada uvědomělosti a aktivity žáků – Nelešovská (2005) & Treml (2004) ji popisují takto: Aby si lyžař efektivně osvojil nové dovednosti, měl by rozumět tomu, co a proč se učí. Pochopení základních principů lyžování, jako je správný postoj, přenos váhy nebo využití hran lyží, mu pomůže nejen v technickém zlepšení, ale také v budování jistoty na svahu. Pokud žák chápe smysl jednotlivých cvičení a vidí jejich přínos, získává k učení pozitivní vztah a je motivován k dalšímu zdokonalování.

Aktivní přístup k výuce znamená, že se žák řídí nejen pokyny instruktora, ale také sám zkoumá různé pohyby, experimentuje s technikou a hledá způsoby, jak se zlepšit. Instruktor by měl vést žáka k samostatnému myšlení a aplikaci nabytých dovedností v různých podmínkách. K efektivnímu učení přispívá také požadavek aktivní spoluúčasti a pozornosti dětí při přípravě i realizaci výcviku – například při nácviku zahřívacích cvičení, kontrole výstroje nebo plánování trasy na sjezdovce.

Důležitá je také vnitřní motivace, která vychází z radosti z pohybu a pokroku. Zejména u dětí by výuka měla být hravá a přizpůsobená jejich přirozené zvídavosti. Spojení nových poznatků s předchozími zkušenostmi a možnost jejich praktického využití pomáhá k hlubšímu osvojení dovedností a zvyšuje efektivitu učení.

Zásada přiměřenosti výuky – výuka lyžování by podle Kalhousta (2009) & Nelešovské (2005) & Tremla (2004) měla odpovídat věku, fyzickým schopnostem a individuálním možnostem žáků. Instruktor by měl přizpůsobit výuku tak, aby žáci nebyli přetěžováni fyzicky ani psychicky. Cvičení by měla být dostatečně náročná, ale zvládnutelná, aby podporovala rozvoj dovedností bez zbytečné frustrace. Tempo výuky by mělo odpovídat schopnostem jednotlivců a zohledňovat jejich soustředění, únavu i motivaci. Diferencovaný přístup umožňuje, aby se každý žák učil efektivně a s radostí.

Zásada individuálního přístupu – každý žák má podle Tremla (2004) své charakterové a individuální zvláštnosti, ke kterým musí instruktor ve vyučovacím procesu přihlédnout. Žák musí mít pocit, že na jeho lyžařském pokroku má instruktor zájem.

Zásada soustavnosti – soustavnost podle Gnada (2008) & Kalhousta (2009) & Vilímové (2009) v lyžování znamená pravidelný a systematický trénink, který probíhá podle promyšleného plánu. Klíčovým principem této zásady je postupný rozvoj dovedností – začíná se s tím, co je žákům již známé, a na těchto základech jsou budovány nové pohyby a techniky. Výuka probíhá od jednoduchých prvků ke složitějším, od základních pohybů k pokročilejším lyžařským technikám. Příklady aplikace soustavnosti: od známého k neznámému – při učení

oblouků žák nejprve zvládne základní přenášení váhy a zatáčení v pluhu, než přejde k paralelním obloukům. Od jednoduchého ke složitějšímu – nejprve se žáci učí udržet rovnováhu na rovině, teprve poté přecházejí na mírný svah. Od konkrétního k abstraktnímu – žáci si nejprve osvojí konkrétní pohyby (např. přenášení váhy, tlak na hrany lyží), později pochopí obecné principy (např. jak ovlivnit poloměr oblouku změnou sklonu lyží). Důležitost této zásady spočívá v tom, že správně strukturovaný výcvik umožňuje žákům lépe porozumět jednotlivým prvkům lyžování, snáze si je zapamatovat a efektivně je aplikovat v praxi. Naopak, pokud by se výuka skládala z nesystematických a izolovaných cvičení, učení by bylo méně efektivní a dovednosti by se hůře upevňovaly.

2.4 Didaktické metody ve výuce lyžování

„Při výuce lyžování u dětí je třeba volit metody, které odpovídají mentální a pohybové úrovni této věkové kategorie. Vyučovací proces musí být pestrý, pro děti zajímavý, s častým střídáním činností i místa nácviku. Je třeba brát v úvahu fyziologickou náročnost, zvýšené požadavky na zatížení organismu a nezvyklé zimní prostředí. Pro splnění cílů výcviku se nejvíce uplatňují následující vyučovací metody:“ (Gnad, 2008, s. 44–45)

Metoda slovní instrukce hraje podle Gnada (2008) a Nelešovské (2005) největší roli zejména v úvodní části výcviku, při níž žáci získávají základní informace o správné technice lyžování, bezpečnosti a pravidlech chování na svahu. Základem je instrukce, která musí být stručná, srozumitelná a zaměřená na klíčové body nácviku. Po prvních pokusech o provedení pohybu je důležité poukázat na případné chyby a popsat je, aby se žák mohl postupně zlepšovat. Slovní popis by měl být vždy doprovázen praktickým nácvikem a vizuální ukázkou. Přemíra verbálních pokynů bez demonstrace může vést k tomu, že si žáci zapamatují pouze termíny, ale nepochopí jejich skutečný význam. Proto je nezbytné kombinovat slovní vysvětlení s pohybovými a smyslovými vjemy, což je klíčové zejména u mladších žáků, kteří se učí nejlépe prostřednictvím vlastní zkušenosti a napodobování.

Názorně demonstrační metody jsou v lyžařské výuce důležitým nástrojem, protože nejlépe umožňují žákům pochopit pohybové dovednosti a techniky. Podle Gnada (2008) & Nelešovské (2005) spočívají v předvedení nacvičovaného pohybu instruktorem nebo vybraným žákem, který již danou dovednost zvládá. Pro žáky je vizuální ukázka nejefektivnějším způsobem, jak pochopit pohybový úkol, a následně se jej snaží napodobit. Mezi demonstrací a vlastním nácvikem by měla být co nejkratší časová prodleva, aby žák

neztratil představu o správném provedení pohybu. Tyto metody přivádějí žáky do přímého kontaktu s poznávanou skutečností, což je zvláště důležité u mladších žáků, kteří se nejlépe učí prostřednictvím smyslového vnímání a napodobování. Do této skupiny metod patří zejména předvádění a pozorování, které umožňuje žákům nejen pasivně sledovat, ale také aktivně analyzovat a porozumět pohybu. Správně vedená ukázka v kombinaci s následným nácvikem zajišťuje efektivní osvojení lyžařských dovedností.

Metoda úkolová spočívá podle Gnada (2008) v zadání pohybového úkolu, který žák musí splnit, aby zvládl procvičovaný pohybový prvek. Účinnost metody je zvyšována, pokud žákovi není prozrazen postup řešení, ale je mu ponechán prostor k nalezení vlastního způsobu. Tato metoda je vhodná zejména pro všeobecnou a specializovanou pohybovou průpravu. Instruktor zadává jasný úkol a žáci samostatně hledají řešení. Instruktor hodnotí nejen výsledek, ale i proces řešení a poskytuje zpětnou vazbu. Ve výuce lyžování lze tuto metodu využít k rozvoji základních technik (např. zastavení pluhem), zlepšení rovnováhy (sjezd se zvednutou lyží) či koordinace (plynulé oblouky). Důležitým aspektem je sebehodnocení, žák si může stanovit cíl a sám posoudit svůj výkon. Tato metoda je zvláště vhodná pro pokročilé lyžaře, protože podporuje samostatnost, kreativitu a přirozený rozvoj lyžařských dovedností.

Metoda herní – Gnad (2008) & Nelešovská (2005) tvrdí, že hra je přirozenou součástí učení dítěte mladšího školního věku a v lyžařském výcviku má důležitou motivační funkci. Díky hravé formě se žáci snadněji soustředí a přirozeně rozvíjí své pohybové dovednosti, aniž by si plně uvědomovali výukový záměr instruktora. Herní metoda je nejvíce uplatňována u nejmladších žáků, u kterých je vhodné využít jejich fantazii a touhu po dobrodružství. Pomáhá udržet pozornost a zároveň usnadňuje osvojení lyžařských dovedností, jako je rovnováha, zatáčení nebo brzdění. Žáci plní pohybové úkoly nenuceně, vnímají je jako součást hry, což zvyšuje efektivitu výuky a eliminuje případný strach z nových pohybů. Správně zvolená hra může být pro instruktora také diagnostickým nástrojem, který mu umožní sledovat úroveň dovedností žáka a jeho přirozené reakce na různé situace. Herní metoda tak nejen usnadňuje učení, ale zároveň vede k tomu, že je lyžování pro žáky zábavným a příjemným zážitkem.

Metoda soutěžní nachází podle Gnada (2008) & Nelešovské (2005) uplatnění u dětí mladšího i staršího školního věku, ve kterém se přirozeně rozvíjí jejich zájem o pohybovou činnost, zlepšování vlastního výkonu a porovnávání se s ostatními. Soutěživost může být silným motivačním faktorem, který podporuje další rozvoj lyžařských dovedností. Tato metoda zároveň pomáhá i žákům, kteří nejsou pohybově tak zdatní, protože je motivuje k aktivnímu zapojení a zlepšování vlastních schopností. Důležité však je, aby soutěže byly nastaveny tak,

aby měl každý možnost uspět. Instruktor by měl dbát na střídání úkolů, zaměřovat se na individuální pokroky žáků a klást důraz spíše na radost z pohybu než na samotné vítězství. Přílišný důraz na výsledky by mohl vést k nezdravé rivalitě nebo frustraci méně výkonných žáků. Správně nastavená soutěžní metoda podporuje nejen pohybový rozvoj, ale také týmového ducha, sebedůvěru a schopnost zvládat výzvy na svahu.

2.5 Didaktické styly ve výuce lyžování

Didaktické styly uvádějí do vzájemných vztahů činnost učitele (instruktora), dítěte, učivo a konkrétní cíle. V jedné vyučovací jednotce se může vyskytnout několik kratších epizod s odlišnými styly. Ve výuce lyžování se nejčastěji vyskytují následující didaktické styly:

Didaktický styl příkazový patří podle Gnada (2008) mezi nejčastěji používané metody výuky. Při aplikaci tohoto přístupu veškerá rozhodnutí činí instruktor, který vede výuku přímým a jasným způsobem. Žák provádí cvičení podle předloženého vzoru, tedy reprodukuje pohyb instruktorovy ukázky. Pokyny lze předávat i prostřednictvím zvukových signálů, jako je tleskání či hvízdání. Hlavní pozornost je soustředěna na instruktora a učivo. Instruktor je také jedinou osobou, která rozhoduje o výběru učiva a poskytuje zpětnovazební informace a korekce. Žák se v tomto procesu zapojuje spíše pasivně, sleduje ukázky a utváří si představu o správném provedení pohybu. Tento styl je nejvhodnější pro začátečníky, při osvojování základních lyžařských dovedností nebo v nových výukových situacích.

Didaktický styl praktický se podle Gnada (2008) vyznačuje novými vztahy mezi instruktorem a žákem, mezi žákem a úlohami i mezi žáky navzájem. Dochází k přenosu části rozhodnutí z instruktora na žáka, který si tak může sám volit místo a čas provádění cvičení, jeho rytmus a tempo nebo si vybírat z navržených možností úloh. Instruktor zadává učivo, vybírá vhodné metody a formy výuky, pohybuje se mezi žáky, vysvětluje detaily, poskytuje zpětnou vazbu, chválí a opravuje, avšak bez bezprostředního určování frekvence či objemu činností. Úkoly mohou být žákům zadány verbálně nebo předvedením pohybové ukázky. Tento styl je využíván především pro nácvik a zdokonalování pohybových dovedností, které jsou prováděny na místě nebo na rovině, a při procvičování již naučených dovedností. Tento přístup podporuje aktivní zapojení žáků do procesu učení a rozvíjí jejich schopnost samostatného rozhodování. Dostupné z: https://oddelenilyzovani.wixsite.com/lyzovani-deti/didaktické-aspekty. [cit. 2025-03-24]

Didaktický styl reciproční je podle Gnada (2008) charakterizován přesunem některých rozhodnutí z instruktora na žáka, a to především v oblasti poskytování zpětné vazby a korekcí pohybových dovedností. Žáci pracují ve dvojicích, každý má specifickou roli. Jeden žák cvičí, zatímco druhý jej pozoruje, hodnotí, opravuje a poskytuje mu zpětnou vazbu. Instruktor určuje obsah výuky, seznamuje žáky s kritérii správného provedení pohybu a přiděluje jim role.

Instruktor se pohybuje mezi dvojicemi, sleduje jejich výkon, ale opravuje pouze žáka plnícího roli pozorovatele, nikoli cvičícího. Tím se žáci učí nejen vnímat kvalitu pohybového projevu, ale také poskytovat relevantní zpětnou vazbu svým spolužákům. Dvojice se v rolích pravidelně střídají, což podporuje aktivní zapojení obou žáků do procesu učení.

Tento didaktický styl se uplatňuje především u starších žáků a při procvičování již osvojených dovedností. Nejčastěji se využívá v situacích, ve kterých není možné zapojit všechny žáky do činnosti současně. Dostupné z: https://oddelenilyzovani.wixsite.com/lyzovani-deti/didakticke-aspekty. [cit. 2025-03-24]

Didaktický styl se samostatným objevováním je podle Gnada (2008) založen na řešení pohybových problémů, u kterých neexistuje jediný správný způsob provedení. V lyžování to znamená možnost hledání různých alternativ a výběru nejvhodnější. Tento styl je vhodný zejména pro pokročilejší lyžaře a starší žáky, kteří mají dostatečné zkušenosti umožňující samostatné experimentování s pohybem.

Klíčovým prvkem tohoto přístupu je specifická forma komunikace, která se projevuje při předávání instrukcí, korekcí a zpětnovazebních informací. V lyžování se využívají tři základní způsoby komunikace – slovní, zraková a pohybová, přičemž mohou být aplikovány samostatně nebo v kombinaci.

Instruktor v tomto stylu nevytváří přesné postupy ani nevede žáky k jedinému řešení, ale podporuje je v tom, aby samostatně zkoušeli různé varianty a nacházeli pro sebe nejvhodnější způsob provedení pohybu. Tento přístup rozvíjí kreativitu, samostatnost a schopnost analyzovat vlastní výkon. Dostupné z: https://oddelenilyzovani.wixsite.com/lyzovani-deti/didakticke-aspekty. [cit. 2025-03-24]

Slovní komunikace představuje podle Gnada (2008) vysvětlení pohybového úkolu, jeho struktury a správného provedení, včetně opravy případných chyb. Je klíčová zejména v počátečních fázích osvojování pohybové dovednosti, ve které je důležité, aby popis pohybu vytvářel jasnou představu o jeho provedení. U mladších dětí jsou často využívány obrazné

příměry podporující fantazii („zvedni nohu jako čáp“), zatímco u starších dětí je kladen důraz na logické vysvětlení, využití odborných pojmů a přesný popis pohybového úkolu. K doplnění slovních instrukcí je možno využít akustické signály, například krátká zvolání, která pomáhají zdůraznit rozhodující momenty pohybu nebo udávat jeho rytmus**.**

Komunikace prostřednictvím pohybu slouží podle Gnada (2008) k upřesnění požadované polohy, především polohy výchozí. Instruktor pomůže žákovi uvést jednotlivé části těla či výzbroje do požadované polohy, například jemně pokrčí kolena dotykem v kolenní jamce, nastaví lyže do pluhu nebo je nakloní na hrany.

2.4 Desatero pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích

Mezinárodní lyžařská federace (francouzsky Fédération internationale de ski et de snowboard, zkráceně FIS) je hlavní mezinárodní organizací lyžařských sportů. Federace vydala v roce 2009 pravidla chování pro lyžaře a snowboardisty, která stanovují 10 pravidel chování na sjezdových tratích. Dostupné z: https://www.horskasluzba.cz/cz/aktualni-informace/informace-a-pravidla/10-pravidel-fis-pro-chovani-na-sjezdovych-tratich. [cit. 2025-04-10]

1) Ohled na ostatní lyžaře – Každý lyžař nebo snowboardista se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval někoho jiného.
2) Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy – Každý lyžař nebo snowboardista musí jezdit s přiměřeným odstupem a s ohledem na vzdálenost, na kterou vidí. Musí přizpůsobit svou rychlost a způsob jízdy svým schopnostem a také terénu, sněhovým a povětrnostním podmínkám jakož i hustotě provozu.
3) Volba jízdní stopy – Lyžař nebo snowboardista přijíždějící zezadu musí zvolit svou jízdní stopu tak, aby neohrožoval lyžaře nebo snowboardistu, který jede před ním.
4) Předjíždění – Předjíždět se smí ze shora anebo zespoda, zprava anebo zleva, avšak vždy jen s takovým odstupem, který poskytne předjížděnému lyžaři anebo snowboardistovi dostatečný prostor pro všechny jeho pohyby.
5) Vjíždění a rozjíždění – Každý lyžař nebo snowboardista, který chce vjet do sjezdové tratě nebo který se chce po zastavení opět rozjet dolů anebo se pohybovat svahem nahoru, 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 tomu, aby se zbytečně zdržoval na úzkých anebo 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 bez ohledu na to, zda je svědek nebo osoba zúčastněná, zda je odpovědný či ne, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje.

S těmito pravidly je potřeba žáky lyžařského kurzu seznámit, v průběhu kurzu je připomínat a dbát na jejich dodržování. Seznámení je vhodné provést zábavnou formou mimo sjezdovou trať.

3 Cíle práce

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit vliv stimulace k pohybové aktivitě v rodině na úspěšnost žáka 1. stupně základní školy v individuálním lyžařském kurzu.

Dílčí cíle:

1. Zjistit, zda úspěšnost žáka v individuálním lyžařském kurzu souvisí s úrovní lyžařských dovedností rodičů.
2. Zjistit, zda úspěšnost žáka v individuálním lyžařském kurzu souvisí s úrovní již osvojených dovedností žáka.

Ze stanovených cílů vyplynuly tyto úkoly:

1. Zjistit úroveň vstupních lyžařských dovedností sledovaných žáků
2. Zjistit úroveň stimulace k pohybové aktivitě v rodině (materiální stimulace, prostorová stimulace)
3. Zjistit úroveň sportovní socializace žáků
4. Zjistit rodinnou anamnézu

Hypotéza:

H_1: Úspěšnost žáků v individuálním kurzu lyžování závisí na úrovni jimi dříve osvojených pohybových dovedností.

V rámci diplomové práce byly řešeny tyto výzkumné otázky:

1. Jaká je vstupní úroveň lyžařských dovedností u sledovaného souboru žáků?
2. Má úroveň lyžařských dovedností rodičů vliv na úspěšnost při osvojování lyžařských dovedností žáka v průběhu individuálním kurzu lyžování?

4 Metodika

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořilo celkem 30 žáků v průměrném věku 8,3 let. Z tohoto počtu bylo 12 dívek v průměrném věku 8,4 let a 18 chlapců v průměrném věku 8,3 let. Během výzkumu bylo zjištěno, že bydliště v Praze nebo v jiném krajském městě mělo 8 žáků (z toho 2 dívky a 6 chlapců), ve městech mimo krajská města mělo bydliště 9 žáků (z toho 3 dívky a 6 chlapců). Nejvíce žáků mělo bydliště v obci, konkrétně 13 žáků (z toho 7 dívek a 6 chlapců). Při sledování úrovně dopravní stimulace bylo zjištěno, že nejčastější způsob, jak se žáci dostávali do školy, byl pěšky, a to u 15 žáků (z toho 9 dívek a 6 chlapců). Jízdní kolo nebo koloběžku k cestě do školy využíval pouze 1 žák (chlapec). Veřejnou dopravu využívalo 8 žáků (z toho 2 dívky a 6 chlapců) a autem se do školy dopravovalo 6 žáků (z toho 1 dívka a 5 chlapců).

Během výzkumu byly zjišťovány i informace o rodičích, a to věk, nejvyšší dosažené vzdělání a úroveň jejich lyžařských dovedností. Podle věkové struktury byli rodiče rozděleni do čtyř skupin – do 25 let, 26 let až 35 let, 36 let až 49 let, nad 50 let. Matek ve věku 26 let až 35 let bylo 12 (40 % z celkového počtu matek), převážná většina matek byla ve věku 36 let až 49 let, konkrétně 18 matek (60 % z celkového počtu matek). Otců ve věku 26 let až 35 let bylo 7 (23,3 % z celkového počtu otců), ve věku 36 let až 49 let to bylo více, konkrétně 22 otců (73,3 % z celkového počtu otců) a ve věku nad 50 let 1 otec (3,3 % z celkového počtu otců).

Vzdělanostní struktura rodičů ukázala, že mezi matkami měla základní vzdělání 1 matka (3,3 %), středoškolské vzdělání získalo 13 matek (43,3 %) a vysokoškolské vzdělání 16 matek (53,3 %). U otců byla situace odlišná. Základní vzdělání měl rovněž 1 otec (3,3 %), ale středoškolské vzdělání získalo 19 otců (63,3 %) a vysokoškolské vzdělání 10 otců (33,3 %).

Při sledování rodinné anamnézy byly zjišťovány lyžařské dovednosti rodičů, které byly rozděleny do čtyř úrovní – nelyžuje, začátečník, mírně pokročilý, pokročilý. Počty rodičů dosahujících dané úrovně jsou uvedeny v tabulce 1 – Úroveň lyžařských dovedností rodičů.

	Nelyžuje	Začátečník	Mírně pokročilý	Pokročilý	Celkem
Matka	3	11	10	6	30
Otec	3	3	19	5	30
Celkem	6	14	29	11	60

Tabulka 1 – Úroveň lyžařských dovedností rodičů

4.2 Organizace výzkumného šetření

Výzkum byl prováděn v období od prosince 2023 do února 2024 a od ledna 2025 do února 2025 v lyžařské škole, v níž jsem působila jako instruktorka základního sjezdového lyžování. Výzkumný soubor byl tvořen 30 žáky, které rodiče přihlásili k individuálnímu lyžařskému kurzu do lyžařské školy. Současně musely být splněny další podmínky:

1) Žáci absolvovali minimálně 4 vyučovací hodiny lyžování (lekce). Jedna hodina výuky lyžování (lekce) trvala 50 minut.

2) Žáci byli ve věku 6 let až 12 let, to znamená, že navštěvovali 1. stupeň ZŠ.

3) Rodiče souhlasili s účastí ve výzkumu a dobrovolně vyplnili dotazník.

Škola již při objednání kurzu zjišťuje věk žáka a počet požadovaných lekcí. Splnění prvních dvou podmínek k možnému zařazení žáka do výzkumu bylo tedy známo hned na začátku kurzu. Pokud rodiče souhlasili s účastí ve výzkumu, byly ověřeny údaje o žákovi. Dotazník rodiče vyplňovali buď v průběhu výuky nebo po jejím skončení.

Byla jsem instruktorkou všech 30 žáků zařazených do výzkumného souboru. Na začátku první lekce byla podle úrovně lyžařských dovedností posouzena vstupní úroveň. V průběhu kurzu bylo postupováno podle metodiky lyžování dětí. Na konci každé lekce bylo provedeno hodnocení dosažené úrovně dovednosti, které sloužilo k monitorování úspěšnosti a zapisovalo se na záznamový list instruktora.

4.3 Užité statistické metody, techniky

4.3.1 Dotazník

Pro získání dat byla zvolena metoda dotazování, technika dotazník. „P. Gavora (2000) charakterizuje dotazník jako „způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí.“ Dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně.“ (Chráska, 2016, s. 163). Při tvorbě dotazníku byla využita modifikace dotazníku ESPA (Environmental Stimulus for Physical Activities) (Renson, Vanreusel, 1990), a to pro zjištění úrovně sportovní socializace v oblasti prostorové stimulace k pohybové aktivitě, materiální stimulace, úrovně sportovní socializace a oblasti dosud osvojených pohybových dovedností

z jiných oblastí. Součástí dotazníku byly i údaje z rodinné anamnézy, a to informace o věku rodičů, dosaženém vzdělání a lyžařské úrovni.

Dotazník byl vyplňován rodiči. Obsahoval uzavřené a polouzavřené otázky. Otázky byly rozděleny do 9 tematických oblastí, odpovědím byly přiřazeny body.

1. Údaje o dítěti – věk, navštěvovaný ročník na ZŠ, pohlaví, bydliště, jak se nejčastěji dopravuje do školy.

Otázky na věk a ročník na ZŠ sloužily k ověření splnění vstupní podmínky pro zařazení dítěte do výzkumu. Odpověď na otázku pohlaví umožnila rozdělit výzkumný soubor na dívky a chlapce. Tyto odpovědi nebyly bodovány.

Odpovědi na otázku bydliště dětí byly Praha nebo krajské město, této odpovědi byl přiřazen 1 bod, odpověď město, které byly přiřazeny 2 body a odpověď obec, které byly přiřazeny 3 body.

Na otázku dopravy do školy byla nabízena odpověď pěšky, které byly přiřazeny 4 body, odpověď na kole nebo koloběžce, které byly přiřazeny 3 body, odpověď veřejnou dopravou, které byly přiřazeny 2 body a odpověď autem, které byl přiřazen 1 bod. Rodiče byli poučeni, aby odpovídali s ohledem na to, že ve způsobu dopravy může sehrát vliv počasí, to znamená, že pokud např. dítě za příznivého počasí jezdí nejčastěji na koloběžce a jen za nepříznivého počasí jezdí s rodiči autem, rodiče vyberou odpověď na koloběžce.

2. Údaje o matce – věk, nejvyšší dosažené vzdělání, úroveň lyžařských dovedností. Věku do 25 let byly přiřazeny 4 body, věku 26 let až 35 let byly přiřazeny 3 body, věku 36 let až 49 let byly přiřazeny 2 body a věku nad 50 let byl přiřazen 1 bod. Základnímu vzdělání byl přiřazen 1 bod, střednímu vzdělání byly přiřazeny 2 body a vysokoškolskému vzdělání byly přiřazeny 3 body. Úrovni nelyžuje byl přiřazen 1 bod, úrovni začátečník byly přiřazeny 2 body, úrovni mírně pokročilý byly přiřazeny 3 body a úrovni pokročilý byly přiřazeny 4 body.

3. Údaje o otci – věk, nejvyšší dosažené vzdělání, úroveň lyžařských dovedností. Věku do 25 let byly přiřazeny 4 body, věku 26 let až 35 let byly přiřazeny 3 body, věku 36 let až 49 let byly přiřazeny 2 body a věku nad 50 let byl přiřazen 1 bod. Základnímu vzdělání byl přiřazen 1 bod, střednímu vzdělání byly přiřazeny 2 body a vysokoškolskému vzdělání byly přiřazeny 3 body. Úrovni nelyžuje byl přiřazen 1 bod, úrovni začátečník byly přiřazeny 2 body, úrovni mírně pokročilý byly přiřazeny 3 body a úrovni pokročilý byly přiřazeny 4 body.

4. Již osvojené dovednosti u dítěte – házení a chytání míče, plavání, bruslení, jízda na kole, kotoul vpřed a vzad. Nabízela se odpovědi umí, které byly přiřazeny 3 body, odpověď zkoušelo, ale nejde mu to, které byly přiřazeny 2 body a odpověď nesetkalo se, nezkoušelo, které byly přiřazen 1 bod.

5. Kolik času dítě tráví během pohybových aktivit na různých místech – zahrada, ulice nebo sídliště, hřiště (venku), les nebo louka, plavecký bazén, tělocvična. Byla nabízena odpověď denně, které bylo přiřazeno 5 bodů, odpověď týdně, které byly přiřazeny 4 body, odpověď měsíčně, které byly přiřazeny 3 body, odpověď méně často, které byly přiřazeny 2 body a odpověď vůbec, které byl přiřazen 1 bod. Rodiče byli poučeni, aby odpovídali s ohledem na sezónu, to znamená, že pokud např. dítě v létě tráví čas na venkovním hřišti každý den, tak přestože tomu tak v zimě není, mají označit odpověď denně.

6. Jak často dítě využívá některé sportovní pomůcky – jízdní kolo, lední brusle, kolečkové brusle, skateboard, sáně nebo boby, raketa na badminton, tenis apod. Byla nabízena odpověď denně, které bylo přiřazeno 5 bodů, odpověď týdně, které byly přiřazeny 4 body, odpověď měsíčně, které byly přiřazeny 3 body, odpověď méně často, které byly přiřazeny 2 body a odpověď vůbec, které byl přiřazen 1 bod. Rodiče byli poučeni, aby odpovídali s ohledem na sezónu, to znamená, že pokud např. dítě v létě jezdí na kolečkových bruslích každý den, přestože tomu tak v zimě není, mají označit odpověď denně.

7. Zájmy dítěte – navštěvuje-li dítě sportovní zájmový kroužek a jak často, navštěvuje-li jiný kroužek, hraje-li na hudební nástroj, má-li doma zvířátko nebo jiného domácího mazlíčka. U otázky na sportovní zájmový kroužek bylo možné odpovědět, že jej dítě nenavštěvuje vůbec, pouze povinný tělocvik, této odpovědi byl přiřazen 1 bod. Odpovědi, že navštěvuje sportovní kroužek jedenkrát týdně, byly přiřazeny 2 body, odpovědi navštěvuje sportovní kroužek dvakrát týdně, byly přiřazeny 3 body a odpovědi navštěvuje sportovní kroužek třikrát týdně a častěji, byly přiřazeny 4 body.

Na otázky týkající se dalšího zájmového kroužku, hry na hudební nástroj a domácího mazlíčka byly nabízeny odpovědi ano, ne. Odpovědi ano byly přiřazeny 2 body, odpovědi ne byl přiřazen 1 bod.

8. Tábor – účast na dětském táboře, účast na sportovním táboře nebo soustředění. Byly nabízeny odpovědi ano, ne. Odpovědi ano byly přiřazeny 2 body, odpovědi ne byl přiřazen 1 bod.

9. Trávení volného času s rodinou – jak často spolu rodina chodí na výlet, na hory, na procházku, sportuje. Byla nabízena odpověď týdně, které byly přiřazeny 4 body, odpověď měsíčně, které byly přiřazeny 3 body, odpověď příležitostně, které byly přiřazeny 2 body a odpověď nikdy, které byl přiřazen 1 bod.

Dotazník viz Příloha č. 1

4.3.2 Záznamový list

Součástí výzkumného nástroje byl záznamový list instruktora pro monitoring procesu osvojování lyžařských dovedností. Instruktor na začátku 1. lekce zjistil vstupní úroveň lyžařských dovedností žáka a poté hodnotil úroveň dovednosti na konci každé lekce. Hodnoceny byly tyto dovednosti: základní sjezdový postoj, zastavení, jízda v pluhu, oblouk v pluhu, jízda na vleku, jízda šikmo svahem. Hodnocení proběhlo za pomoci mnou vytvořené pětibodové škály. Jedná se o škálu, která každé úrovni přiřazuje počet bodů odpovídající úrovni zvládnutí hodnocené dovednosti:

(5 bodů) Zvládá výborně: Žák se na lyžích pohybuje plynule, sebejistě a bez chyb. Jeho technika je správná. Je si jistý sám sebou, nepadá, pohyb je automatizovaný.

(4 body) Zvládá s drobnými chybami: Žák zvládá většinu lyžařských dovedností dobře, ale občas se objeví drobné chyby. Může dojít například k mírné ztrátě rovnováhy, kterou rychle zkoriguje, anebo k nepřesnosti pohybu. I když žák dělá občasné chyby, dokáže pohyb rychle opravit a většinu času si je jistý sám sebou.

(3 body) Průměrná úroveň: Žák má občasné problémy s provedením lyžařských dovedností. Provedení je funkční, ale pohyb není vždy plynulý, žák občas ztrácí rovnováhu. Technika je nejistá a neplynulá. U složitějších dovedností a v náročnějším terénu může žák padat. Pád je výsledkem technické nejistoty nebo nevyváženosti pohybu. Žák má prostor pro učení se.

(2 body) Zvládá s obtížemi: Žák má viditelné problémy s provedením lyžařských dovedností. Pohyby jsou nejisté, často dochází k pádu, často potřebuje asistenci instruktora. Pohyb je nekoordinovaný, žák se neustále potýká s problémy s rovnováhou. Koordinace a jistota při lyžování ještě nejsou dostatečné.

(1 bod) Nezvládá: Žák není schopen pohybu na lyžích ani s pomocí instruktora. Technika není zcela zvládnutá, pohyby nejsou koordinované a žák nedokáže udržet rovnováhu.

Pád je často nevyhnutelný, žák se nemůže sám bezpečně pohybovat na svahu. Pomoc instruktora je nezbytná i k zvládnutí základních pohybů.

Body za zvládnutí lyžařských dovedností byly po skončení každé lekce zaznamenány do záznamového listu instruktora. Na základě dosažených bodů byla u každého žáka vypočítána úspěšnost jako vážený průměr rozdílu bodů dosažených v každé dovednosti v poslední, tj. 4. lekci a bodů získaných za vstupní úroveň zjištěnou na začátku 1. lekce. Váha představuje důležitost a náročnost jednotlivých lyžařských dovedností a byla přidělena takto:

Základní sjezdový postoj má váhu 1. Základní sjezdový postoj je základní dovedností, která je nezbytná pro bezpečnou a stabilní jízdu na lyžích. I když je klíčový pro osvojování dalších lyžařských dovedností, jeho náročnost není vysoká, a proto je mu přiřazena nižší váha. Základním sjezdovým postojem začíná výuka lyžování, nezahrnuje však složité pohybové koordinace, takže nemá takový vliv na celkové hodnocení jako složitější dovednosti.

Zastavení má váhu 2. Zastavení je důležitou dovedností, která je nezbytná pro kontrolu rychlosti a bezpečné ukončení jízdy. Je to jedna z prvních dovedností, kterou se žáci učí. Ovládání rychlosti je klíčové pro bezpečnost na svahu. I když je důležitá, její náročnost je stále nižší než některé pokročilejší dovednosti, a proto má váhu 2.

Jízda v pluhu má váhu 3. Jízda v pluhu je první aktivní formou ovládání lyží a klíčovou technikou pro začátečníky. Žák musí zvládnout základní koordinaci pohybů lyží a těla, což představuje vyšší náročnost než u základního sjezdového postoje či zastavení. Tato dovednost je důležitým předpokladem pro pokročilejší prvky lyžování, a proto má váhu 3.

Oblouk v pluhu má váhu 4. Oblouky v pluhu jsou základní technikou pro zatáčení na lyžích. Tato dovednost vyžaduje více koordinace a technického zvládnutí než předchozí dovednosti. Jakmile žák zvládne oblouk v pluhu, ukazuje to pokročilejší úroveň ovládání lyží a schopnost manévrovat na svahu. Z tohoto důvodu je tato dovednost ohodnocena vyšší váhou.

Jízda na vleku má váhu 5. Jízda na vleku je klíčová pro přesun na vrchol svahu, předpokladem k jejímu zvládnutí je určitá dovednost v koordinaci a stabilitě. Žák se musí umět správně chytit vleku, držet rovnováhu, kontrolovat lyže, bezpečně se držet vleku, na konci se pustit a odejít do bezpečné vzdálenosti od ostatních vystupujících. Tato dovednost vyžaduje větší pozornost a soustředění než některé základní pohyby, a proto je hodnocena vyšší váhou než například jízda v pluhu.

Jízda šikmo svahem má váhu 6. Jízda šikmo svahem patří k náročnějším dovednostem, protože žák musí umět udržet rovnováhu, kontrolovat rychlost a přesně manévrovat na nerovném terénu. Tato dovednost vyžaduje koordinaci polohy těla s kontrolou směru a rychlosti. Její zvládnutí ukazuje na vysokou úroveň dovedností a zralosti v lyžařském výcviku, proto je jí přiřazena nejvyšší váha.

Záznamový list viz Příloha č. 2

4.4 Způsob vyhodnocení dat

Data byla zpracována v tabulce vytvořené v programu MS Excel.

Sportovní stimulace byla hodnocena pomocí dílčí části dotazníku ESPA (Renson, Vanreusel, 1990). Byly vyhodnocovány odpovědi na otázky z tematických oblastí 4) Jaké dovednosti si žák osvojil, 5) Kolik času mimo školní aktivity tráví žák při pohybových aktivitách na různých místech a 6) Jak často a jaké sportovní pomůcky žák používá. Byly využity údaje ze záznamového listu instruktora.

Pro zjištění vztahu mezi úrovní lyžařských dovedností rodičů, stimulací k pohybové aktivitě v rodině a úspěšností žáka při osvojování lyžařských dovedností byl použit Spearmanův koeficient pořadové korelace r_s.

„Tento statistický postup lze využít v případech, ve kterých máme rozhodnout, jak těsně spolu souvisí dva jevy, které byly zachyceny (změřeny) pomocí ordinálního měření. Často např. můžeme u skupiny žáků pozorovat vlastnosti, které nám umožňují seřadit je podle míry této vlastnosti… Spearmanův koeficient pořadové korelace umožňuje kvantitativně stanovit, jak dalece jsou si dvě vytvořená pořadí podobná, a tím vlastně určit, jak těsná je souvislost mezi jevy, na základě nichž byla tato pořadí vytvořena.“ (Chráska, 2007, s. 103). Výpočet Spearmanova koeficientu se provádí podle vzorce:

$$r_s = 1 - \frac{6 \cdot \sum d^2}{n \cdot (n^2 - 1)}$$

Kde r_s je Spearmanův koeficient pořadové korelace, *n* je počet srovnávaných dvojic hodnot a *d* rozdíl (diference) pořadí pro jednu dvojici hodnot. Koeficient vyjadřuje, nakolik jsou si dvě pořadí hodnot podobná. Hodnota koeficientu r_s nabývá hodnot od 0 do ±1. Hodnota 0 značí žádný vztah, kladné hodnoty značí přímou souvislost – vyšší hodnoty jednoho jevu odpovídají vyšším hodnotám druhého jevu, záporné hodnoty naopak značí nepřímý (opačný) vztah mezi porovnávanými jevy – vyšším hodnotám jednoho jevu odpovídají nižší hodnoty

druhého jevu. Čím blíže je hodnota koeficientu hodnotě 1 (nebo -1), tím silnější je vztah mezi jevy. Interpretace absolutních hodnot je následující: $r = 1$ – naprostá závislost; $1{,}00 > r \geq 0{,}90$ – velmi vysoká závislost; $0{,}90 > r \geq 0{,}70$ – vysoká závislost; $0{,}70 > r \geq 0{,}40$ – střední (značná) závislost; $0{,}40 > r \geq 0{,}20$ – nízká závislost; $0{,}20 > r \geq 0{,}00$ velmi slabá závislost; $r = 0$ – naprostá nezávislost.

5 Výsledky

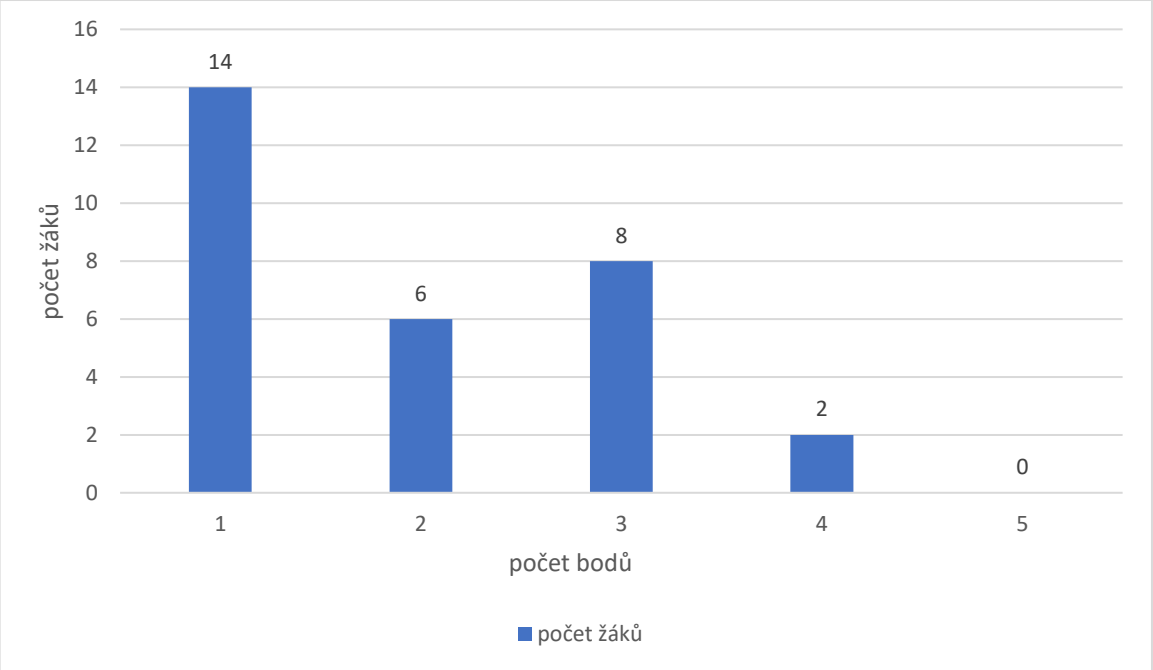
5.1 Vyhodnocení vstupní úrovně lyžařských dovedností žáků

Četnost vstupní úrovně v jednotlivých dovednostech byla zjištěna ze záznamových archů jako součet výskytu jednotlivých úrovní zjišťovaných na začátku výcviku.

Na začátku výcviku bylo 13 žáků ze 30 (43,3 % žáků) v každé ze sledovaných dovedností hodnoceno jedním bodem, to znamená, že tito žáci žádnou dovednost neovládali a stáli na lyžích úplně poprvé.

5.1.1 Základní sjezdový postoj

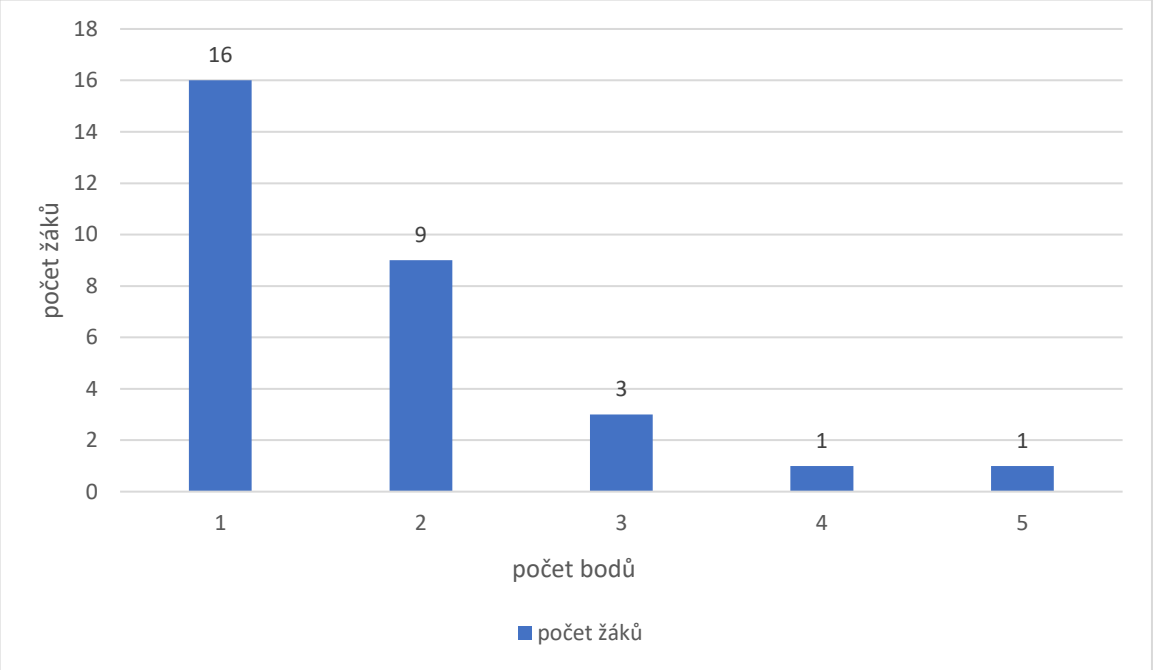
Nejčastější vstupní úroveň žáků v základním sjezdovém postoji byla hodnocena 1 bodem, to znamená, že 46,7 % žáků tuto dovednost neovládalo. Úroveň ohodnocenou 2 body, to znamená zvládnutí dovednosti s obtížemi, dosáhlo 20 % žáků. Úroveň ohodnocenou 3 body, to znamená průměrnou úroveň, dosáhlo 26,6 % žáků. Úroveň ohodnocenou 4 body, to znamená, zvládnutí dovednosti s drobnými chybami, dosáhlo 6,7 % žáků. Nejvyšší úrovně hodnocené 5 body, to znamená výborného zvládnutí dovednosti, nedosáhl žádný žák. Průměrná vstupní úroveň v základním sjezdovém postoji byla 1,9 bodu. (Počet žáků viz Graf 1 – Základní sjezdový postoj).



Graf 1 - Základní sjezdový postoj

5.1.2 Zastavení

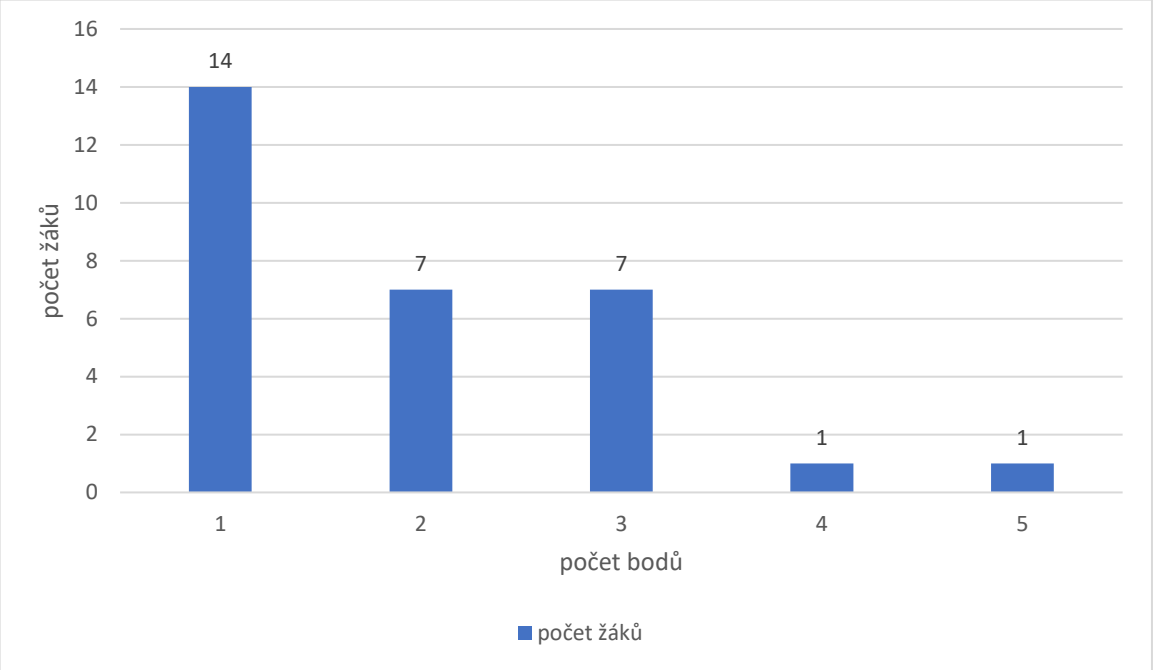
Nejčastější vstupní úroveň žáků v dovednosti zastavení byla hodnocena 1 bodem, to znamená, že 53,3 % žáků tuto dovednost neovládalo. Úroveň ohodnocenou 2 body, to znamená zvládnutí dovednosti s obtížemi, dosáhlo 30 % žáků. Úroveň ohodnocenou 3 body, to znamená průměrnou úroveň, dosáhlo 10 % žáků. Úroveň ohodnocenou 4 body, to znamená, zvládnutí dovednosti s drobnými chybami, dosáhlo 3,3 % žáků. Nejvyšší úrovně hodnocené 5 body, to znamená výborného zvládnutí dovednosti, dosáhlo 3,3 % žáků. Průměrná vstupní úroveň v zastavení byla 1,7 bodu. (Počet žáků viz Graf 2 – Zastavení).



Graf 2 - Zastavení

5.1.3 Jízda v pluhu

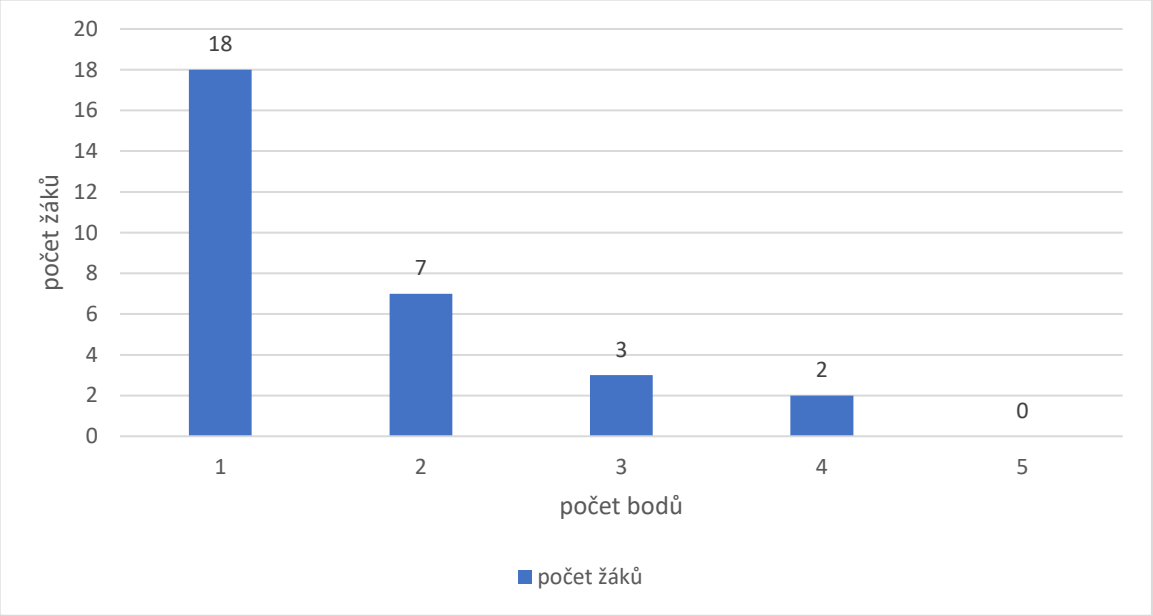
Nejčastější vstupní úroveň žáků v dovednosti jízda v pluhu byla hodnocena 1 bodem, to znamená, že 46,7 % žáků tuto dovednost neovládalo. Úroveň ohodnocenou 2 body, to znamená zvládnutí dovednosti s obtížemi, dosáhlo 23,3 % žáků. Úroveň ohodnocenou 3 body, to znamená průměrnou úroveň, dosáhlo 23,3 % žáků. Úroveň ohodnocenou 4 body, to znamená, zvládnutí dovednosti s drobnými chybami, dosáhlo 3,3 % žáků. Nejvyšší úrovně hodnocené 5 body, to znamená výborného zvládnutí dovednosti, dosáhlo 3,3 % žáků. Průměrná vstupní úroveň v jízdě v pluhu byla 1,9 bodu. (Počet žáků viz Graf 3 – Jízda v pluhu).



Graf 3 - Jízda v pluhu

5.1.4 Oblouk v pluhu

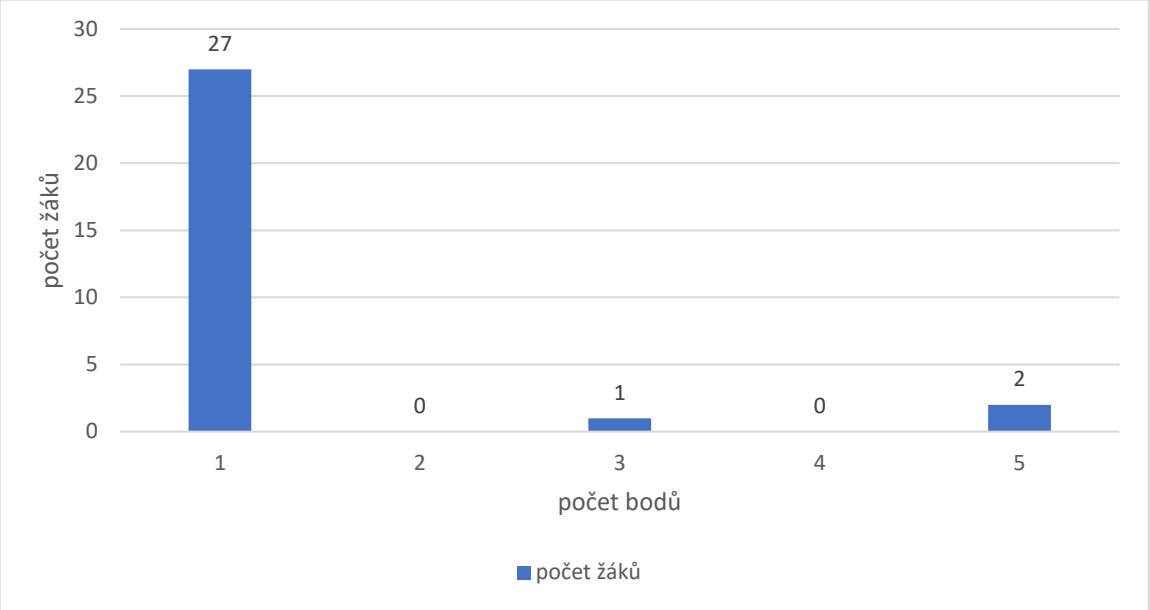
Nejčastější vstupní úroveň žáků v dovednosti oblouk v pluhu byla hodnocena 1 bodem, to znamená, že 60 % žáků tuto dovednost neovládalo. Úroveň ohodnocenou 2 body, to znamená zvládnutí dovednosti s obtížemi, dosáhlo 23,3 % žáků. Úroveň ohodnocenou 3 body, to znamená průměrnou úroveň, dosáhlo 10 % žáků. Úroveň ohodnocenou 4 body, to znamená, zvládnutí dovednosti s drobnými chybami, dosáhlo 6,7 % žáků. Nejvyšší úrovně hodnocené 5 body, to znamená výborného zvládnutí dovednosti, nedosáhl žádný žák. Průměrná vstupní úroveň v dovednosti oblouk v pluhu byla 1,6 bodu. (Počet žáků viz Graf 4 – Oblouk v pluhu).



Graf 4 - Oblouk v pluhu

5.1.5 Jízda na vleku

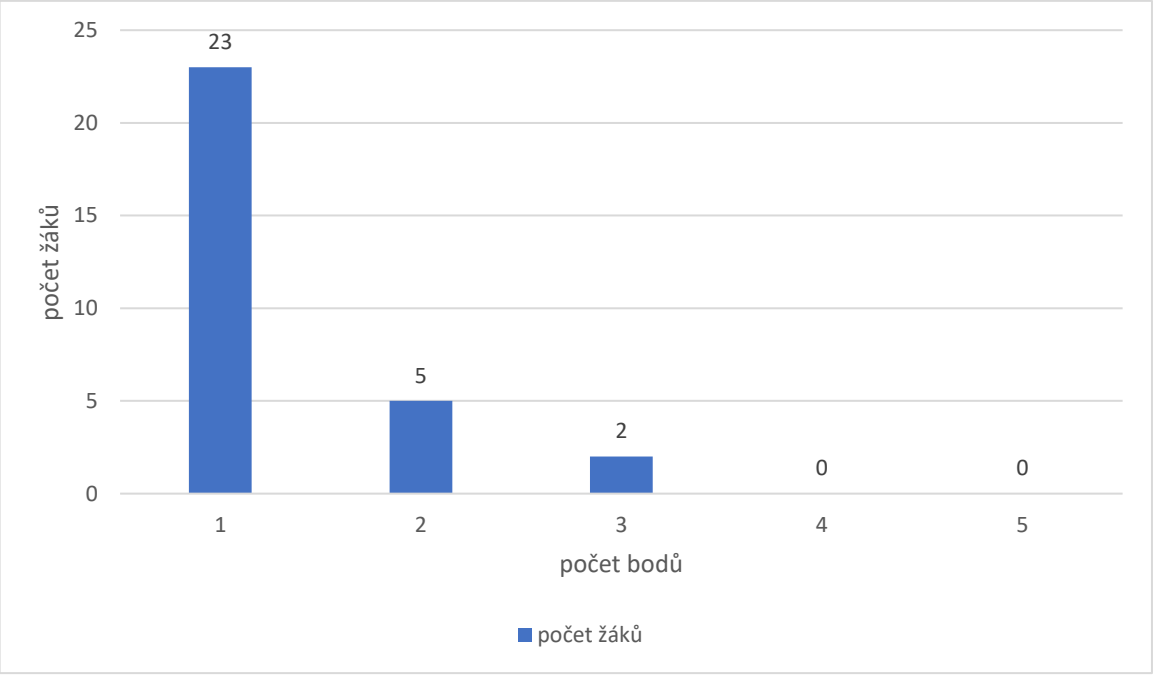
Nejčastější vstupní úroveň žáků v dovednosti jízda na vleku byla hodnocena 1 bodem, to znamená, že 90 % žáků tuto dovednost neovládalo. Úroveň ohodnocenou 2 body, to znamená zvládnutí dovednosti s obtížemi, nedosáhl žádný žák. Úroveň ohodnocenou 3 body, to znamená průměrnou úroveň, dosáhlo 3,3 % žáků. Úroveň ohodnocenou 4 body, to znamená, zvládnutí dovednosti s drobnými chybami, nedosáhl žádný žák. Nejvyšší úrovně hodnocené 5 body, to znamená výborného zvládnutí dovednosti, dosáhlo 6,7 % žáků. Průměrná vstupní úroveň v jízdě na vleku byla 1,3 bodu. (Počet žáků viz Graf 5 – Jízda na vleku).



Graf 5 - Jízda na vleku

5.1.6 Jízda šikmo svahem

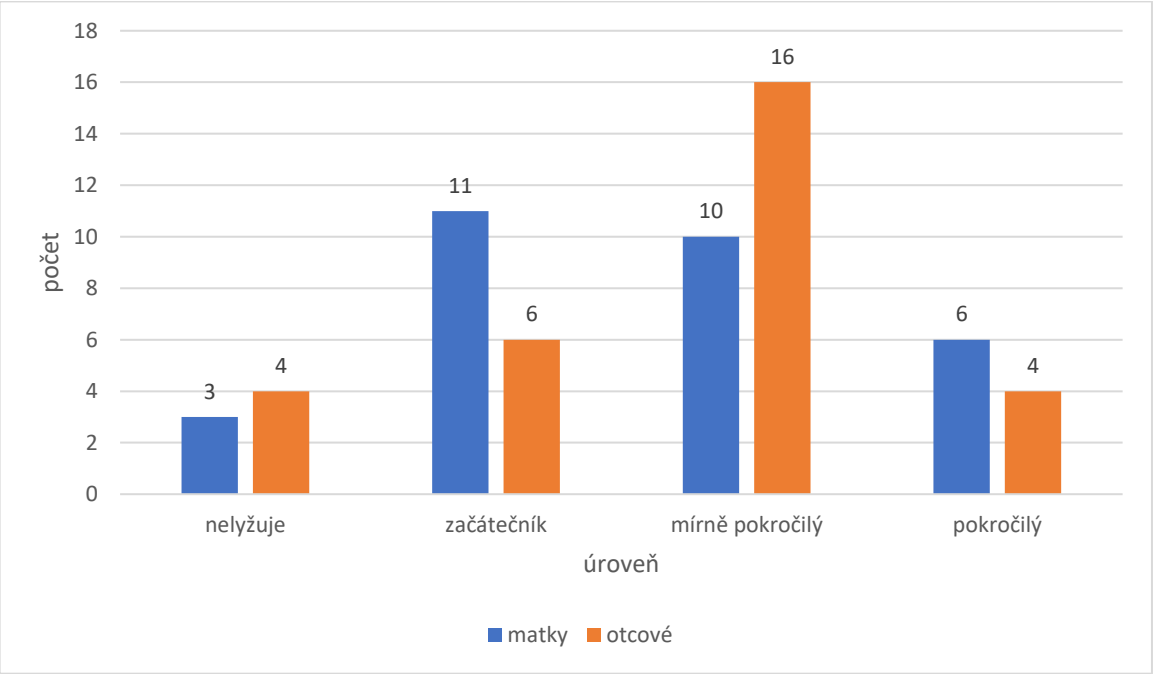
Nejčastější vstupní úroveň žáků v dovednosti jízda šikmo svahem byla hodnocena 1 bodem, to znamená, 76,7 % žáků tuto dovednost neovládalo. Úroveň ohodnocenou 2 body, to znamená zvládnutí dovednosti s obtížemi, dosáhlo 16,7 % žáků. Úroveň ohodnocenou 3 body, to znamená průměrnou úroveň, dosáhlo 6,7 % žáků. Úroveň ohodnocenou 4 body, to znamená, zvládnutí dovednosti s drobnými chybami, nedosáhl žádný žák. Nejvyšší úrovně hodnocené 5 body, to znamená výborného zvládnutí dovednosti, nedosáhl žádný žák. Průměrná vstupní úroveň v jízdě šikmo svahem byla 1,3 bodu. (Počet žáků viz Graf 6 – Jízda šikmo svahem).



Graf 6 - Jízda šikmo svahem

5.2 Vyhodnocení lyžařské úrovně rodičů

Z odpovědí na otázky kladené rodičům bylo zjištěno, že 10 % matek nelyžuje, 36,7 % matek jsou začátečníci, 33,3 % matek jsou mírně pokročilé lyžařky a 20 % matek jsou pokročilé lyžařky. Proti tomu 13,3 % otců nelyžuje, 20 % otců jsou začátečníci, 53,3 % otců jsou mírně pokročilí lyžaři a 13,3 % otců jsou pokročilí lyžaři. (Počet rodičů viz Graf 7 – Úroveň lyžařských dovedností rodičů)



Graf 7 - Úroveň lyžařských dovedností rodičů

5.3 Vliv lyžařských dovedností rodičů na úspěšnost žáka při osvojování lyžařských dovedností v průběhu lyžařského kurzu

Spearmanův koeficient pořadové korelace r_s vypočítaný s použitím součtu dosaženého počtu bodů obou rodičů a úspěšnosti žáka ukázal, že mezi úrovní lyžařských dovedností rodičů a úspěšností žáka při osvojování lyžařských dovedností existuje velmi slabý negativní vztah ($r_s = -0{,}12$ na hladině významnosti $p = 0{,}05$). To znamená, že čím lepší úroveň lyžařských dovedností mají rodiče, tím nižší úspěšnost při osvojování lyžařských dovedností mají žáci. Tento vztah je však velmi slabý a může být zanedbatelný.

Průměrná úspěšnost žáků byla 2,49 bodu z nejvýše 4 možných. Průměrný součet počtu získaných bodů za úroveň lyžařských dovedností obou rodičů byl 5,5 z nejvýše 8 možných.

5.4 Stimulace k pohybové aktivitě v rodině žáka

Stimulace k pohybové aktivitě v rodině žáka byla zjišťována prostřednictvím dílčí části dotazníku ESPA (Renson, Vanreusel, 1990) v otázkách zaměřených na různé aspekty stimulace k pohybové aktivitě v rodině. Konkrétně se jednalo o tematické oblasti 4) Jaké dovednosti si žák osvojil 5) Kolik času mimo školní aktivity tráví žák na určitých místech 6) Jak často a jaké sportovní pomůcky žák používá.

V tematické oblasti 4) dosáhli žáci různých výsledků, přičemž nejvyšší možný počet bodů byl 3. 1 žák získal 2,2 bodu, 6 žáků dosáhlo na 2,4 bodu, dalších 6 žáků získalo 2,6 bodu a stejný počet, tedy 6 žáků, získalo 2,8 bodu. Plný počet 3 bodů pak získalo celkem 11 žáků. Medián počtu bodů získaných v této oblasti byl 2,8.

V tematické oblasti 5) získali žáci různý počet bodů. Na 2,7 bodu dosáhli 2 žáci, 2,8 bodu získali také 2 žáci a 3 body získali 3 žáci. Hodnoty 3,2 a 3,3 bodu dosáhli shodně 3 žáci, stejně jako 3,5 bodu. Na 3,7 bodu dosáhli 4 žáci, 3,8 bodu získali 2 žáci a plných 4 bodů dosáhl 1 žák. Výsledek 4,2 bodu získali 3 žáci a 4,3 bodu dosáhli 2 žáci. Nejvyšší možný počet získaných bodů byl 5. Medián počtu bodů získaných v této oblasti byl 3,5.

V tematické oblasti 6) získal 1,5 bodu 1 žák, 1,7 bodu rovněž 1 žák a 2 body získal také 1 žák. Na 2,2 bodu dosáhli 3 žáci, 2,3 bodu získali 4 žáci, 2,5 bodu rovněž 4 žáci a stejný počet žáků dosáhl i na 2,7 bodu. Hodnotu 2,8 bodu získalo 5 žáků, stejně jako 3 body, které získalo také 5 žáků. Na 3,2 body dosáhl 1 žák a 3,5 bodu získal rovněž 1 žák. Nejvyšší možný počet Nejvyšší možný počet získaných bodů byl 5. Medián počtu bodů získaných v této oblasti byl 2,7.

5.5 Vliv stimulace k pohybové aktivitě v rodině na úspěšnost žáka v lyžařském kurzu

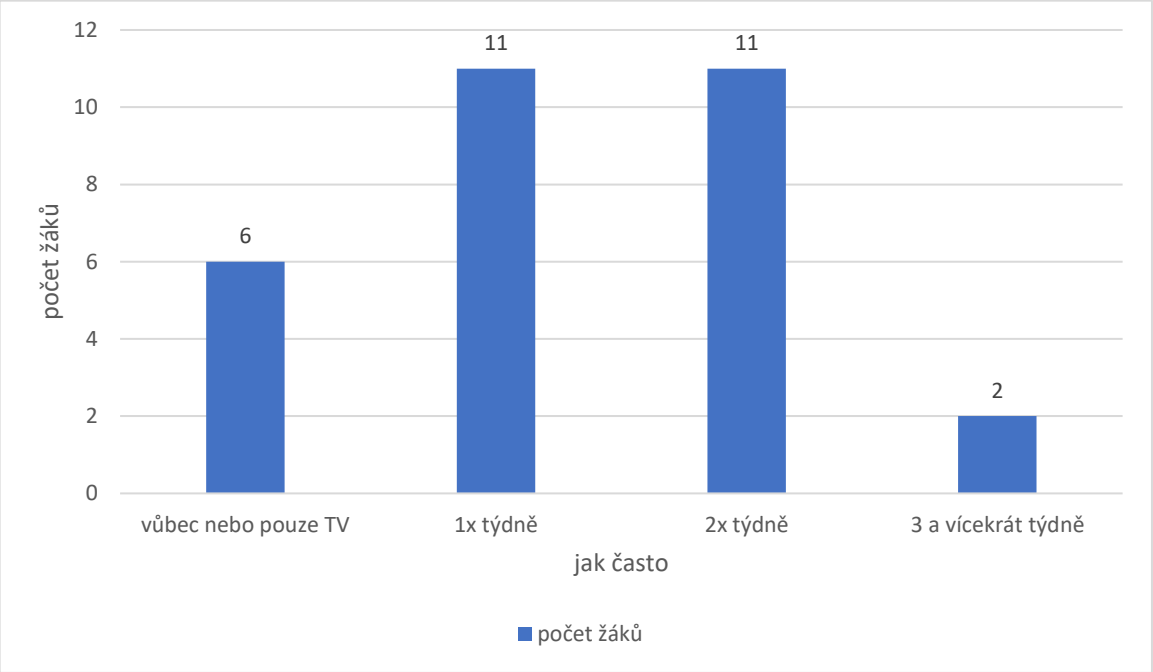
Spearmanův koeficient pořadové korelace r_s vypočítaný s použitím průměrného počtu bodů dosažených za již osvojené dovednosti a úspěšnosti žáka ukázal, že mezi úspěšností žáka v lyžařských dovednostech a dříve osvojenými dovednostmi existuje střední (značná) závislost ($r_s = 0,53$ na hladině významnosti $p = 0,05$). To znamená, že čím více a kvalitněji osvojených dovedností žák dosáhl, tím vyšší je jeho úspěšnost v lyžařském kurzu.

Spearmanův koeficient pořadové korelace r_s vypočítaný s použitím průměrného počtu bodů dosažených za čas strávený mimo školní aktivity na různých místech a úspěšnosti žáka ukázal, že mezi úspěšností žáka v lyžařských dovednostech a dobou strávenou mimo školní aktivity při pohybových aktivitách na různých místech (zahrada, ulice, sídliště, hřiště, les, louka, plavecký bazén, tělocvična) existuje velmi slabá negativní závislost (r_s = - 0,09 na hladině významnosti p = 0,05). To znamená, že místo, na kterém žák tráví čas při pohybových aktivitách, nemá vliv, resp. má zanedbatelný vliv na jeho úspěšnost v lyžařském kurzu.

Spearmanův koeficient pořadové korelace r_s vypočítaný s použitím průměrného počtu bodů dosažených za využití sportovních pomůcek a úspěšnosti žáka ukázal, že mezi úspěšností žáka v lyžařských dovednostech a využitím sportovních pomůcek (jízdní kolo, lední a kolečkové brusle, skateboard, sáně, boby, badmintonová nebo tenisová raketa) existuje nízká závislost (r_s = 0,21 na hladině významnosti p = 0,05). Z tohoto zjištění vyplývá, že časté používání sportovních pomůcek má slabý vliv na úspěšnost v procesu osvojování lyžařských dovedností žáka.

5.6 Vyhodnocení sportovní socializace žáků

Ze získaných dat bylo zjištěno, že 20 % žáků nenavštěvuje žádný sportovní zájmový kroužek, pouze povinnou tělesnou výchovu. Jednou týdně navštěvuje sportovní zájmový kroužek 36,7 % žáků, dvakrát týdně kroužek navštěvuje 36,7 % žáků a třikrát týdně a častěji navštěvuje kroužek 6,7 % žáků. Z tohoto zjištění vyplývá, že velká část žáků navštěvuje sportovní zájmový kroužek jednou až dvakrát týdně. (Četnost dětí viz Graf 8 – Sportovní zájmový kroužek).



Graf 8 - Sportovní zájmový kroužek

Nejčastěji navštěvovaným sportovním zájmovým kroužkem byl florbal, který navštěvovalo 5 žáků (16,7 % žáků). Druhé nejnavštěvovanější kroužky, které navštěvovalo po 4 žácích (13,3 % žáků), byly kroužky atletiky, plavání a florbalu. Kroužek tance navštěvovali 3 žáci (10 % žáků). 2 žáci (6,7 % žáků) navštěvovali kroužky gymnastiky a 2 žáci (6,7 % žáků) navštěvovali kroužek basketbalu. Kroužky aerobic, tenis, sokol, lezení, aikido, šerm, parkur, karate a golf byly navštěvovány jedním žákem (3,3 % žáků). Více jak jeden kroužek navštěvovalo 10 žáků (33,3 % žáků). Alespoň 1 kroužek navštěvovalo 24 žáků (80 % žáků).

Jiný zájmový kroužek než sportovní navštěvovalo 7 žáků (23,3 % žáků). Nejčastěji se jednalo o kroužek angličtiny a keramiky, které navštěvovali 3 žáci (10 % žáků). Kroužek řečtiny navštěvovali 2 žáci (6,7 % žáků). Další kroužky navštěvovalo po 1 žákovi (3,3 % žáků): zpěv, šachy, tvoření, cirkusový a vědecký. Více než jeden kroužek navštěvovali 3 žáci (10 % žáků).

Na hudební nástroj hrálo 7 žáků (23,3 % žáků). Na klavír hráli 3 žáci (10 % žáků), na housle hráli 2 žáci (6,7 % žáků) a po 1 žákovi (3,3 % žáků) hrálo na kytaru a flétnu. Žádný žák nehrál na více hudebních nástrojů.

Zvířátko nebo jiného domácího mazlíčka mělo doma 15 žáků (50 % žáků). Jednalo se o kočku, psa, křečka, morče, činčilu nebo rybičky.

5.7 Vyhodnocení účasti na táboře

Dětského tábora, ať už pobytového nebo příměstského, se účastnilo 18 žáků (60 % žáků). Sportovního tábora nebo soustředění se účastnilo 6 žáků (20 % žáků).

5.8 Vyhodnocení trávení volného času s rodinou

Společnými sportovními aktivitami (výletem, procházkou, sportem) spolu trávilo čas 29 rodin (96,7 % rodin). Týdně spolu takto trávilo čas 8 rodin (26,7 % rodin), měsíčně 17 rodin (56,7 % rodin), příležitostně 4 rodiny (13,3 % rodin) a vůbec 1 rodina (3,3 % rodin).

6 Diskuze

Výsledky mé diplomové práce v oblasti vlivu stimulace k pohybové aktivitě v rodině na úspěšnost žáků 1. stupně ZŠ v lyžařském kurzu byly porovnány s jinými výsledky podobných zahraničních výzkumů.

Studie Wilsona, Wilsonové a Bakera (2019) se zabývá vztahem mezi sportovní činností rodičů a nejvyšší dosaženou úrovní soutěžního sportu jejich dětí. Do studie bylo zahrnuto 229 sportovců, kteří byli rozděleni do tří skupin podle dosažené úrovně dovedností: elitní (n = 139), pre-elitní (n = 33) a neelitní (n = 57) na základě vrcholné soutěžní úrovně dosažené v jejich kariéře. Údaje o sportovní účasti a dovednostech rodičů byly získány pomocí dotazníku vývojové historie sportovců (Developmental History of Athletes Questionnaire). Mezi rodiči byli zastoupeni vrcholoví, závodní i rekreační sportovci. Bylo zjištěno, že výsledky se liší podle pohlaví rodičů. Na úroveň dovedností jejich dětí má vliv účast ve sportu a úroveň dovedností otců, nikoli matek. Studie tak potvrzuje, že sportovní prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, a zejména aktivní sportovní minulost rodičů, může mít zásadní dopad na vývoj sportovních dovedností dítěte. Ačkoliv jsou tyto vztahy ovlivněny mnoha dalšími faktory (např. povahové rysy dítěte, podmínky pro sport nebo vliv trenérů), zkušenosti rodičů z různých úrovní soutěžního sportu představují důležitý předpoklad úspěšnosti ve sportu.

Studie, kterou prováděl Stihec (2011) na Slovinsku, se zaměřila na motivaci rodičů přihlásit své děti do kurzu alpského lyžování a zároveň zkoumala, zda existuje souvislost mezi vzděláním rodičů, jejich měsíčním příjmem a frekvencí, s jakou děti tyto kurzy navštěvují. Výzkum byl realizován formou dotazníku, který obsahoval 17 proměnných, a zúčastnilo se ho 250 rodičů dětí ve věku 6 až 8 let. Výsledky ukázaly, že přibližně polovina rodičů své dítě do kurzu lyžování už alespoň jednou přihlásila. Významným faktorem se ukázala být úroveň vzdělání a výše příjmu – rodiče s vyšším vzděláním a vyššími příjmy zapisují své děti do kurzů častěji. Iniciátorem tohoto rozhodnutí bývá ve většině případů otec, který také častěji hodnotí své vlastní lyžařské dovednosti jako lepší než lyžařské dovednosti matky. Ačkoli ve více než polovině rodin lyžují oba rodiče, společné rodinné lyžování je spíše výjimkou – většina rodin spolu lyžuje jen zřídka nebo vůbec. Pokud jde o cíle rodičů v oblasti lyžování, více než polovina si přeje, aby se jejich dítě naučilo dobře lyžovat, zatímco přibližně 30 % jich klade důraz na bezpečnost na sjezdovce. Pouze malá část rodičů (cca 5 %) by uvítala, aby se jejich dítě věnovalo lyžování závodně. Závěry této studie potvrzují, že pokud má dítě příležitost se lyžování věnovat už v raném věku, může si vytvořit pozitivní vztah ke sportu a osvojit si zdravé pohybové návyky, které ho mohou provázet i v dospělosti.

Studie autorů Vorlíček, Dygrýn, Janda, Voráčová, Duncan, Sigmund a Sigmundová z roku 2025 se zaměřila na analýzu kombinovaného vlivu dynamiky rodinného prostředí a školního prostředí na úroveň fyzické aktivity dětí ve věku 3 až 9 let během různých částí školního dne. Výzkum, realizovaný v rámci projektu FAMIPASS v České republice, zahrnoval sběr dat od 502 rodin spojených s 36 mateřskými a základními školami v letech 2022 a 2023. Pohybová aktivita dětí i jejich rodičů byla monitorována prostřednictvím akcelerometrů ActiGraph po dobu jednoho týdne, přičemž byla doplněna o detailní informace z rodinných dotazníků. Regresní analýza ukázala, že pohybová aktivita rodičů, jejich BMI a úroveň vzdělání mají výrazný vliv na středně intenzivní až intenzivní pohybovou aktivitu dětí, zatímco děti rodičů s vyšší úrovní vzdělání vykazují častější fyzickou aktivitu. Důležitým faktorem, který se ukázal jako spojený s vyšší úrovní aktivity dětí, byla aktivní doprava do školy, a to zejména v čase před začátkem vyučování. Tento výzkum zdůrazňuje klíčovou roli rodiny a školního prostředí jako determinant zdraví a pohybových návyků dětí, výsledky podporují potřebu integrovaných přístupů rodiny a školy k podpoře zdravého životního stylu a fyzické aktivity u dětí, což přispívá k vytvoření základu pro aktivnější generaci.

7 Závěr

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit vliv stimulace k pohybové aktivitě v rodině na úspěšnost žáka 1. stupně základní školy v individuálním lyžařském kurzu.

Dílčími cíli bylo:

1. Zjistit, zda úspěšnost žáka v individuálním lyžařském kurzu souvisí s úrovní lyžařských dovedností rodičů.
2. Zjistit, zda úspěšnost žáka v individuálním lyžařském kurzu souvisí s úrovní již osvojených dovedností žáka.

Ze zjištěných výsledků vyplynulo, že nejčastější vstupní úroveň žáků v hodnocených lyžařských dovednostech základní sjezdový postoj, zastavení, jízda v pluhu, oblouk v pluhu, jízda na vleku i jízda šikmo svahem byla hodnocena jedním bodem, to znamená, že žáci tyto dovednosti neovládali. To naznačuje, že většina žáků vstupovala do kurzu bez či s velmi malými zkušenostmi s lyžováním. Výsledek odpovídá očekávání. Jednalo se o individuální výuku v lyžařské škole, to, že převážná většina účastníků vstupovala do kurzu bez předchozích zkušeností s lyžováním, je tedy přirozené. Zároveň lze předpokládat, že rodiče považovali kurz za příležitost, jak dětem umožnit první kontakt s tímto sportem pod odborným vedením lyžařských instruktorů. Nízká úroveň vstupních dovedností tak zcela odpovídá realitě.

Z odpovědí na otázky byla zjištěna následující úroveň lyžařských dovedností rodičů: 3 matky nelyžovaly, 2 matky byly začátečnice, 10 matek bylo mírně pokročilých lyžařek a 6 matek byly pokročilé lyžařky. Proti tomu 4 otcové nelyžovali, 6 otců byli začátečníci, 16 otců bylo mírně pokročilých lyžařů a 4 otcové byli pokročilí lyžaři. Z těchto údajů je zřejmé, že většina rodičů, zejména otců, měla alespoň základní zkušenosti s lyžováním. Výsledek není překvapivý, neboť rodiče, kteří mají alespoň základní úroveň lyžařských dovedností, častěji motivují své děti k lyžování a přivádějí je k účasti v individuálním lyžařském kurzu.

Navzdory relativně vysoké úrovni lyžařských dovedností rodičů byl zjištěn pouze velmi slabý negativní vztah (r_s = - 0,12, na hladině významnosti p = 0,05) mezi úrovní lyžařských dovedností rodičů a úspěšností jejich dítěte v lyžařském kurzu. Výsledek naznačuje, že lyžařské dovednosti rodičů nemají vliv na úspěšnost jejich dětí v lyžařském kurzu. Rodiče mohou mít na děti vliv především v tom, že je k lyžování přivedou a vytvoří jim pro něj podmínky. Nicméně jejich vlastní lyžařské dovednosti pravděpodobně neovlivní, jak rychle a efektivně

se dítě naučí lyžovat, protože úspěch v tomto sportu závisí spíše na individuálních schopnostech dítěte než na dovednostech rodičů. V tomto kontextu je vhodné zdůraznit rozdíl mezi motivací a výkonností. Zatímco rodiče mohou děti k účasti na kurzu efektivně motivovat, samotná výkonnost a úspěšnost při osvojování lyžařských dovedností je často výsledkem vnitřních dispozic dítěte, jeho motorické zralosti, schopnosti koncentrace a aktuálního rozpoložení**.**

Vliv stimulace k pohybové aktivitě v rodině na úspěšnost žáka v lyžařském kurzu byl zjišťován prostřednictvím dílčí části dotazníku ESPA (Renson, Vanreusel, 1990) v tematických oblastech zaměřených na různé aspekty stimulace k pohybové aktivitě v rodině. Konkrétně se jednalo o tematické oblasti 4) Jaké dovednosti si dítě osvojilo 5) Kolik času mimo školní aktivity tráví dítě na určitých místech 6) Jak často a které sportovní pomůcky dítě používá. Každá z těchto tematických oblastí vykázala jinou míru závislosti.

Mezi úspěšností žáka v lyžařských dovednostech a již osvojenými pohybovými dovednostmi žáka existuje střední (značná) závislost (r_s = 0,53 na hladině významnosti p = 0,05). To znamená, že již osvojené pohybové dovednosti mají značný vliv na úspěšnost žáků při osvojování lyžařských dovedností. Z toho vyplývá, že čím lépe a čím více dovedností žáci ovládají, tím jsou úspěšnější v procesu osvojování lyžařských dovedností. Dříve osvojené dovednosti zlepšují koordinaci, rovnováhu, flexibilitu a sílu, které jsou klíčové pro efektivní a bezpečné provádění lyžařských technik. Žáci jsou schopni lépe reagovat na instrukce, rychleji si osvojit nové pohyby a lépe se přizpůsobit specifickým požadavkům lyžování. Je možno vyslovit závěr, že pohybové dovednosti osvojené před zahájením lyžařského kurzu vytvářejí solidní základ pro úspěch v lyžování a mohou výrazně zjednodušit proces učení, což vede k vyšší úspěšnosti žáků při osvojování lyžařských dovedností.

Mezi úspěšností žáka v lyžařských dovednostech a využitím sportovních pomůcek (jízdní kolo, lední a kolečkové brusle, skateboard, sáně, boby, badmintonová nebo tenisová raketa) existuje nízká závislost (r_s = 0,21 na hladině významnosti p = 0,05). Z tohoto zjištění vyplývá, že i když závislost mezi frekvencí používání sportovních pomůcek a úspěšností při lyžování je nízká, není zanedbatelná. Sportovní pomůcky mohou přispět k obecným pohybovým dovednostem, jako je koordinace, rovnováha nebo obratnost, které mohou mít vliv na výkon žáka při lyžování a jeho fyzickou připravenost. Pravidelný pohyb a používání různých sportovních pomůcek mohou pomoci zlepšit celkovou motoriku a fyzickou kondici, což může usnadnit osvojování lyžařských technik. Nicméně úspěch v lyžování závisí především na specifických dovednostech potřebných pro tento sport, jako je například technika jízdy nebo práce s lyžemi. I když používání sportovních pomůcek může mírně ovlivnit výkon žáka, není

hlavním faktorem pro úspěch v lyžování. Proto se i nízká závislost mezi používáním sportovních pomůcek a úspěšností při lyžování může ukázat jako relevantní, ale ne rozhodující.

Ze zjištěných dat vyplývá, že mezi úspěšností žáka v lyžařských dovednostech a dobou strávenou mimo školní aktivity při pohybových aktivitách na různých místech (zahrada, ulice, sídliště, hřiště, les, louka, plavecký bazén, tělocvična) existuje velmi slabá negativní závislost (r_s = - 0,09 na hladině významnosti p = 0,05). Záporný výsledek podle Chrásky (2007) znamená, že mezi srovnávanými jevy je negativní (opačný) vztah. To znamená, že vysokým hodnotám jedné proměnné odpovídají nižší hodnoty druhé proměnné a naopak. Z toho vyplývá, že čas, který žák stráví na různých místech při pohybových aktivitách, nemá téměř žádný nebo jen velmi slabý vliv na úspěšnost při osvojování lyžařských dovedností. Přestože pohybové aktivity vykonávané na různých místech mohou zlepšit celkovou fyzickou kondici, nemají přímý vliv na specifické dovednosti potřebné pro lyžování. Úspěch v lyžování je totiž závislý především na cíleném tréninku a zkušenostech v tomto sportu. Vysvětlit tento výsledek lze mimo jiné i tím, že volnočasové aktivity žáků nemusejí být vždy systematické ani cílené na rozvoj dovedností potřebných k lyžování. Čas strávený venku či v pohybu nemusí automaticky znamenat aktivní a efektivní sportování. Mnohdy se jedná spíše o spontánní hru, která sice podporuje všeobecný pohybový rozvoj, ale není dostatečně metodicky vedená k tomu, aby zásadně ovlivnila výkonnost potřebnou k osvojování lyžařských dovedností.

Na základě statistického zpracování dat přijímám hypotézu H_1, že úspěšnost žáků v individuálním kurzu lyžování závisí na úrovni jimi dříve osvojených pohybových dovedností (r_s = 0,53, na hladině významnosti p = 0,05).

8 Souhrn

Diplomová práce s názvem „Základy lyžování žáků 1. stupně ZŠ“ se zabývá problematikou procesu osvojování lyžařských dovedností u žáků 1. stupně základní školy. Cílem práce je zhodnotit úspěšnost žáků v průběhu čtyř individuálních výukových lekcí lyžování, prozkoumat souvislost mezi úrovní dříve osvojených pohybových dovedností a úspěšností v procesu osvojování lyžařských dovedností a zjistit, jakou roli v procesu osvojování lyžařských dovedností hraje stimulace k pohybové aktivitě ze strany rodiny.

Teoretická část se věnuje vývojové charakteristice dítěte mladšího a středního školního věku se zaměřením na tělesné, psychické a sociální aspekty, které ovlivňují proces osvojování lyžařských dovedností. Popisuje význam pohybové aktivity v tomto období a její vliv na celkový rozvoj dítěte spolu s doporučením, kolik času by dítě mělo denně strávit pohybem. Dále je podrobně rozebrána oblast lyžování dětí – výběr vhodného vybavení, metodika výuky základních technik (např. pluh, oblouk v pluhu, jízda šikmo svahem), pravidla FIS pro chování na sjezdových tratích i pedagogické zásady, které podporují efektivní a bezpečný průběh lyžařské výuky.

Praktická část práce je založena na výzkumném šetření, jehož cílem bylo sledovat úspěšnost žáků po absolvování čtyř lekcí individuálního lyžařského kurzu a zjistit, jaké faktory ovlivňují jejich úspěšnost při osvojování základních lyžařských technik. Pro sběr dat byl využit dotazník zaměřený na pohybové aktivity žáka. Výsledky ukázaly, že žáci, kteří se pravidelně věnují různým sportovním činnostem, vykazují větší progres. Naopak slabá fyzická zdatnost, nedostatečná koordinace a pasivní postoj k pohybu se odrazily v pomalejším tempu učení.

Výsledky výzkumu potvrdily hypotézu, že úspěšnost žáků při osvojování lyžařských dovedností úzce souvisí s úrovní již dříve nabytých pohybových dovedností. Byla také zaznamenána mírná závislost mezi frekvencí použití různých sportovních pomůcek a procesem osvojování lyžařských dovedností žáka.

Z pedagogického hlediska práce doporučuje, aby se učitelé 1. stupně ZŠ zaměřovali na rozvoj základních pohybových schopností nejen v hodinách tělesné výchovy, ale i prostřednictvím různorodých volnočasových aktivit. Významná je také spolupráce s rodinou, která může děti k pohybu pozitivně motivovat.

Summary

The diploma thesis entitled "Basics of Skiing for Primary School Pupils" examines the process of acquiring skiing skills among elementary school pupils. The main objective is to evaluate the pupils' performance over four individual ski lessons, explore the relationship between previously acquired motor skills and skiing progress, and determine the role of family-based stimulation towards physical activity.

The theoretical part focuses on the developmental characteristics of children in early and middle school age, with emphasis on physical, psychological, and social factors that influence their ability to acquire skiing skills. It describes the importance of physical activity during this developmental stage and its influence on the child's overall growth. Furthermore, it provides a detailed overview of children's skiing, including the selection of appropriate equipment, the methodology for teaching basic techniques (e.g., snowplough, snowplough turn, side-slipping), and pedagogical principles that ensure an effective and safe skiing learning process.

The practical part is based on empirical research aimed at monitoring pupil's progress throughout four individual ski lessons and assessing the factors influencing their success in acquiring basic skiing techniques. Data were collected via a questionnaire focused on family physical activity, as well as a newly developed skiing skill assessment scale. The results revealed"] that children regularly involved in various sports activities demonstrated faster progress during the ski training. In contrast, low physical fitness, poor coordination, and a passive attitude toward physical activity resulted in slower learning rates.

The findings confirmed the hypothesis that the success in acquiring skiing skills is closely related to the level of previously acquired motor abilities. A moderate correlation was also observed between the frequency of using certain sports equipment and the process of developing skiing skills.

From a pedagogical perspective, the thesis recommends that primary school teachers focus on developing fundamental motor abilities not only during physical education classes but also through a variety of extracurricular activities. Cooperation with the family is also crucial, as it can positively influence the child's motivation for physical activity.

9 Seznam literatury

BAKKER, Frank; BIDDLE, Stuart; DURAND, Marc; SEILER, Roland a VANDEN AUWEELE, Yves. *Psychology for physical educators*. Champaign: 1999. ISBN 0880117613

DRAHOŇOVSKÝ, Radek a NOVÁK, Ondřej. *Lyžování: metodika výuky sjezdového lyžování*. Česká cesta. Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol, 2011. ISBN (Kroužková vazba)

DUŠEK, Luděk. Metodika výuky lyžování I: metodika výuky sjezdového lyžování dle nejnovějších poznatků alpských lyžařských škol. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002. ISBN 80-244-0526-1

FRITSCHY, Daniel a STEADMAN, J. Richard. *Alpine skiing*. Robert E. LEACH (editor). Handbook of sports medicine and science. Oxford: Blackwell, 1994. ISBN 0-632-03033-X

GNAD, Tomáš. *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1587-5

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu,* 2. vyd. Grada, 2016. ISBN 978-80-271-9225-0

JANDOVÁ, Soňa. *Základy alpského a běžeckého lyžování: učební text*. 3. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2012. ISBN 978-80-7372-922-6

KALHOUS, Zdeněk a OBST, Otto. *Školní didaktika*.2. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-571-4

KEMMLER, Jürgen. *Carving*. Průvodce sportem. České Budějovice: 2001. ISBN 80-7232-153-6

KOZÁKOVÁ, Radka. *Základy obecné a vývojové psychologie pro studenty nelékařských zdravotnických oborů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4259-4

KUČERA, Miroslav; KOLÁŘ, Pavel a DYLEVSKÝ, Ivan. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7

KUTÁČ, Petr a NAVRÁTÍKOVÁ, Taťána. *Lyžařský kurz od A do Z: učební texty pro lyžařské instruktory*. 3. vyd. Olomouc: Nakladatelství Hanex, 2005. ISBN 8085783606

MĚKOTA, Karel a CUBEREK, Roman. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 9788024417288

MUSIL, Dalibor; NAJMAN, Matěj a REICHERT, Jiří. Lyžování od základů po freestyle. Praha: Grada, 2008. ISBN 9788024721354

NELEŠOVSKÁ, Alena a SPÁČILOVÁ, Hana. *Didaktika primární školy*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-1236-5

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2

PŘÍBRAMSKÝ, Miloš. Lyžování: základní lyžařská průprava, alpské lyžování, carving. Praha: Grada, 1999. ISBN 8071697869

PSOTOVÁ, Dana a PŘÍBRAMSKÝ, Miloš. *Sjíždění a zatáčení na lyžích: česká škola lyžování*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 8024612925

REICHERT, Jiří; MUSIL, Dalibor a NAJMAN, Matěj. Lyžování od začátků k dokonalosti. Sport extra. Praha: Grada, 2007. ISBN 9788024717241

RENSON, R., & VANREUSEL, B. (1990). The sociocultural and physical activity inventory. In J. Simons et al. (Eds.), Growth and fitness of Flemish girls (the Leuven growth study) - Chapt. 5 (pp. 41-46). Champaign, IL: Human Kinetics

SLEPIČKA, Pavel; HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5

TOD, David; THATCHER, Joanne a RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu*. Praha: 2012. ISBN 978-80-247-3923-6

TOD, David; THATCHER, Joanne a RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu*. Z pohledu psychologie. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6

TREML, Josef. *Lyžování dětí*. Děti a sport. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0682-2

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd., Praha: 2012. ISBN 978-80-246-2153-1

VILÍM, Martin. *Kapitoly ze sjezdového lyžování*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4939-0

VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. 2. vyd., Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9

VOLKEN, Martin; SCHELL, Scott a WHEELER, Margaret. *Backcountry skiing: skills for ski touring and ski mountaineering*. Mountaineers outdoor expert series. Seattle: 2007. ISBN 978-1-59485-038-7

WILLIAMS, Jean M. *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. Boston 2010. ISBN 978-007-126798-4

WILLIAMS, Jean M. *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. Boston: 2006. ISBN 0072843837

YACENDA, John. *Alpine skiing: steps to success*. Steps to success activity series. Champaign: 1992. ISBN 0-88011-455-X

Internetové zdroje:

10 pravidel FIS pro chovaní na sjezdových tratích. Online. Horská služba. 2025. Dostupné z: https://www.horskasluzba.cz/cz/aktualni-informace/informace-a-pravidla/10-pravidel-fis-pro-chovani-na-sjezdovych-tratich. [cit. 2025-04-11]

Dětské funkční termo prádlo. Online. Woolife. 2025. Dostupné z: https://www.woolife.cz/pl/detske-funkcni-pradlo?gad_source=1&gbraid=0AAAADfzabqPN-HbH8KSabZDuOyrBewV-&gclid=CjwKCAiAt4C-BhBcEiwA8Kp0CaZgvMEt4YAU3HqHbpJsCuxpnoyNpPuqaiD1sG3otbnTtUfg8B_vKBoCtyAQAvD_BwE. [cit. 2025-03-01]

Jak je to s povinností používat lyžařskou helmu? Online. 4camping.cz. 2024. Dostupné z: https://www.4camping.cz/clanky/poradna/jak-je-to-s-povinosti-pouzivat-lyzarskou-helmu/. [cit. 2025-03-01]

JAK VYBRAT DĚTSKOU LYŽAŘSKOU BUNDU A KALHOTY. Online. 4fstore. 2022. Dostupné z: https://4fstore.cz/blog/post/jak-vybrat-lyzarskou-bundu-a-lyzarske-kalhoty-pro-dite. [cit. 2025-02-28]

Jak vybrat lyžařskou helmu. Online. Lyže Radotín. 2025. Dostupné z: https://www.lyze-radotin.cz/nakupni-radce/jak-vybrat-lyzarskou-helmu?. [cit. 2025-02-28]

LEHNERT, Michal; KUDLÁČEK, Martin; HÁP, Pavel a BĚLKA, Jan. *Sportovní trénink I: Koordinační schopnosti*. Online. Sportovní trénink I: Koordinační schopnosti. 2014. Dostupné z: https://publi.cz/books/148/04.html. [cit. 2025-04-11]

Lyžování dětí. Online. Oddělení lyžování. 2020. Dostupné z: https://oddelenilyzovani.wixsite.com/lyzovani-deti/en. [cit. 2025-03-24]

Páteřáky. Online. Rockpoint. 2025. Dostupné z: https://www.rockpoint.cz/pateraky/. [cit. 2025-02-28]

Podle čeho vybírat lyžařskou helmu. Online. Mastersport. 2025. Dostupné z: https://www.mastersport.cz/podle-ceho-vybirat-lyzarskou-helmu-a-227.html. [cit. 2025-03-01]

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Online. 2023. Dostupné z: https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2023/07/RVP_ZV_2023_cista_verze.pdf. [cit. 2025-04-11]

ResearchGate. Online. Using Environmental Stimuli in Physical Activity Intervention for School Teachers: A Pilot Study. 2007. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/255643636_Using_Environmental_Stimuli_in_Physical_Activity_Intervention_for_School_Teachers_A_Pilot_Study. [cit. 2025-03-01]

STIHEC, J. *Enrolling 6–8-Year-Old Children in Alpine Skiing Courses in Slovenia*. Online. 2011. Dostupné z: https://www.academia.edu/115027913/Enrolling_6_8_Year_Old_Children_in_Alpine_Skiing_Courses_in_Slovenia?utm_source=chatgpt.com. [cit. 2025-04-10]

Škola lyžování. Online. Kilpi. b.d. Dostupné z: https://www.kilpi.cz/cs/stranky/skola-lyzovani#5. [cit. 2025-04-11].

VORLÍČEK, Michal; DYGRÝN, Jan; JANDA, David; VORÁČOVÁ, Jaroslava; DUNCAN, Scott et al. *Raising active children: how family and school shape health-promoting physical activity*. Online. National Library of Medicine. 2025. Dostupné z: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11842325/. [cit. 2025-04-11]

WILSON, Stuart G.; WILSON, Melissa J. a BAKER, Joseph. *Parental sport achievement and the development of athlete expertise*. Online. European Journal of Sport Science. 2018. Dostupné z: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1080/17461391.2018.1551424. [cit. 2025-04-10]

10 Seznam grafů

Graf 1 - Základní sjezdový postoj 47
Graf 2 - Zastavení 48
Graf 3 - Jízda v pluhu 49
Graf 4 - Oblouk v pluhu 50
Graf 5 - Jízda na vleku 51
Graf 6 - Jízda šikmo svahem 52
Graf 7 - Úroveň lyžařských dovedností rodičů 53
Graf 8 - Sportovní zájmový kroužek 56

11 Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 2: Záznamový list pro instruktora

Příloha č. 1

Pořadové číslo……..

Vážení rodiče,
prosím Vás o vyplnění dotazníku, který je součástí diplomové práce. Dotazník je anonymní. Výsledky budou použity pouze pro diplomovou práci analyzující schopnost žáka 1. stupně naučit se lyžovat v závislosti na jeho dalších sportovních aktivitách. Za odpovědi Vám velmi děkuji.

Kateřina Juráňová
Učitelství pro 1. stupeň ZŠ
Pedagogická fakulta
Univerzita Palackého v Olomouci

PROSÍM, VAŠI ODPOVĚĎ ZAKROUŽKUJTE.

1. Údaje o dítěti
Věk dítěte:
Ročník na ZŠ: Pohlaví: dívka chlapec

Bydliště: Praha/ krajské město město obec

Nejčastěji se do školy dopravuje:
pěšky na kole/ koloběžce veřejnou dopravou autem

2. Údaje o matce
Věk: do 25 26-35 36-49 nad 50

Nejvyšší dosažené vzdělání: základní střední vysokoškolské

Úroveň lyžařských dovedností: nelyžuji začátečník mírně pokročilý pokročilý

3. Údaje o otci
Věk: do 25 26-35 36-49 nad 50

Nejvyšší dosažené vzdělání: základní střední vysokoškolské

Úroveň lyžařských dovedností: nelyžuji začátečník mírně pokročilý pokročilý

4. Jaké dovednosti si dítě osvojilo?

	umí	zkoušelo, ale nejde mu to	nesetkalo se, nezkoušelo
házet, chytat míč			
plavat			
bruslit			
jezdit na kole			
kotoul vpřed/vzad			

5. Kolik času mimo školní aktivity tráví dítě při pohybových aktivitách na těchto místech?

	denně	týdně	měsíčně	méně často	vůbec
zahrada					
ulice, sídliště					
hřiště (venku)					
les, louka					
plavecký bazén					
tělocvična					

6. Jak často a které sportovní pomůcky dítě používá? *Označte, prosím, křížkem.*

	denně	týdně	měsíčně	méně často	vůbec
jízdní kolo					
lední brusle					
kolečkové brusle					
skateboard					
sáně, boby					
raketa (badminton, tenis…)					

7. Zájmy dítěte. *Prosím, Vaše odpovědi zakroužkujte.*

Navštěvuje dítě sportovní zájmový kroužek, jak často?
vůbec nebo pouze povinný tělocvik 1x týdně 2x týdně 3 a vícekrát týdně
Jaký sport?.....

Navštěvuje dítě jiný zájmový kroužek? ano – ne Jaký? ……

Hraje dítě na hudební nástroj? ano – ne Na jaký?.....

Máte doma nějaké zvířátko/domácího mazlíčka? ano – ne Jaké/ho? ……...

8. Tábor

Účastnilo se dítě dětského tábora? ano – ne

Účastnilo se dítě sportovního tábora/soustředění? ano – ne

9. Volný čas s rodinou

Trávíte společný čas s dítětem sportovní aktivitou? (výlet, hory, procházka, sport) ano - ne

Pokud ano, jak často? týdně měsíčně příležitostně nikdy

Příloha č. 2

Pořadové číslo …....

Proces osvojování lyžařských dovedností žáka (záznamový list instruktora)

(5) Zvládá výborně– (4) zvládá s drobnými chybami– (3) průměrná úroveň– (2) zvládá s obtížemi– (1) nezvládá. *Prosím, přidělte body.*

	Vstupní úroveň	1. lekce	2. lekce	3. lekce	4. lekce
Základní sjezdový postoj					
Zastavení					
Jízda v pluhu					
Oblouk v pluhu					
Jízda na vleku					
Jízda šikmo svahem					