



Analýza lyžařských kurzů základních a středních škol

Bakalářská práce

Studijní program:

B7401 Tělesná výchova a sport

Studijní obor:

Rekreologie

Autor práce:

Adam Schwaninger

Vedoucí práce:

PhDr. Klára Kuprová, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu





Zadání bakalářské práce

Analýza lyžařských kurzů základních a středních škol

Jméno a příjmení: **Adam Schwaninger**
Osobní číslo: P16000038
Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport
Studijní obor: Rekreatologie
Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu
Akademický rok: **2019/2020**

Zásady pro vypracování:

Hlavním cílem práce je analyzovat současný stav lyžařských kurzů na vybraných základních a středních školách. Vybrány budou základní a střední školy z Mladé Boleslavi a z Liberce. Pomocí ankety porovnáme lyžařské kurzy těchto škol. Zanalyzujeme, v čem se kurzy liší, navrhneme jak kurzy zkvalitnit a vytvoříme vzorový lyžařský kurz.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce: tištěná/elektronická

Jazyk práce: Čeština



Seznam odborné literatury:

DVOŘÁK, D., a kol. *Snowboarding: metodika výuky*. Praha: Grada. 2014. ISBN: 978-80-247-5053-8.

DYGRÍN, J., SUCHOMEL, A., JANDOVÁ, S., ANTOŠ, R. a BITTNER, V. *Sjezdové a běžecké lyžování*. Liberec: TUL, 2016. ISBN 978-80-7494-319-5.

GNAD, T., PSOTOVÁ, D. *Běh na lyžích*. Praha: Karolinum. 2005. ISBN: 80-246-0995-9.

MUSIL, D., REICHERT, J. *Lyžování od základů po freestyle*. Praha: Grada. 2008. ISBN: 978-80-247-2135-4.

Vedoucí práce:

PhDr. Klára Kuprová, Ph.D. Katedra
tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

16. prosince 2019

Předpokládaný termín odevzdání:

24. dubna 2020

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 16. prosince 2019

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědom toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědom následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

12.července2020

Adam Schwaninger

Anotace

Hlavním cílem bakalářské práce je analyzovat současný stav lyžařských kurzů na vybraných základních a středních školách. V bakalářské práci je rozebráno několik teoretických témat, jako je historie lyžování, lyžařský kurz, lyžařské vybavení a jeho údržba a metodika lyžování. Anketní šetření bylo provedeno na dvanácti základních a středních školách v Mladé Boleslavi a na dvaceti třech školách v Liberci. Na základě výsledků z anketních otázek bylo provedeno porovnání stavu lyžařských kurzů na těchto školách. Z ankety vyplynulo, že téměř všechny školy pořádají lyžařský kurz. Většina škol nabízí kurz na sjezdových lyžích, běžeckých lyžích a na snowboardu. Většina škol upřednostňuje kurz s ubytováním a lokalitu školy volí spíše v ČR. Rozdílná mezi školami je doba kurzu, kde školy z Mladé Boleslavi upřednostňují delší kurzy než školy z Liberce. Konec bakalářské práce je zaměřen na navrnutí aspektů, které mohou lyžařské kurzy zkvalitnit a pomoci školám zlepšit jejich vlastní kurzy.

Klíčová slova

Běžecké lyžování, lyžařský kurz, sjezdové lyžování, snowboard.

Annotation

The main objective of the Bachelor's thesis is to analyse the current state of ski courses in selected primary and secondary schools. In the Bachelor's work, several theoretical themes such as the history of skiing, the ski course, ski equipment and its maintenance and the methodology of skiing are discussed. The survey investigation was carried out at twelve primary and secondary schools in Mlada Boleslav and twenty-three schools in Liberec. On the results from the poll questions were compared the condition of the ski courses. The poll showed that almost all schools run a ski course. Most schools offer courses on downhill skis, cross-country skis and snowboards. Most schools favour a course with accommodation and the location of the schools is chosen more in the Czech Republic. The difference between schools is the course time, where the Mlada Boleslav schools favour longer courses than in Liberec. The end of Bachelor's work is aimed at designing aspects that ski courses can improve and help schools improve their own courses.

Key words

Cross-country skiing, ski course, downhill skiing, snowboard.

Poděkování

Tímto bych chtěl poděkovat vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Kláře Kuprové, Ph.D. za poskytnutí informací, rad a odborné vedení. Dále děkuji všem učitelům a ředitelům škol, kteří se ochotně a aktivně podíleli na vyplnění anketního šetření.

Obsah

Úvod	15
1 Cíl práce	16
2 Historie	17
2.1 Historie lyžování.....	17
2.2 Historie snowboardingu.....	19
3 Lyžařský kurz	20
3.1 Metodický pokyn MŠMT ČR.....	20
3.2 Organizace lyžařského kurzu.....	22
3.3 Bezpečnost na lyžařském kurzu	24
3.4 Lyžování dětí	26
4 Lyžařské vybavení.....	28
4.1 Výzbroj pro sjezdové lyžování	28
4.2 Výzbroj pro běžecké lyžování	34
4.3 Výzbroj pro snowboarding	39
5 Mazání a údržba lyží	43
5.1 Mazání a údržba sjezdových lyží.....	43
5.2 Mazání a údržba běžeckých lyží.....	45
5.3 Mazání a údržba snowboardu	46
6 Metodika lyžování.....	47
6.1 Metodika sjezdového lyžování	47
6.2 Metodika běžeckého lyžování	51
6.3 Metodika snowboardingu	57
7 Anketní šetření	60
7.1 Anketa.....	60
7.2 Sběr dat	60
7.3 Zpracování výsledků.....	61

7.4	Výsledek ankety	88
8	Vzorový lyžařský kurz	90
9	Závěr.....	94
	Seznam literatury.....	95

Seznam obrázků

Obrázek 1.: Sjezdové boty	31
Obrázek 2.: Sjezdové vázání	32
Obrázek 3.: Zleva skořepinová, krabicová konstrukce lyže.....	34
Obrázek 4.: Tvary běžeckých lyží	35
Obrázek 5.: Běžecká bota pro klasický způsob	37
Obrázek 6.: Běžecká bota pro bruslařský způsob	37
Obrázek 7.: Běžecké vázání	38
Obrázek 8.: Hůl pro běžecké lyžování	39
Obrázek 9.: Poměr váhy jezdce a délky snowboardu.....	40
Obrázek 10.: Druhy snowboardů	41
Obrázek 11.: Úprava hran sjezdových lyží	44
Obrázek 12.: Rozložení typů vosku na skluznici	45
Obrázek 13.: Zleva výstup stranou a stromečkem	48
Obrázek 14.: Oblouk z pluhu	49
Obrázek 15.: Smýkaný oblouk	49
Obrázek 16.: Carvingová vlnovka.....	50
Obrázek 17.: Obsah běžecké techniky	51
Obrázek 18.: Střídavý běh dvoudobý	51
Obrázek 19.: Soupažný běh jednodobý	52
Obrázek 20.: Oboustranné bruslení jednodobé	52
Obrázek 21.: Oboustranné bruslení dvoudobé se symetrickým pohybem paží	53
Obrázek 22.: Oboustranné bruslení dvoudobé s asymetrickým pohybem paží	53
Obrázek 23.: Oboustranné bruslení střídavé	54
Obrázek 24.: Jednodobé bruslení	54
Obrázek 25.: Běh do svahu	55
Obrázek 26.: Způsoby sjíždění (zleva pohotovostní postoj, snížený postoj, nízký postoj)	55
Obrázek 27.: Soupažný odpich.....	56
Obrázek 28.: "Padající list"	58
Obrázek 29.: Základní smýkaný oblouk	58
Obrázek 30.: Náklon těla do oblouku.....	59
Obrázek 31.: Základní řezaný oblouk	59
Obrázek 32.: Tailpress.....	59

Obrázek 33.: Otázka č. 1 - Mladá Boleslav.....	61
Obrázek 34.: Otázka č. 1 – Liberec	61
Obrázek 35.: Otázka č. 2 - Mladá Boleslav.....	62
Obrázek 36.: Otázka č. 2 – Liberec	62
Obrázek 37.: Otázka č. 3 - Mladá Boleslav.....	63
Obrázek 38.: Otázka č. 3 – Liberec	63
Obrázek 39.: Otázka č. 4 - Mladá Boleslav.....	64
Obrázek 40.: Otázka č. 4 – Liberec	64
Obrázek 41.: Otázka č. 6 - Mladá Boleslav.....	66
Obrázek 42.: Otázka č. 6 – Liberec	66
Obrázek 43.: Otázka č. 7 - Mladá Boleslav.....	67
Obrázek 44.: Otázka č. 7 – Liberec	67
Obrázek 45.: Otázka č. 8 - Mladá Boleslav.....	68
Obrázek 46.: Otázka č. 8 - Liberec.....	68
Obrázek 47.: Otázka č. 9 - Mladá Boleslav.....	69
Obrázek 48.: Otázka č. 9 – Liberec	69
Obrázek 49.: Otázka č. 10 - Mladá Boleslav.....	70
Obrázek 50.: Otázka č. 10 - Liberec.....	70
Obrázek 51.: Otázka č. 12 - Mladá Boleslav.....	72
Obrázek 52.: Otázka č. 12 – Liberec	72
Obrázek 53.: Otázka č. 13 - Mladá Boleslav.....	73
Obrázek 54.: Otázka č. 13 - Liberec.....	73
Obrázek 55.: Otázka č. 14 - Mladá Boleslav.....	74
Obrázek 56.: Otázka č. 14 – Liberec	74
Obrázek 57.: Otázka č. 15 - Mladá Boleslav.....	75
Obrázek 58.: Otázka č. 15 – Liberec	75
Obrázek 59.: Otázka č. 16 - Mladá Boleslav.....	76
Obrázek 60.: Otázka č. 16 – Liberec	76
Obrázek 61.: Otázka č. 17 - Mladá Boleslav.....	77
Obrázek 62.: Otázka č. 17 – Liberec	77
Obrázek 63.: Otázka č. 18 - Mladá Boleslav.....	78
Obrázek 64.: Otázka č. 18 – Liberec	78
Obrázek 65.: Otázka č. 19 - Mladá Boleslav.....	79
Obrázek 66.: Otázka č. 19 – Liberec	79

Obrázek 67.: Otázka č. 20 - Mladá Boleslav.....	80
Obrázek 68.: Otázka č. 20 – Liberec	80
Obrázek 69.: Otázka č. 21 - Mladá Boleslav.....	81
Obrázek 70.: Otázka č. 21 – Liberec	81
Obrázek 71.: Otázka č. 23 - Mladá Boleslav.....	83
Obrázek 72.: Otázka č. 23 – Liberec	83
Obrázek 73.: Otázka č. 24 - Mladá Boleslav.....	84
Obrázek 74.: Otázka č. 24 – Liberec	84
Obrázek 75.: Otázka č. 25 - Mladá Boleslav.....	85
Obrázek 76.: Otázka č. 25 – Liberec	85
Obrázek 77.: Otázka č. 26 - Mladá Boleslav.....	86
Obrázek 78.: Otázka č. 26 – Liberec	86
Obrázek 79.: 10 pravidel FIS	102

Seznam tabulek

Tabulka 1.: Doporučené délky běžeckých lyží	36
Tabulka 2.: Doporučené délky běžeckých holí	39
Tabulka 3.: Typy sněhu podle firmy SWIX.....	43
Tabulka 4.: Základní řada tuhých odrazových vosků	45
Tabulka 5.: Základní řada tekutých odrazových vosků.....	45
Tabulka 6.: Otázka č. 5 - Mladá Boleslav	65
Tabulka 7.: Otázka č. 5 – Liberec	65
Tabulka 8.: Otázka č. 11 - Mladá Boleslav	71
Tabulka 9.: Otázka č. 11 - Liberec	71
Tabulka 10.: Otázka č. 22 - Mladá Boleslav	82
Tabulka 11.: Otázka č. 22 - Liberec	82
Tabulka 12.: Otázka č. 27 - Mladá Boleslav	87
Tabulka 13.: Otázka č. 27 - Liberec	87

Seznam zkratek

cca – cirka (přibližně)

FIS – Mezinárodní lyžařská federace

INTERSKI – Mezinárodní organizace pro výuku sportů na sněhu

LK – lyžařský kurz

MB – Mladá Boleslav

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

SNB – snowboard

SŠ – střední škola

ZOH – zimní olympijské hry

ZŠ – základní škola

Úvod

Ke své bakalářské práci jsem si vybral téma Analýza lyžařských kurzů na základních a středních školách. Konkrétně se chci zaměřit na porovnání kurzů, které nabízejí základní a střední školy v Mladé Boleslavi a v Liberci. Toto téma jsem si zvolil z důvodu, že momentálně žiji v blízkosti Mladé Boleslavi a na jedné z mladoboleslavských základních škol jsem si také plnil praxi, nezbytnou ke studiu. Díky studiu v Liberci bylo možné sledovat lyžařské podmínky v Jizerských horách. Došlo tak k porovnání mezi školami z Liberce a Mladé Boleslavi.

Lyžování je zároveň jeden z mých nejoblíbenějších sportů. Na lyže mě rodiče poprvé postavili ve třech letech a od té doby je to pro mě nepostradatelný sport každé zimy. Osobně preferuji lyže sjezdové, a proto jsem také již třetím rokem majitelem instruktorské licence, která mě opravňuje učit jízdu na sjezdových lyžích. Tři roky spolupracuji s jednou základní školou v Mladé Boleslavi a jezdím s nimi na lyžařské kurzy, které pořádá každý rok minimálně pro dvě své třídy. To byl pro mě největší impulz k výběru tohoto téma.

1 Cíl práce

Hlavním cílem práce je analyzovat současný stav lyžařských kurzů na vybraných základních a středních školách. Vybrány budou základní a střední školy z Mladé Boleslavi a z Liberce. Pomocí ankety porovnáme lyžařské kurzy těchto škol. Zanalyzujeme, v čem se kurzy liší, navrhne jak kurzy zkvalitnit a vytvoříme vzorový lyžařský kurz.

2 Historie

V této kapitole rozebereme dvě části. První, historii lyžování a druhou, historii snowboardingu. Lyže nejdříve sloužily lidem k usnadnění pohybu v těžkých podmínkách a až následně se začaly využívat ke sportovnímu vyžití (Gnad a kol., 2002).

2.1 Historie lyžování

S největší pravděpodobností lyže vznikly již ve střední době kamenné, zhruba 8 až 4 tisíce let před naším letopočtem. Lyže se objevily v místech, kde je většinu času dlouhá zima. Jsou to oblasti střední Asie, severní Evropy na území dnešní Skandinávie a na severu Ameriky. Předchůdcem lyží byly různé druhy sněžnic (Dygrín a spol., 2002).

Všechny tyto poznatky o prehistorických lyžích známe z vykopávek nebo třeba z jeskynních maleb. Avšak první písemná zmínka o lyžích je z 6. století našeho letopočtu. Mezinárodní označení lyží „Ski“ pochází z islandštiny a můžeme ho přeložit jako kus dřeva (Dygrín a spol., 2002).

Lyže sloužily k mnoha aktivitám. Od usnadnění pohybu na sněhu při lovu, zábavě ale později také jako pomůcka norské armády. Lyžařské vojenské oddíly vytvořilo také Rusko při boji proti Napoleonovi. Do konce 17. století bylo lyžování rozšířené jen ve Skandinávii a Rusku s výjimkou Slovinska, kde sedláci lyže používali k práci, dopravě a zábavě (Dygrín a spol., 2002).

Kolébkou sportovního využití lyží se stala norská Kristianie, území dnešního Osla. Ski se zde začaly využívat nejen k běhu, ale také ke skoku a k sjíždění. Postupem času se v norské oblasti Telemarken začal používat nový druh lyží, který měl vykrojený tvar a umožňoval lepší ovladatelnost lyží při zatačení. Důležitou etapou pro lyžování byl rok 1843, kdy byl uspořádán první běžecký závod na lyžích. Do historie se zapsal lyžař, závodník a zakladatel první lyžařské školy na světě, Nor Sondre Nordheim (Dygrín a spol., 2002; Vodičková a kol., 2010).

Dygrín a spol. (2002) zmiňuje ještě jednu významnou osobnost v historii lyžování a to norského cestovatele a nositele Nobelovy ceny Fridtjofa Nansena, který v doprovodu dvou Laponců a třech Norů roku 1888 uspořádal a úspěšně zdolal expedici do Grónska. Tuto expedici následně popsal ve své knize „Na lyžích napříč Grónskem“. Jeho kniha významně ovlivnila lyžování v Evropě a hlavně v alpských zemích, které byli zatím lyžováním téměř nepoznamenané.

V Českých zemích je za zakladatele lyžování považován Josef Rössler-Ořovský, který první lyže do Čech přivezl z Norska roku 1887. Při objednávce bruslí pro Bruslařský klub Praha objednal také dva páry lyží od firmy Heyde a Gustavsen. Následně při tomto klubu založil lyžařský kroužek, který poté roku 1894 přejmenoval na Český ski klub Praha. Druhou významnou postavou v české historii lyžování je Jan Buchar, který je znám jako zakladatel organizátorské turistiky v Čechách a který roku 1888 založil Klub českých turistů. Společně s Ořovským založil roku 1893 Český ski klub Vysoké nad Jizerou a o rok později sám založil Český krkonošský spolek ski Jilemnice. Dále si ho připomínáme, protože roku 1896 zavedl lyžování do školní tělesné výchovy (Dygrín a spol., 2002).

Dygrín s spol. (2002) říká, že Ořovský založil první lyžařský svaz v Evropě, který se jmenoval Svaz lyžařů v Království českém, když sloučil Český ski klub Praha, Český ski klub Vysoké nad Jizerou a Český krkonošský spolek ski Jilemnice.

O největší rozšíření lyžování v Krkonoších se postaral hrabě Jan Harrach, který si přivezl lyže roku 1892 z výstavy v Norsku a zřídil výrubu lyží na pile v Dolních Štěpanicích. Vyrobené lyže sloužily lesníkům k práci a sportovcům z Jilemnice a okolí (Dygrín a spol., 2002).

První běžecké závody na lyžích se konaly roku 1893 na Kozinci u Jilemnice a již roku 1896 se konalo první mistrovství Království českého, které bylo v pražské Stromovce. Závodilo se na trati 1050 metrů. Ženy se svého prvního závodu dočkaly roku 1904 na trati 800 metrů. První sjezdový závod se svého uskutečnění dočkal roku 1913 na Šumavě. Následně se lyžování rozšířilo i do ostatních pohoří (Dygrín a spol., 2002).

Potřeba řízení lyžování na mezinárodní úrovni dala vzniknout tzv. Mezinárodní lyžařské komisi. Úkolem této komise bylo každoročně pořádat kongres, kde se řešili všechny problematiky v mezinárodním lyžování. Mezinárodní lyžařská komise vznikla roku 1910 v Oslu za účasti 11 lyžařských svazů Evropy včetně českého svazu. Při vzniku Československa roku 1918 byl Svaz lyžařů Království českého přeměněn na Svaz lyžařů republiky Československé. U příležitosti 1. ZOH roku 1924 se kongres rozhodl přeměnit komisi na Mezinárodní lyžařskou federaci (FIS). Svaz lyžařů republiky Československé se stal zakládajícím členem a dr. Jan Synáček byl zvolen členem představenstva FIS. FIS se stala hlavním orgánem rozhodujícím ve všech otázkách mezinárodního lyžování, které zahrnovaly olympijské hry, mistrovství světa a další vrcholné soutěže. FIS také vydala mezinárodní pravidla soutěží, žebříčky závodníků. Jako nejvyšší orgán měla FIS právo rozhodovat ve sporných otázkách a sloužila také jako nejvyšší odvolací instituce. FIS při svém vzniku

spojovala 16 národů, ale jejich počet pochopitelně v průběhu let rostl. V roce 1986 to bylo již 55 svazů a v roce 2010 dokonce 111 národních členských institucí. V roce 1951 byla založena instituce INTERSKI (Mezinárodní organizace pro výuku sportů na sněhu), která se starala o výuku lyžování. Tato organizace se dělí do tří komisí a to na školskou komisi, komisi klubových cvičitelů a komisi profesionálních učitelů. Mimo porady jednotlivých komisí se pořádají jednou za 4 roky kongresy, kde se řeší otázky teoretické výuky techniky a metodiky výuky lyžování, ale také se zde demonstrují praktické ukázky (Dygrín a spol., 2002; Gnad a kol., 2002).

2.2 Historie snowboardingu

Snowboard se rozšířil až na přelomu 20. a 21. století, ale jeho počátky sahají více do minulosti. Za pra-předek snowboardu je považován tzv. „monoglitter“ na kterém poprvé jezdil Rakušan Toni Lenhardt v Alpách roku 1914. Na americkém kontinentu jsme se setkali s prvním předchůdcem snowboardu roku 1929, kdy si M. J. Burchett vyřízl ze dřeva širokou lyži a nohy si k ní přivázal prádelní šňůrou. Jedním z nejdůležitějších mezníků ve vývoji snowboardu je rok 1965, a to protože Sherman Poppen vytvořil spojením dvou lyží snurfer. I když to byl původně dárek pro dceru, S. Poppen si tento výrobek nechal patentovat. Průlom však nastal až v roce 1977, kdy dnes už legenda snowboardingu Jake Burton vyhrál snurferské závody na vlastním prkně s vázáním z gumy a ještě ten samý rok založil firmu a představil kolekci prken Backhill. Největším konkurentem Burtona se stal Tom Sims, který vyráběl své snowboardy a konkuroval hlavně cenou. Dalších šest let trvalo, než Jeff Grell přišel s návrhem prvního plastového vázání. První snowboard, který měl stejný tvar špičky a paty se objevil roku 1987 od výrobce Chucka Barfoota. Z pohledu snowboardingu a vývoji u nás, tak největším průkopníkem se stal v roce 1981 Luděk Váša. V podmínkách na českých horách se jezdilo jen v prašanu, protože na tvrdém sněhu se tehdejší snowboardy nedaly ovládat. První snowboard, který se používal u nás, měl na své patě krátké skluznice, které držely stopu (Snow-board, 2020; Snbcz, 2020).

3 Lyžařský kurz

Na začátku kurzu bychom si měli stanovit cíle, kterých chceme lyžařským kurzem, dosáhnou. Tyto cíle stanovila Vodičková a Příbramský (2005) ve své publikaci. Jedná se o zdravotní cíl, výchovný cíl a výcvikový cíl. Zdravotní cíl popisuje příznivý účinek pohybu a pobytu v horském prostředí na organismus žáků. Výchovný cíl kurzu je k motivaci a ovlivnění budoucích aktivit žáků. A výcvikový cíl udává, že by se žáci měli naučit novému nejen z praktické části, ale také část teorie, jako jsou například pojmy související s lyžováním.

3.1 Metodický pokyn MŠMT ČR

V souvislosti s lyžařským výcvikem je momentálně v platnosti Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy, který je v platný od 1. 1. 2006. V tomto metodickém pokynu nalezneme kapitoly, jako jsou Povinnosti žáků, Tělesná výchova, Lyžařský výcvik, Bruslení, Zahraniční výjezdy, Evidence úrazů žáků a další. Vzhledem k tématu práce je níže citovaný článek 15 z Metodického pokynu k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (Buzková, 2006).

Buzková (2006) uvádí:

„Čl. 15 Lyžařský výcvik

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

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

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

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

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

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

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

(8) *Zpravidla třetí den lyžařského kurzu se doporučuje z hlediska zdravotního zařadit odpočinkový půlden³³ s aktivním programem a bez lyžařského nebo snowboardového výcviku.*

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

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

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

a časovém plánu výletu musí být informován vedoucí kurzu a odpovědný zástupce ubytovacího zařízení.

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

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

3.2 Organizace lyžařského kurzu

První fází organizace lyžařského kurzu musí být bezesporu příprava. Na každé škole přípravu vede zkušený učitel tělesné výchovy, který je pověřený ředitelem školy. Tento učitel se stává vedoucím kurzu a má za povinnost zajistit několik náležitostí – místo kurzu, dopravu, personál, náplň kurzu, jakékoliv pomůcky a finanční záležitosti. Na základních školách by se měl lyžařský kurz týkat sedmých ročníků a na středních školách ročníků prvních. Žáci, kteří se kurzu nemohou zúčastnit, by měli zůstat ve škole a docházet na výuku do jiných tříd (Dygrín a spol., 2002).

Ve chvíli, kdy vedoucí kurzu zajistí všechny náležitosti, kterými byl pověřen, tak ředitel školy podepíše jednotlivé smlouvy a protokoly. V těch je popsáno, kdo je vedoucím kurzu, kdo další z personálu školy se kurzu účastní, kam škola na kurz odjíždí, jaká je konečná cena kurzu atd. (Gnad a kol., 2002).

Poté co má vedoucí kurzu připravený plán kurzu, měly by proběhnout dvě schůzky s rodiči. Rodiče se na těchto schůzkách dozví podrobnosti o kurzu, jako je termín a místo konání, finanční náklady na každého žáka a způsob úhrady, personální obsazení, potřebná výzbroj a výstroj každého žáka, způsob dopravy, čas odjezdu a předpokládaný čas příjezdu z kurzu (Dygrín a spol., 2002; Vodičková a kol., 2010).

Co se týče pojištění, tak učitelé jsou pojištěni v rámci pracovní náplně a žáci taktéž z pojistky školy. Doporučené je však individuální pojištění proti úrazu při sportovní nebo adrenalinové činnosti. Zdravotnický personál by měl být zajištěn v rámci metodického pokynu (Dygrín a spol., 2002; Gnad a kol., 2002).

Lyžařský kurz začíná ve chvíli shromáždění žáků u dopravního prostředku. Před odjezdem je nutné zkontrolovat prezenci žáků. Žáci (nebo zákonní zástupci) odevzdají potvrzení

o bezinfekčnosti (nesmí být starší než tři dny). Po příjezdu na ubytování žáci na pokyn vedoucího kurzu uklidí své lyže, boty a hole na určené místo. Následně jsou všichni ubytováni. Během prvního dne je nutné provést představení a seznámení s instruktory na kurzu, domovním řádem ubytovacího objektu, režimem dne a poučením o bezpečnosti na kurzu. Program a náplň kurzu by měla být dána osnovami tělesné výchovy. Výcvik je organizován podle předem daného plánu, který sestavil vedoucí kurzu (Gnad a kol., 2002).

Výuka probíhá ve dvou fázích – praktické a teoretické. V praktické fázi se instruktoři zaměřují na aktivity spojené s daným odvětvím lyžování (běžecké lyžování, sjezdové lyžování, snowboarding). Teoretická část je prováděna například pomocí videotechniky, přednášek nebo ukázek. Také je vhodné zařadit do výuky různé hry a soutěže. (Dygrín a spol., 2002).

Během třetího dne kurzu by měla být zařazena zvláštní aktivita, tzv. změna režimu. Jedná se o jakoukoliv aktivitu, vyjma lyžování, za účelem odpočinku. Tato změna režimu se řadí na třetí den kurzu z důvodu, že právě v tento den se dostaví největší únava a je třeba regenerovat. Může se jednat o aktivní, či pasivní odpočinek. Aktivita se volí v rámci možností každé školy a místa pobytu na kurzu. Také je zvykem téměř na každé škole, uspořádat na konci kurzu (poslední den lyžování) lyžařské závody. Zde si žáci vyzkouší nové dovednosti, která se na kurzu naučili (Kutáč, 2009).

Než vedoucí kurzu ukončí kurz, měl by ho zhodnotit a sdělit žákům pozitivní i negativní výsledky. Po uklizení ubytovacího zařízení a naložení všech věcí předá vedoucí kurzu použité pokoje majiteli ubytování a následuje hromadný přesun zpět ke škole. Po příjezdu z kurzu je povinen vedoucí kurzu provést vyúčtování všech nákladů a společně se zprávou o kurzu jej předá vedení školy (Dygrín a spol., 2002).

3.3 Bezpečnost na lyžařském kurzu

Bezpečnost při lyžování je jedna ze základních věcí, které se musejí dodržovat, aby se krásné prožitky, které si lyžováním dopřáváme, nezměnily v nepříjemné situace, které s sebou vždy nesou negativní důsledky. Každý lyžař, který se vydá na sjezdovku, nebo běžeckou trať by měl být pojištěný. Vždy však musíme být obezřetní a vědět, že pojistky se ve většině případů nevztahují na jízdu mimo vyznačené sjezdovky, nebo tratě. Určitě se pak nevztahují na situace, kdy je lyžaři při úrazu zjištěna hladina alkoholu v krvi (Reichert, Musil, 2008).

Pokud se jedná o sjezdové lyžování, nebo o jízdu na snowboardu, musíme se řídit vždy řádem v daném areálu a také všeobecnými pravidly pro chování na sjezdových tratích, které uspořádala Mezinárodní lyžařská federace FIS, a jmenují se Bílý kodex. Bílý kodex obsahuje deset pravidel (viz příloha C):

1. Ohled na jiné – každý lyžař se musí chovat tak, aby neohrozil ostatní ve svém okolí na sjezdové trati. A to buď svým stylem jízdy, materiálním vybavením, špatně umístěným materiálem nebo neschopností správné reakce a odhadu.
2. Kontrola rychlosti a způsobu jízdy – lyžař musí správně odhadnout vhodnou rychlost a způsob jízdy na sjezdové trati aby nikoho neohrozil. Rychlost a způsob jízdy musí přizpůsobit všem okolnostem, které ho ovlivňují (terén, počasí, počet lyžařů na sjezdovce, atd.).
3. Volba stopy - toto pravidlo stanovuje, že každý lyžař, který jede shora, má odpovědnost za ty, kteří jedou pod ním. Musí tedy volit takovou stopu, aby nikoho neohrozil. Zároveň má za povinnost dodržovat dostatečný odstup.
4. Předjíždění – předjíždět na sjezdovce lze z obou stran. Avšak lyžař, který předjíždí, musí udržovat dostatečný odstup a předpokládat neočekávané chování předjížděného lyžaře.
5. Vjíždění na trať a rozjíždění na trati – před vjetím na sjezdovku po výstupu z vleku, nebo po zastavení musí dát lyžař přednost lyžařům, kteří jedou nad ním. Zároveň nesmí ohrozit lyžaře jedoucí pod ním.
6. Zastavení – zastavovat se nesmí na nepřehledných místech sjezdovky. Vždy by mělo být zastavení provedeno na okraji sjezdovky a nikdy pod horizontem nějaké terénní nerovnosti. Po neúmyslném zastavení neboli pádu, je lyžař povinen co nejrychleji opustit dané místo a buď pokračovat v jízdě, nebo se přemístit na okraj sjezdovky.
7. Výstup a sestup – uživatel sjezdových tratí, který se pohybuje bez lyží, pěšky, je povinen jít po okraji sjezdovky.

8. Značení tratí – lyžaři by měli brát v potaz značení jednotlivých tratí, které se můžou například křížit.
9. Chování při nehodách – každý na sjezdové trati je povinen poskytnout první pomoc při jakékoliv nehodě a to v rámci svých schopností a možností. Dále musí označit místo nehody a co nejrychleji zavolat pomoc.
10. Průkaz totožnosti – každý účastník sjezdových tratí je povinen se v případě nutnosti legitimovat průkazem totožnosti (Reichert, Musil, 2008; Horská služba ČR, 2013).

Bezpečnost na horách může být ovlivněna několika vlivy. Ty se dají rozdělit na vnější a vnitřní. Mezi vnější vlivy bychom mohli zařadit terén, ve kterém se pohybujeme, délku kvalitu sněhu, sklon svahu, nadmořskou výšku a v neposlední řadě počasí. U počasí bychom měli být připraveni na možné změny. Vnitřní faktory mohou mít obrovský vliv na možnou nehodu při jízdě, protože ovlivňují psychiku každého lyžaře. Patří sem nedostatečná fyzická příprava před výkonem, nerozcvičení se, přecenění svých schopností a dovedností, nesourodost a lehkomyšlnost, nedodržení bezpečnostních zásad na trati, neuposlechnutí pokynů horské služby nebo personálu areálu, podcenění objektivního nebezpečí a alkohol (Reichert, Musil, 2008).

Při výcviku družstva musíme být ještě více obezřetní než jako jednotlivci. S družstvem bychom měli zastavovat pouze na okraji sjezdovky nebo v místě, kde nebude družstvo překážet ostatním lyžařům. Každý člen družstva, který přijíždí ke skupině, by měl zastavovat pod družstvem, aby nedošlo k hromadné kolizi. Pokud instruktor družstva chce něco předvést, měl by stát čelem ke slunci nebo proti větru a ostatní členové družstva naopak. Cvičení a různé hry na trati bychom měli provádět pouze v širokém úseku tratě a na přehledném místě. To samé platí pro jízdu bezprostředně za sebou (v hadu). U vleku by se mělo družstvo řadit tak, jak k němu členové přijeli. Po výstupu z vleku členové družstva musejí co nejrychleji opustit výstupní prostor a shromáždit se na předem daném místě (Dygrín a spol., 2002).

Také jízda na běžeckých tratích má své pravidla, která by měl každý lyžař dodržovat. Jsou jimi ohleduplnost, dodržování vyznačených značek a orientačních cedulí, respektování běžecké techniky – nebruslit v projeté stopě a vstupovat do ní bez lyží, volba stopy (jezdíme v pravé stopě a bruslí se také vpravo), předjíždění, jízda v protisměru (vyhýbáme se vpravo), vedení holí (u předjíždění máme hole jen podél těla), přizpůsobení rychlosti, uvolnění stopy (chce-li lyžař zastavit na trati, je povinen opustit stopu), pomoc při nehodě a povinnost identifikace (Dygrín a spol., 2002).

3.4 Lyžování dětí

Při výuce lyžování dětí je zásadní načasování, neboli správná doba, kdy začít dítě učit lyžovat. Pokud správnou dobu pro začátek upíšíme, může to vést k poškození organismu dítěte příliš vysokou zátěží. Zároveň si dítě z důvodu nedostatečné motorické vyspělosti může osvojit nesprávné pohybové návyky, které mu v budoucnu mohou tvořit velké bariéry při snaze správně zdokonalit pohybové lyžařské dovednosti (Dygrín a spol., 2002).

Jelikož lyžování řadíme mezi koordinačně náročné aktivity a je zároveň podmíněno stupněm vyspělosti nervové soustavy a jednotlivých smyslových orgánů, je velmi důležité, abychom začali výuku ve správný čas dítěte. Ve věku 5 až 6 let začíná dítě zvládat jednooporové fáze pohybu a proto je tento věk vhodný pro první nácviky lyžařských dovedností. Mezi 6 a 11 rokem dítěte se začínají formulovat koordinační funkce celého těla a v tuto dobu by měla probíhat výuka dovedností, které tvoří první základy techniky jízdy (Dygrín a spol., 2002).

U dětí je velmi důležitá motivace ke sportu. U lyžování není těžké děti motivovat, jelikož hry na sněhu jsou samy o sobě motivující. Pokud chceme naučit dítě lyžovat, je zásadní otázkou, jestli to uděláme sami, nebo svěříme dítě kvalifikované lyžařské škole. Lyžařské školy mohou mít spoustu výhod, jako například množství zkušeností s výukou lyžování, možnost zapojení dětí do kolektivu, vlastnictví materiálního vybavení nebo také citový odstup instruktora od dítěte. Nevýhodou je však finanční náročnost nebo časová dostupnost (Reichert, Musil, 2008).

Podle Dygrína a spol. (2002) můžeme rozdělit výuku lyžování do čtyř fází. První je období seznamování. Jedná se o dobu mezi 3. až 5. rokem dítěte. V této fázi jde hlavně o prvotní seznámení dítěte s terénem, ve kterém se bude pohybovat a především si bude hrát. Dítě by mělo mít pocit bezpečí a hlavně se bavit. Výzbroj takto malého lyžaře by měla být pohodlná a pohyb na lyžích usnadňovat. Doporučuje se používat široké lyže a také stoupací vosky. Vhodné je provádět výcvik ve speciálním hřišti, které je na sjezdovce ohraničené. Vrcholem této etapy je jednoduchá mírná vlnovka, při které má dítě příjemný pocit z jízdy a zároveň si neosvojil špatné návyky. Druhou fází je výuka hrou, do které se dítě dostává ve věku 6 let a trvá přibližně do 10 let. V této době se děti rychle učí a výuku také usnadňuje jejich schopnost napodobování. Zdokonalujeme mírnou vlnovku tréninkem zatížení vnitřní lyže v oblouku a postupem času trénujeme paralelní oblouk. Stále vyučujeme formou hry a zařazujeme různé soutěže. Třetí období se nazývá období učení a trvá od 11 do 14 let. V tomto období nastává u dětí tzv. pubertální diskoordinace, která u dětí, jež pravidelně nesportují, může vyvolat neschopnost učení se novým věcem a zpomalení zdokonalování se. Naopak u sportovně

založených dětí se nemusí projevit vůbec. V této fázi se lyžařští instruktoři setkávají s dětmi, které prošli všemi fázemi a jsou talentovaní, nebo naopak s dětmi, které se s lyžováním teprve seznamují. Proto je důležité ke každému takovému dítěti přistupovat dle jeho možností. Poslední fáze je období zdokonalování (14 až 16 let). V této době se srovnávají vývojové disproporce dítěte a poměr svalové hmoty a pákové poměry kostry. Zdokonaluje se také řízení motoriky. Stěžejní pro toto období je zdokonalení a rozvinutí dovedností nabytých z předchozích etap.

Hlavním rozdílem výuky lyžování dospělých a dětí je v přístupu. U dětí bychom měli zkrátit teoretické vysvětlování a spíše používat názorné ukázky. Reichert a Musil (2008) stanovili pět bodů, na které by měl instruktor při výuce dětí myslet:

1. Názorné ukázky jsou mnohem efektivnější, děti následují příkladu.
2. V mnohem větší míře zapojíme jednoduché hry, zpestří výcvik a motivují.
3. Připravme se na velmi rychlý nástup únavy u dětí.
4. Únava se projeví nezájmem a také např. neschopností udržet rovnováhu.
5. Dovednosti, které jsou u mládeže nebo dospělých samozřejmostí, musíme často dětem zdůrazňovat, nebo zcela naučit. Patří mezi ně především: nošení lyží, orientace v terénu, obouvání a zouvání lyží.

4 Lyžařské vybavení

Dostupné materiály a techniky zlepšování nám každý rok přinášejí modernější a lepší vybavení, než které jsme si mohli dovolit dříve. Ačkoliv máme téměř nekonečné možnosti výběru, bývá volba toho správného vybavení těžká. A to právě z důvodu velkého výběru. Každý sám si musí zvolit, které vybavení je pro něho to správné a jestli odpovídá jeho lyžařským schopnostem a dovednostem. Velkou roli při výběru hraje také bezpečnost. Než s námi vybraným vybavením vyrazíme do terénu, měli bychom si být naprosto jistí, že jsme udělali maximum nejen pro naše bezpečí, ale také pro bezpečí těch, se kterými přijdeme do styku.

4.1 Výzbroj pro sjezdové lyžování

Sjezdové lyže

Ve sjezdovém lyžování přišel největší přelom v době, kdy se objevil carving. Od starého systému kategorizace lyží SAL (S – sportovci, A – pokročilí, L – začátečníci) se lyže přesunuly do spousty nezatříděných a mnohdy nicneříkajících kategorií. Proto nám při výběru té správné lyžařské výzbroje nezbyvá nic jiného, než se řídit konkrétními parametry, které jsou uvedené na jednotlivých lyžích, v literatuře, katalogu a na internetu (Reichert, Musil, 2008).

Reichert a Musil (2008) píší, že při výběru lyží je třeba si položit tři základní otázky:

1. Jaká je úroveň mých lyžařských dovedností, případně jak rychle se vyvíjejí – začátečník, mírně pokročilý, pokročilý, expert?
2. Jaký styl jízdy preferuji – rychlá jízda, pomalá jízda, krátké oblouky, dlouhé oblouky, atd.?
3. V jakém terénu se budu převážně pohybovat – upravené sjezdovky, volný terén, tuzemské hory, alpské svahy?

U sjezdových lyží určujeme několik parametrů, které hrají zásadní roli při výběru. Jsou jimi délka, rádius, šířka, tuhost ve zkrutu a podélná tuhost.

Délka lyží – s carvingem přišlo i zkrácení lyží, a to radikální. Dříve dospělý jedinec používající klasické slalomky o délce přes 200 cm dnes jezdí na lyžích klidně i o 30 cm kratších. Délku lyží ovšem neovlivňuje jen výška postavy lyžaře ale více faktorů, jako je typ oblouků, rychlost a terén jízdy (Reichert, Musil, 2008).

Rádius značí míru bočního vykrojení lyže. To znamená, že čím menší má lyže rádius, tím menší je oblouk. U dnešních carvingových lyží se rádius pohybuje okolo 15 metrů. Rádius

souvisí i s délkou lyže. Stejný typ lyží bude mít u různé délky různý rádius. V takovém případě platí, že čím delší lyže, tím větší rádius (Reichert, Musil, 2008).

Tuhost ve zkrutu je parametr, který nám udává, jak se lyže kroučí při postavení na hranu v oblouku. U lyží s vysokou tuhostí ve zkrutu můžeme využít celou efektivní hranu lyže. Kdežto u lyže měkké, která se více kroučí, můžeme důvěřovat pouze střední části lyže, protože špička a patka lyže se zahraní málo (Reichert, Musil, 2008).

U podélné tuhosti je záměr opačný. Čím je lyže podélně měkkší, tím snadněji ji lyžař může ovládat. Protože se při jízdě lépe prohne a lyžař může jednodušeji zataččet. Proto jsou podélně měkkší lyže vhodné pro začátečníky (Reichert, Musil, 2008).

Ačkoliv nejsou jednotlivé kategorie lyží tak jednoduché a jasné dané jako dříve, můžeme lyže zařadit do čtyř základních. Těmi jsou univerzální lyže, sportovní lyže, závodní lyže a speciální lyže (Reichert, Musil, 2008).

Snaha o univerzálnost spojuje všechny kategorie, ale ne všechny lyže můžeme nazývat „univerzály“. Do takové skupiny patří hodně lyží s podobnými parametry – spíše širší (ve středu lyže 70 mm a více), měkkší (pro pohodovou jízdu, mládež a seniory), více vykrojené, s délkou 165-175 cm pro muže a 150-165 cm pro ženy a rádiusem od 12 do 17 metrů (Reichert, Musil, 2008).

Reichert a Musil (2008) rozdělili sjezdové lyže do těchto kategorií:

Univerzální lyže

- Allroundcarver jsou nejtypičtějším zástupcem této skupiny.
- Allmountain oblíbené lyže, které mají širší střed (cca 80 mm). Hodí se do měkkého, hlubokého sněhu na sjezdovce, nebo ve volném terénu.
- Ladycarver jsou lyže určené pro ženy. Jsou měkkší, také lehčí a samozřejmě doplněné o dámský design.¹

Sportovní lyže

- Racecarver jsou určeny pro dobré lyžaře, které jezdí ve středních až dlouhých obloucích a ve vyšší rychlosti. Rádius mají cca 15 až 19 metrů a doporučená délka je 170-180 cm pro muže a 165-180 cm pro ženy.

¹ Dámské modely lyží jsou dnes napříč všemi kategoriemi lyží, včetně závodních a speciálních.

- Slalomcarver jsou vhodné pro jezdce, kteří jezdí na upravených sjezdovkách vysokou rychlostí.
- Cross (skicross) řadíme mezi sportovní lyže určené na upravené tratě pro kratší a delší oblouky. Od ostatních sportovních lyží se liší větší šířkou a tudíž větší univerzálností.

Závodní lyže

- Obřáčky – jde o lyže, které jsou velice tuhé ve své střední části a na špičce a patce jsou měkčí. Při správné rychlosti, technice a síle tím lze dosáhnout jejich prohnutí a zkrácení jejich konstrukčního rádiusu. Délky se pohybují od 180 do 195 cm. Nejlépe obřáčky využijeme v technicky skvělé jízdě, vysoké rychlosti, na tvrdé trati a v dlouhém oblouku. Tudíž je jejich využitelnost v tuzemských horách nízká.
- Slalomky – závodní slalomky mají organizací FIS regulovanou minimální délku a šířku, rádius však nikoliv. U žen je minimální délka 155 cm, u mužů 165 cm, u žactva 130 cm a šířka je jednotná a to minimálně 60 mm. Slalomky mají rádius obvykle okolo 11 metrů a při rychlé jízdě krátkými oblouky dokonale drží na hraně. Při nedostatku síly a techniky lyžaře ovšem mohou být jejich vlastnosti spíše na obtíž.

Speciální lyže

Toto je kategorie, která je opačným trendem než zvyšováním univerzálnosti. Specializace na moderní lyžařské styly jako jsou „freestyle“ a „freeride“ nebo také krátké lyže a lyže na telemark, patří právě do této kategorie.

- Freestyle lyže rozeznáme jednoduše na první pohled, jelikož mají zahnutou nejen špičku, ale také patku. Některé mají upravenou hranu ve středu lyže, pro lepší klouzáni (grindování) po zábradlí. Pro jízdu v U-rampě jsou lepší kratší, lehké a středně široké, pro lepší manipulaci. Naopak pro využití při velkých skocích volíme delší (po oči, nebo jako výška postavy), širší a měkčí lyže pro zvýšení kontroly při dopadech.
- Freeride je styl jízdy ve volné přírodě a proto jsou tyto speciálky široké (90 mm a více). Prašanové speciálky mají středovou šířku 100 až 130 mm. Tyto lyže jsou delší (více než postava lyžaře) a mají malé vykrojení (rádius 20-30 metrů).
- Snowblades – krátké lyže, obvykle do jednoho metru. Určené pro výuku lyžování a rozvoj lyžařských dovedností. Jsou více vykrojené a rádius mají do 7 metrů. U těchto speciálek se vyskytuje absence bezpečnostního vázání.

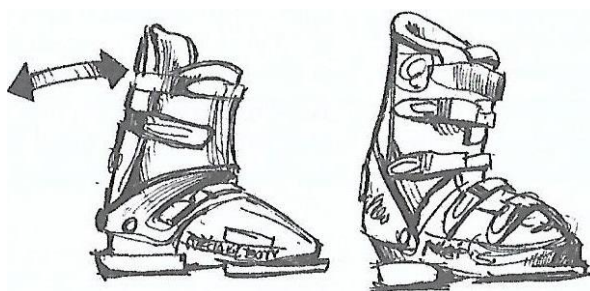
- Telemark – původní telemarské lyže měly 2,5 metru. Dnes se pro telemark využívají lyže z kategorie „univerzální lyže“ a přidělová se na ně speciální vázání.

Sjezdové boty

K výzbroji sjezdového lyžaře bezesporu patří také boty. U lyží byl zásadní zlom při nástupu carvingu, což pro boty neplatí. Vymizel sice tvar boty se zadním nástupem, ale i přesto nám zůstal starý dobrý „přezkáč“. Ten má základní tvar se čtyřmi až pěti přezkami s horním (předním) nástupem (viz obr. 1). K výrobě skeletu boty se dnes používají modernější materiály, které jsou trvanlivější a lépe odolávají klimatickým změnám (Reichert, Musil, 2008).

Největší změnou u bot bylo změkčení do nákleku a to v důsledku změny techniky jízdy na carvingových lyžích. U této změny je zachována původní pevnost boty. V nákleku pak bota klade přiměřený progresivní odpor. Výsledek je poté snížený dynamický postoj a zároveň přený přenos síly na lyže. Míru tuhosti lyžařské boty nám udává index flexe. Tento index je udáván v základní charakteristice každé boty. Avšak u každého výrobce lyžařských bot je jiný a tudíž nemáme možnost porovnávat mezi jednotlivými značkami. Musíme tedy porovnávat například podle top modelu dané značky nebo podle vlastního uvážení a pocitu (Reichert, Musil, 2008).

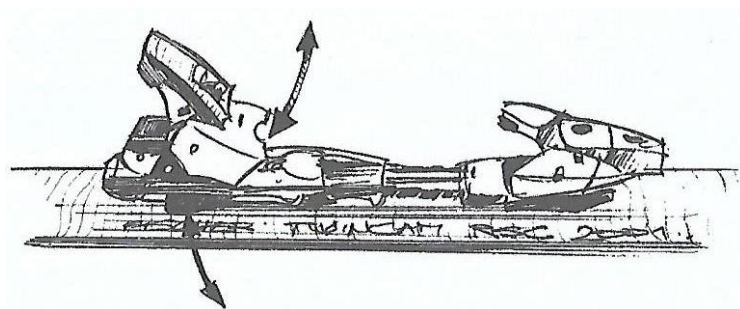
Nové materiály a inovace se zaměřily také na vnitřní botičku. Firmy se v této kategorii zaměřují především na pohodlí lyžaře, což je oproti starým lyžákům nesrovnatelné. Dnešním trendem je zachování pevnosti paty a současně rozšíření části kolem prstů, protože v tomto prostoru vzniká balanční plocha. Toho využijeme při stavění lyže na palcovou nebo malíkovou hranu (Reichert, Musil, 2008).



Obrázek 1.: Sjezdové boty
Zdroj: Dygrín a spol., 2002

Sjezdové vázání

Dalším nepostradatelnou částí výzbroje je vázání (viz obr. 2), které má základní funkci, a to upnout botu k lyži. Pevnost spojení mezi botou a lyží zaručuje dokonalý přenos váhy ze strany na stranu. V případě nezbytnosti má vázání za úkol spojení boty a lyže přerušit a uvolnit se v jakémkoliv směru. Současně musí mít jistý rozsah vypínací pružnosti, aby nedošlo k nechtěnému vypnutí. Důležité je tedy správné nastavení vázání, které se řídí podle sjednocené normy. Pro správné nastavení může sloužit předpis, že stupeň nastavení odpovídá jedné desetině hmotnosti lyžaře. U tělesně a technicky zdatných jedinců se hodnota zvyšuje a naopak u dětí, seniorů, nebo začátečníků se hodnota snižuje (Reichert, Musil, 2008).



Obrázek 2.: Sjezdové vázání

Zdroj: Dygrín a spol., 2002

Sjezdové hole

Poslední nepostradatelnou částí lyžařské výzbroje jsou hole. Jízda bez holí, neboli funcarving, zůstal oblibou menšiny a tak se hole stále používají. Hůl by měla být především pohodlná a měla by správně „padnout“ do ruky. Nejdůležitějšími vlastnostmi jsou hmotnost, rozložení váhy (těžiště by mělo být co nejblíže k ruce), tvarování hole, ergonomie, tvar poutka a samozřejmě materiál (měkký a neklouzavý). Důležité je zvolit správnou délku holí a to buď výpočtem (výška postavy v metrech * 0,7) nebo podle vzdálenosti předloktí od země při pokrčení loketního kloubu v pravý úhel (Reichert, Musil, 2008).

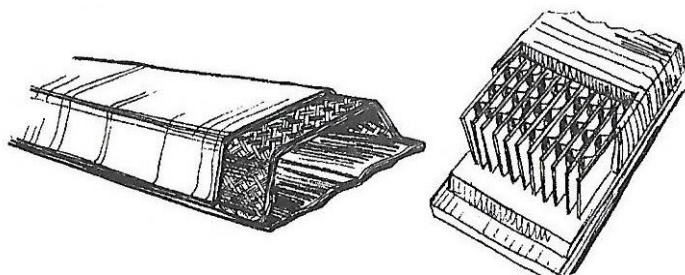
Ochranné pomůcky

Do výzbroje každého správného lyžaře by také měly patřit ochranné pomůcky. Tou nejdůležitější je přilba. Je známo, že nejčastějším důvodem smrtelných úrazů na lyžích je právě poranění hlavy. Přesto přilbu nemají všichni lyžaři. Dnešní typy přileb mají dobrý komfort a jsou dobře tvarované. Přesto si každý musí najít tu správnou, protože u každého výrobce se tvary liší. Současné přilby mají mnoho vychytávek, jako jsou odvětrávací průduchy nebo držák na brýle. Právě brýle jsou další ochrannou pomůckou. Lyžování se uskutečňuje v rychlosti a za různých povětrnostních a světelných podmínek. Proto je ochrana očí téměř nepostradatelná. Funkce brýlí je v podstatě jednoduchá, ochránit oči a zároveň zlepšit viditelnost. V dnešní době se vyrábějí brýle s velkým množstvím barevných zorníků. Každá barva zorníku se hodí do jiného prostředí. Při slunečném počasí využijeme spíše tmavší barvy a naopak při pochmurném počasí, které je typické pro hory v pásmu lesů se hodí světlejší barvy. Vyrábějí se také brýle, které nazýváme „over the glass“ a jsou určené pro lidi s vadami zraku, kteří potřebují nosit dioptrické brýle. Jako ochrannou pomůcku musíme také zmínit chrániče a to především chrániče páteře. Ten kopíruje záda a nijak nebrání pohybu těla v jakémkoliv směru. Vyrábí se v různých délkách. Od 20 cm, chránící bederní část páteře, až po celopáteřové. Ty jsou nedílnou součástí každého závodníka v alpském lyžování, freeriderů a freestylistů (Reichert, Musil, 2008).

4.2 Výzbroj pro běžecké lyžování

Běžecké lyže

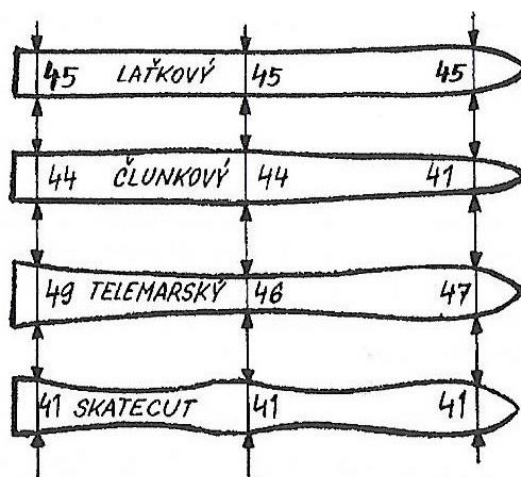
Podobně jako u sjezdových lyží se u běžeckého vybavení mění konstrukční řešení s příchodem nových materiálů, technikám výroby a požadavkům na hmotnost lyží. Každé běžecké lyže by měly splňovat několik nároků, jako je například nízká hmotnost, vysoká pevnost, dobré jízdní vlastnosti a v neposlední řadě také módní designový vzhled. Prvních dvou kritérií lze dosáhnout použitím vysoce pevných a kvalitních konstrukčních materiálů, jako jsou uhlíková a kevlarová vlákna. Ke konstrukci lyží se používají tři způsoby (viz obr. 3), ten nejmodernější, používaný pro závodní lyže se jmenuje skořepinová konstrukce. Druhá, krabicová konstrukce, se využívá pro závodní, ale také sportovní lyže. A poslední, sendvičová konstrukce se používá pouze pro lyže turistické. Skořepinová konstrukce zabezpečuje dostačující tvrdost a tuhost ve zkrutu lyže. Naprostou přesnost při výrobě této konstrukce zajišťuje matematické zpracování počítačem, který umí sám určit rozmanité spektrum vnějších sil i reakce lyžaře. Při výrobě krabicové konstrukce se využívá jak přírodních (dřevo) tak umělých (laminát, kevlar) zdrojů. Při výrobě jádra (vnitřku) lyže se využívá polyakrylátová pěna, nebo polyamidová či aluminiová struktura. Ta docílí nízkou hmotnost lyže. Pokud jsou běžecké lyže těžší, je jádro většinou ze dřeva. Nejméně využívaná je sendvičová konstrukce. Lyže s touto konstrukcí jsou sice odolnější, ale také těžší (Gnad, Psotová, 2005).



Obrázek 3.: Zleva skořepinová, krabicová konstrukce lyže
Zdroj: Gnad, Psotová, 2005

Běžecké lyže můžeme rozdělit do několika kategorií. Například podle jejich tvaru (viz obr. 4) na lyže s laťkovým tvarem, s šípovitým (též člunkovým) tvarem, s telemarským tvarem a lyže SkateCut. Laťkový tvar mají lyže určené především na bruslení. Po celé své délce mají stejnou šířku a to přibližně 44 mm. Běžecké lyže na závody mají obvykle tvar šípovitý (člunkový). Tyto lyže mají stejnou šířku na patce a ve středu, ale směrem ke špičce se lyže zužuje. Poměr šířek bývá (od patky ke špičce) 44 – 44 – 41 mm. Některé závodní lyže mají tvar telemarský, které jsou vykrojené z boku. Takže nejúžší jsou ve středu a směrem k patce a špičce se rozšiřují. Poslední skupinou jsou lyže závodní, určené na bruslení – SkateCut. Tyto lyže jsou

u špičky, pod vázáním a na patce nejširší a ve zbytku se z obou stran zužují. Mají tzv. dvojité boční vykrojení. Šířka těchto lyží je v nejširších částech shodně 41 mm. Pro turistiku se používá tvar lyží telemarský, který umožňuje také zatáčení, ale jsou podstatně širší. Pokud budeme vybírat ty správné běžecké lyže, musíme se také řídit podle označení tvrdosti lyží. Zde se uvádí tři kategorie. První je stiff nebo hard, druhá medium a třetí soft (Gnad, Psotová, 2005).



Obrázek 4.: Tvary běžeckých lyží
Zdroj: Gnad, Psotová, 2005

Dalším parametrem při výběru správných lyží je jejich délka. Lyže pro klasickou techniku jízdy volíme zhruba o 20-30 cm delší, než je výška postavy jezdce, kdežto lyže pro bruslení jsou o něco kratší, přibližně o 10-15 cm nad postavu lyžaře. Dále můžeme využít lyže univerzální (combi), které jsou určeny jak pro klasickou techniku, tak i pro bruslení. Tyto lyže by měly být o 10-25 cm delší, než je výška postavy lyžaře (Vodičková a kol., 2010).

Nebo můžeme využít tabulku (viz tab. 1), kterou uvádí Gnad a Psotová (2005).

Tabulka 1.: Doporučené délky běžeckých lyží

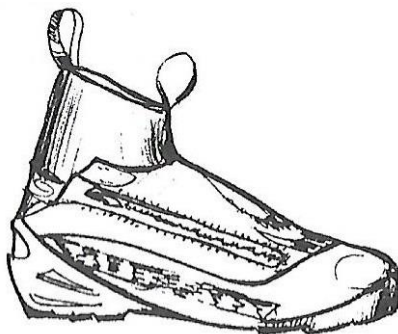
Skupina	Závodní a sportovní lyže – klasická technika běhu	Závodní a sportovní lyže – bruslení	Univerzální lyže – combi	Turistické lyže
Muži	20–30 cm	10–15 cm	15–25 cm	20–30 cm
Ženy	20–25 cm	5–10 cm	15–20 cm	15–25 cm
Mládež	15–25 cm	5–10 cm	10–20 cm	10–20 cm
Děti	5–15 cm	0–10 cm	10–15 cm	10–15 cm

Zdroj: Gnad, Psotová, 2005

Běžecké lyže můžeme dále rozdělit do čtyř skupin, podle úrovně lyžaře. První skupina je určena pro turisty, kteří se pohybují ve volném a neupraveném terénu. Označujeme ji „W“. Druhá skupina, označená „L“, je určena pro začátečníky a kondiční běžce, kteří jezdí ve volném terénu a na upravených stopách. Třetí skupina jsou lyže sportovní na jízdu v upravených a málo upravených stopách. Tato skupina je označená „A“ a dále se dělí podle stylu jízdy na univerzální (combi), klasické (classic) a bruslařské (skating). Poslední skupinou jsou lyže závodní na tratě udělané pro lyže klasické i bruslařské. Označení této skupiny je „S“ (Dygrín a spol., 2002).

Běžecské boty

Běžecské boty se liší podle techniky jízdy. U každé techniky však musejí splňovat určité parametry. Co je však pro všechny běžecské boty stejné je hrazdička na spodní straně špičky, která se upíná do běžecského vázání. Tato hrazdička po zasazení do vázání dovoluje pouze vertikální pohyb v kotníku. Pro klasickou techniku jízdy se používají nízké až polovysoké boty (viz obr. 5), které umožňují dobrý odraz a zároveň tepelnou izolaci kloubu (Gnad, Psotová, 2005).



Obrázek 5.: Běžecská bota pro klasický způsob
Zdroj: Gnad, Psotová, 2005

Boty používající se na bruslení (viz obr. 6) jsou vyšší než pro klasický styl jízdy. Kolem hlezenního kloubu a ve spodní části lýtky jsou boty zpevněny. Tvrdší podrážka dodává lyžaři dobrý přenos odrazové síly od lyže. Pro závodní lyžaře v tomto stylu jsou určeny boty se systémem „Pilot“. Jedná se o botu, která má dvě hrazdičky, umístěné 5 cm od sebe v přední části boty. Tím závodník docílí lepší kontroly pohybu v průběhu odrazu (Gnad, Psotová, 2005).



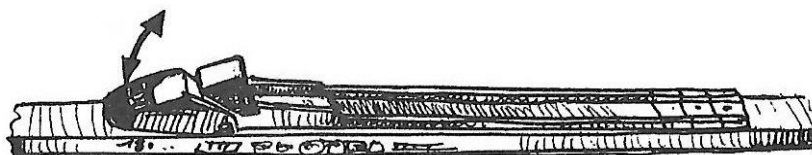
Obrázek 6.: Běžecská bota pro bruslařský způsob
Zdroj: Gnad, Psotová, 2005

Výrobci nabízejí také univerzální boty, které jsou určené jak na klasický styl jízdy, tak na bruslení. Poslední druh běžecských bot jsou boty turistické, které jsou značně těžší a měkčí.

Podrážka u těchto bot je vyrobena z měkkého a neklouzavého materiálu, který umožňuje i pohyb bez lyží (Gnad, Psotová, 2005).

Běžecské vázání

Stejně jako u sjezdového vázání má to běžecské jeden hlavní úkol. Tím je propojení boty s lyží. Vázání pevně upíná botu špičkou k lyži pomocí hrazdičky a umožňuje jen vertikální pohyb nohy při chůzi či běhu. Eliminuje tak nechtěný pohyb paty do stran. Vázání se neskládá jen z upevňovacího článku (hrazdičky), ale také z vodící lišty, která má přesný profil, který dokonale zapadne do podešve běžecské boty (viz obr. 7). Poslední část běžecského vázání je vyměnitelný gumový nárazník, umístěný vpředu vázání. Ten je rozdílný pro klasiku a pro bruslení, protože jeho tvrdost ovlivňuje rozsah pohybu. Tvrdší se používá pro bruslení a pro klasický styl jízdy je z měkčího materiálu. Vázání pro turistiku je z měkčího materiálu a má snadnější zapínání pro zvýšení pohodlí turistů. Naopak závodní vázání pro bruslení je složitější, protože je obohaceno o druhou hrazdičku, držící botu (Gnad, Psotová, 2005).

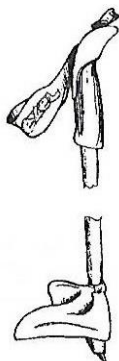


Obrázek 7.: Běžecské vázání
Zdroj: Gnad, Psotová, 2005

Běžecské hole

Běžecské hole mají několik částí (viz obr. 8). Skládají se z dříku (tubusů), držátek s poutky a talířku. Použití materiálů na výrobu dříků se odvíjí od využitelnosti hole. Hole určené pro běžné lyžaře bez vysokých nároků se používají slitiny lehkých kovů. Takové hole mají vyšší hmotnost (cca 90 – 120 g na 1 metr délky) a vyšší pružnost, která je negativní při odpichu. Pro závodníky a náročné lyžaře se používají sklolaminátové, karbonové, nebo kevlarové vlákna ve více vrstvách (2 až 5 vrstev). Více vrstev zajistí větší pevnost a snižují pružnost, zároveň jsou odolnější proti nárazu. U takových holí je samozřejmě nižší hmotnost (60 – 80 g na 1 metr délky). Nedílnou součástí holí jsou držátka s poutky. Držátka jsou anatomicky vytvarovaná, aby padla dokonale do ruky. Zároveň jsou potažena gumou, nebo korkem, pro perfektní přilnavost. Poutko musí být široké a nastavitelné přesně na ruku. Protože při odpichu přenášíme sílu z ruky na hole. Spodní strana holé má ocelovou špičku a talířek, který zabraňuje přílišnému zapíchnutí hole do sněhu. Talířek by měl být co nejmenší a to z důvodu snížení celkové hmotnosti hole. U holí není důležitá jen jejich hmotnost, ale také délka. Ta správná se odvíjí od

stylu jízdy. U klasického stylu by neměla překročit délku po ramenní kloub. To je zhruba o 15 % méně, než je samotná výška postavy lyžaře. Pro bruslení jsou hole o trochu delší a to po ústa, neboli cca o 10 % méně, než je samotná výška postavy. Pokud zvolíme příliš dlouhé hole, kladou na nás příliš vysoké požadavky na silové schopnosti končetin. Krátké hole zase snižují účinnost odpichu (Gnad, Psotová, 2005).



Obrázek 8.: Hůl pro běžecké lyžování

Zdroj: Gnad, Psotová, 2005

Podle tabulky uvedené níže (viz tab. 2) můžeme vypočítat správnou délku běžeckých holí pro jednotlivé techniky jízdy (Gnad, Psotová, 2005).

Tabulka 2.: Doporučené délky běžeckých holí

Klasická technika	Výška postavy minus 15 %
Bruslení	Výška postavy minus 10 %
Univerzální (klasická technika i bruslení)	Výška postavy minus 12–13 %

Zdroj: Gnad, Psotová, 2005

4.3 Výzbroj pro snowboarding

Snowboard

Pokud volíme snowboard, musíme se řídit několika aspekty. Hlavní roli hraje pokročilost a schopnosti jezdce, dále výška, šířka a tuhost snowboardu, velikost bot a typ (styl) snowboardu. Při rozdělení podle dovedností jezdce je to u snowboardu jednoduché, protože se dělí do tří skupin – začátečník, pokročilý a expert. Je důležité vědět, v jaké kategorii se jezdec pohybuje a jakých pokroků chce dosáhnout. Lepší prkno jezdcí dobře pomůže v pokroku, ale nikdo by si neměl myslet, že když je začátečník a koupí si to nejlepší prkno na trhu, bude hned expert. Právě naopak, vlastnosti kvalitního prkna pro zkušené jezdce mohou začátečníka brzdit v pokroku (Plzeňák, 2008).

Doporučená výška prkna (viz obr. 9) se neodvíjí jen od výšky postavy, ale také od stylu jízdy. Obecně však platí, že prkno by mělo být jezdcí zhruba po bradu (+/- 5 cm). Těžší lidé pak volí prkno delší a lehčí zase kratší. Při výběru snowboardu je důležitá také tuhost. Čím je snowboard tvrdší a delší, hodí se spíše pro pokročilé a zkušenější jezdce. Měkké prkno je vhodné pro začátečníky, protože se lépe ovládá i v menší rychlosti. Pokud se při výběru nechceme orientovat pouze podle výšky, můžeme vzít v potaz také váhu (Plzeňák, 2008).

Váha jezdce Délka prkna

32 – 54 kg	144 cm
34 - 57 kg	148 cm
45 - 68 kg	151 cm
52 - 75 kg	154 cm
59 - 82 kg	158 cm
64 - 86 kg	162 cm
73 - 95 kg	166 cm

Obrázek 9.: Poměr váhy jezdce a délky snowboardu
Zdroj: Plzeňák, 2008

Šírka snowboardu je ovlivněná velikostí boty jezdce. Pokud má jezdec boty o velikosti 12 USA (45,5 EU) a více, měl by volit prkno s označením „wide (široký)“. A to z důvodu, aby nedošlo k přesahu boty přes prkno. Naopak, má-li někdo velikost bot malou, měl by volit prkno užší. Platí obecné pravidlo, že přesah prkna před a za botou by měl být 1-3 cm (Plzeňák, 2008).

Podle stylu jízdy se snowboardy rozdělují do dvou kategorií – měkké a tvrdé. Mezi měkká prkna patří Allround snowboard, Freeride a Freestyle snowboardy (viz obr. 10). K tvrdým patří prkna Race a Alpin (Plzeňák, 2008).

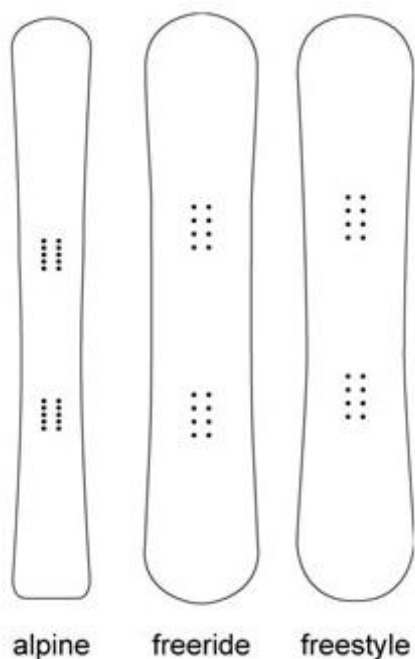
Allround snowboardy jsou v podstatě univerzální prkna a tvoří 70 % všech měkkých snowboardů. Jsou vhodné pro začátečníky a rekreační jezdce. Mají zhruba o 4 cm delší špičku než patku. Tyto univerzální snowboardy jsou spíše širší se středním vykrojením a to z důvodu větší stability (Binter, 2006; Plzeňák, 2008).

Freeride snowboardy jsou určené pro jízdu ve volném terénu, ale také na sjezdovky. Nejsou však vhodné pro Freestyle, protože se u nich volí většinou větší výška. Mají ještě více posunutý závit pro vázání směrem k patce. Také mají širší špičku a to z důvodu lepší pohyblivosti v prašanu (Plzeňák, 2008).

Freestyle snowboardy jsou velice oblíbené. Jsou to prkna pro všechny skoky, rampy a snowparky. Používá se u nich „twin tip shape“ nebo „directional twin shape“ což znamená,

že patka i špička jsou stejně široké, protože freestylisté jezdí jak popředu, tak i pozadu a potřebují stejné vlastnosti prkna na obou stranách. Výšku prkna jezdci volí kratší - cca po krk (Plzeňák, 2008).

Race/Alpine snowboardy jsou prkna úplně odlišná od předešlých. Používají se na ně tvrdá vázání a tvrdé boty, připomínající boty na lyže. Tyto prkna se využívají na závodní jízdu slalomu a obřího slalomu (Plzeňák, 2008).



Obrázek 10.: Druhy snowboardů
Zdroj: Plzeňák, 2008

Snowboardové boty

Měkká obuv se využívá pro prkna z měkké kategorie. Jde o pohodlnou obuv, která vznikla úpravou kanadských bot do sněhu. Skvělá pohyblivost na snowboardu i při chůzi je hlavní výhoda této obuvi (Plzeňák, 2008).

Tvrdá obuv se využívá pouze pro Race a Alpin prkna. Jsou těžší než měkké boty používané pro Allround prkna, ale jejich předností je větší stabilita na prkně, která je při vysoké rychlosti jízdy důležitá (Plzeňák, 2008).

Snowboardové vázání

Snowboardové vázání se dělí na tři typy – měkké, tvrdé a step-in. Měkké vázání se používá pro Allround, Freeride a Freestyle snowboardy, tvrdé vázání pro Race a Alpin snowboardy. K nastavení tvrdého vázání nám dostatečně poslouží křížový šroubovák. U tvrdého vázání stojí

podrážka boty na destičkách, patu a špičku zachycuje pevný drát pomocí přezky. Step-in je speciální vázání podobné tomu lyžařskému, stačí pouze zašlápnout botu do vázání. Step-in vázání se doporučuje pouze pro tvrdá prkna, protože je těžší a u měkkých prken je více poruchové. U měkkých prken se jako náhrada step-in systému objevila patentovaná technologie Flow, kdy se do vázání nastupuje přes odklopnou patku vázání. U snowboardového vázání vybíráme z několika velikostí označených stejně jako u bot. Ovšem každý výrobce používá jiné číslování a proto se vždy musíme řídit doporučenými tabulkami daného výrobce (Binter, 2006; Plzeňák, 2008).

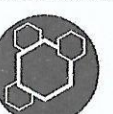
Při montáži vázání na snowboard musíme znát dominantní stranu snowboardisty. Postavení vázání na snowboardu je buď goofy (přední noha pravá), nebo regular (přední noha levá). Také určíme směr vázání podle toho, jedná-li se o měkký/tvrdý snowboard. U měkkých prken je ideálnější postoj „Duck Stance“ kdy špičky chodidel směřují od sebe a paty jsou naopak blíže k sobě. U tvrdých snowboardů by měla být obě vázání do směru jízdy pod úhlem od 40 do 60 stupňů (Dvořák a kol., 2014).

5 Mazání a údržba lyží

Správné mazání a perfektní údržba lyží, vede ke skvělému prožitku z jízdy a také napomáhá k prodloužení trvanlivosti lyží. Před mazáním nesmíme zapomenout na všechny faktory, které následnou jízdu mohou ovlivnit – klimatické podmínky, kvalita a druh sněhu, typ lyží a jejich skluznice, kvalita a druh použitého vosku a bezesporu úroveň dovedností a schopností lyžaře (Kutáč, Navrátková, 2003).

Abychom jednodušeji rozeznali, jaký vosk máme použít, můžeme se řídit podle typu sněhu, po kterém budeme jezdit (viz tab. 3). Označení typu sněhu rozdělila firma Swix. Každý typ sněhu je označen symbolem, který se uvádí i na obalech jednotlivých vosků (Vodičková a kol., 2010).

Tabulka 3.: Typy sněhu podle firmy SWIX

	Čerstvě napadaný sníh Padající a čerstvě napadaný sníh, sníh z relativně ostrých krystalů vyžadující poměrně tvrdý vosk.
	Jemnozrný sníh Střední stupeň přeměny sněhu, který se vyznačuje krystaly sněhu, jejichž původní tvar již nelze identifikovat.
	Starý jemnozrný sníh Konečný stupeň přeměny. Sněhový povrch charakterizující jedolité, zaoblené, dobře se pojící krystaly.
	Hrubozrný mokrý sníh Pokud jsou krystaly předcházejících kategorií vystaveny teplému počasí, výsledkem je mokrý sníh.
	Hrubozrný zmrzlý sníh Pokud mokrý sníh zmrzne, je zařazován do této kategorie. Je charakterizován zmrzlou vodou mezi velkými krystaly sněhu. Tvrdý a zledovatělý povrch vyžaduje klisr na odrazovou zónu.

Zdroj: Dygrín a spol., 2002

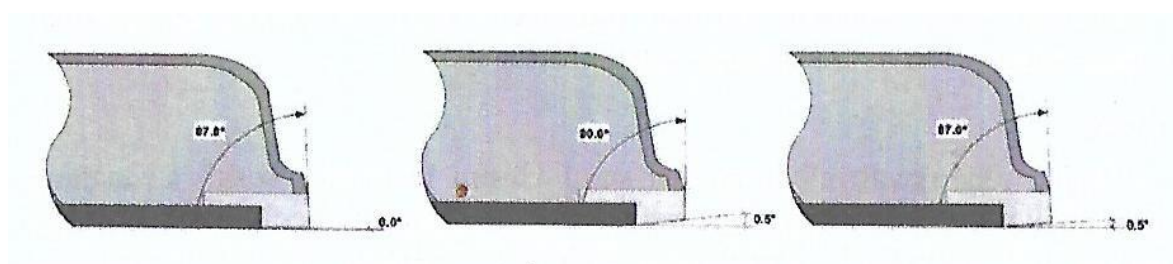
5.1 Mazání a údržba sjezdových lyží

Mazání sjezdových lyží slouží pro kvalitnější skluz a pro snížení tření mezi skluznicí lyže a sněhem. Mazání pro skluz je stejný pro sjezdové i běžecké lyže. U sjezdových lyží musíme však pečovat také o hrany. Při přípravě lyží musíme nejdříve připravit skluznici, což spočívá v precizním očištění od jakýchkoliv nečistot. Nejdříve skluznici umyjeme papírem, popřípadě hadříkem namočeným ve smývači vosků. Následně silikonovým kartáčem vykartáčujeme

skluznici, čímž docílíme částečné obnovy struktury skluznice – silně porušenou strukturu skluznice necháme obnovit ve specializovaném zařízení (Dygrín a spol., 2002).

Za teploty 110-150 stupňů Celsia zažehluje vosk rovnoměrně po celé ploše skluznice. Vrstvu vosku nanášíme dostatečně silnou, abychom žehličkou nespálili povrch skluznice. Jakmile skluznice s voskem dostatečně vychladne, seškrabeme vosk plastovou škrabkou a vykartáčujeme skluznici. Nesmíme zapomenout odstranit vosk ze žlábků skluznice a z boků lyží. Nezapomínáme všechny kroky provádět ve směru jízdy (Dygrín a spol., 2002).

U sjezdových lyží je také velice důležité pečovat o ocelové hrany lyží, které jsou zalisované po všech stranách skluznice. Hrany se obrušují jízdou po zledovatělých plochách a proto je nutné je brousit (viz obr. 11). Broušení hran je ovlivněné charakterem lyže, úrovní lyžaře a také tvrdostí sjezdovky, na kterou se vydáváme. Boční hrany úhluje v rozsahu 89-86 stupňů a spodní hrany v rozsahu 0,3-1,5 stupňů (Dygrín a spol., 2002).



Obrázek 11.: Úprava hran sjezdových lyží
Zdroj: Dygrín a spol., 2002

5.2 Mazání a údržba běžeckých lyží

Vosky pro běžecké lyže dělíme na skluzné a stoupací. Skluzné vosky můžeme dále rozdělit na parafíny, parafíny s obsahem fluoru a speciální urychlovače. Stoupací vosky rozlišujeme na tuhé a tekuté, také nazývané klistry (Vodák-sport.cz, 2013).

Většina výrobců rozlišuje vosky podle barvy a přiřazuje je různým teplotám. Ne všichni výrobci se však shodují. Dalo by se však říci, že čím teplejší barva vosku je, tím je určený na teplejší sníh. Barvy se tedy řadí od nejteplejší po nejstudenější – žlutá, červená, fialová, modrá, zelená (viz tab. 4 a 5). Někdy jsou vosky označené i mezi těmito barvami, ty jsou označené jako speciál, nebo extra a značí se proužky barvy (Vodák-sport.cz, 2013).

Tabulka 4.: Základní řada tuhých odrazových vosků

Barevný odstín odrazového vosku	Teplotní rozsah
Žlutý	+ 2 °C a výše
Červený	0 °C až + 3 °C
Fialový	0 °C
Modrý	- 3 °C až - 8 °C
Zelený	- 7 °C až - 13 °C

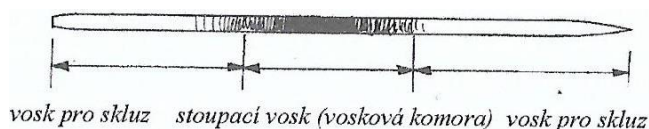
Zdroj: Gnad, Psotová, 2005

Tabulka 5.: Základní řada tekutých odrazových vosků

Barevný odstín klisteru	Použití
Žlutý	Mokrý nový sníh
Červený	Mokrý starý sníh + 2 °C až + 15 °C
Fialový	Hrubozrnný sníh (sůl) - 1 °C až + 2 °C
Modrý	Hrubozrnný sníh a led - 1 °C až - 20 °C
Zelený	Podkladový vosk pod modrý klister
Univerzál	Mokrý sníh a ledová sůl - 5 °C až + 10 °C

Zdroj: Gnad, Psotová, 2005

Lyže, které budeme používat na techniku bruslení, se parafinují po celé délce skluznice. Kdežto u lyží pro klasický způsob jízdy odlišujeme ještě tzv. odrazovou zónu. Tu najdeme pod a maximálně 20-30 cm před vázáním. Na odrazovou zónu (viz obr. 12) nanášíme tuhé a tekuté vosky podle teploty sněhu. Všechny vosky použité na skluznici je nutno po skončení jízdy odstranit plastovou stěrkou a smývacím roztokem (Gnad, Psotová, 2005).



Obrázek 12.: Rozložení typů vosku na skluznici

Zdroj: Dygrín a spol., 2002

5.3 Mazání a údržba snowboardu

Mazání snowboardu je obdobné jako mazání sjezdových lyží. Na voskování používáme buď speciální žehličku, nebo žehličku klasickou, kterou máme rozežhátou na nejnižší možnou teplotu a samozřejmě vosk. Vosk nakapeme na celou plochu skluznice snowboardu a rozžehlíme do všech stran. Při voskování jde vlastně o snahu zacelit voskem všechny póry ve skluznici, aby byla perfektně hladká. Po vychladnutí odstraníme plastovou stěrkou přebytečný vosk. Stejně jako u sjezdových lyží všechny kroky provádíme ve směru jízdy. Nakonec skluznici vykartáčujeme silikonovým kartáčem a vyleštíme fleecovým hadříkem. Pokud se nám časem na skluznici začne lepit sníh, nebo se snowboard na sněhu zasekává, je třeba mazání skluznice opakovat. Nesmíme však zapomenout na odstranění starého vosku. Stejně jako u sjezdových lyží, i u snowboardu je potřebná péče o ocelové hrany. K transportu snowboardu jsou k dispozici speciální vaky, do kterých uložíme nejen snowboard s vázáním, ale také boty. Některé mají i kapsu na nářadí nebo popruhy na nošení na zádech, či přes rameno (Snowboard Zezula, 2018).

6 Metodika lyžování

Metodika lyžování zahrnuje způsoby, jakými lze naučit žáka daným lyžařským technikám. Pro každou lyžařskou techniku (sjezdové lyžování, běžecké lyžování, snowboarding) je metodika specifická.

6.1 Metodika sjezdového lyžování

Při výuce sjezdového lyžování je důležité uvědomění si pohybových, v tomto případě lyžařských, dovedností členů družstva. Ty tvoří základ techniky jízdy. Pohybové dovednosti u lyžaře můžeme rozdělit na základní a rozšiřující. Pokud se lyžař nenaučí základní dovednosti, neměl by se pohybovat v terénu, který vyžaduje znalost rozšiřujících dovedností (Dygrín a spol., 2002).

Mezi základní lyžařské dovednosti patří přenášení hmotnosti lyžaře z lyže na lyži, překlopení lyží na hrany, opětovné překlopení lyží z hran a skluznici, vedení lyží v obloucích, pohyby rukou při zapichování holí a regulace rychlosti jízdy. Do rozšiřujících dovedností bychom poté zařadily odklon trupu od svahu, teleskopické pohyby dolních končetin, zahranění a odraz z hran, brždění zvětšeným smykem, rotace trupu a opora o hole (Dygrín a spol., 2002).

Lyžařský oblouk je zakřivená část jízdy. Lyžařské oblouky můžeme rozdělit do několika kategorií. Například podle délky na dlouhé (20 metrů a více), střední (12-15 metrů) a krátké (5-8 metrů). Podle velikosti změny směru na otevřené a zavřené. Podle postavení lyží při oblouku na oblouk s paralelním vedením a přívratným vedením. Poslední kategorie si všímá hran lyží a dělí oblouk na smýkaný (paralelní) a carvingový. Oblouk má několik jednotlivých fází – fáze iniciační a fáze vedení (Dygrín a spol., 2002).

Carving je moderní technika jízdy na lyžích, kdy lyžař vede jednotlivé oblouky po hranách lyží a minimalizuje smýkání. Carvingový oblouk je ovlivněný velikostí rádiusu daných lyží. Rádus lyže je poloměr oblouku, který lyže opisuje. Rádus lyže je ovlivněný délkou vykrojení, šířkou špičky, patky a středu lyže, hloubkou vykrojení a poměrem délky a hloubky vykrojení. Výsledná carvingový oblouk souvisí s úhlem zahranění lyže a rychlostí jízdy (Dygrín a spol., 2002).

Pro správné provádění jakéhokoliv oblouku je nejdůležitější správný lyžařský postoj. Ten je takový, že stojíme vzpřímeně, uvolněně a pevně na celých chodidlech, dolní končetiny máme na šířku pánve a mírně pokrčené v kolenou a kotnících. Trup máme mírně předkloněný, hlava

je vzpřímená s pohledem vpřed. Paže jsou jemně pokrčené v loktech a rukami držíme hole, které směřují šikmo dolů (Reichert, Musil, 2008; Dygrín a spol., 2002).

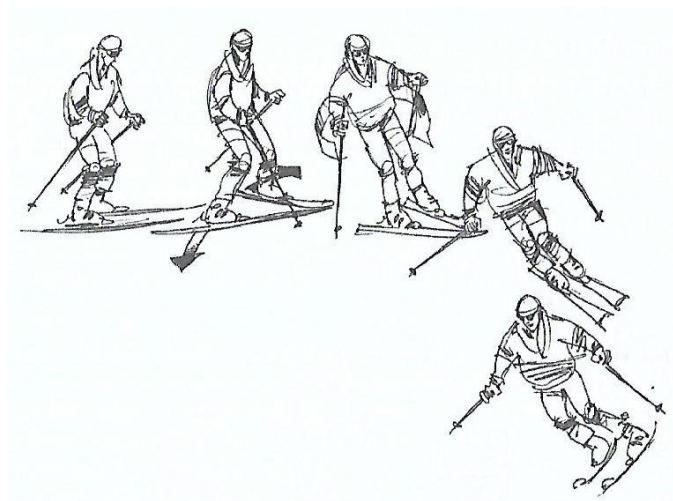
Jakmile máme zvládnutý lyžařský postoj, který trénujeme na rovině, zkusíme rovnovážná cvičení jak s holemi, tak bez nich. Poté následují obraty (přívratem a odvratem), které provádíme nejdříve na rovině, poté na svahu. Po obrazech následují výstupy do svahu (viz obr. 13) a to buď výstup stranou, nebo tzv. stromečkem (Reichert, Musil, 2008; Dygrín a spol., 2002).



Obrázek 13.: Zleva výstup stranou a stromečkem
Zdroj: Reichert, Musil, 2008

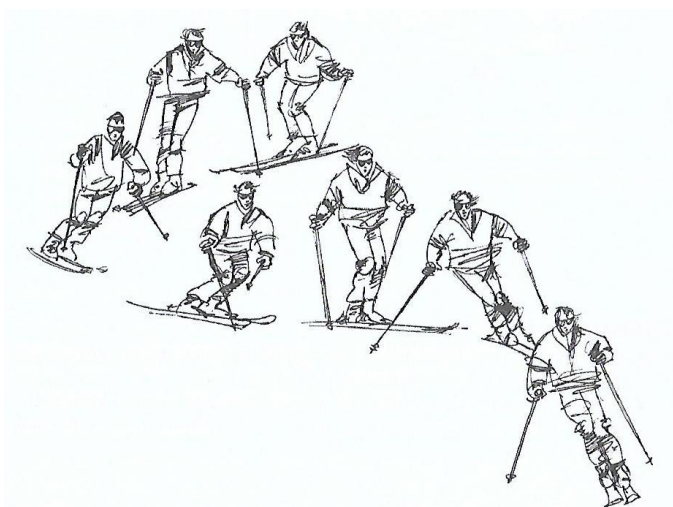
Jízdu na lyžích začínáme jízdou přímo. Při jízdě přímo volíme mírný terén, který končí rovinou. Při jízdě přímo se soustředíme na správný postoj. Na jízdu přímo navazuje jízda v pluhu a zatáčení v pluhu. Pluh neboli oboustranný přívrat znamená, že máme špičky u sebe zhruba na 10 cm a patky máme naopak hodně široko od sebe (Reichert, Musil, 2008).

Oblouk z pluhu – oblouk z pluhu (viz obr. 14) zahájíme při jízdě po spádnici, váhu přenášíme na následnou vnější nohu (při zatáčce doprava bude vnější noha levá). Lyže jsou na vnitřních hranách a zatížená lyže začne zatáčet. Poté platí, že čím více zatížíme nohu, tím více budeme zatáčet. Po ukončení požadovaného oblouku opět uvolníme zatíženou nohu (Reichert, Musil, 2008).



Obrázek 14.: Oblouk z pluhu
Zdroj: Dygrín a spol., 2002

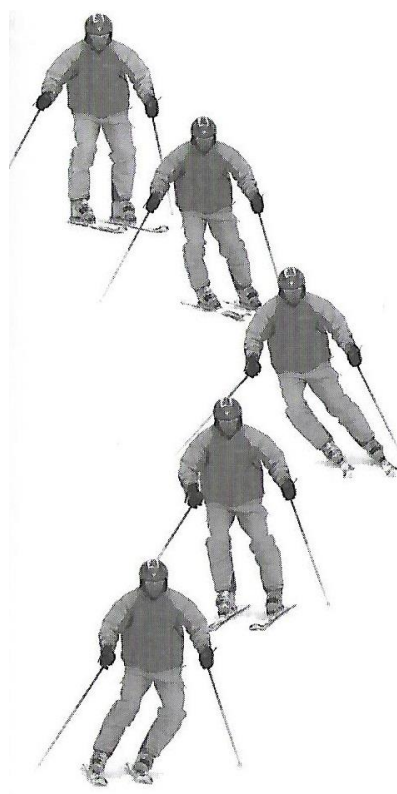
Smýkaný oblouk – též nazývaný jako paralelní (viz obr. 15). U tohoto oblouku začínáme snížením těžiště pohybem kolen a pánve dopředu. Po dokončení předklonění zahraníme lyže a zároveň zapíchneme hůl, která je blíže ke svahu. Na tuto situaci navazujeme odraz z hran nahoru a šikmo ve směru oblouku. Tím uvedeme lyže do pohybu točení. Přeneseme hmotnost na vnější lyži a celý proces následně opakujeme s druhou stranou (Dygrín a spol., 2002).



Obrázek 15.: Smýkaný oblouk
Zdroj: Dygrín a spol., 2002

Carvingový oblouk – dal by se chápat jako jízda po hranách lyží. Při začátku nácviku je normální, že jezdec nenakloní celé tělo ke svahu a naklání pouze spodní část čela. Spojené carvingové oblouky tvoří tzv. carvingovou vlnovku (viz obr. 16), což jsou navazované, hodně otevřené střední oblouky. Vlnovku zahajujeme z jízdy po spádnici svahu s lyžemi v paralelním postavení. Nakloněním obou kolenně stejně do plánovaného oblouku zahraníme lyže do sněhu a tím lyže „samy“ začnou zatáčet. Lyži, koleno i bok těla na vnitřní straně (blíže ke svahu) máme mírně předsunuté. Další fáze je, že lyžař v podstatě nic nedělá a nechá se odstředivou silou těžiště těla vynést zpět nad lyže a postavení na skluznicích. P

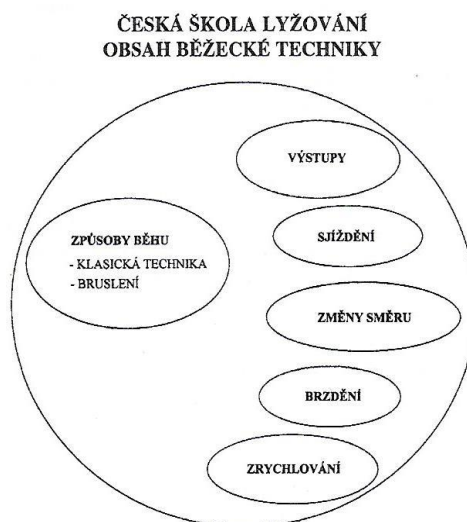
oté vše opakujeme s druhou stranou těla a vjíždíme do dalšího oblouku (Reichert, Musil, 2008; Dygrín a spol., 2002).



Obrázek 16.: Carvingová vlnovka
Zdroj: Reichert, Musil, 2008

6.2 Metodika běžeckého lyžování

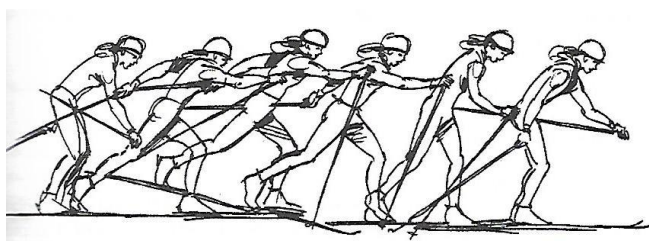
Běh na lyžích klasickou technikou a bruslením, ale také další běžecké dovednosti patří do celého komplexu pohybových činností, které nazýváme tzv. běžecká technika. Znalost a pokaření tohoto celku je základní předpoklad pro bezpečný a správný pohyb na běžeckých tratích. K běžecké technice řadíme několik prvků (viz obr. 17) – způsob běhu (klasická technika, bruslení), výstupy, sjíždění, změny směru, brždění a zrychlování (Gnad, Psotová, 2005).



Obrázek 17.: Obsah běžecké techniky
Zdroj: Gnad, Psotová, 2005

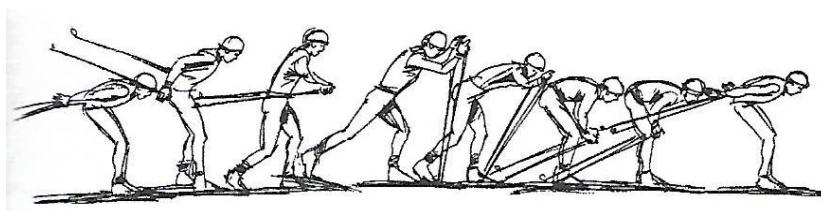
Způsob běhu – klasická technika

Střídavý běh dvoudobý (viz obr. 18) je základní a nejpoužívanější způsob běhu na lyžích. Využívá se při všech sněhových, ale také terénních podmínkách jako je rovina, nebo mírné stoupání. Začíná přípravou na odraz, chodidla máme u sebe a odrazová lyže se zastaví. Hmotnost těla je přesunuta na odrazovou nohu. Odraz vychází z celého chodidla. Lyžař se přesune do výpadu a hmotnost těla se přesouvá na druhou lyži. Odraz je dokončen zvednutím chodidla (Gnad, Psotová, 2005).



Obrázek 18.: Střídavý běh dvoudobý
Zdroj: Gnad, Psotová, 2005

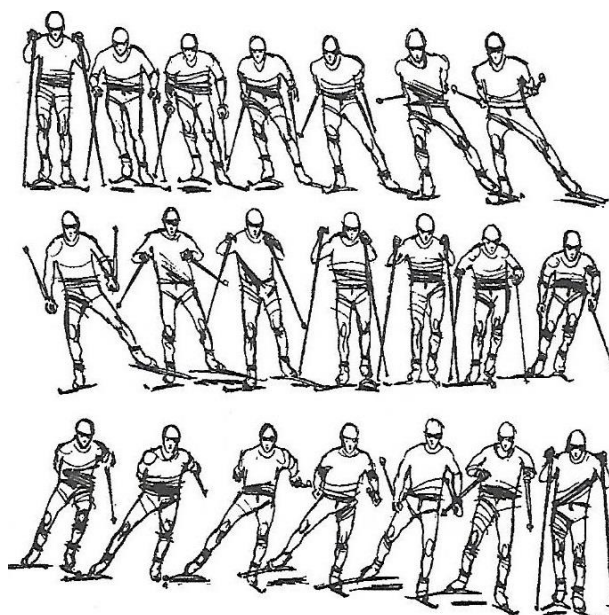
Soupažný běh jednodobý (viz obr. 19) se používá na rovině nebo v mírném klesání. Tato technika slouží k udržení rychlosti při mírných sjezdech, ke zrychlení ale využívá se také při jízdě do mírného stoupání. Stejně jako u střídavého běhu dvoudobého i tento způsob techniky začíná přípravou na odraz. Současne s odrazem švihne oběma pažemi dopředu do výšky ramen a poté následuje skluz v jednooporovém postoji. Na odraz nohy navazuje pohyb nohy vpřed a soupažný odpich holemi. Ve chvíli, kdy hole míjejí boky jezdce, tak pokládáme lyži na trať. Obě nohy se potkají ve stejné úrovni a jezdec rozloží rovnoměrně svou hmotnost na obě dvě lyže (Gnad, Psotová, 2005).



Obrázek 19.: Soupažný běh jednodobý
Zdroj: Gnad, Psotová, 2005

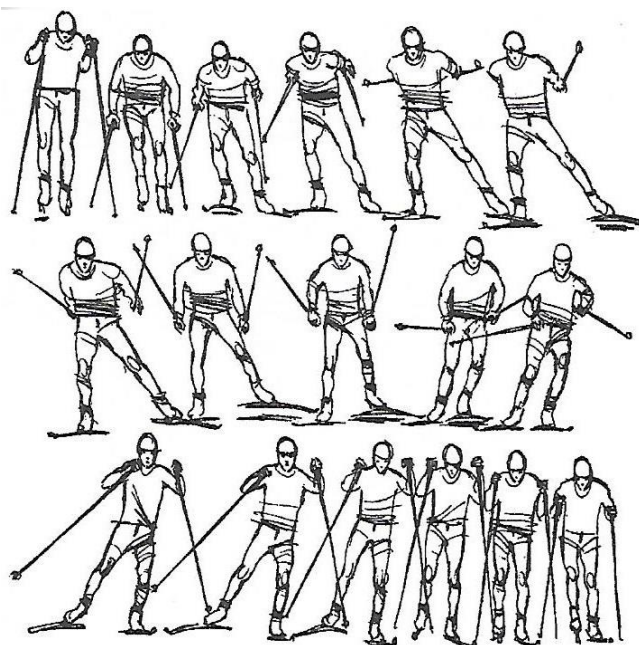
Způsob běhu – bruslení

Oboustranné bruslení jednodobé (viz obr. 20) je typické tím, že na každý odraz nohy provedeme jeden soupažný odpich holemi. Pokud tuto techniku provedeme správně, můžeme hovořit o tom, že je to nejrychlejší způsob bruslení na běžeckých lyžích, ale také fyzicky nejnáročnější (Gnad, Psotová, 2005).

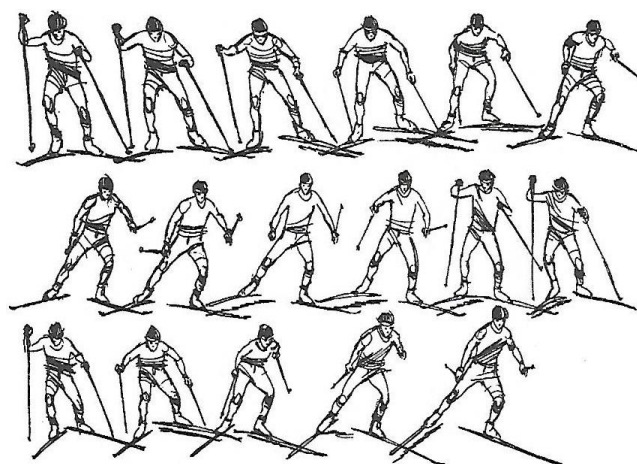


Obrázek 20.: Oboustranné bruslení jednodobé
Zdroj: Gnad, Psotová, 2005

Oboustranné bruslení dvoudobé rozlišujeme na oboustranné bruslení dvoudobé se symetrickým pohybem paží (viz obr. 21) a oboustranné bruslení dvoudobé s asymetrickým pohybem paží (viz obr. 22). Poznáme tak, že na jedno soupažné odpíchnutí holemi připadají dva odrazy a skluzu. (Gnad, Psotová, 2005).

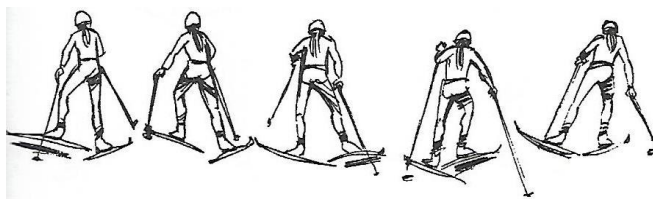


Obrázek 21.: Oboustranné bruslení dvoudobé se symetrickým pohybem paží
Zdroj: Gnad, Psotová, 2005



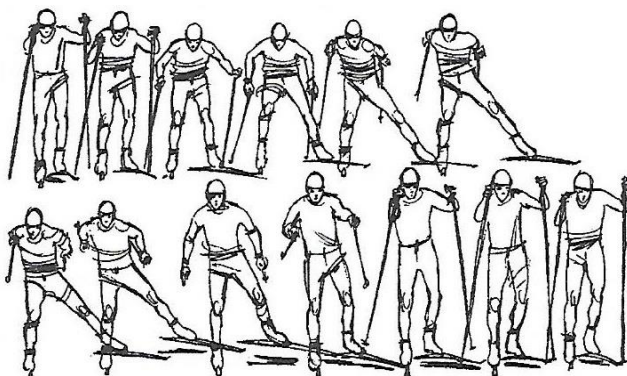
Obrázek 22.: Oboustranné bruslení dvoudobé s asymetrickým pohybem paží
Zdroj: Gnad, Psotová, 2005

Při oboustranném bruslení střídavém (viz obr. 23) provádíme střídavé píchání holí. Při každém odrazu lyží od sněhu lyžař odpichuje holí na stejné straně, jako se odrazil nohou. Hůl lyžař zapichuje na stejné úrovni odrazové nohy (Gnad, Psotová, 2005).



Obrázek 23.: Oboustranné bruslení střídavé
Zdroj: Gnad, Psotová, 2005

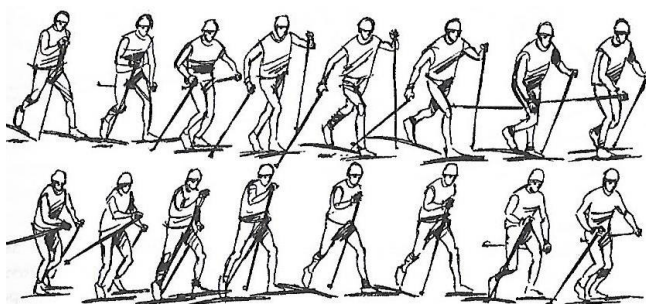
Jednostranné bruslení (viz obr. 24) se používá na místech, kde je vyjetá stopa. Při tomto způsobu lyžování se lyžař opakovaně odráží jednou nohou a zároveň na jeden odraz nohou připadá jeden soupažný odpich holemi. Hmotnost těla lyžaře je převážně na skluzové noze, která jede ve stopě (Gnad, Psotová, 2005).



Obrázek 24.: Jednodobé bruslení
Zdroj: Gnad, Psotová, 2005

Výstupy

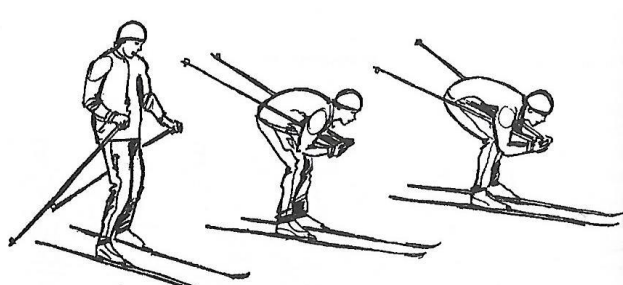
Výstupy na běžeckých lyžích lze provádět několika způsoby. První způsob je jednostranný a oboustranný odvrát, dále výstup stranou, běh do svahu (viz obr. 25), nebo oboustranné bruslení střídavé. Běh do svahu využíváme podle toho, jaký sklon má svah, který se snažíme překonat. Při středním stoupání od 4 do 10 stupňů využíváme stoupavý běh, pro prudké stoupání od 10 do 15 stupňů prostý běh a pro velmi prudké stoupání nad 15 stupňů využijeme stoupavý krok (Gnad, Psotová, 2005).



Obrázek 25.: Běh do svahu
Zdroj: Gnad, Psotová, 2005

Sjíždění

Na běžeckých lyžích sjíždíme několika způsoby (viz obr. 26). Buď v základním lyžařském postoji, pohotovostním postoji, odpočinkovém postoji, sníženém postoji, nebo nízkém postoji (Gnad, Psotová, 2005).



Obrázek 26.: Způsoby sjíždění (zleva pohotovostní postoj, snížený postoj, nízký postoj)
Zdroj: Gnad, Psotová, 2005

Změny směru

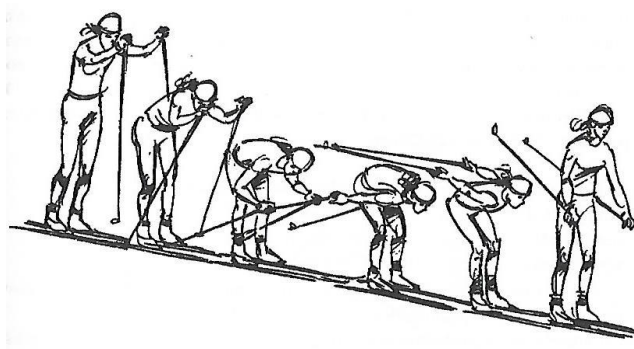
Mezi změny směru řadíme odšlap a odšlapování, přešlap a přešlapování, oblouky o středním poloměru (v pluhu, z přívratu vyšší lyží, snožné) a oblouky telemarkem (Gnad, Psotová, 2005).

Brždění

Na běžeckých lyžích brzdíme pomocí jednostranného a oboustranného přívratu, nebo sesouváním (Gnad, Psotová, 2005).

Zrychlování

Zrychlit můžeme například zvýšením frekvence pohybů v daném způsobu jízdy, zvětšením síly odrazu, soupažným odpichem (viz obr. 27) nebo snížením čelního odporu vzduchu (Gnad, Psotová, 2005).



Obrázek 27.: Soupažný odpich
Zdroj: Gnad, Psotová, 2005

6.3 Metodika snowboardingu

Před zahájením samotné výuky je zapotřebí aby si žáci a instruktoři (učitelé) řekli několik informací, které jsou zapotřebí. Pokud se instruktor a jeho žáci neznají, tak se nejprve jeden druhému představí. Dále si rozvrhnou časový program kurzu, místa setkání atd., a také obsah kurzu – obsah výuky, denní cíle a cíle celého kurzu. Před rozcvičením se ještě zodpoví jednotlivé dotazy žáků (Dvořák a kol., 2014).

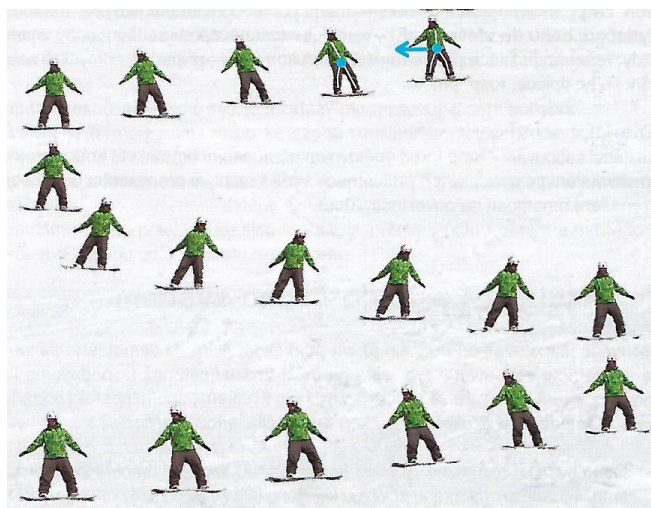
Následuje tedy rozcvičení všech částí těla. Správná rozcvička je prevencí před zraněním a zároveň má rozehrát a nabudit tělo k fyzickému výkonu. Rozcvička by měla být vždy stejná, nebo alespoň podobná jak u začátečníků, tak u pokročilých, či profesionálů. Začínáme rozehrátím v podobě nějaké dynamické hry a následuje dynamické protažení částí těla – protahujeme od shora dolů, nebo naopak (Dvořák a kol., 2014).

Pokud jsou všichni dostatečně rozehrátí a rozcvičení, přijde na řadu kontrola výzbroje. Zkontrolujeme, že máme snowboard, boty i vázání v pořádku a můžeme se bezpečně vydat na svah (Dvořák a kol., 2014).

Základem snowboardingu je správný snowboardový postoj. Ten je stabilní, ale zároveň uvolněný. Klouby dolních končetin jsou mírně pokrčené, kolena máme mírně od sebe, trup je vzpřímený, ruce máme lehce pokrčené a směřují mezi boty a špičku/patku snowboardu, pohled směřuje vždy dopředu a hmotnost jezdce je rovnoměrně rozložena na obou končetinách v poměru 50:50 a těžiště je vždy nad snowboardem (Dvořák a kol., 2014).

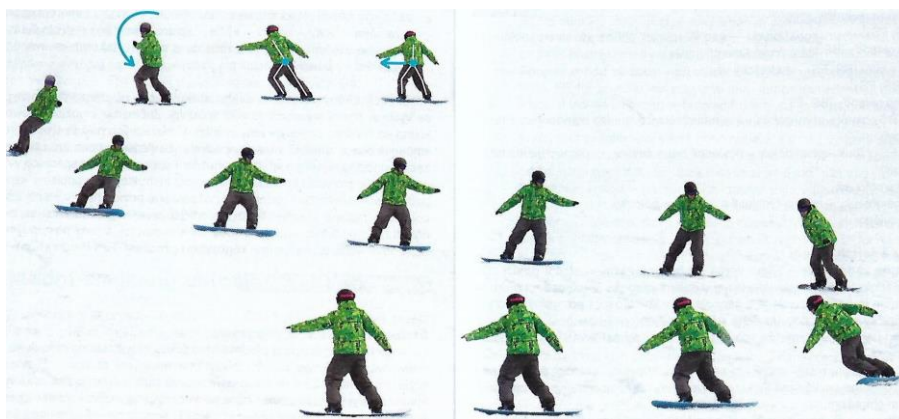
Abychom si mohli užít ten skvělý pocit ze snowboardingu, musíme nejdříve zvládnout jízdu na vleku. Na vleku jezdíme s přední nohou upnutou do vázání a zadní nohou volně postavenou na snowboardu (Dvořák a kol., 2014).

První dovednost, kterou se snowboardista učí na svahu je sesouvání po spádnicí. Jde v podstatě o první seznámení s pohybem na sjezdovce. Jakmile má snowboardista zvládnuté sesouvání po spádnicí, může ho posunout k sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin (viz obr. 28) – tzv. padající list (Dvořák a kol., 2014).



Obrázek 28.: "Padající list"
Zdroj: Dvořák a kol., 2014

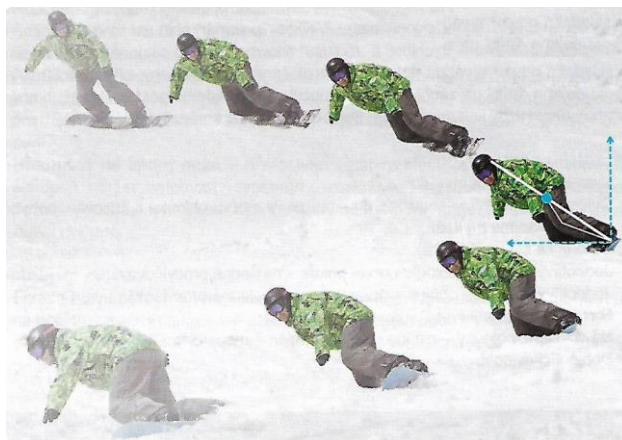
Prvním obloukem, který se na snowboardu jezdcí učí je základní smýkaný oblouk (viz obr. 29). Jedná se o nejjednodušší a nejpomalejší oblouk, při kterém se pohybujeme smýkaným (sesouvavým) pohybem. Tento oblouk trénujeme na mírném a dostatečně širokém svahu (Dvořák a kol., 2014).



Obrázek 29.: Základní smýkaný oblouk
Zdroj: Dvořák a kol., 2014

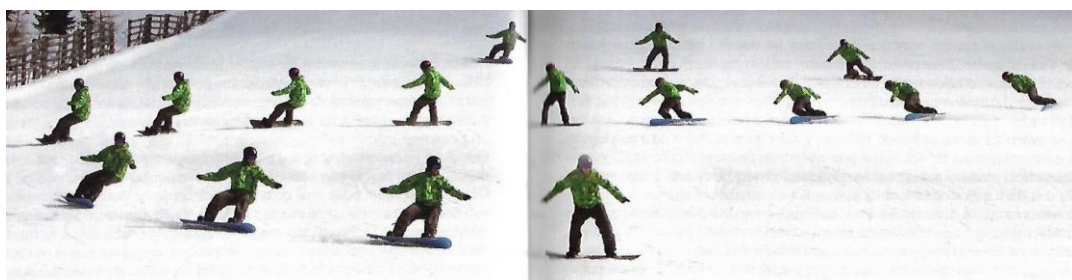
Posledním obloukem, který řadíme k začátečnickým, je základní řezaný oblouk (viz obr. 31). Řezaný oblouk je oproti tomu smýkanému výrazně rychlejší a dynamičtější. Jelikož je tento oblouk rychlejší, jezdec se při něm vystavuje silám, na které nebyl ze smýkaného oblouku

zvyklý. Jedná se především o silu dostředivou, kterou se následně snaží využít při tlaku na hranu snowboardu. To jezdec dělá pomocí prvku (viz obr. 30), který je pro řezaný oblouk nezbytný – náklon těla do oblouku (Dvořák a kol., 2014).



Obrázek 30.: Náklon těla do oblouku

Zdroj: Dvořák a kol., 2014



Obrázek 31.: Základní řezaný oblouk

Zdroj: Dvořák a kol., 2014

Základy freestylu – Při nácviku freestylu dbáme na zvýšenou bezpečnost, protože při provádění většiny prvků je zvýšená šance na úraz. K základním skokům patří základní alpine a freestylový skok. K základním trikům prováděných na mírné sjezdovce je například rotace o 360° při jízdě (hodiny), jízda po patce – tailpress (viz obr. 30), nebo jízda po špičce – nosepress (Dvořák a kol., 2014; Gnad a kol., 2002).



Obrázek 32.: Tailpress

Zdroj: Dvořák a kol., 2014

7 Anketní šetření

7.1 Anketa

Jednotlivým školám byla elektronicky zaslána anketa, která obsahuje celkem 27 otázek. Otázky se týkají například počtu žáků, materiálního zabezpečení, volby lokality kurzu, finanční stránce kurzu, využití času a dalších (viz příloha A). Jednotlivé otázky, které anketa obsahovala, byly zpracovány.

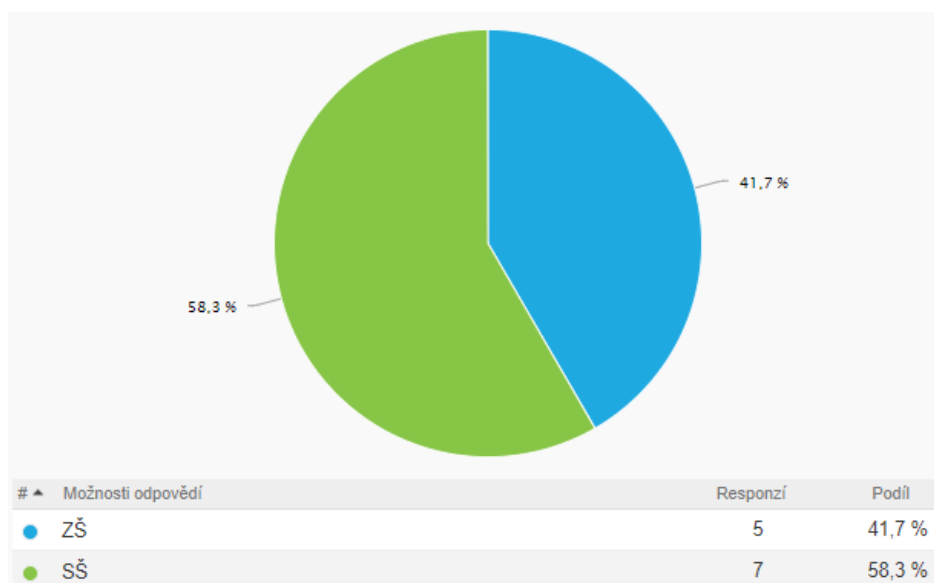
7.2 Sběr dat

Na webových stránkách LIBEREC (2019), STŘEDNÍ ŠKOLY (2002), MLADÁ BOLESLAV (2020) byl zjištěn seznam základních a středních škol, zřizovaných městy Mladá Boleslav a Liberec. Pomocí e-mailových adres nalezených na webových stránkách jednotlivých škol byli kontaktováni ředitelé škol, zástupci ředitelů, popřípadě učitelé tělesné výchovy na daných školách. Z Mladé Boleslavi bylo osloveno 10 základní škol a 16 středních škol. Z Liberce pak 17 základních a 13 středních škol. Ani po několikátém kontaktování se však nepodařilo získat kladnou odezvu od všech dotazovaných škol a praktická část práce proto bude provedena z vyplněných anket 23 libereckých škol a 12 mladoboleslavských škol.

7.3 Zpracování výsledků

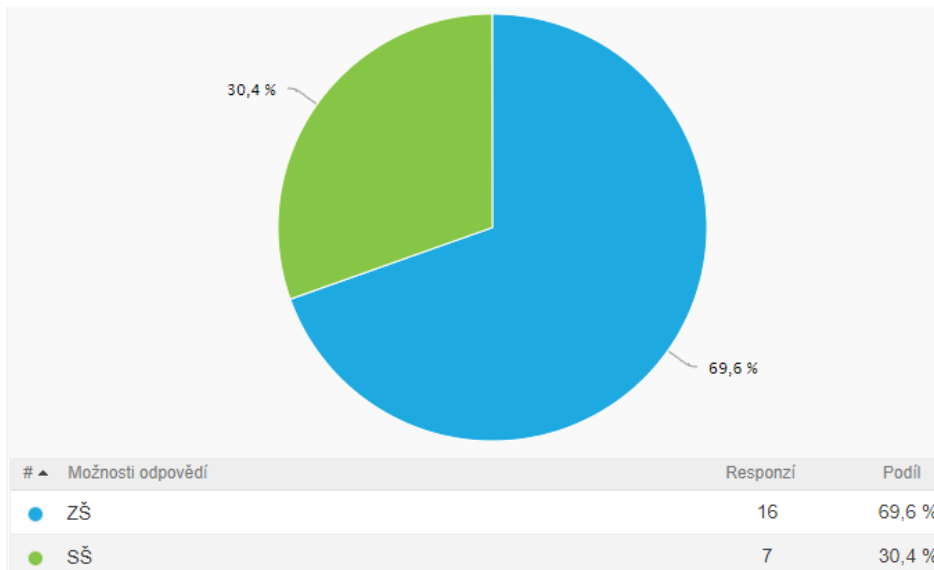
Otázka číslo 1 „O jaký typ školy se jedná?“

Mladá Boleslav:



Obrázek 33.: Otázka č. 1 - Mladá Boleslav
Zdroj: vlastní

Liberec:

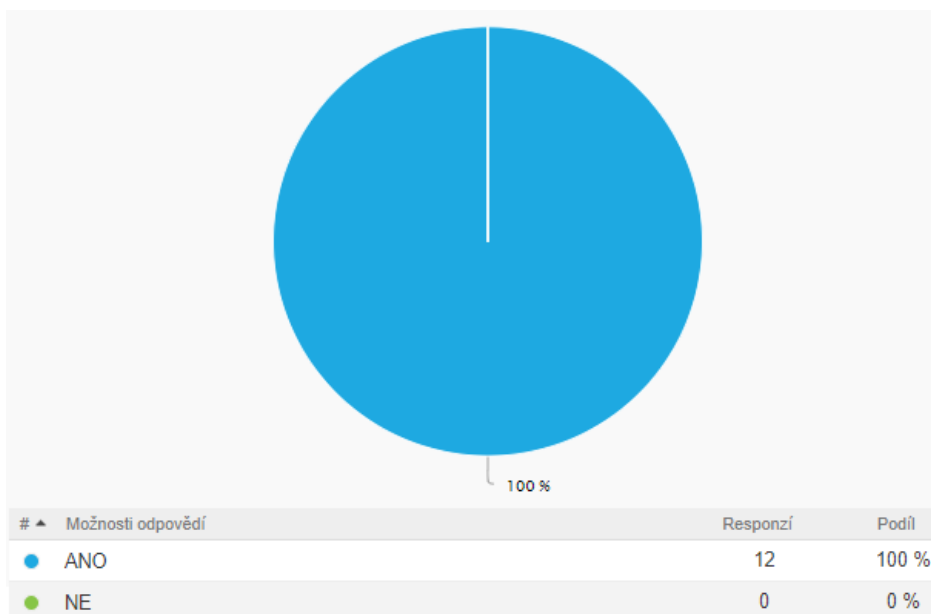


Obrázek 34.: Otázka č. 1 – Liberec
Zdroj: vlastní

Závěr: na obrázcích 33 a 34 vidíme, že v Mladé Boleslavi reagovalo na anketu 5 základních a 7 středních škol. Kdežto v Liberci byl od škol zájem o vyplnění ankety větší a to od 16 základních škol a 7 středních škol.

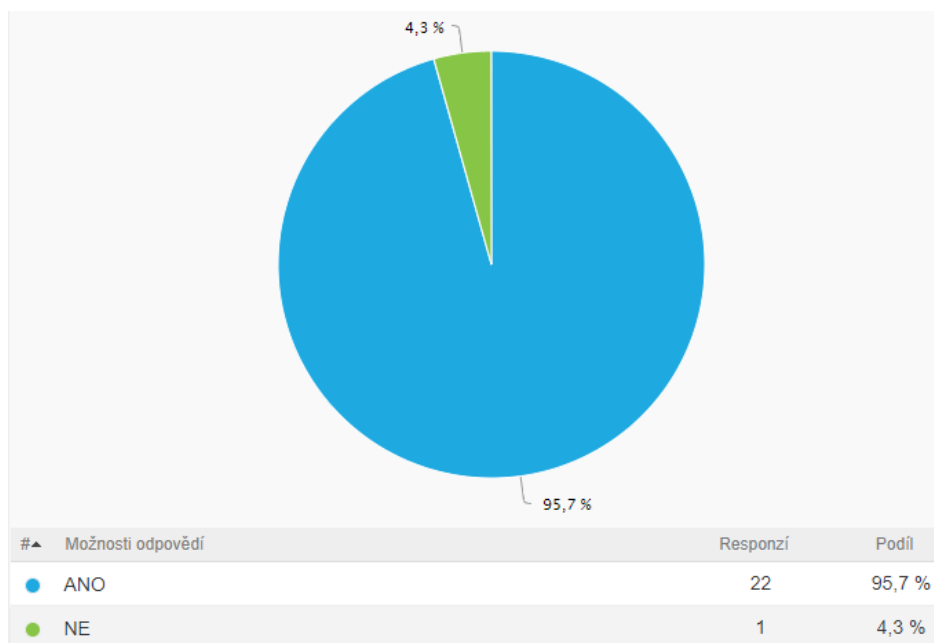
Otázka číslo 2 **„Jezdí vaše škola na lyžařský výcvik? (pokud je odpověď „NE“ na další otázky neodpovídejte)“**

Mladá Boleslav:



Obrázek 35.: Otázka č. 2 - Mladá Boleslav
Zdroj: vlastní

Liberec:

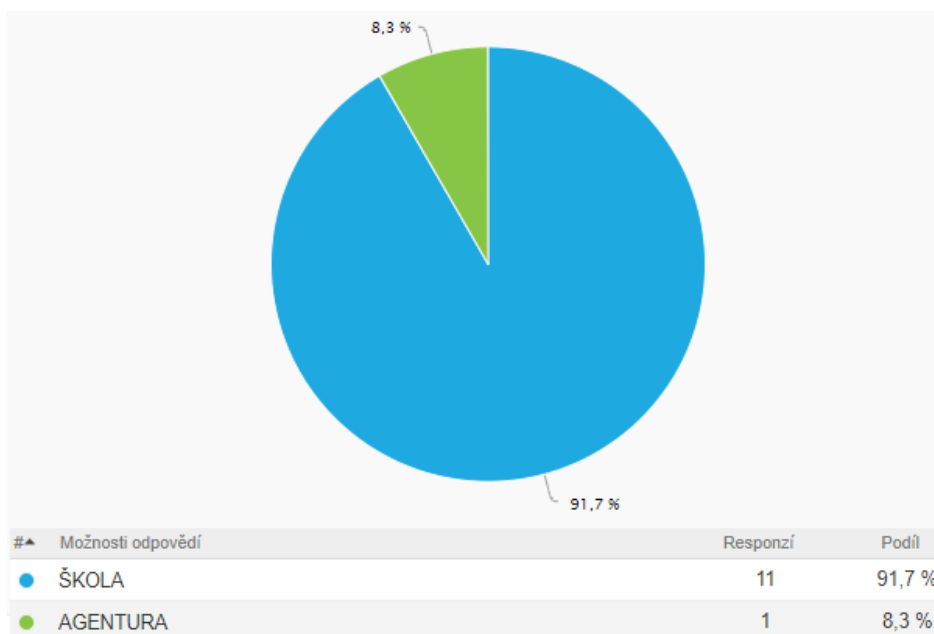


Obrázek 36.: Otázka č. 2 – Liberec
Zdroj: vlastní

Závěr: z dotazovaných mladoboleslavských škol se nenašla ani jedna, která by na lyžařský kurz nejezdila. Podobně je tomu i v Liberci, kde pouze jedna škola uvedla, že lyžařský kurz nepořádá.

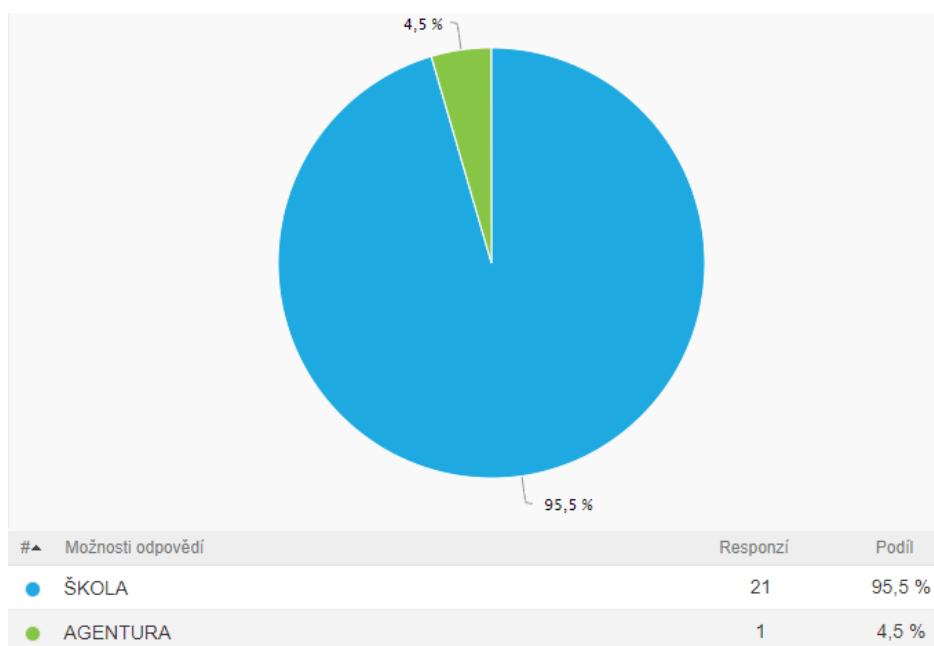
Otázka číslo 3 „Kdo kurz organizuje?“

Mladá Boleslav:



Obrázek 37.: Otázka č. 3 - Mladá Boleslav
Zdroj: vlastní

Liberec:

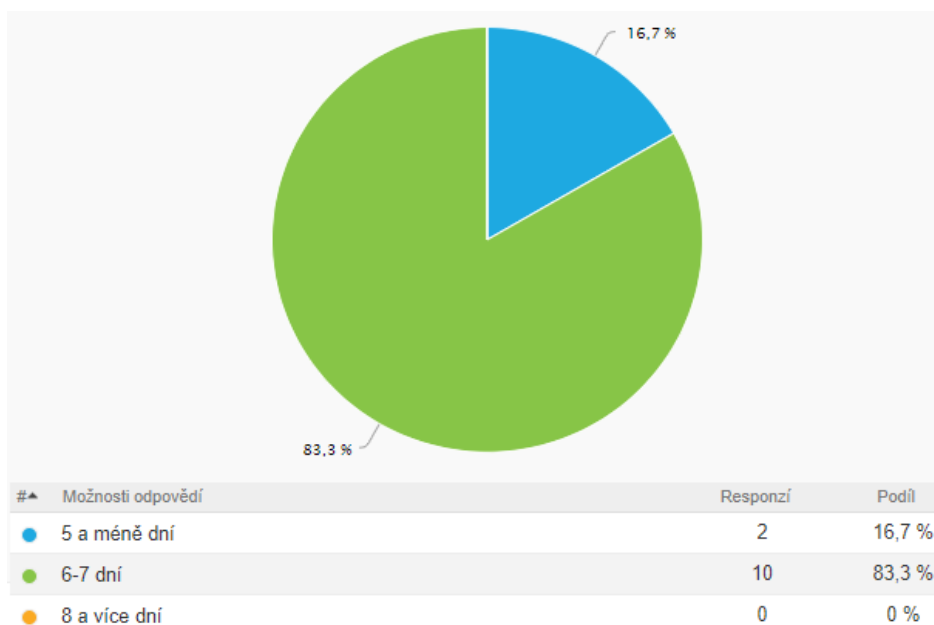


Obrázek 38.: Otázka č. 3 – Liberec
Zdroj: vlastní

Závěr: co se týče organizace lyžařského kurzu, jsou na tom školy z obou měst stejně, vždy se našla jen jedna, která si nechává kurz organizovat specializovanou agenturou. Ostatní školy si kurz organizují samy.

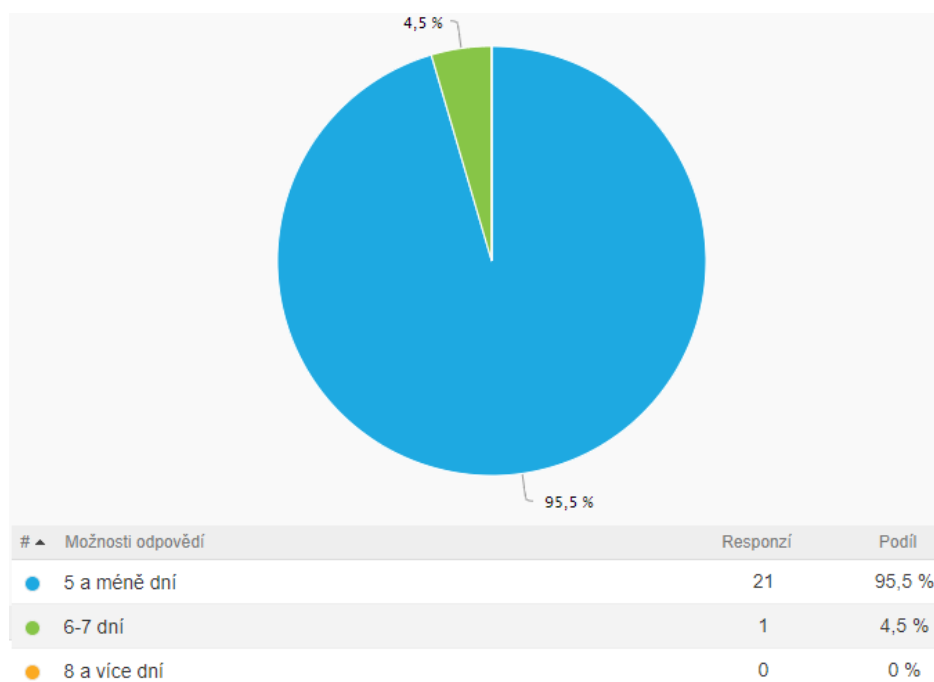
Otázka číslo 4 „Jak dlouhý kurz pořádáte?“

Mladá Boleslav:



Obrázek 39.: Otázka č. 4 - Mladá Boleslav
Zdroj: vlastní

Liberec:



Obrázek 40.: Otázka č. 4 – Liberec
Zdroj: vlastní

Závěr: délka kurzu je první téma, ve kterém se školy z Mladé Boleslavi a Liberce výrazně odlišují. Školy z MB preferují kurz o délce 6-7 dní, zatímco školy z Liberce jezdí na 5 a méně dní.

Otázka číslo 5 **„Ročník, se kterým vaše škola jezdí na kurz?“**

Mladá Boleslav:

Tabulka 6.: Otázka č. 5 - Mladá Boleslav

1.-9.	7. ročník (3x)	7. + 6. a 8. spojený
2. ročník	1. ročník (5x)	prima, 1. a 2. ročník

Zdroj: vlastní

Liberec:

Tabulka 7.: Otázka č. 5 – Liberec

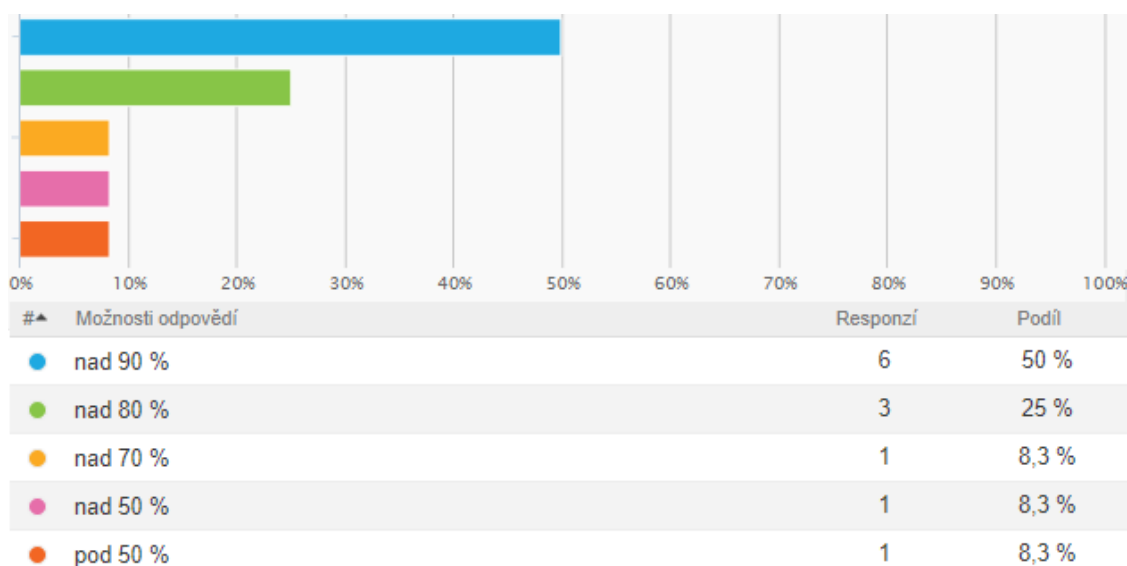
7. ročník (14x)	4 - 5. třída a 7. třída
7. a 8. ročník (2x)	1. ročníky (3x)
1. a 2. ročník	2. ročník

Zdroj: vlastní

Závěr: předpokládáme, že nejčastější odpovědi (7. ročník) uvedly školy základní a 1. a 2. ročník uváděly školy střední. Jen výjimečně školy uvedly, že na kurz jezdí například se 4. - 5. ročníkem, nebo mají kurz pro celou školu (1. – 9. ročník).

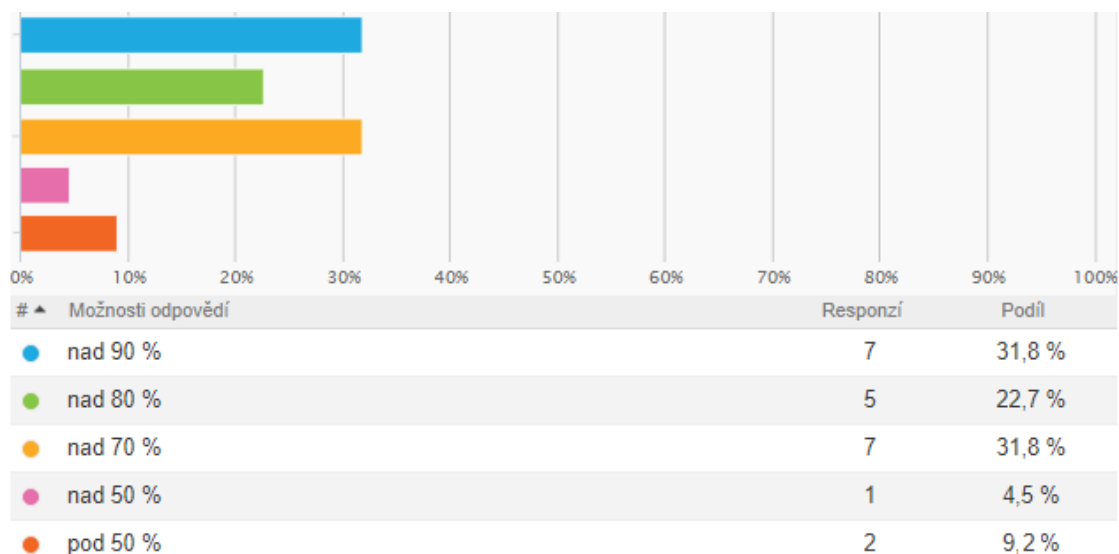
Otázka číslo 6 „Kolika procentní bývá účast na kurzu?“

Mladá Boleslav:



Obrázek 41.: Otázka č. 6 - Mladá Boleslav
Zdroj: vlastní

Liberec:

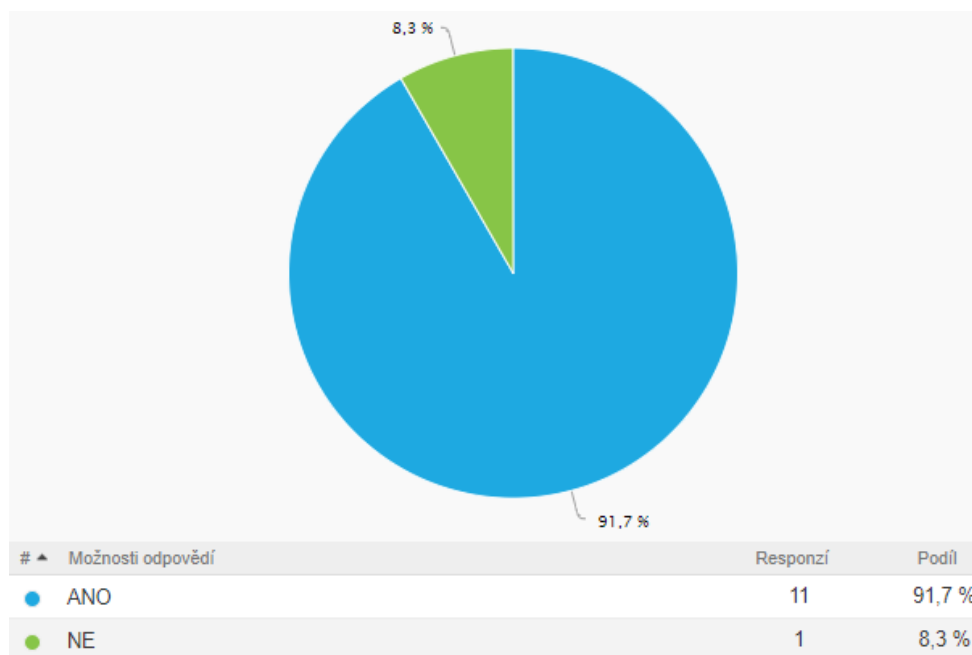


Obrázek 42.: Otázka č. 6 – Liberec
Zdroj: vlastní

Závěr: z obrázků 41 a 42 můžeme vidět, že v Mladé Boleslavi je zájem o lyžařský kurz ze strany žáků a jejich rodičů větší, jelikož 50 % škol uvádí, že na jejich kurz jezdí přes 90 % dětí. V Liberci 90% účast uvádí pouze 31,8 % škol. Účast žáků na kurzu pod 50 % uvedla v MB jedna škola a v Liberci školy dvě.

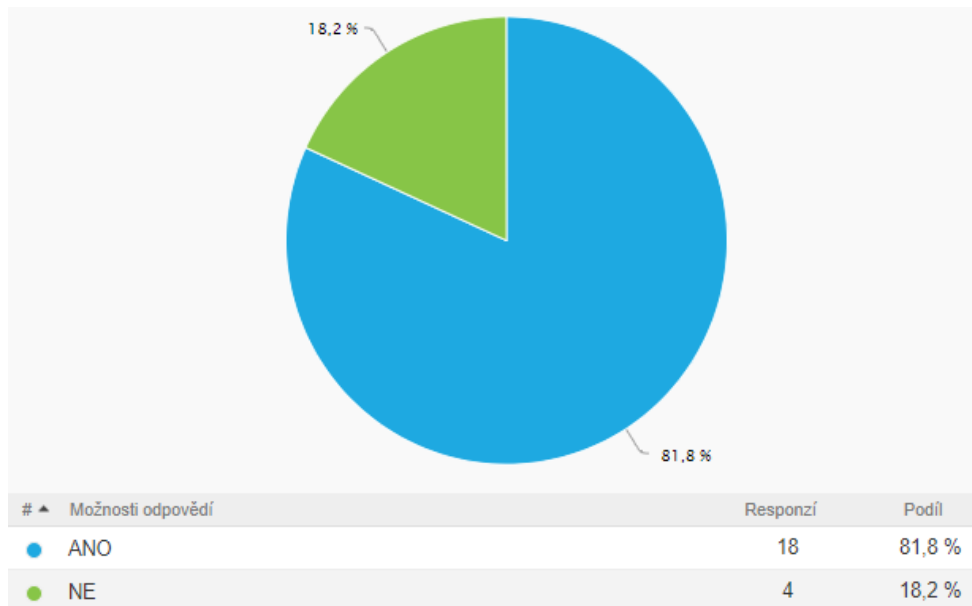
Otázka číslo 7 **„Myslíte si, že jezdí na kurz dostatečný počet žáků?“**

Mladá Boleslav:



Obrázek 43.: Otázka č. 7 - Mladá Boleslav
Zdroj: vlastní

Liberec:

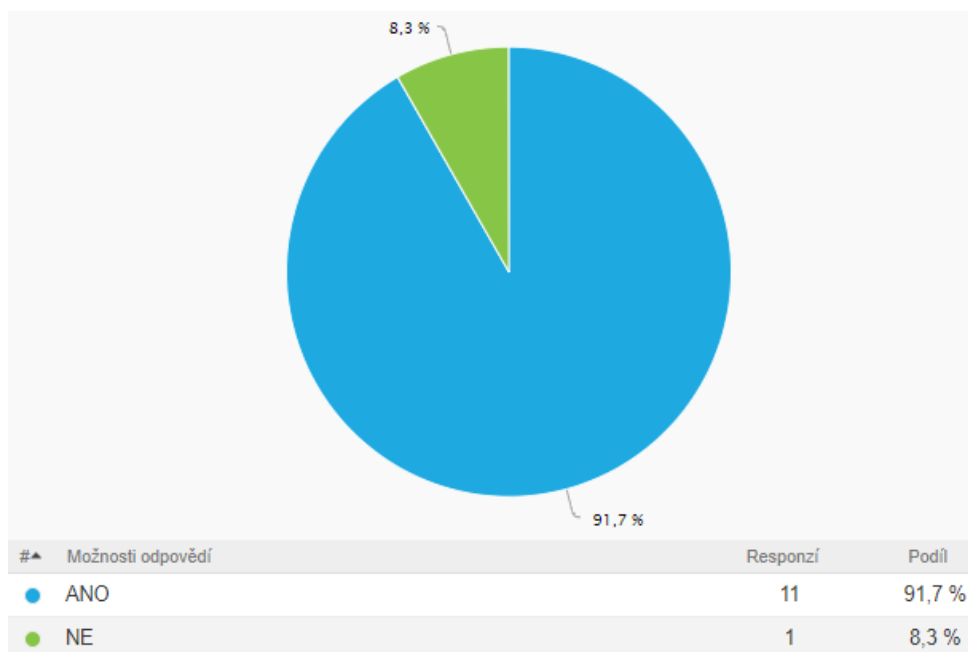


Obrázek 44.: Otázka č. 7 – Liberec
Zdroj: vlastní

Závěr: v Mladé Boleslavi je s účastí žáků na kurzu spokojených 91,7 % škol a v Liberci 81,6 % škol.

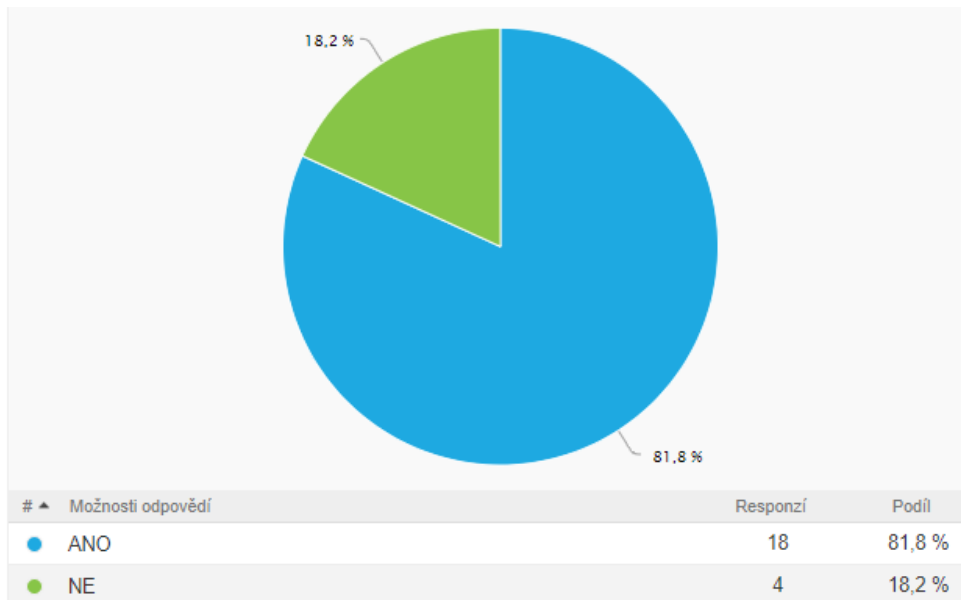
Otázka číslo 8 **„Dodržujete na kurzu 3. den? (změna režimu)“**

Mladá Boleslav:



Obrázek 45.: Otázka č. 8 - Mladá Boleslav
Zdroj: vlastní

Liberec:

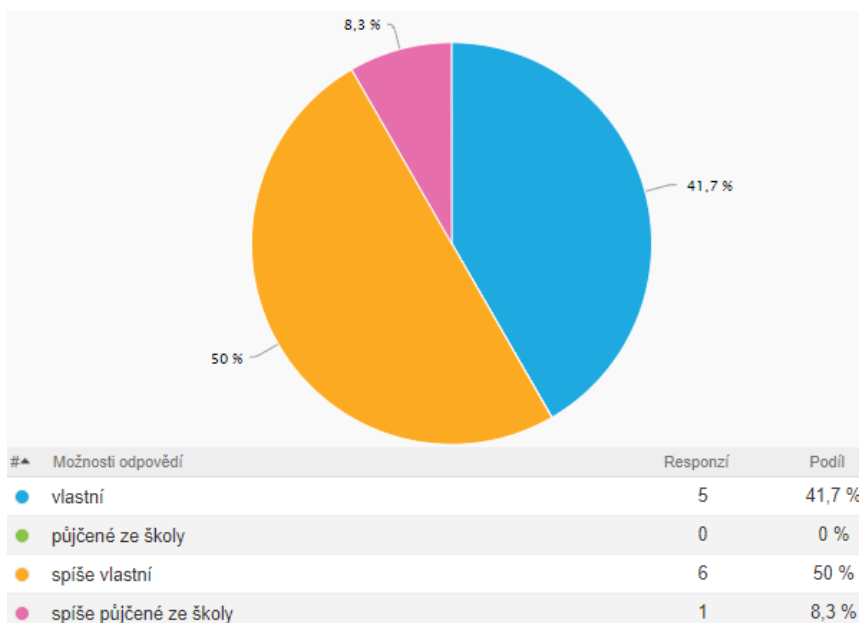


Obrázek 46.: Otázka č. 8 - Liberec
Zdroj: vlastní

Závěr: mladoboleslavské školy jsou důslednější v dodržování změny pohybového režimu, který by měl nastat 3. den kurzu. Z Mladé Boleslavi tuto záležitost dodržuje 91,7 % škol a z Liberce 81,8 % škol.

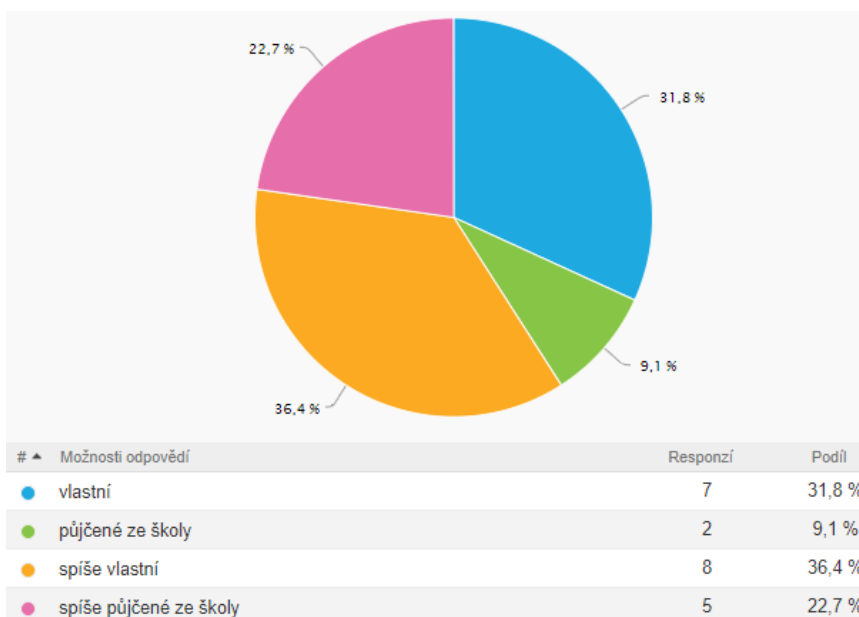
Otázka číslo 9 „Vybavení dětí je?“

Mladá Boleslav:



Obrázek 47.: Otázka č. 9 - Mladá Boleslav
Zdroj: vlastní

Liberec:

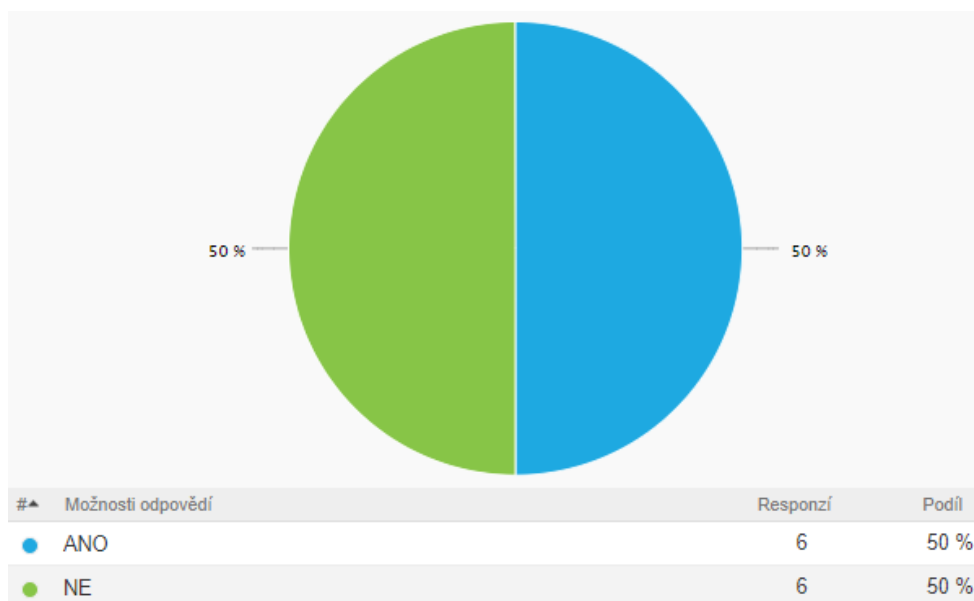


Obrázek 48.: Otázka č. 9 – Liberec
Zdroj: vlastní

Závěr: boleslavské školy uvádějí, že jejich žáci mají na kurzu vlastní, nebo spíše vlastní vybavení. To značí, že školy nemusejí vlastnit své lyžařské vybavení. V Liberci asi jedna třetina škol z větší části půjčuje vybavení žákům a děti ze dvou třetin škol mají vybavení vlastní, nebo spíše vlastní.

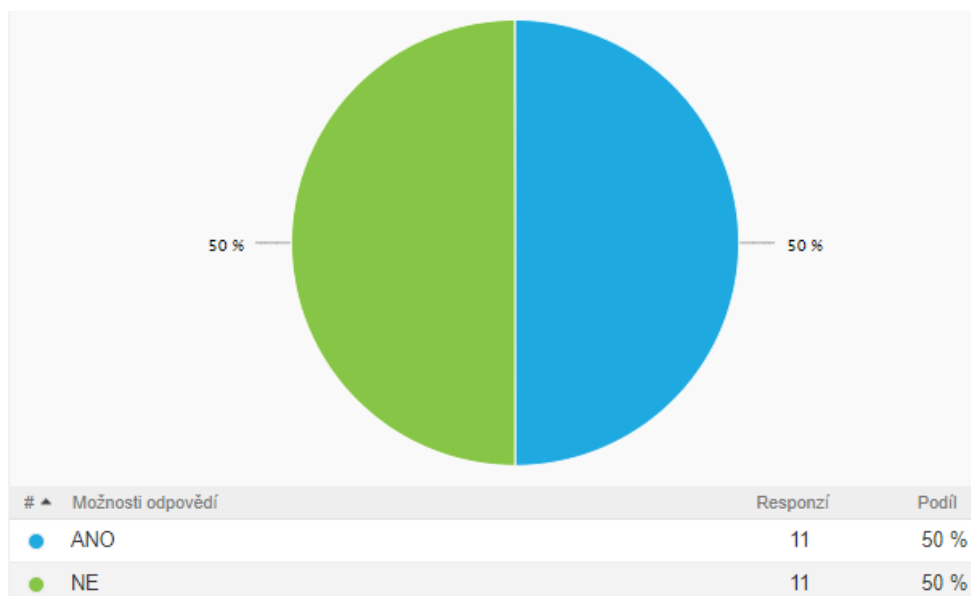
Otázka číslo 10 „Pomáhá škola finančně dětem?“

Mladá Boleslav:



Obrázek 49.: Otázka č. 10 - Mladá Boleslav
Zdroj: vlastní

Liberec:



Obrázek 50.: Otázka č. 10 - Liberec
Zdroj: vlastní

Závěr: polovina škola z Mladé Boleslavi shodně se školami z Liberce finančně pomáhají svým žákům, respektive rodičům. V Mladé Boleslavi tedy na kurz přispívá 6 škol a v Liberci 11 škol.

Otázka číslo 11 „Jaká je přibližně cena kurzu na vaší škole? (pro 1 žáka)“

Mladá Boleslav:

Tabulka 8.: Otázka č. 11 - Mladá Boleslav

2500 Kč (2x)	3000 Kč (2x)	3500Kč
4000 Kč (3x)	5170 Kč	
5000Kč	3800 Kč (2x)	

Zdroj: vlastní

Liberec:

Tabulka 9.: Otázka č. 11 - Liberec

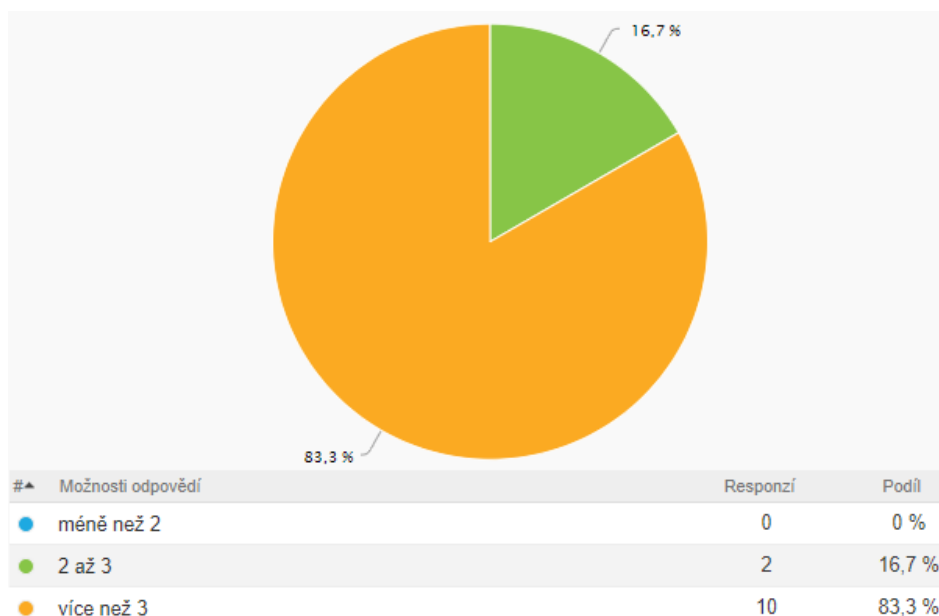
2000 (2x)	3000 (2x)	2500 (2x)	Utratí pouze za občerstvení na tratích případně jízdenky za MHD, v případě, že se nevejdou do školního mikrobusu. Běžky mají půjčeny ze školy.
2300	2 500 (4x)	4200	
4500 Kč (3x)	1700	5500 Kč	
3500 Kč (2x)	2100	2400 Kč	

Zdroj: vlastní

Závěr: v Mladé Boleslavi nejlevnější kurz přijde na zhruba 2 500 – 3 000 Kč a nejdražší stojí přes 5 000 Kč. V Liberci se nejlevnější kurzy cenově pohybují okolo 2 000 Kč a nejdražší 5 500 Kč. Ceny kurzu zahrnují dopravu, ubytování se stravou a permanentky na lyžování.

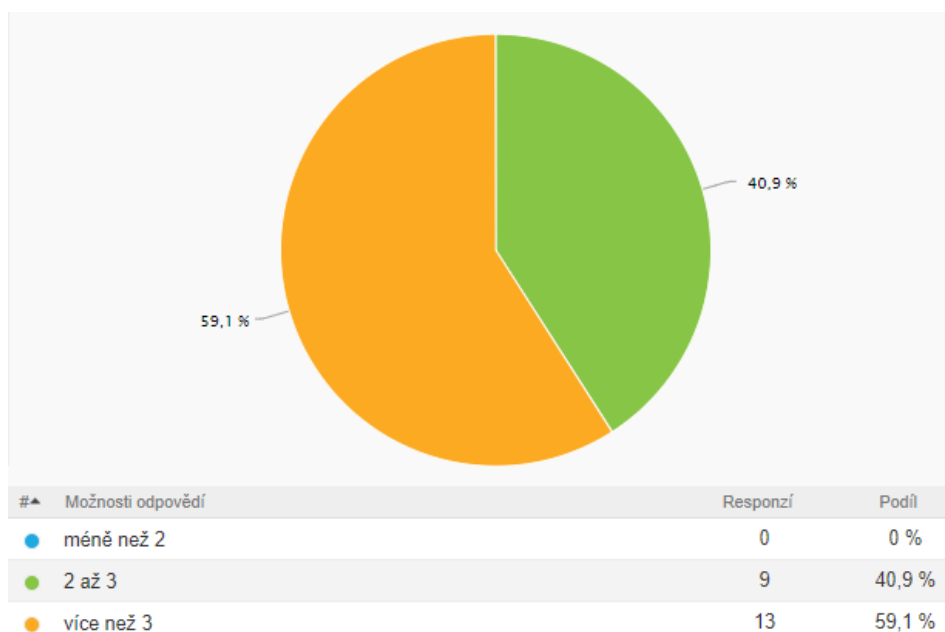
Otázka číslo 12 **„Kolik učitelů (instruktorů) jezdí na kurz?“**

Mladá Boleslav:



Obrázek 51.: Otázka č. 12 - Mladá Boleslav
Zdroj: vlastní

Liberec:

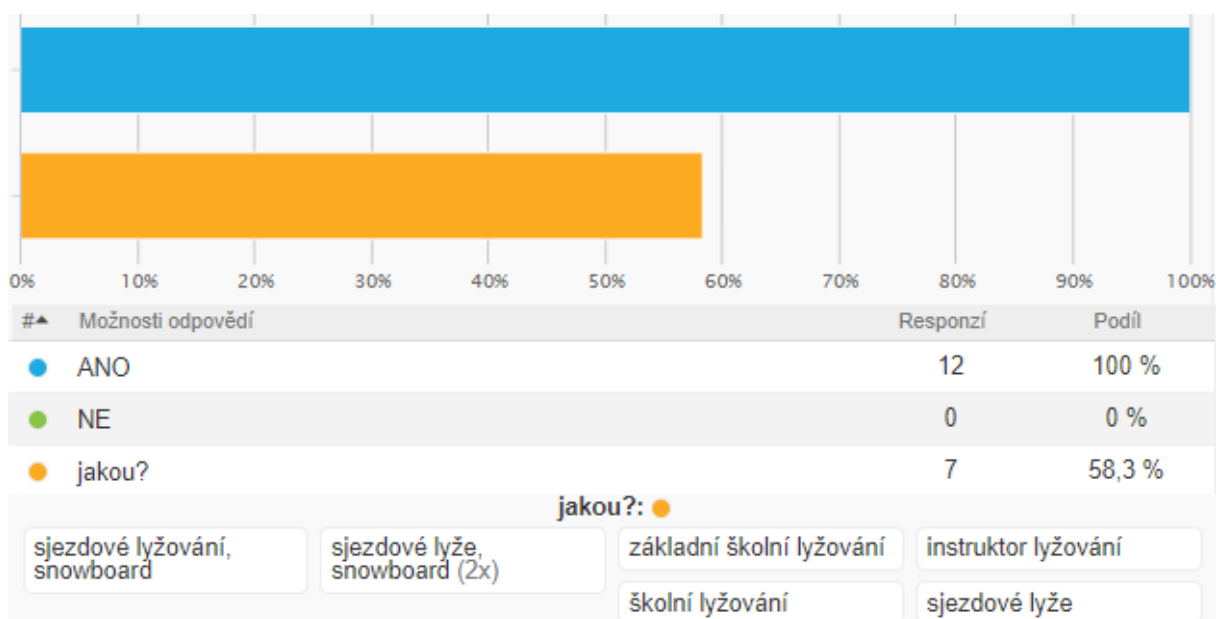


Obrázek 52.: Otázka č. 12 – Liberec
Zdroj: vlastní

Závěr: v Mladé Boleslavi posílá většina škol s žáky na kurz 3 a více instruktorů a v Liberci 2, 3 a více. Ani jediná škola nevysílá na kurz pouze jednoho učitele.

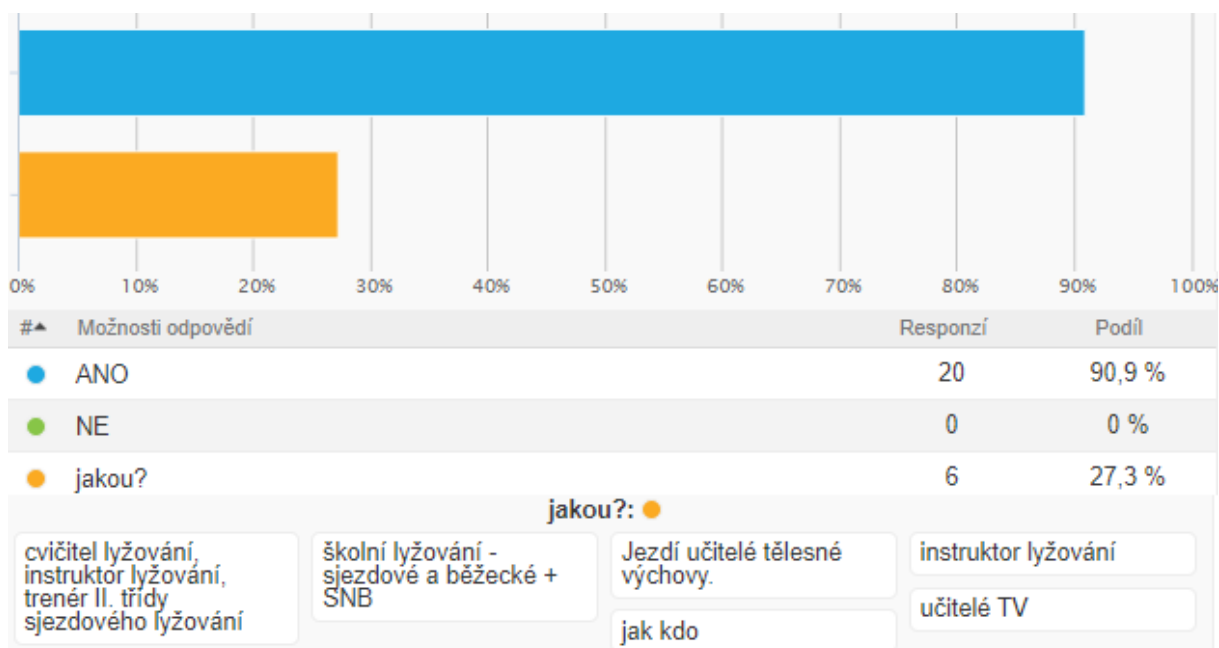
Otázka číslo 13 „Mají učitelé (instruktoři) licenci?“

Mladá Boleslav:



Obrázek 53.: Otázka č. 13 - Mladá Boleslav
Zdroj: vlastní

Liberec:

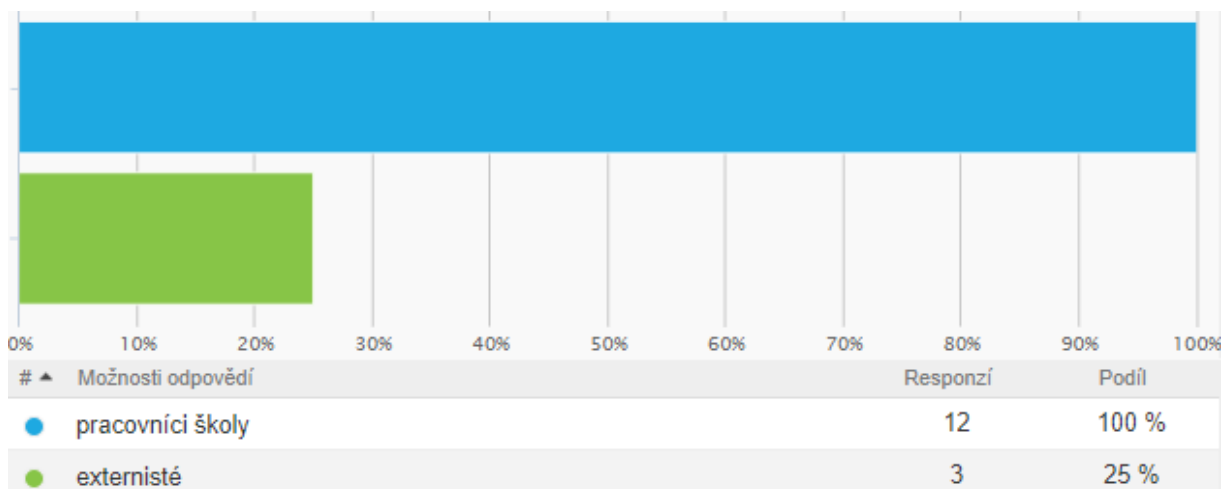


Obrázek 54.: Otázka č. 13 - Liberec
Zdroj: vlastní

Závěr: všichni instruktoři z dotazovaných škol mají licenci, která je opravňuje k výuce lyžování. Většina z nich vlastní licenci k výuce sjezdového lyžování a na snowboardu.

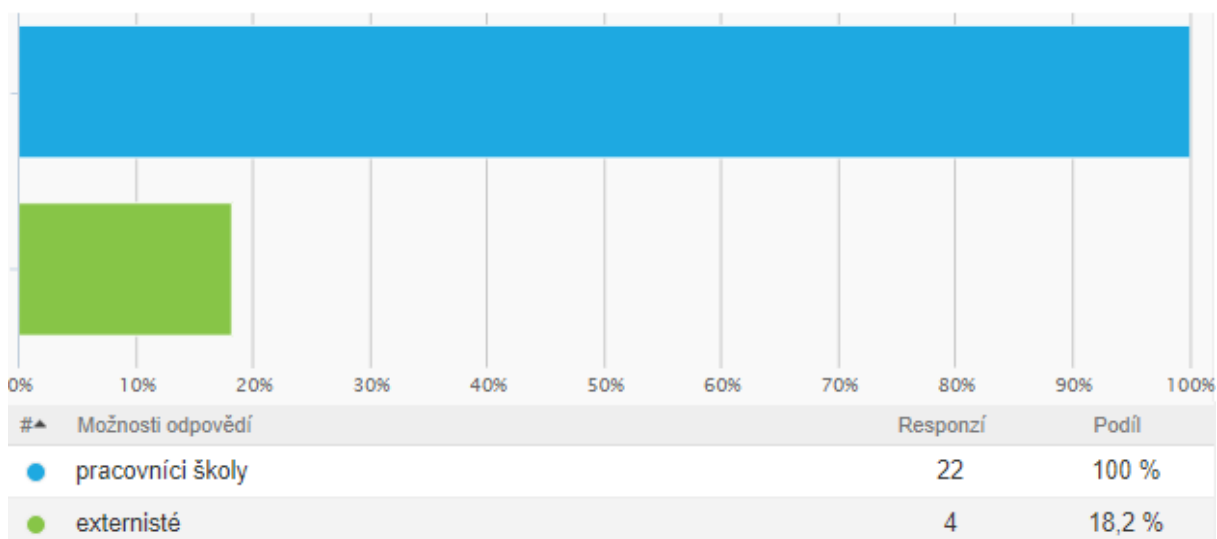
Otázka číslo 14 „Jako instruktoři jezdí na kurz?“

Mladá Boleslav:



Obrázek 55.: Otázka č. 14 - Mladá Boleslav
Zdroj: vlastní

Liberec:

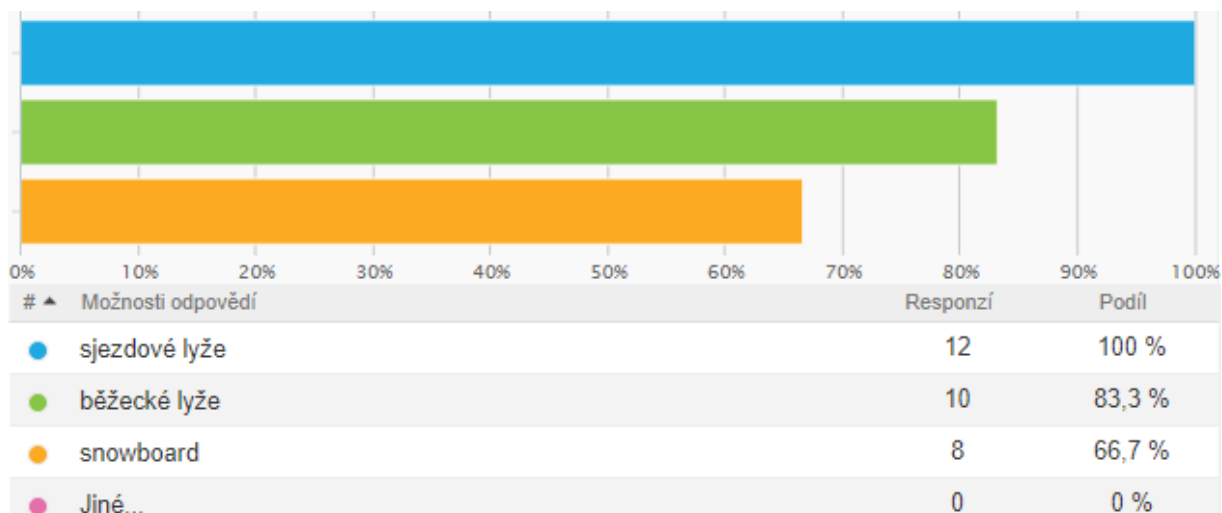


Obrázek 56.: Otázka č. 14 – Liberec
Zdroj: vlastní

Závěr: všechny školy z Mladé Boleslavi i z Liberce posílají na lyžařský kurz své učitele. Zhruba čtvrtina škol také využívá služeb instruktorů, kteří nejsou zaměstnaní na jejich škole.

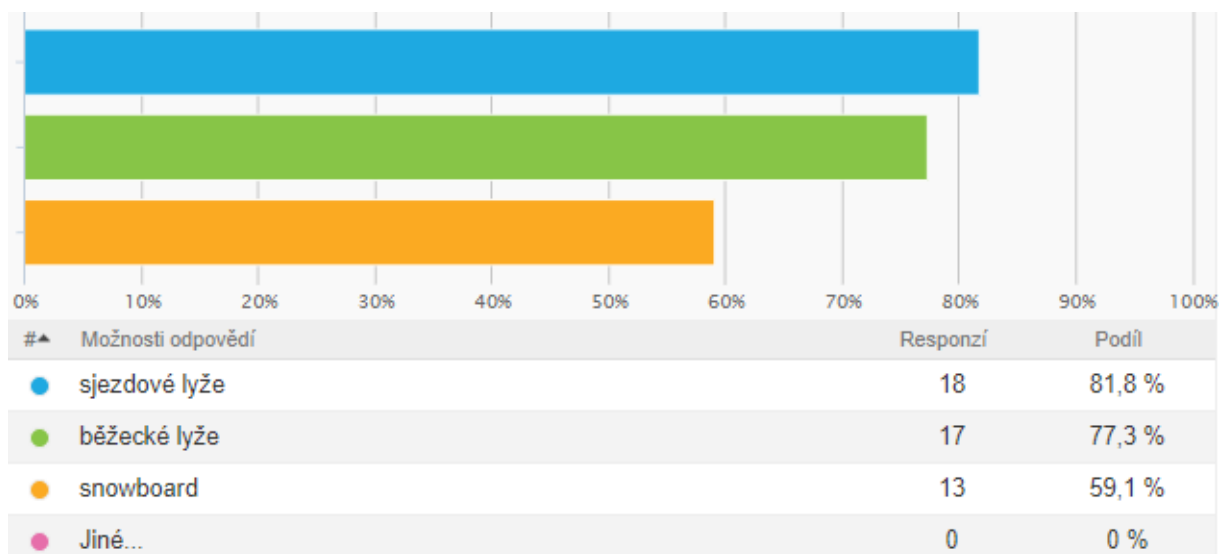
Otázka číslo 15 „Jaké materiální vybavení používáte na kurzu?“

Mladá Boleslav:



Obrázek 57.: Otázka č. 15 - Mladá Boleslav
Zdroj: vlastní

Liberec:

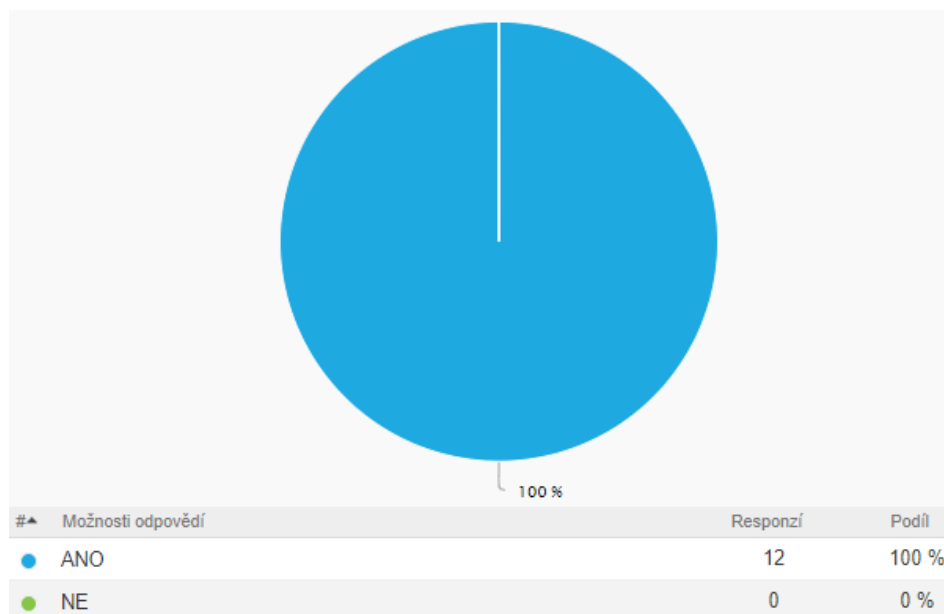


Obrázek 58.: Otázka č. 15 – Liberec
Zdroj: vlastní

Závěr: všechny školy z Mladé Boleslavi využívají na kurzech sjezdové lyže a doplňují je o lyže běžecské a snowboard. V Liberci se našlo 5 škol, které sjezdové lyže nevyužívají. Ani jedna škola neuvedla nějaké jiné materiální vybavení, než bylo v nabídce.

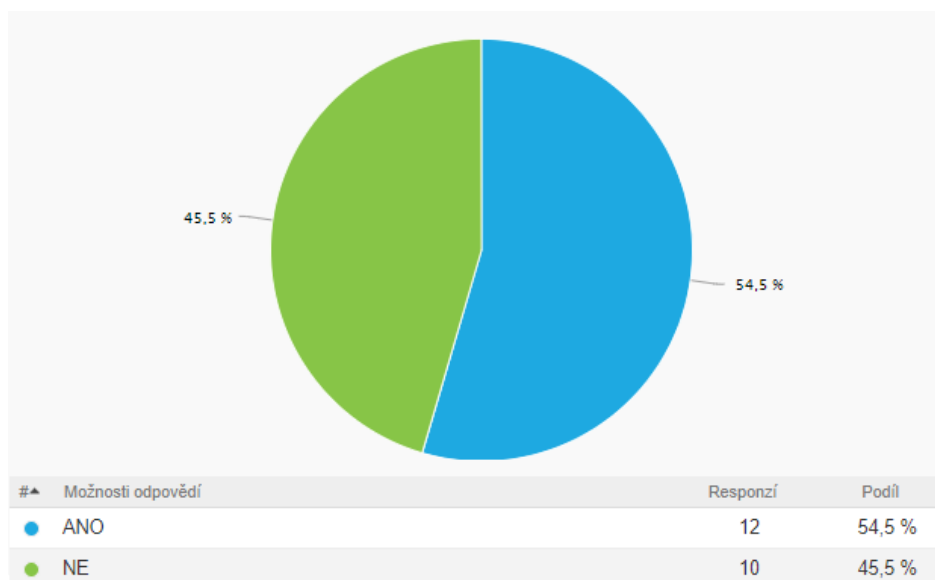
Otázka číslo 16 **„Účastní se kurzu zdravotník? (pokud NE, na další otázku neodpovídejte)“**

Mladá Boleslav:



Obrázek 59.: Otázka č. 16 - Mladá Boleslav
Zdroj: vlastní

Liberec:

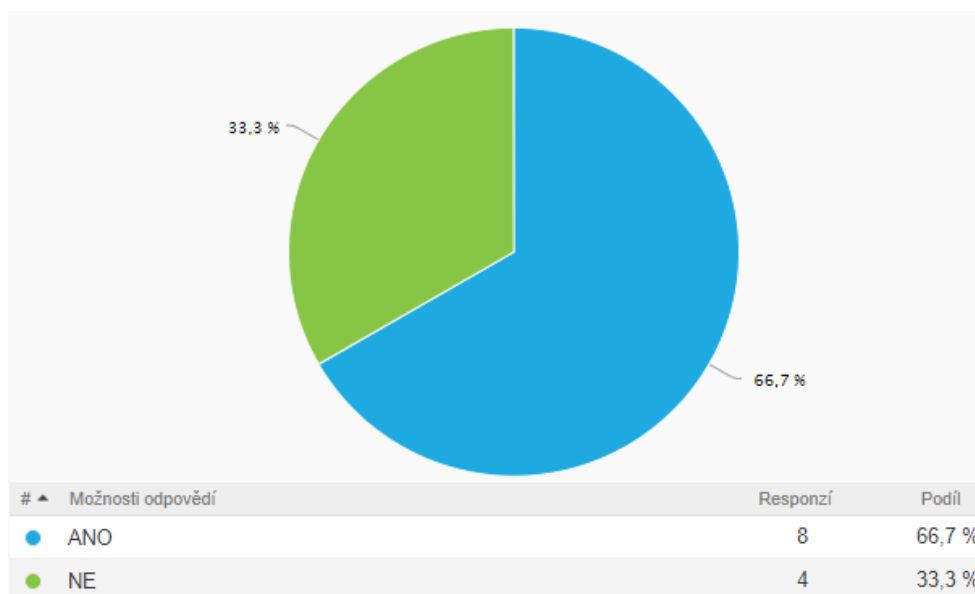


Obrázek 60.: Otázka č. 16 – Liberec
Zdroj: vlastní

Závěr: mladoboleslavské školy mají všechny svého zdravotníka na kurz. V Liberci je to zhruba polovina škol.

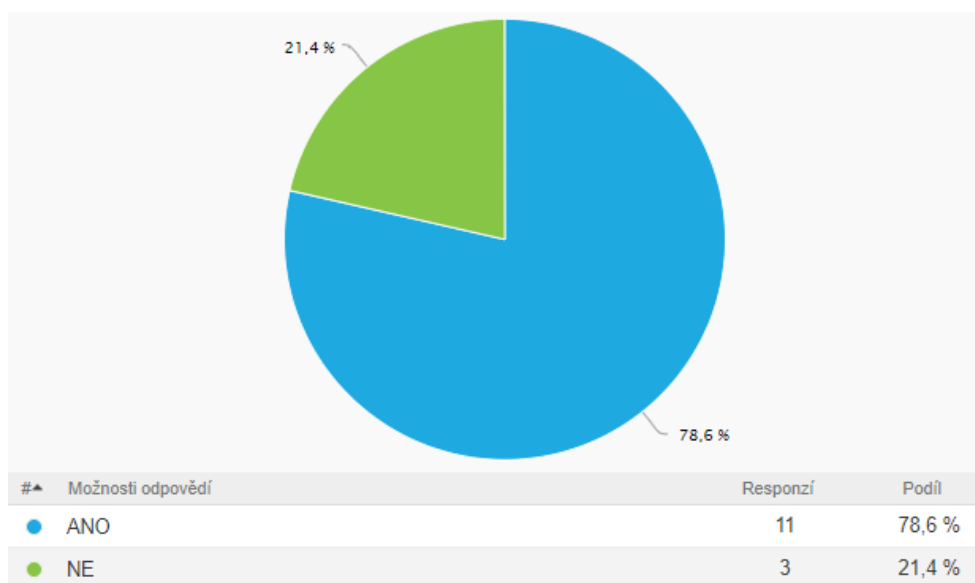
Otázka číslo 17 „Vede zdravotník vlastní družstvo?“

Mladá Boleslav:



Obrázek 61.: Otázka č. 17 - Mladá Boleslav
Zdroj: vlastní

Liberec:

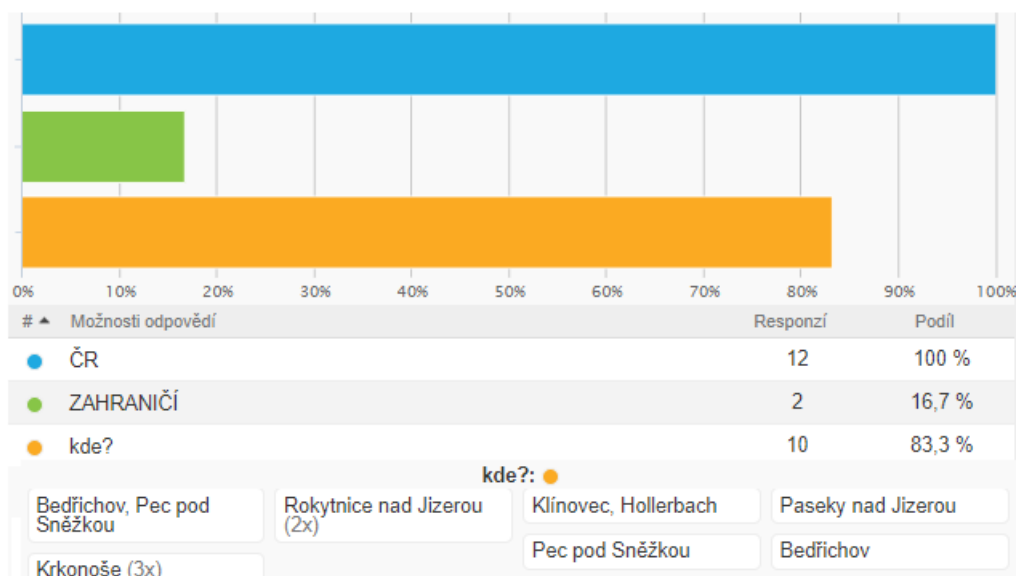


Obrázek 62.: Otázka č. 17 – Liberec
Zdroj: vlastní

Závěr: mladoboleslavské školy mají vždy svého zdravotníka, ale pouze ve dvou třetinách případů vede zároveň zdravotník lyžařské družstvo. V Liberci je to zhruba jedna třetina škol, která má zdravotníka, který své lyžařské družstvo nevede.

Otázka číslo 18 „Lokalitu volíte v..“

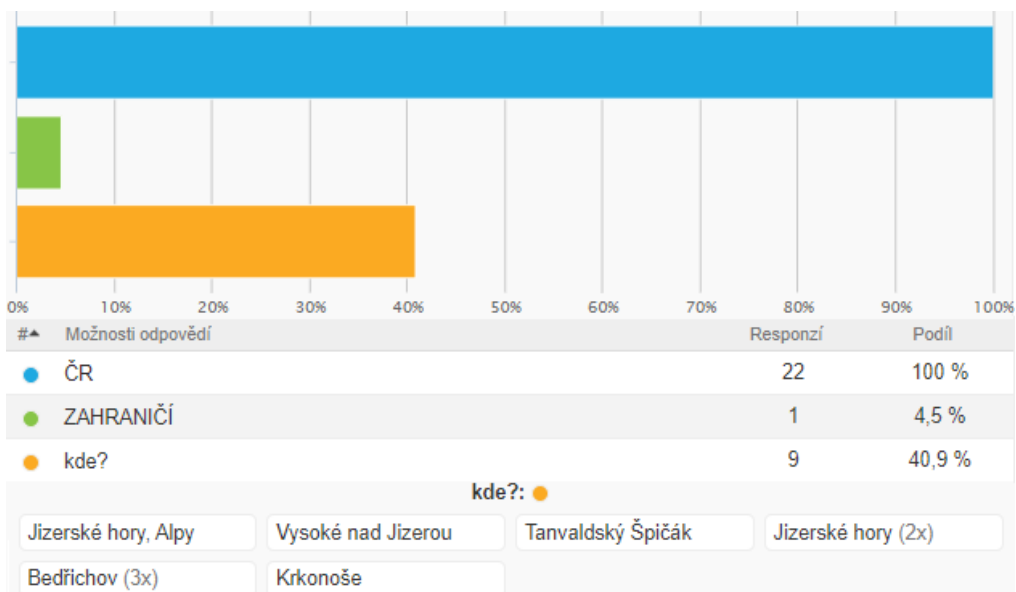
Mladá Boleslav:



Obrázek 63.: Otázka č. 18 - Mladá Boleslav

Zdroj: vlastní

Liberec:



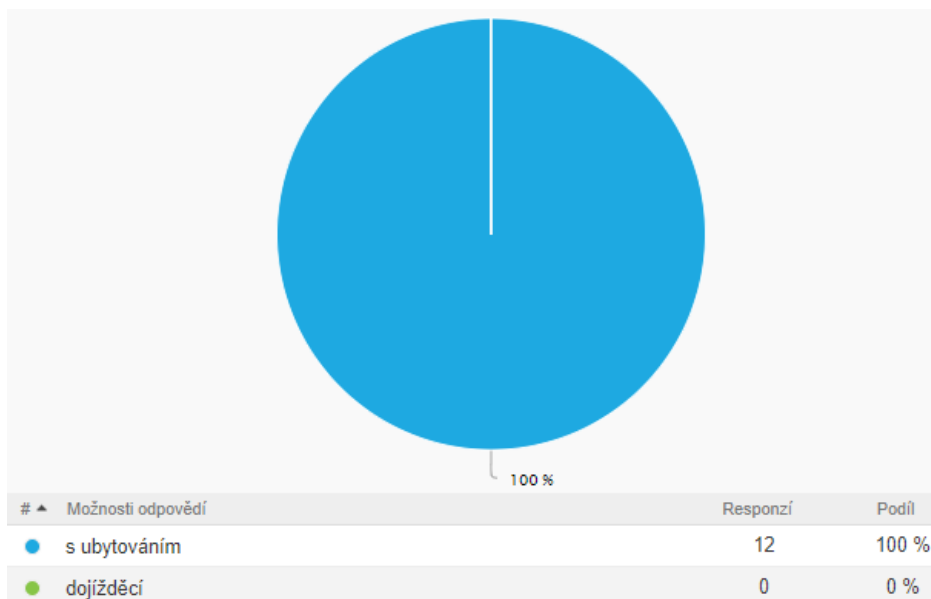
Obrázek 64.: Otázka č. 18 – Liberec

Zdroj: vlastní

Závěr: ani v jednom městě se nenašla škola, která by ke svému kurzu nevyužívala tuzemské hory. V Mladé Boleslavi je zároveň větší zájem o hory zahraniční než v Liberci. Školy z Mladé Boleslavi jezdí především do Bedřichova a středisek v Krkonoších. Liberecké školy v drtivé většině volí hory Jizerské. Krkonoše uvedla pouze jedna škola z Liberce.

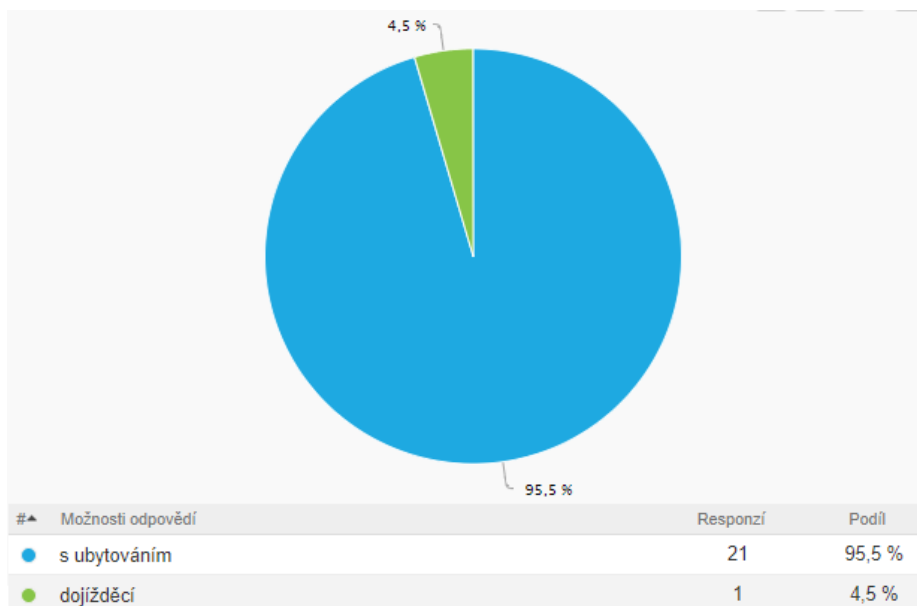
Otázka číslo 19 „Pořádáte kurz s ubytováním, nebo dojížděcí?“

Mladá Boleslav:



Obrázek 65.: Otázka č. 19 - Mladá Boleslav
Zdroj: vlastní

Liberec:

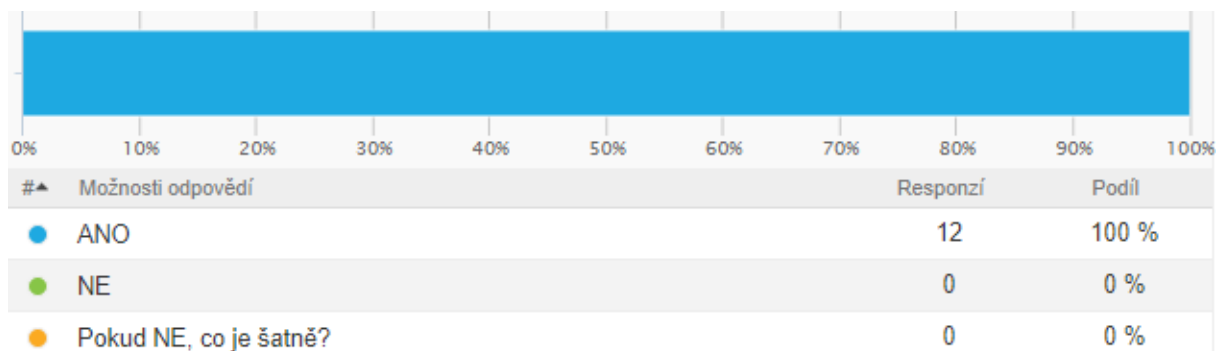


Obrázek 66.: Otázka č. 19 – Liberec
Zdroj: vlastní

Závěr: téměř všechny školy pořádají své kurzy s ubytováním. V Mladé Boleslavi jde o 100 % škol a v Liberci se našla jen jedna školy, která má svůj lyžařský kurz bez ubytování a za lyžováním žáci dojíždějí během kurzu ze svých domovů.

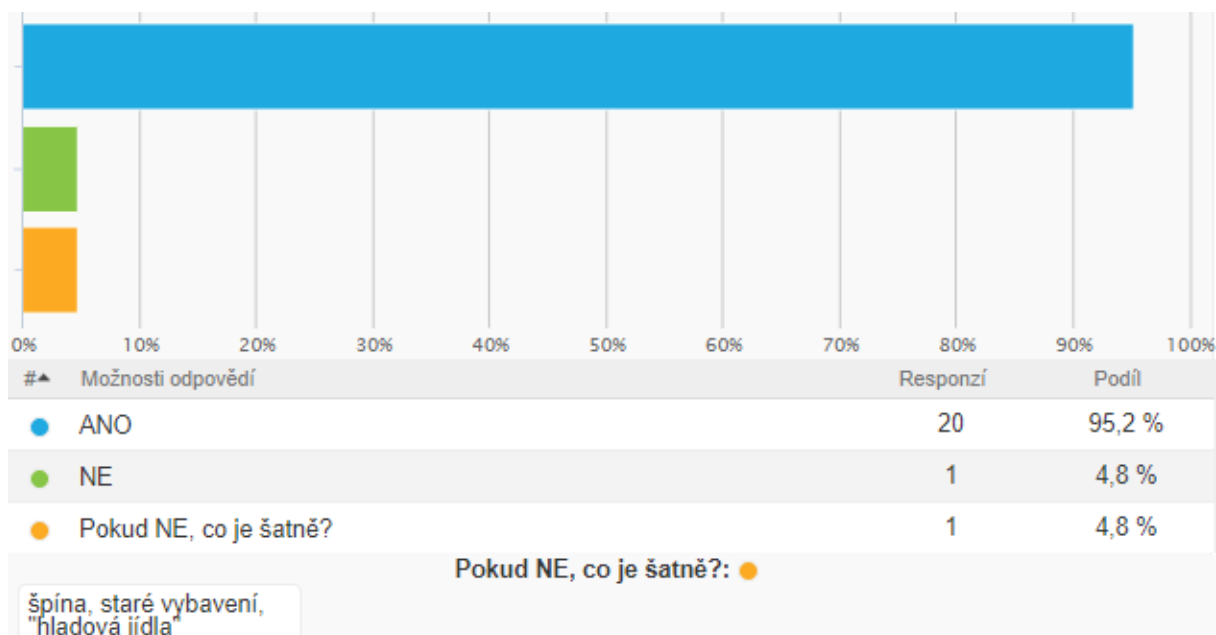
Otázka číslo 20 „Jste spokojení s kvalitou ubytování a stravování?“

Mladá Boleslav:



Obrázek 67.: Otázka č. 20 - Mladá Boleslav
Zdroj: vlastní

Liberec:

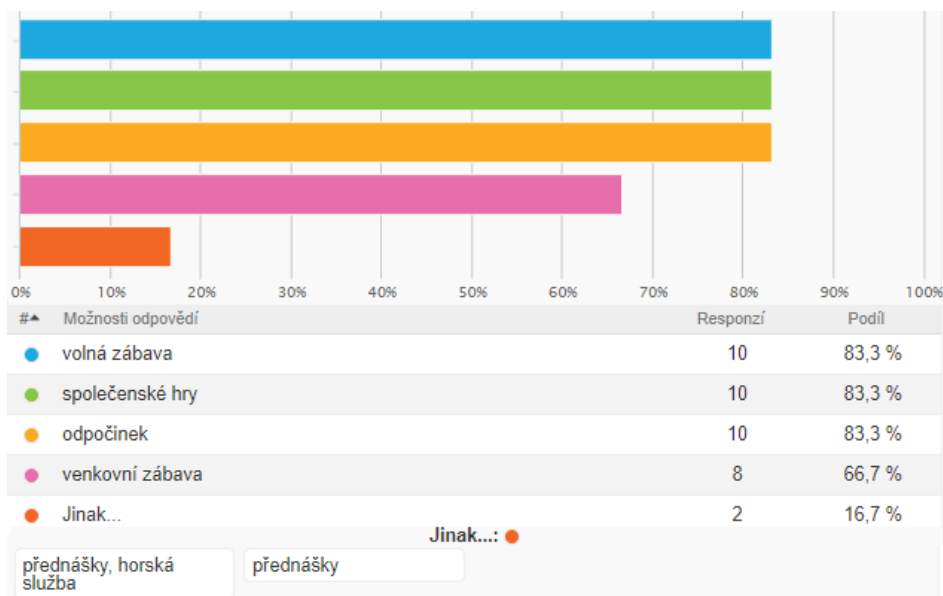


Obrázek 68.: Otázka č. 20 – Liberec
Zdroj: vlastní

Závěr: v Mladé Boleslavi jsou všechny školy spokojené se svým ubytováním a stravou, kterou si na kurzu objednají. V Liberci je situace podobná. Jedna škola však uvedla, že je nespokojená s ubytováním a stravou. Jako důvod tato škola uvedla, že je v ubytování špína, staré vybavení a podávají se „hladová jídla“.

Otázka číslo 21 „Jak tráví žáci volný čas na kurzu?“

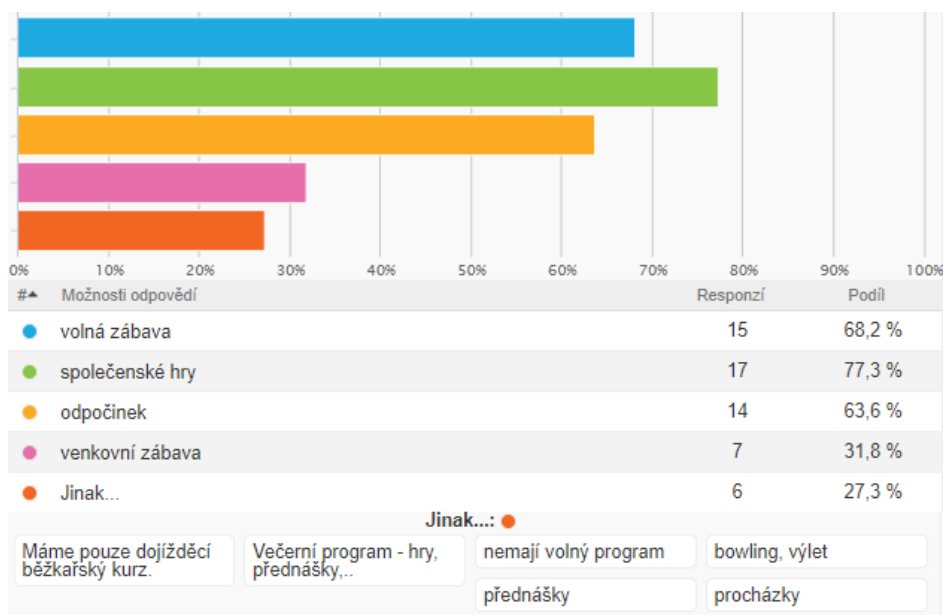
Mladá Boleslav:



Obrázek 69.: Otázka č. 21 - Mladá Boleslav

Zdroj: vlastní

Liberec:



Obrázek 70.: Otázka č. 21 – Liberec

Zdroj: vlastní

Závěr: volná zábava, společenské hry a odpočinek uvádějí mladoboleslavské školy ve stejné míře jako využití volného času žáků. Zároveň doplňují přednášky. V Liberci jsou nejvíce v kurzu společenské hry a volná zábava. Školy z Liberce ještě doplnily přednášky, procházky, ale také bowling.

Otázka číslo 22 „Jak řešíte kurz za nepříznivých klimatických podmínek?“

Mladá Boleslav:

Tabulka 10.: Otázka č. 22 - Mladá Boleslav

žáci jedou v následujícím ročníku	zatím vždy OK	Zatím nebylo potřeba.	pěší turistika, plavecký bazén, horolezecká stěna
horská služba, filmy o lyžování	hry, film s lyžařskou tematikou	bazén, brusle, chůze	přednášky
	bazén, turistika, přednášky, autobusem za sněhem	zkrácení kurzu	

Zdroj: vlastní

Liberec:

Tabulka 11.: Otázka č. 22 - Liberec

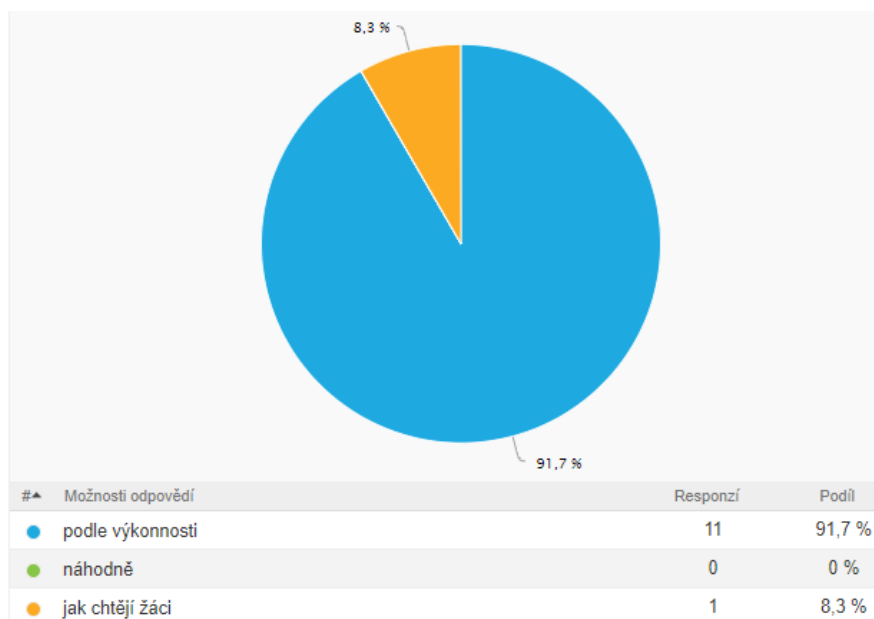
Alternativně	náhradní program-výlety, vzdělávání na ubytovně	operativně	zrušen nebo je pěší
náhradní program		místo lyžování pěší turistika	besedy, pěší výlety
nemusela jsem řešit	Za posledních 10 let se nestalo, že by nešlo lyžovat.	jedeme vždy	Vzhledem k blízkosti Jiz. hor změnou termínu.
mokrý varianta	turistika	Kurz rušíme	dojíždí se na udržované svahy
Pokud je to jen trochu možné, jedeme. Pokud jsou podmínky neslučitelné s konáním kurzu (není sníh), kurz se ruší.	kurz probíhá na suchu	lyžujeme, bazén	museum, prezentace, výukové filmy, odpočinek
	horolezecká stěna, bazén, trampolíny, turistika	společenské hry, návštěva města, museum, výstavy	turistika, bazén

Zdroj: vlastní

Závěr: pokud klimatické podmínky nedovolují pořádat lyžařský kurz klasickým způsobem, jak jsou školy zvyklé, tak to mladoboleslavské školy řeší náhradním termínem kurzu, pouštějí si tematické filmy, chodí do bazénu, na horolezeckou stěnu, dopravují se za sněhem autobusem nebo provozují pěší turistiku. Z odpovědí libereckých škol je jasné, že se s takovou situací setkávají méně, ale pokud už takovouto situaci musejí řešit, jezdí také do bazénu, na horolezeckou stěnu, na trampolíny, chodí do musea, chodí na výlety, nebo kurz úplně ruší.

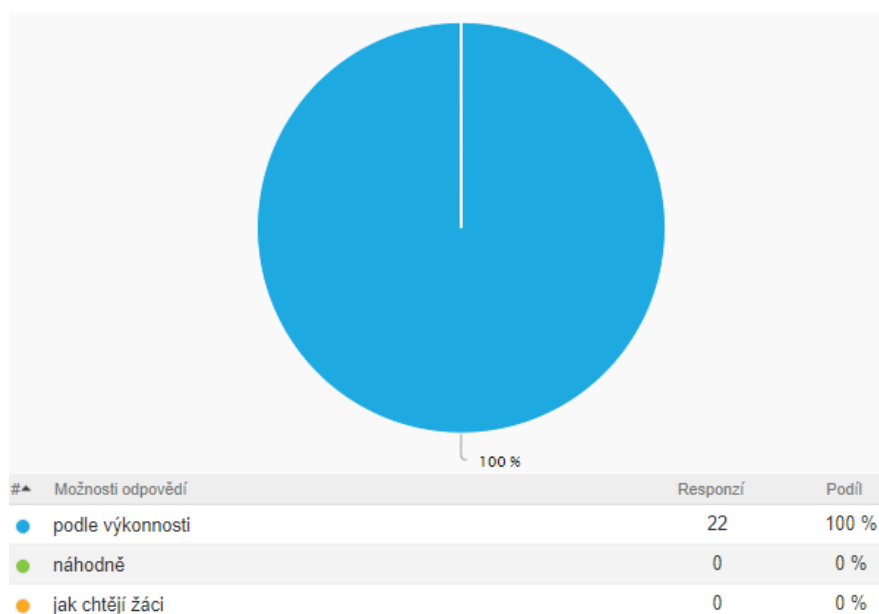
Otázka číslo 23 „Jak dělíte děti do skupin na kurzu?“

Mladá Boleslav:



Obrázek 71.: Otázka č. 23 - Mladá Boleslav
Zdroj: vlastní

Liberec:

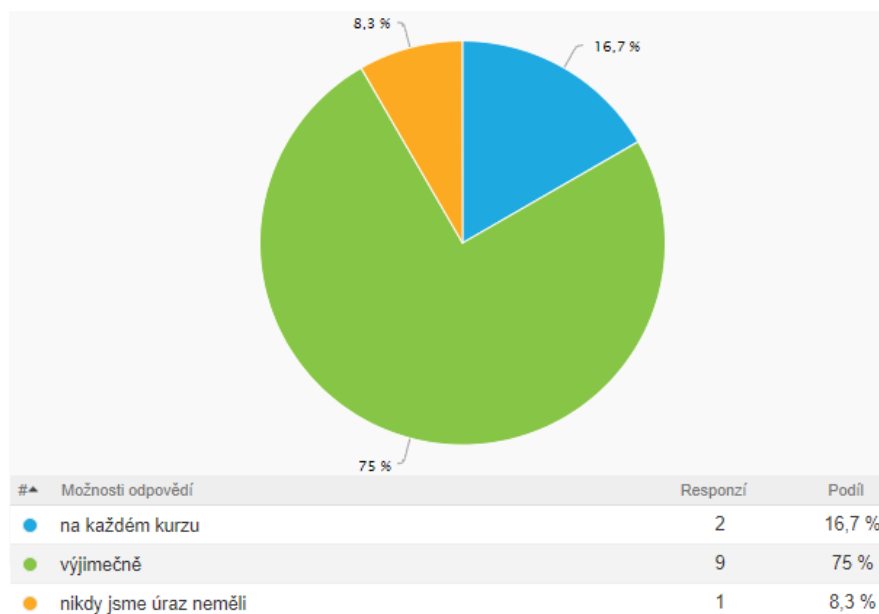


Obrázek 72.: Otázka č. 23 – Liberec
Zdroj: vlastní

Závěr: v rozdělování žáků do lyžařských skupin se školy z obou měst shodují a rozdělují podle výkonnosti jednotlivých žáků. Pouze jedna škola v Mladé Boleslavi uvedla, že žáky do skupin rozděluje tak, jak si žáci sami přejí.

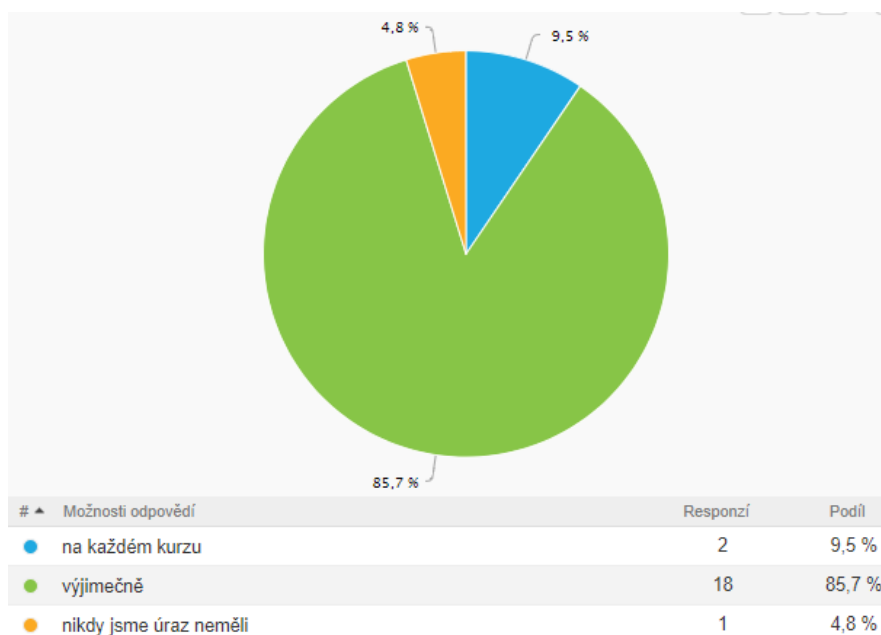
Otázka číslo 24 „Jak časté jsou úrazy na kurzu?“

Mladá Boleslav:



Obrázek 73.: Otázka č. 24 - Mladá Boleslav
Zdroj: vlastní

Liberec:

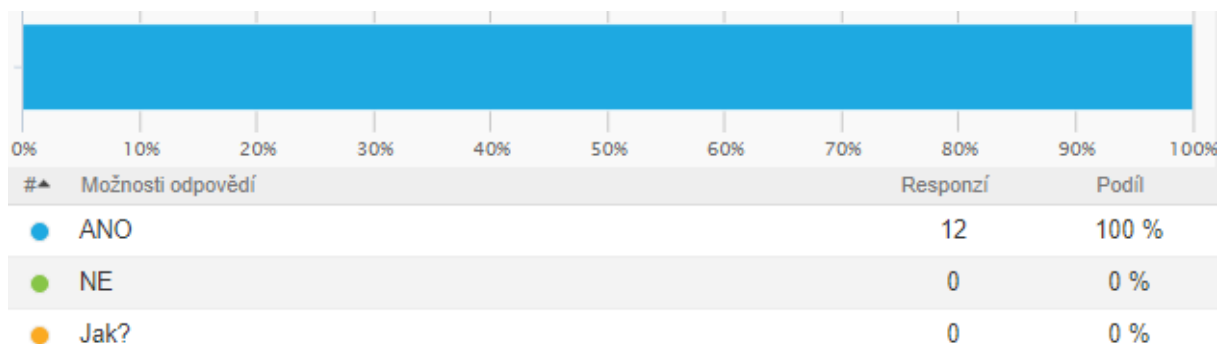


Obrázek 74.: Otázka č. 24 – Liberec
Zdroj: vlastní

Závěr: s úrazy to mají školy z MB a Liberce podobně. Výjimečné úrazy uvádí 75 % škol z Mladé Boleslavi a 85,7 % škol z Liberce. V každém městě se našla jedna škola, která nikdy nezaznamenala úraz na lyžařském kurzu.

Otázka číslo 25 „Učíte žáky na kurzu podle metodické řady? Pokud NE, tak jak?“

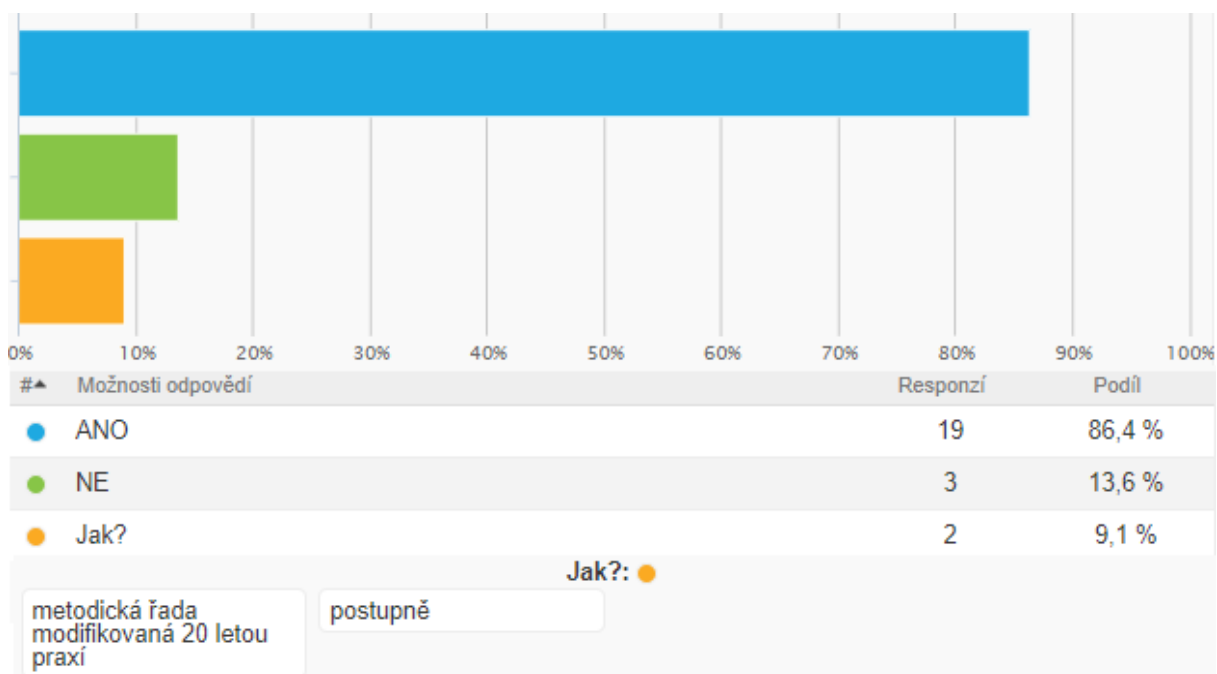
Mladá Boleslav:



Obrázek 75.: Otázka č. 25 - Mladá Boleslav

Zdroj: vlastní

Liberec:



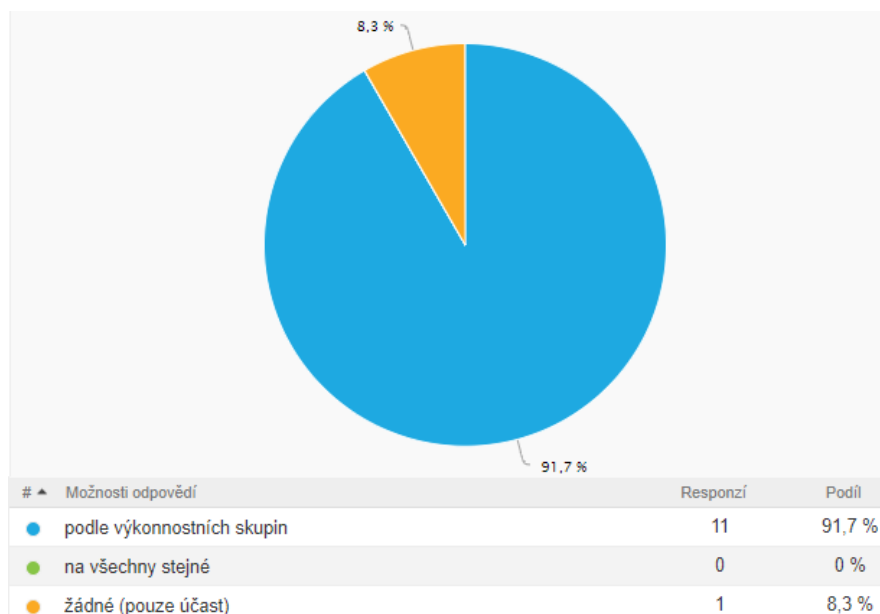
Obrázek 76.: Otázka č. 25 – Liberec

Zdroj: vlastní

Závěr: v Mladé Boleslavi se na lyžařských kurzech učí lyžování zásadně podle metodické řady. V Liberci tři školy uvedly, že podle metodické řady neučí a dvě z nich napsaly, že využívají spíše praxi svých instruktorů.

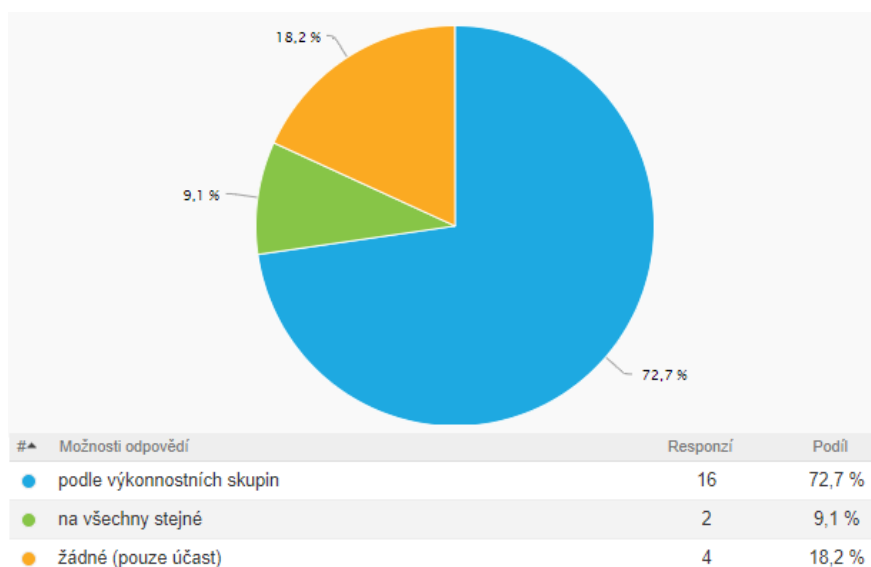
Otázka číslo 26 „Jaké požadavky máte na žáky?“

Mladá Boleslav:



Obrázek 77.: Otázka č. 26 - Mladá Boleslav
Zdroj: vlastní

Liberec:



Obrázek 78.: Otázka č. 26 – Liberec
Zdroj: vlastní

Závěr: pokud školy z Mladé Boleslavi na lyžařský kurz jezdí, nároky na žáky mají podle výkonnostní skupiny. Jedna škola v Mladé Boleslavi uvedla, že žádá pouze účast žáků na kurzu. V Liberci je takováto situace benevolentnější a účast na kurzu vyžadují 4 dotázané školy. 16 škol z Liberce, které na dotazník odpovědělo, má na žáky požadavky dle výkonnostní skupiny a 2 školy nerozlišuje žáky a má požadavky na všechny stejné.

Otázka číslo 27 **„Jakou vizi máte do následujících ročníků? (počet dětí, aktivita...)“**

Mladá Boleslav:

Tabulka 12.: Otázka č. 27 - Mladá Boleslav

udržet nadšený přístup dětí, rodičů, pedagogů	Pokračovat v tom, co děláme.	udržet stávající trend	100% účast, školní běžecké vybavení pro všechny žáky na kurzu
předložit rodičům dotazník s nabídkou kurzů, zjišťt zájem o snowboard	udržet současný stav	udržet aktivitu žáků, zařadit snowboard	vyšší účast, větší sblížení žáků
	udržet stejný systém (2x)	žádné změny	

Zdroj: vlastní

Liberec:

Tabulka 13.: Otázka č. 27 - Liberec

Zařadit více skialpy	současný stav je pro nás dostačující	24 žáků	udržet zájem o kurzy a nabídnout více pro děti z první stupně
důraz na ochranu zdraví a zlepšení výkonnosti	Rádi bychom pokračovali.	70	
pokračovat	stejnou	15 dětí, běžecký kurz.	ráda bych 30 dětí, pobytový kurz a všechny dostupné aktivity (lyže sj.,běžky, snowboard)
jezdít každý rok, teď se jezdí jednou za dva roky	zavedené se nemění	Bohužel dětí, které se kurzů zúčastňují je stále méně, zejména kvůli finančním možnostem rodičů	Očekáváme cca podobný průběh kurzu jako v předchozích letech (LVK v ČR - Jizerské hory, cca 25 dětí...)
udržet stávající režim	počet 33 žáků, zkušenosti na běžkách	zachování stávajícího stavu	
najít dostupnější a kvalitnější lyžařské středisko s pěkným ubytováním	nemáme	zařazení zahraničního sjezdového kurzu	

Zdroj: vlastní

Závěr: v Mladé Boleslavi školy uvádějí jako svou vizi do dalších let udržet stávající systém, který jim zřejmě funguje, některé školy chtějí zařadit výuku snowboardu. Jedna škola uvedla, že by chtěla vlastnit běžecké vybavení pro všechny své žáky a jedna škola by si přála vyšší účast žáků a jejich sblížení. V Liberci by také nejvíce škol chtělo držet stávající režim lyžařských kurzů. Některé školy by chtěly zvýšit počet žáků na kurzu, zařadit například zahraniční zájezd, a jedna škola by se spokojila s nalezením dostupnějšího a kvalitnějšího lyžařského střediska s pěkným ubytováním.

7.4 Výsledek ankety

Jako výstup bakalářské práce je navrhnout vzorového lyžařského kurzu, ze kterého by si školy mohly vzít inspiraci a popřípadě svůj kurz modifikovat.

Základem kvalitního lyžařského kurzu jsou žáci, kteří na kurz pojedou. Školy by se měly snažit maximalizovat počet žáků, kteří s nimi na kurz pojedou. Jednou z možností, jsou finance. V anketním šetření jsme se dozvěděli, že pouze polovina škol nějak finančně pomáhá svým žákům. Finančně lze žákům pomáhat více způsoby. Ať už příspěvek od Rady rodičů, kterou jistě každá škola má, příspěvek od zřizovatele školy nebo jen doporučení rodičům, aby si zažádali o příspěvek na Úřadu sociálního zabezpečení. Dalším způsobem jak může škola pomoci svým žákům účastnit se lyžařského kurzu, je zapůjčení lyžařského vybavení. Z ankety jsme se také dozvěděli, že škol, které spíše půjčují vybavení svým žákům je v Mladé Boleslavi do 10 % a v Liberci zhruba 20 %.

Nepostradatelnou součástí lyžařského kurzu je učitelský (instruktorský) personál. Z ankety víme, že jako instruktoři jezdí na kurzy spíše zaměstnanci školy. Služby externistů nejsou tolik využívány. Vhodnější pro školy by bylo na kurz posílat jednoho učitele a zbytek instruktorů volit externisty. Jedním z pozitiv tohoto rozhodnutí je snížená absence učitelů ve škole v době kurzu a zároveň nižší pokrytí suplování hodin v době nepřítomnosti učitelů. Dále tím prokazují školy službu externistům, kteří mohou dobrým způsobem sbírat pedagogické zkušenosti. Zároveň pokud školy využijí pro tuto službu například studenty vysokých škol, kteří jsou mnohdy věkově blíže žákům na základních a středních školách, mohou zlepšit komunikaci a přístup svých žáků. Předpokladem pro kvalitní výuku na lyžích je samotné oprávnění instruktorů, které na dotazovaných školách splňují všichni. Pokud mluvíme o personálním zabezpečení kurzu, je důležité, aby se každého kurzu účastnil také zdravotník. V Mladé Boleslavi jsou v tomto školy poctivé a zdravotníka mají na kurzu všechny školy. V Liberci je to pouze cca polovina škol. Zdravotník by měl být s žáky po celý den v kontaktu, protože na lyžařském kurzu se zranění může objevit kdykoliv.

Dalším důležitým aspektem je správná volba lyžařského areálu a ubytovacího zařízení. Pro lyžařský kurz základních škol je nejvhodnější areál, kde se nachází mírné a zároveň dost široké sjezdovky, jelikož pro některé žáky je lyžařský kurz na základní škole prvním seznámením s lyžováním v životě a je důležité, aby se taková žáci cítili bezpečně a měli perfektní podmínky pro to, naučit se lyžovat. Na středních školách, kde se na kurz lyžování jezdí většinou v 1. a 2. ročníku, mohou školy volit lyžařské areály, které jsou „pro odvážnější“. Žáci ve věku

15 až 16 let už většinou lyžovat umí a proto se s nimi školy mohou vydat do náročnějšího terénu, kterým mohou být například i zahraniční hory. Co se týče ubytování, zde určité školy volí podle cenové dostupnosti, vzdálenosti od lyžařského areálu, ale také podle vlastních zkušeností.

Z ankety jsme také zjistili, že se školy z Mladé Boleslavi a Liberce zaměřují na lyžařské kurzy s ubytováním. Pokud jsou žáci na kurzu ubytováni, mají ideální příležitost ke stmelení kolektivu ve své třídě.

Na kurzu je také dobré používat všestranné lyžařské vybavení. Dotazované školy uváděly, že používají sjezdové lyže, běžecké lyže a snowboard. Školy by mohly zařadit také aktivity jako je například turistika na sněžnicích, skialpinistické lyže nebo v rámci aktivního odpočinku a změny režimu sáňkování.

Nepříznivé klimatické podmínky řeší školy kvalitním a dobrým způsobem. V případě, že kurz nemůže probíhat klasickým, naplánovaným způsobem, mají dotazované školy připravené řešení v podobě pěší turistiky, plaveckého bazénu, horolezecké stěny a dalších aktivit.

8 Vzorový lyžařský kurz

ZŠ Mladá Boleslav

- Termín:** leden – březen (zjistit termíny jarních prázdnin v regionu, kde se kurz koná).
Nevolit termín v době uzavírání známek na pololetní vysvědčení.
- Lokalita:** Jizerské hory, Krkonoše (volit ski areály s mírnějšími sjezdovkami)
- Vybavení:** sjezdové lyže (běžecké lyže), boty na lyže a hole, chránič páteře (doporučuje se) a lyžařská helma (povinná!). Pokud škola vlastní běžecké vybavení, zapůjčí žákům (včas nahlásit velikost bot a výšku).
- Cena:** doprava cca 350 Kč (osoba), ubytování a strava cca 500 – 600 Kč (den/osoba), skipas cca 1 000 – 2 000 Kč (osoba), menší kapesné pro žáky. Celkovou cenu je dobré rozdělit na dvě části. Jednu, kterou rodiče uhradí na účet školy (úhrada faktur za ubytování a dopravu). Druhou část vybrat v hotovosti (permanentky, případné nečekané výdaje).
- Doprava:** autobusem, který žáky a personál dopraví přímo od školy až do místa ubytování.
- Náplň:** První den ubytování a pořízení skipasů. Druhý den výcvik lyžování. Třetí den změna režimu (odpočinek, procházka, zkouška jízdy na SNB, skialpinistických lyžích, procházka na sněžnicích). Čtvrtý až poslední den výcvik lyžování. Poslední den závody na lyžích a odjezd domu.

Při odjezdu jsou povinni žáci nebo jejich zákonní zástupci odevzdat potvrzení o bezinfekčnosti (nesmí být starší tři dny), potvrzení ze servisního střediska o seřízení lyží a vázání, průkaz pojišťovny žáka, případný průkaz pojištění pro zimní, nebo adrenalinové sporty.

Doporučuje se, nebrat příliš drahé cennosti (PC, tablet, šperky, atd.).

Společně se všemi náležitostmi je dobré nechat zákonné zástupce žáků podepsat také potvrzení o souhlasu s ošetřením dítěte, pro případ, že by to bylo nezbytné a prohlášení o odpovědnosti za školy vytvořené dítětem (viz příloha B).

ZŠ Liberec

- Termín:** leden – březen (zjistit termíny jarních prázdnin v regionu, kde se kurz koná). Nevolit termín v době uzavírání známek na pololetní vysvědčení.
- Lokalita:** Jizerské hory, Krkonoše (volit ski areály s mírnějšími sjezdovkami)
- Vybavení:** sjezdové lyže (běžecké lyže), boty na lyže a hole, chránič páteře (doporučuje se) a lyžařská helma (povinná!). Pokud škola vlastní běžecké vybavení, zapůjčí žákům (včas nahlásit velikost bot a výšku).
- Cena:** doprava za osobu cca 100 Kč (popřípadě vlastní doprava do ubytování), ubytování a strava cca 500 – 600 Kč (den/osoba), skipas cca 1 000 – 2 000 Kč (osoba), menší kapesné pro žáky. Celkovou cenu je dobré rozdělit na dvě části. Jednu, kterou rodiče uhradí na účet školy (úhrada faktur za ubytování a dopravu). Druhou část vybrat v hotovosti (permanentky, případné nečekané výdaje).
- Doprava:** autobusem, který žáky a personál dopraví přímo od školy až do místa ubytování. Pro liberecké školy je vhodné pořádat kurz dojížděcí (pokud se koná v Jizerských horách), z důvodu ušetření financí.
- Náplň:** První den ubytování a pořízení skipasů. Druhý den výcvik lyžování. Třetí den změna režimu (odpočinek, procházka, zkouška jízdy na SNB, skialpinistických lyžích, procházka na sněžnicích). Čtvrtý až poslední den výcvik lyžování. Poslední den závody na lyžích a odjezd domu.

Pokud je kurz dojížděcí, probíhá každý den výcvik lyžování a v polovině kurzu je změna pohybového režimu.

Při odjezdu jsou povinni žáci nebo jejich zákonní zástupci odevzdat potvrzení o bezinfekčnosti (nesmí být starší tři dny), potvrzení ze servisního střediska o seřízení lyží a vázání, průkaz pojišťovny žáka, případný průkaz pojištění pro zimní, nebo adrenalinové sporty.

Doporučuje se, nebrat příliš drahé cennosti (PC, tablet, šperky, atd.).

Společně se všemi náležitostmi je dobré nechat zákonné zástupce žáků podepsat také potvrzení o souhlasu s ošetřením dítěte, pro případ, že by to bylo nezbytné a prohlášení o odpovědnosti za školy vytvořené dítětem (viz příloha B).

SŠ Mladá Boleslav

Termín: prosinec – duben (zjistit termíny jarních prázdnin v regionu, kde se kurz koná).
Nevolit termín v době uzavírání známek na pololetní vysvědčení.

Lokalita: Jizerské hory, Krkonoše, Orlické hory, Alpy

Vybavení: sjezdové lyže (běžecké lyže, snowboard), boty na lyže a hole, chránič páteře (doporučuje se) a lyžařská helma (povinná!). Pokud škola vlastní běžecké vybavení, zapůjčí žákům (včas nahlásit velikost bot a výšku).

Cena: doprava cca 350 Kč (osoba), ubytování a strava cca 500 – 600 Kč (den/osoba), skipas cca 1 000 – 2 000 Kč (osoba), menší kapesné pro žáky. Celkovou cenu je dobré rozdělit na dvě části. První žáci uhradí na účet školy (úhrada faktur za ubytování a dopravu). Druhou část vybrat v hotovosti (permanentky, případné nečekané výdaje).

V případě kurzu v Alpách cena cca 7 000 – 10 000 Kč (ubytování, doprava, strava), cca 2 500 Kč (skipas), cca 200 – 500 Kč (pojištění).

Doprava: autobusem, který žáky a personál dopraví přímo od školy až do místa ubytování.

Náplň: První den ubytování a pořízení skipasů. Druhý den výcvik lyžování. Třetí den změna režimu (odpočinek, procházka, skialpinistické lyže, procházka na sněžnicích). Čtvrtý až poslední den výcvik lyžování. Poslední den závody na lyžích a odjezd domu.

Při odjezdu jsou povinni žáci nebo jejich zákonní zástupci odevzdat potvrzení o bezinfekčnosti (nesmí být starší tři dny), potvrzení ze servisního střediska o seřízení lyží a vázání, průkaz pojišťovny žáka, případný průkaz pojištění pro zimní, nebo adrenalinové sporty.

Doporučuje se, nebrat příliš drahé cennosti (PC, tablet, šperky, atd.).

Společně se všemi náležitostmi je dobré nechat zákonné zástupce žáků podepsat také potvrzení o souhlasu s ošetřením dítěte, pro případ, že by to bylo nezbytné a prohlášení o odpovědnosti za školy vytvořené dítětem (viz příloha B).

SŠ Liberec

Termín: prosinec – duben (zjistit termíny jarních prázdnin v regionu, kde se kurz koná). Nevolit termín v době uzavírání známek na pololetní vysvědčení.

Lokalita: Jizerské hory, Krkonoše, Orlické hory, Alpy

Vybavení: sjezdové lyže (běžecké lyže, snowboard), boty na lyže a hole, chránič páteře (doporučuje se) a lyžařská helma (povinná!). Pokud škola vlastní běžecké vybavení, zapůjčí žákům (včas nahlásit velikost bot a výšku).

Cena: doprava cca 100 Kč (osoba), ubytování a strava cca 500 – 600 Kč (den/osoba), skipas cca 1 000 – 2 000 Kč (osoba), menší kapesné pro žáky. Celkovou cenu je dobré rozdělit na dvě části. První žáci uhradí na účet školy (úhrada faktur za ubytování a dopravu). Druhou část vybrat v hotovosti (permanentky, případné nečekané výdaje).

V případě kurzu v Alpách cena cca 7 000 – 10 000 Kč (ubytování, doprava, strava), cca 2 500 Kč (skipas), cca 200 – 500 Kč (pojištění).

Doprava: autobusem, který žáky a personál dopraví přímo od školy až do místa ubytování. Pro liberecké školy je vhodné pořádat kurz dojížděcí (pokud se koná v Jizerských horách), z důvodu ušetření financí.

Náplň: První den ubytování a pořízení skipasů. Druhý den výcvik lyžování. Třetí den změna režimu (odpočinek, procházka, skialpinistické lyže, procházka na sněžnicích). Čtvrtý až poslední den výcvik lyžování. Poslední den závody na lyžích a odjezd domu.

Pokud je kurz dojížděcí, probíhá každý den výcvik lyžování a v polovině kurzu je změna pohybového režimu.

Při odjezdu jsou povinni žáci nebo jejich zákonní zástupci odevzdat potvrzení o bezinfekčnosti (nesmí být starší tři dny), potvrzení ze servisního střediska o seřízení lyží a vázání, průkaz pojišťovny žáka, případný průkaz pojištění pro zimní, nebo adrenalinové sporty.

Doporučuje se, nebrat příliš drahé cennosti (PC, tablet, šperky, atd.).

Společně se všemi náležitostmi je dobré nechat zákonné zástupce žáků podepsat také potvrzení o souhlasu s ošetřením dítěte, pro případ, že by to bylo nezbytné a prohlášení o odpovědnosti za školy vytvořené dítětem (viz příloha B).

9 Závěr

Bakalářská práce je zaměřena na analýzu lyžařských kurzů na základních a středních školách z Mladé Boleslavi a z Liberce. V Mladé Boleslavi se anketního šetření zúčastnilo 5 základních a 7 středních škol. V Liberci pak 16 základních a 7 středních škol. Hlavním cílem práce je porovnat stav lyžařských kurzů na těchto školách a zjistit zdali existují nějaké rozlišnosti mezi lyžařskými kurzy z těchto měst.

Práce započala sestavením a rozesláním ankety, která obsahuje 27 otázek, mezi jednotlivé školy. Anketa byla směřována na vedoucí pracovníky škol, popřípadě přímo na učitele tělesné výchovy. Anketní otázky měly za úkol zjistit stav lyžařských kurzů na jednotlivých školách, jestli školy kurzy organizují, jaká je finanční náročnost pro žáky, jaké materiální vybavení používají, jakou volí lokalitu pro své kurzy a další doplňující informace. Z výsledků anketního šetření byly sestaveny jednotlivé grafy zvlášť pro mladoboleslavské školy a pro liberecké školy. Následně byla zpracována teoretická témata, jako je lyžařský kurz (organizace, bezpečnost, atd.), lyžařská výzbroj a jeho údržba a metodiky výuky lyžování. V závěru práce jsou porovnány výsledky jednotlivých anketních otázek a poté navrhnuta řešení, jak konkrétně zlepšit jednotlivé kurzy a vzorový lyžařský kurz, jehož struktura může pomoci školám s organizací lyžařského kurzu.

Překvapující je fakt, že ačkoliv byly porovnány školy z odlišných měst, struktura lyžařských kurzů na daných školách se příliš neliší. Velice pozitivním výsledkem je skutečnost, že ze všech dotázaných škol (35) je jen jediná, která lyžařský kurz vůbec neorganizuje.

Přínos mé bakalářské práce mohou najít především základní a střední školy, které lyžařské kurzy neorganizují, nebo si s organizací kurzu nevědí rady a mohou hledat inspiraci a možnosti, jak lyžařský kurz správně naplánovat.

Seznam literatury

BINTER, L., 2006. *Snowboarding: vybavení, technika jízdy, freestyle*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1474-4.

BUZKOVÁ, P., 2006. *Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2005. Č.j.: 37 014/2005-25.

DVOŘÁK, D., a kol., 2014. *Snowboarding: metodika výuky*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-5053-8.

DYGRÍN, J., A. SUCHOMEL, S. JANDOVÁ, R. ANTOŠ, V BITTNER, 2016. *Sjezdové a běžecké lyžování*. Liberec: TUL. ISBN 978-80-7494-319-5.

GNAD, T., a kol. 2002. *Kapitoly z lyžování*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0241-5.

GNAD. T., PSOTOVÁ, D., 2005. *Běh na lyžích*. Praha: Karolinum. ISBN: 80-246-0995-

HORSKÁ SLUŽBA ČR, o.p.s. 2013. *10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích*, [online]. Horská služba ČR, [cit. 06.01.2020]. Dostupné z: <https://www.horskasluzba.cz>

KUTÁČ, P., 2009. *Lyžařský kurz v kostce: učební text pro studující tělesnou výchovu a pro další vzdělávání pedagogických pracovníků*. Olomouc: Hanex. ISBN 978-80-7409-026-4.

KUTÁČ, P., T. NAVRÁTÍKOVÁ, 2003. *Lyžařský kurz od A do Z: učební texty pro lyžařské instruktory*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-36-3.

MĚSTO LIBEREC, 2019. *Základní školy zřizované statutárním městem Liberec* [online]. Liberec: Liberec.cz, [cit. 2020-06-13]. Dostupné z: <https://www.liberec.cz>

MĚSTO MLADÁ BOLESLAV, 2020. *ZŠ zřizované statutárním městem Mladá Boleslav* [online]. Mladá Boleslav: Mb-net.cz, [cit. 2020-06-13]. Dostupné z: <https://mb-net.cz>

MUSIL, D., J. REICHERT, 2008. *Lyžování od základů po freestyle*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-2135-4.

PLZEŇÁK, 2020. *Snowboard – výběr a koupě* [online]. Plzeň: Plzenak.cz, [cit. 2020-06-13]. Dostupné z: <http://www.plzenak.cz>

SNBCZ, 2020. *Historie Snowboardingu*, [online]. Praha: Snbcz.com, [cit. 2020-06-13]. Dostupné z: <http://www.snbcz.com>

SNOW-BOARD, 2020. *O snowboardech*, [online]. Praha: Snowboard.cz, [cit. 2020-06-13]. Dostupné z: <https://www.snow-board.cz>

SNOWBOARD ZEZULA, 2018. *Údržba snowboardu, péče o skluznici a hrany*, [online]. Brno: Snowboard-zezula.cz, [cit. 2020-06-13]. Dostupné z: <https://www.snowboard-zezula.cz>

STŘEDNÍ ŠKOLY, 2020. *Střední školy – Liberec*, [online]. Nová Ves: Středníškoly.cz, [cit. 2020-06-13]. Dostupné z: <https://www.stredniskoly.cz>

VAŇKŮV KOPEC, 2020. *Desatero pro všechny správné sportovce: 10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích*, [online]. Horní Lhota: Vankuvkopec.com, [cit. 2020-06-13]. Dostupné z: <https://vankuvkopec.com>

VODÁK SPORT, 2013. *Nebojte se mazání*, [online]. Vodák Sport: Články, [cit. 06.01.2020]. Dostupné z: <http://www.vodak-sport.cz>

VODIČKOVÁ, S., a kol., 2010. *Základy alpského a běžeckého lyžování*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7372-563-1.

VODIČKOVÁ, S., M. PŘÍBRAMSKÝ, 2005. *Česká škola lyžování: sjíždění a zatáčení na lyžích dětí a mládeže*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7083-914-7.

Seznam příloh

- Příloha A Anketa pro vedení školy nebo vedoucího kurzu.
- Příloha B Vzorové potvrzení o bezinfekčnosti, souhlasu s ošetřením a odpovědnosti za škody.
- Příloha C Obrázek 10 pravidel FIS.

- Kolik učitelů (instruktorů) jezdí na LK?
 - a) méně než dva
 - b) dva až tři
 - c) více než tři
- Mají vaši učitelé (instruktoři) licenci? ANO ☒ NE

Pokud ANO, jakou a na co? _____
- Jako instruktoři jezdí na LK (více možností)
 - a) pracovníci školy
 - b) externisté
- Jaké materiální vybavení používáte na LK?
 - a) sjezdové lyže
 - b) běžecké lyže
 - c) snowboard
 - d) jiné _____
- Účastní se lyžařského kurzu zdravotník s oprávněnou licenci? ANO ☒ NE
- Vede zdravotník vlastní družstvo? ANO ☒ NE
- Lokalitu volíte v.. ČR ☒ ZAHRANIČÍ

Kde? _____
- Pořádáte LK... s ubytováním ☒ dojíždějící
- Jste spokojeni s kvalitou ubytování a stravování? ANO ☒ NE

Pokud ne, co je špatně? _____
- Jak tráví děti volný čas na LK?
 - a) volná zábava
 - b) společenské hry
 - c) odpočinek
 - d) venkovní zábava
 - jiné _____
- Jak řešíte LK za nepříznivých klimatických podmínek?

- Jak dělíte děti do skupin na LK?
 - a) podle výkonosti
 - b) náhodně
 - c) jak chtějí děti
- Jak časté jsou úrazy na LK?
 - a) na každém LK
 - b) výjimečně
 - c) nikdy jsme úraz neměli

- Učíte děti na LK podle metodické řady? ANO x NE
 Pokud NE, tak jak? _____
- Jaké požadavky máte na děti? a) podle výkonnostní skupiny
 b) na všechny stejné
 c) žádné (pouze účast)
- Jakou vizi máte do následujících ročníků? (počet dětí, aktivita)

Příloha B Vzorové potvrzení o bezinfekčnosti, souhlasu s ošetřením a odpovědnosti za škody.

Prohlášení zákonných zástupců o bezinfekčnosti (nesmí být starší jednoho dne)

Jméno a příjmení..... Datum narození

Bydliště

Prohlašuji, že ošetřující lékař ani hygienik nenařídil dítěti ani osobám žijícím ve společné domácnosti změnu režimu či karanténní opatření, že dítě nejeví známky akutního onemocnění (průjem, teplota apod.). Není mi též známo, že v posledních dvou týdnech přišlo dítě do styku s osobami podezřelými z nákazy nebo které onemocněly přenosnou nemocí.

1. Prohlašuji, že dítě nemá hnidy ani vši. Dítě je schopno účastnit se pobytového kurzu od do
2. Jsem si vědom(a) právních následků, které by mne postihly, kdyby toto prohlášení nebylo pravdivé.

V dne podpis zákonného zástupce

Souhlas zákonných zástupců s ošetřením dítěte v době konání pobytového kurzu

Souhlasím s případným nutným zdravotním ošetřením mého dítěte a se sdělením informací od lékaře v nemocnici v době konání pobytového kurzu –

V dne podpis zákonného zástupce

Mé dítě je / není alergické na

a užívá léky

(Prosím přibalte léky dítěti s sebou s nadepsaným dávkováním a jménem a předejte je učiteli při odjezdu.)

Prohlášení odpovědnosti za škody

1. Prohlašuji, že беру на вѣдомі odpovědnost za škody, které svévolně způsobí mé dítě v době trvání kurzu na vybavení ubytovacího zařízení, případně na vybavení dopravních prostředků. V případě finančních nákladů na opravu takto poškozeného zařízení se zavazuji vzniklou škodu uhradit.
2. беру на вѣдомі, že dítě může být z pobytu vyloučeno v případě hrubé nekázně (ničení majetku, kouření, napadení spolužáka, požití alkoholu a jiných omamných látek, atd.) V takovém případě ponesu náklady na jeho předčasný odjezd z akce.

V dne podpis zákonného zástupce

PRAVIDLA CHOVÁNÍ NA SJEZDOVÝCH TRATÍCH PODLE FIS (MEZINÁRODNÍ LYŽAŘSKÉ FEDERACE)



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 správným odstupem a s ohledem na vzdálenost, na kterou vidí. Svou rychlost a svůj způsob jízdy musí přizpůsobit svému umění, terénním, sněhovým a povětrnostním poměrům jakož i hustotě provozu.



3. Volba jízdní stopy

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



4. Předjíždění

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



5. Vjíždění a rozjíždění

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



6. Zastavení

Každý lyžař nebo snowboardista se musí vyhýbat tomu, aby se zbytečně zdržoval na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě. Lyžař nebo snowboardista, který upadl, musí takové místo uvolnit co nejrychleji.



7. Stoupání a sestup

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



8. Respektování značek

Každý lyžař nebo snowboardista musí respektovat značení a signalizaci.



9. Chování při úrazech

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



10. Povinnost prokázání se

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

Obrázek 79.: 10 pravidel FIS
Zdroj: Vaňkův kopec, 2020