

PEDAGOGICKÉ A PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY PRÁCE CVIČITELE LYŽOVÁNÍ

Lyžování patří mezi sportovní odvětví vysoce náročná na pohybovou koordinaci člověka. Zvládnutí všech nároků je podmíněno kvalitním výcvikem vedeným kvalitním cvičitelem.

Aby se z lyžaře stal dobrý cvičitel lyžování, nestačí, aby uměl jen dobře lyžovat. Je nezbytné, aby byl na výši i po stránce výukové. Každý cvičitel musí projít předepsanou přípravou všeobecnou, odbornou a pedagogicko-psychologickou a složit příslušné teoretické i praktické zkoušky.

Cvičitel musí splňovat i požadavky kladené společností na osobnost pedagoga obecně. Člověk bez dobrého vztahu k lidem, kterého nebaví vyučovat druhé, který využívá své cvičitelské kvalifikace jen k tomu, aby se snadno a levně dostal na hory, nebude nikdy dobrým cvičitelem!

Pedagogické a psychologické poznatky jsou užitečné a žádoucí. Avšak jejich přínos dokáže ocenit pouze cvičitel, který se je plánovitě a soustavně pokouší ve své práci využívat. Je to logické, neboť výuka lyžování má těžiště především v praktické činnosti. A ověření teoretických (resp. v rámci teoretické přípravy získaných) vědomostí v praxi je závěrečným a nejdůležitějším cílem přípravy cvičitele.

Naučení a zapamatování si základních poznatků z pedagogiky a psychologie je nezbytným předpokladem jejich úspěšného použití při cvičitelské činnosti. Budoucí cvičitelé by však měli znát vedle teorie i řadu konkrétních metod a postupů, které by jim umožnily efektivně a adekvátně využívat teoretické vědomosti při praktické výukové činnosti. Proto další text zaměříme na stručný výčet některých pedagogických a psychologických aspektů cvičitelské práce, aplikované pro potřeby praxe.

Cvičitel - žák - výcvik

Vztah mezi cvičitelem a jeho svěřenci lze charakterizovat jako "vzájemné ovlivňování". Při lyžařském výcviku jde o vztahy cvičitel - žák, přičemž cvičitel (stejně jako učitel ve škole) zaujímá vedoucí a řídicí pozici.

Těžiště činnosti cvičitele spočívá ve výuce teoretických znalostí, v procesu osvojování motorických dovedností a rozvíjení pohybových schopností svěřenců a ve výchovném působení. Naopak žák svým chováním a reagováním při výcviku (tj. svými pokroky technickými, teoretickými i sociálními) prakticky ověřuje efektivitu cvičitelova působení, a tím na základě zpětné vazby ovlivňuje jeho další postupy.

Žák a jeho zájmy

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

Při charakterizování žáků je vhodné přihlížet k následujícím hlediskům:

- věková skupina žáků; zaměření, cíl, metody a prostředky výcviku dětí se liší od práce s dospívajícími a dospělými, každá věková skupina má svá specifika, která je třeba při výuce akceptovat;
- úroveň fyzické připravenosti žáků; žáci s dobrou kondicí mohou absolvovat náročnější způsob výcviku, ten však méně zdatné cvičence může vyčerpat;

- úroveň lyžařských dovedností žáků; zhruba lze lyžaře rozdělit na začátečníky, pokročilé, vyspělé a závodníky; cvičitelé se nejčastěji setkávají s prvními dvěma skupinami; obsah a metody výuky jsou pro každou úroveň odlišné;
- motorické nadání žáků; hraje důležitou roli při stanovování postupných cílů výcviku; rychlost a kvalita osvojování pohybových dovedností a vytváření návyků je jedním z rozhodujících faktorů pokroku každého lyžaře; jelikož dosahování stanovených cílů má silný motivační efekt na další činnost člověka, je nezbytné, aby cvičitel dovedl svým svěřencům určit adekvátní cíle, kterých jsou tito schopni s odpovídajícím úsilím dosáhnout; každý splněný cíl posiluje jejich kladný vztah k lyžování, k pobytu na horách, k sobě samým i ke cvičiteli a ostatním členům družstva;
- zájmy žáků a motivy jejich účasti na výcviku; v této oblasti se žáci nejvíce liší; pro cvičitele je důležité, pozná-li zájmy a motivy činnosti svých svěřenců, může s nimi lépe pracovat a může je lépe ovlivňovat; toto využití musí být ovšem nenásilné a pokud možno nepřímé (značně závisí na dané situaci a zkušenostech cvičitele).

Chceme-li vědět, co žák od výuky očekává, musíme zjistit, jaké jsou jeho představy a cíle. Rámcově lze tyto cíle rozdělit do čtyř základních oblastí. Zmíněné cíle mají adeptům cvičitelské práce připomenout, jak výcvik působí na cvičence a co jim může poskytnout. Cvičitel by si měl podle situace vytvářet takové podmínky, aby výcvik poskytl jeho svěřencům maximální množství intenzivních kladných citových zážitků a prožitků. Každý člověk rád vzpomíná na osoby, činnosti, věci, situace atp., se kterými má spojené příjemné zážitky. A podaří-li se cvičiteli, aby jeho svěřenci vzpomínali na lyžařský kurz právě z těchto příčin, byla jeho činnost úspěšná.

Cvičenec na kurzu hledá	Lyžováním může dosáhnout	Prostředky, kterými cvičitel dosažení cílů usnadní
1. zážitky spojené se sportovní činností	ovládnutí lyží rychlost zvládnutí pohybu překonávání terénu	výuka soutěžení závodů
2. zážitky spojené se zimou a pobytem na horách	zimní příroda krása hor sníh, slunce, vzduch lyžařské terény sjezdovky místopis, boudy	výlety po okolí túry na běžkách sjezdování mimo tratě
3. zážitky spojené s činností ve skupině	společné zážitky společné učení společné překážky a jejich překonávání společnost druhých kolektivní atmosféra přátelství, kamarádství	skupinová výuka společné akce atmosféra výuky v družstvu podíl cvičenců na výuce
4. zážitky z vlastní zdatnosti a zotavení	prožitek vlastního výkonu pocit zdatnosti, resp. zotavení pocit uvolnění od všech starostí sebedůvěra chuť do života	úspěšné výsledky výcviku volné cvičení a ježdění povzbuzování cvičenců individualizovaný přístup cvičitele

Podmínky efektivního výcviku

Aby byla cvičitelova činnost efektivní, musí splňovat několik předpokladů. Nezajistí ji pouhé dodržení postupu - vysvětlení, předvedení, procvičení a hodnocení. Schopnost někoho něco dobře naučit je podmíněna řadou činitelů. Vedle již zmíněné vysoké úrovně odborné a pedagogicko-psychologické připravenosti je důležitá i struktura vlastností osobnosti cvičitele a nezastupitelné jsou zde i zkušenosti z výukové praxe.

Právě v praxi existuje řada momentů, umožňujících cvičiteli zvýšit efektivitu výcviku. Uvedeme a rozebereme několik faktorů, jejichž akceptování umocňuje výsledky cvičitelovy práce.

Aktivní spolupráce žáků

Má-li člověk možnost zúčastnit se aktivně (myšlením, radou, hlasováním atp.) na přípravě i průběhu činnosti, vykazuje lepší a kvalitnější výsledky. Tento fakt má svoji platnost nejen v pracovním procesu ve škole, ale i při lyžařském výcviku.

Žáci by proto měli být vedeni k aktivní spolupráci. V zásadě platí, že výcvik, který má aktivizovat cvičence, musí být připravován a prováděn s ohledem na jejich názory, hlediska a zájmy. Takový výcvik bude efektivnější, neboť bude odpovídat představám a očekávání žáků, zajistí lepší spolupráci všech zúčastněných a jeho základem bude atmosféra partnerství a spolupráce.

Závěrem jedno upozornění - ani participace účastníků (zejména na přípravě výuky) se nemá přehánět. Hrozí zde totiž reálné nebezpečí, že se žáci nepohodnou a nakonec se spojí proti cvičiteli, který nechtěl nic jiného než jim vyjít vstříc. Proto je nutné mít situaci vždy pevně v rukou!

Při této příležitosti je třeba se zmínit ještě o situacích, ve kterých je zmíněný demokratický způsob rozhodování nežádoucí. Na horách častěji než jinde dochází ke kritickým okamžikům, ve kterých je ohroženo zdraví a někdy i životy účastníků. V takových momentech si cvičitel musí zachovat přehled a vystupovat jako autorita. On je zodpovědný za své cvičence, a proto nesmí připustit diskuse. Musí vést cvičence autokraticky (což ovšem neznamená, že si nenechá poradit od zkušenějších a hlavně klidnějších lidí, než je sám). Nezbytným předpokladem správného řešení kritické situace je schopnost cvičitele učinit rozhodnutí, které odpovídá danému okamžiku, a dále schopnost toto rozhodnutí realizovat. Cvičitel by neměl zapomínat na možnost využívat kolektivu k působení na jednotlivce.

Povzbuzování žáků a individualizovaný přístup k nim

Každá činnost člověka je korigována zpětnou vazbou, tj. průběžnou kontrolou úspěšnosti, která ovlivňuje další jednání. I při lyžařském výcviku je nezbytné, aby cvičitel pozoroval a zhodnotil snahu a (i dílčí) výsledek své cvičence. Posiluje tím jeho další chuť do výcviku, což má zase vliv na zlepšování výsledků výuky.

Při výuce je účinnější zaměřit se na pozitivní posilování nácviku dovedností (tj. využívání pochval a odměn) než na posilování negativní (tj. trestání). Na těchto principech jsou postaveny i následující poznatky a doporučení.

Každý pozitivní výsledek cvičence je třeba podchytit a cvičence pochválit (krátce, někdy stačí pohled nebo povzbudivé či uznalé gesto). Cvičitel má postřehnout i chyby cvičence a okamžitě je krátce a výstižně opravit (stručně sdělit, jak má pohyb provádět správně). Když chválit, tak rozhodně, jasně a adresně. Každá pochvala musí mít důvod. Cvičitel by neměl sledovat a oceňovat pouze lyžařský a technický pokrok cvičence, ale i jeho snahu. Vyskytnou-li se častěji chyby u více žáků, nebývá to způsobeno jejich neschopností nebo "nešikovností", ale je třeba, aby cvičitel kriticky zhodnotil dosavadní postup a jeho

nedostatky odhalil. Cvičitel by neměl nutit cvičence příliš často a dlouho opakovat ten prvek jízdy, který se mu nedaří a ve kterém je neúspěšný, mohl by to být začátek negativního vztahu k lyžování.

Rozebereme-li problematiku povzbuzování žáků při lyžařském výcviku z hlediska jejich subjektivních pocitů a prožitků, můžeme se pokusit o výčet některých důležitých momentů správného povzbuzování.

Dodržováním zásad tohoto přehledu bude plněn i důležitý požadavek individuálního přístupu ke svěřencům. Aby bylo možné činnost cvičitele označit za správnou, měl by každý z jeho svěřenců mít na konci výcviku pocit, že se cvičitel věnoval především jemu a že cvičiteli na jeho lyžařských pokrocích záleží.

Nic nenaruší aktivitu a spolupráci žáků tak jako chování cvičitele, ze kterého je patrný nezájem a osobní nezaangažovanost vzhledem ke každému z nich. Také existují však určité hranice únosnosti individuálního přístupu. Ani zájem o jedince se nesmí přehánět. Mohlo by to u ostatních členů družstva vzbudit tzv. žákovskou žárlivost a odmítnutí další spolupráce. Tento fakt dobře dokumentuje, že postavení cvičitele není jednoduché a že vedle odborné úrovně musí být na výši i z hlediska sociální taktiky a strategie.

Důležité momenty správného povzbuzování

Žák bude povzbuzován tím, že cvičitel každý jeho dobrý výkon pozitivně ohodnotí, nebude - přes všechny neúspěchy - příliš zdůrazňována jeho vina, na kurzu bude příjemná atmosféra, výcvik bude prováděn vždy na jiné sjezdovce nebo svahu (nebo alespoň na jiných částech sjezdovky), bude se cítit mezi ostatními žáky akceptován, bude pozorovat pokroky ve svém lyžařském umění, cvičitel ho bude oslovovat jménem, cvičitele se bude moci dotazovat, a s ním i s ostatními žáci, bude moci diskutovat, cvičitel bude mít radost z jeho pokroků, cvičitel ho bude zdravít a přátelsky s ním jednat.

Výcvik podle pokročilosti žáků

Cvičitel musí umět posoudit lyžařské umění svých svěřenců, aby mohl stanovit adekvátní cíle výuky a zvolit správné prostředky pro jejich dosahování. V úvodu každého kurzu se konají tzv. rozřazovací jízdy: podle projevené vyspělosti jsou žáci rozčleňováni do družstev. Zajistí se tím přibližná výkonnostní a technická homogenita jednotlivých výcvikových skupin.

Při rozřazovacích jízdách se obvykle vyskytne řada sporných případů, neboť většinou chybí čas na rozježdění. Proto je nezbytné, aby cvičitel byl schopen rozpoznat, co jeho svěřenci dovedou a jaké mají motorické předpoklady.

Přes velké individuální rozdíly v technice a způsobu jízdy lze rozlišit čtyři základní úrovně zvládnutí lyžařské techniky, odpovídající kategorii začátečníků, pokročilých, vyspělých lyžařů a závodníků.

Jednotlivé fáze vývoje lyžařských dovedností korespondují s fázemi motorického učení. Tento fakt je pochopitelný (umění lyžovat je výsledkem procesu motorického učení) a vysvětluje typické projevy a pohyby v jednotlivých úrovních. Zároveň pomáhá najít správné zásady a zákonitosti úspěšného působení cvičitele.

II. Úroveň zvládnutí lyžařské techniky z hlediska procesu motorického učení

Neznalost pohybu	Zvládnutí lyžařské techniky				Nejvyšší úroveň zvládnutí pohybu
	začátečníci	pokročilí	vyspělí	závodníci	
	generalizace	diferenciace	automatizace	tvořivé uplatnění	
fáze motorického učení					

Kategorie začátečníků. Nezbytným předpokladem efektivního učení je shromažďování informací (četbou, sledováním výkladu, lyžařských filmů, ukázek a popisu konkrétního prvku). V průběhu shromažďování informací se utvářejí představy o pohybu. Následují první vlastní pokusy cvičence o provedení prvku. Díky neurofyziologickým zákonitostem motorického učení jsou pohyby začátečníka neúsporné, nepřehledné, nekoordinované a generalizované, neboť do činnosti je zapojováno mnohem více svalových skupin, než je třeba.

Výsledkem je typický obraz jízdy začátečníka. Opakováním a neustálým opravováním chyb se pohybový projev lyžaře začátečníka stává postupně jistějším, dotyčný zvládá nové a nové prvky jízdy a zvolna se dostává na vyšší úroveň.

Kategorie pokročilých. Pro přechod do této skupiny je charakteristický okamžik, ve kterém lyžař sám pozná, že pohyb v jeho podstatě zvládl a provedl bez větších chyb (tzv. aha-moment). Motorické projevy jsou přesnější, ekonomičtější a elegantnější. Též nové prvky jízdy jsou osvojovány snadněji. Celkově působí jízda pokročilého lyžaře dobře, neboť při ní nedělá žádné podstatné chyby. Je však dosud neotesaná a postrádá eleganci dokonalého provedení. Chceme-li z pokročilého lyžaře udělat lyžaře vyspělého, musíme při výcviku respektovat dva požadavky: odstranit všechny zbývající chyby a nedostatky a trpělivým opakováním vytvořit předpoklady pro zautomatizované provádění pohybů.

Cvičitel musí umět rozeznat všechny chyby v jízdě svěřenců a musí je umět odstranit. V tom je těžiště jeho práce s pokročilými lyžaři. Je totiž prokázáno, že pokud se v této fázi motorického učení zafixují některé chyby při provádění pohybů, dají se později jen velmi obtížně odstranit.

Je-li práce se začátečníky náročná zejména na trpělivost cvičitele, vyžaduje výcvik pokročilých lyžařů perfektní diagnostické schopnosti k posouzení úrovně jízdy a metodickou vybavenost k nápravě chyb (trpělivost přitom samozřejmě také nesmí chybět).

Kategorie vyspělých lyžařů. Neustálým opakováním a opravováním nedostatků se jízda zkvalitňuje, pohyby se automatizují. Lyžař nemusí nad správným provedením pohybu přemýšlet (v tom se nejvíce odlišuje od předchozí úrovně), může se zaměřit více na výběr nebo volbu způsobu jízdy v závislosti na terénu. Pohyb vyspělého lyžaře je účelný, úsporný, elegantní a odpovídá nárokům terénu. Tato úroveň tvoří horní hranici pro většinu lyžařů.

Kategorie závodníků. Zvládnutí pohybu na úrovni tzv. tvořivého uplatnění dosáhnou pouze ti lyžaři, kteří se díky bohatým zkušenostem a praxi v nejrůznějším terénu dostali z omezenosti automatismů. Své dovednosti používají tvůrčím způsobem, každou jízdu jsou schopni dopředu naprogramovat a zejména v kritických úsecích (kde je automatismus pomalý a nemusí být vždy vhodný) mohou daný program pružně přizpůsobit situaci a vyřešit ji tak optimálně a s nadhledem.

Cvičitel se nejčastěji pracovně setkává se zástupci prvních dvou kategorií. Vyspělí lyžaři a závodníci jen sporadicky vyhledávají jeho péči v kurzech lyžování. Proto je třeba, aby se cvičitelé soustředili zejména na výcvik začátečníků (tj. na metodické postupy a výcvik vlastní trpělivosti) a pokročilých lyžařů (tj. na perfektní znalost techniky a postupů k odstraňování nedostatků). Proto je důležité, aby cvičitel uměl odhalit chyby, kterých se

jeho svěřenci dopouštějí, aby správně analyzoval jejich příčiny a dovedl poradit, jak je odstranit. Rozeznáváme chyby hlavní, vedlejší a nahodilé.

Hlavní chyby brání zvládnutí potřebných pohybů a zvládnutí techniky (např. chyby v základních pohybových dovednostech). Vedlejší chyby nebrání zvládnutí pohybového úkolu, ale ztěžují jeho provedení (neekonomičnost pohybu, provedení bez elegance). Nahodilé chyby jsou např. náhodná ztráta rovnováhy, momentální indispozice, vada ve vybavení apod.

Zpočátku vytýkáme pouze chyby hlavní (ne více nežli dvě). Rychlým odstraňováním hlavních chyb postupujeme rychleji k cíli.

Cvičitel si musí uvědomit, že na věku jeho žáků jsou závislé: zájmy žáků a jejich motivace, úroveň jejich vědomostí, dovedností a motorických předpokladů, cíle a úkoly výuky, formy a prostředky výuky, metodický postup cvičitele, jeho slovní projev, chování a vystupování.

Již bylo řečeno, že nelze používat stejný způsob výuky pro děti i pro dospělé, pro dospívající nebo starší lidi. Jestliže musí být cvičitel pro děti okolo 8 až 12 let především autoritou, dospělí vyžadují demokratický a kolegiální přístup. Dospívající vyžadují v zásadě přístup jako dospělí, přitom však provádějí řadu nepředložeností jako děti. Vyjít s nimi je mnohdy snadné, ale stačí málo a ochota ke spolupráci se ztratí. Většinou jsou ochotni uznat autoritu odborníka (který se nad ně ovšem nevyvyšuje) a oceňují poskytnutí možnosti projevit vlastní názor.

Učení dětí je závislé na charakteristických vlastnostech jejich vnímání, myšlení a paměti. Pro děti je typická tzv. konkretizace (je jim srozumitelné to, co je konkrétní, názorné, smysly postižitelné) a prezentování (převládá prožívání přítomného dění, přičemž odhady minulého a zejména budoucího jsou zkreslené a nepřesné). Na této úrovni je vhodnější používat metody globální, protože děti se snadněji a lépe učí pohybovým celkům než jednotlivým prvkům (schopnost analyzovat celek na části se objevuje až v prepubertě).

Dospělí naproti tomu vyžadují při učení rozbor nacvičovaného pohybu, zdůvodňování postupů, snaží se proniknout do zákonitostí a principů vyučované látky atp. Práce s nimi vyžaduje, aby cvičitel zapojil do hry jejich myšlení a zejména zkušenosti, které v průběhu života nasbírali. Je sice pravda, že zvládnutí nových a neznámých pohybových struktur ve starším věku je obtížnější než v mládí, ale není pravda, že by se člověk starší 35 let nemohl naučit lyžovat. Plně zde platí výrok, že "dospělý se učí lépe než dítě, je však třeba ho učit jinak než dítě".

Sociální role cvičitele

Vedle uvedených činitelů je úspěšnost práce cvičitele závislá i na tom, do jaké míry se vyrovná on sám s požadavky, které na něj klade jeho pozice. S každou činností člověka totiž úzce souvisí určitá sociální začleněnost.

Z představ a zkušeností společnosti, spojených s typickými představiteli určité sociální pozice, vyplývá pojem tzv. sociální role. Jde o řadu požadavků a norem chování, jejichž splnění společnost očekává od člověka v určitém společenském postavení. Platí to i o cvičiteli lyžování. Chce-li cvičitel být akceptován svými svěřenci, musí se chovat podle určitých požadavků a norem - musí hrát svou roli. Jestliže nároky své role nespĺňuje, dává mu to jeho okolí různými způsoby najevo. Postih je závislý na míře vybočení z role (počínaje tím, že je považován za špatného cvičitele, a konče tím, že je z řad cvičitelů vyloučen, resp. - v případě závažné nehody z nedbalosti - i soudně trestán).

Celkově je možno požadavky sociální role cvičitele lyžování rozdělit do tří základních oblastí:

- a) přiměřeně kvalitní zvládnutí jízdy na lyžích (neumí-li cvičitel dobře lyžovat, jeho svěřenci to brzy poznají a přestanou ho akceptovat),

- b) teoretické a metodické vědomosti a praktické učitelské dovednosti jako nezbytné předpoklady k úspěšné výukové činnosti cvičitele,
- c) žádoucí způsoby chování a jednání (dobrý cvičitel lyžování má většinu z těchto vlastností: je trpělivý, veselý a příjemný, jde mu o každého člena družstva, je ochotný poradit a pomoci, nelituje námahy, aby své svěřence něco naučil).

Z chování cvičitele musí jeho svěřenci usoudit, že jejich instruktor je kontaktu schopný člověk, na výcviku osobně zaangażován, má řadu sympatických vlastností, je např. ochotný pomoci, spolehlivý, má dobrou náladu, je schopný odborník, který lyžováním a cvičitelskou prací žije.

Řada cvičitelů zůstává ve své práci na úrovni požadavků a) a b), zatímco oblast c) (vědomě či nevědomě) zanedbávají. Cvičitel musí jít také příkladem, co se týká působení na osobnost svého žáka, nemá mu jít pouze o to, jak naučit svěřence lyžovat. Cvičitel by měl být vždy ochotný pomoci, veselý a trpělivý nejen proto, aby se jeho svěřenci cítili při výcviku dobře, ale zejména proto, aby se naučili být také jeden k druhému ochotní, milí, trpěliví apod. To je velmi důležité výchovné hledisko cvičitelovy činnosti, které zůstává mnohdy opomíjeno.

Optimální by samozřejmě bylo, kdyby cvičitel plnil svou sociální roli ve všech třech oblastech. K tomuto ideálnímu stavu se v praxi může pouze více či méně přiblížit. Cvičitel by se neměl bát přijmout oprávněnou kritiku družstva, neboť mu může pomoci ke zkvalitnění cvičitelské práce.

LYŽAŘSKÝ VÝCVIK Z PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÉHO HLEDISKA

Cílem této části je poukázat na některé důležité momenty, které jsou z hlediska pedagogiky a psychologie nutnými podmínkami úspěšné výuky.

Zákonitosti výcviku

Jde v podstatě o problematiku aplikace didaktických zásad. V odborné pedagogické literatuře je jich uváděna celá řada. Zde byly některé z nich v aplikované podobě uvedeny. Např. zásada názornosti (zdůraznění úlohy dobrého předvedení, ukázky, resp. použití výukových filmů apod.), zásada uvědomělosti a aktivity žáků (požadavek aktivní spoluúčasti žáků na přípravě a provádění výcviku), zásada přiměřenosti výuky (výuka podle věkových stupňů) a zásada individuálního přístupu (výcvik podle lyžařské pokročilosti, resp. problematika povzbuzování žáků).

Kromě zmíněných zásad jsou při lyžařském výcviku důležité ještě dvě zásady: výuka lyžování má postupovat ve smyslu zásady "od lehčího ke složitějšímu", a vývoj nároků na cvičence má odpovídat požadavku "od známého k neznámému".

Jízda na lyžích je složitým pohybovým celkem, který se skládá z řady na sebe navazujících dílčích prvků. Při výcviku je vhodné začínat vždy od prvků jednodušších a snáze proveditelných a po jejich zvládnutí přejít ke složitějším celkům. Člověku, který stojí na lyžích poprvé, musíme nejprve pomoci zvyknout si na to, že místo 30 cm dlouhého chodidla má ovládnout několikanásobně delší lyže. Proto ho nejprve učíme pohybům a obrátům na místě, chůzi, potom pomalejší jízdě atd.

Je známo, že člověk se lépe učí, když nové pohybové celky navazují nebo vycházejí z pohybů již známých. Jestliže je jízda na lyžích žáků neznámá (tj. sám ji ještě neprováděl), je třeba při výcviku vycházet z pohybů, které jsou mu známy a které mu žádné potíže nečiní. A tak se dostáváme k tomu, že např. začátečníka nemůžeme postavit přímo na sjezdovku a pustit ho dolů, stejně jako pokročilého lyžaře jen obtížně naučíme oblouky na vnitřní lyži, nezvládl-li odšlapování.

Obě zásady jsou důležité zejména pro vznik a existenci metodických postupů při výuce lyžování. Dodržování metodických postupů znamená, že cvičitel dané zásady akceptuje. Nestačí však zvolit si některý metodický postup a myslet si, že tím vytváříme předpoklady pro úspěšný výcvik. Má-li tento postup být efektivní, musí být správný, a má-li být správný, musí vycházet ze tří základních hledisek: z výchozí úrovně cvičence (z jeho lyžařského umění a zdatnosti), z daných podmínek výcviku (počasí, sněhu, terénu, počtu žáků, jejich výstroje atp.) a konečně z cílů, které výcvik sleduje (výcvik dětí, dospělých, jejich zájmy, motivy účasti atp.).

Průběh výcviku

Ať je cíl výcviku jakýkoli, podmínky dobré nebo méně dobré, úroveň žáků vysoká nebo nízká, ať jde o děti nebo dospělé, vždy je velmi důležité, aby žáci měli po skončení výcviku intenzivní příjemný pocit uspokojení. Na vzniku tohoto pocitu se významnou měrou podílí cvičitel. Jako vedoucí činitel dění na svahu musí vytvářet takové podmínky výcviku, které z lyžování dělají činnost radostnou a zajímavou.

Z tohoto hlediska by cvičitel měl dbát na to, aby:

- Nepřetěžoval pozornost žáků. Trvá-li jedna činnost příliš dlouho, stává se jednotvárnou a nudnou; je třeba mít v zásobě dostatečné množství způsobů nácviku a procvičování jednotlivých prvků jízdy, umět navodit zdravé soupeření v družstvu, měnit charakter činnosti atp. (Nezapomínejme, že např. šestileté dítě je schopno věnovat se plně jediné činnosti pouze 10 až 13 minut. Po této době musí změnit objekt své pozornosti. Je-li nuceno provádět nadále tutéž činnost, stává se nepozorným a zlobí.)
- Nepřetěžoval cvičence fyzicky. Překonávání fyzické námahy je zdravé, ovšem nesmí se přehánět, neboť se stoupající únavou se zvyšuje i pravděpodobnost úrazu; proto je důležité zařazovat při výcviku včas přestávky, vyplněné vhodnou odpočinkovou činností (opalování, koulování, soutěž o nejhezčího sněhuláka, sledování přírody, místopis okolí atp.)
- Hledal individuální cesty a způsoby vlivu na jednotlivé cvičence. O této problematice bylo již řečeno dost, proto zde připomínáme pouze hlavní princip - cvičitel má pracovat a chovat se tak, aby měl každý z jeho svěřenců pocit, že právě na něm a jeho lyžařském pokroku cvičiteli skutečně záleží.
- Poskytl žákům možnost volného ježdění. Každý lyžař si rád vyzkouší nově naučené prvky sám a v jiných podmínkách, než pod kontrolou cvičitele a ostatních členů družstva; musí však vědět, co má zkoušet, popřípadě zlepšovat na své jízdě; proto by měl cvičitel každého svěřence před volnými jízdami informovat o tom, na co by se měl soustředit, stejně jako mu dát po jízdách příležitost k prokonzultování problémů, se kterými se setkal.
- Každý výcvik zakončil v pozitivním smyslu. Ne nadarmo se říká, že "konec dobrý, všechno dobré"; nejsnazší způsob navození dobrého konce je poskytnout každému členu družstva, aby si na závěr zajel to, co mu jde a co umí (pocity uspokojení, které tuto jízdu doprovázejí, mohou kompenzovat i předchozí negativní prožitky z neúspěšného provedení jiných prvků jízdy). Velmi důležité je, aby cvičitel na závěr zhodnotil a vyzdvihl kladné výsledky jednotlivců i celého družstva (takové pozitivní uzavření výuky motivuje cvičence k dalšímu úsilí a k aktivní spolupráci s cvičitelem a upevňuje kladné meziosobní vztahy mezi nimi).

Závěrem je třeba upozornit na to, že tyto skutečnosti, poznatky, doporučení a požadavky nevyčerpávají úplně problematiku pedagogických a psychologických aspektů cvičitelovy činnosti. Při výběru učiva byly základním kritériem zkušenosti z výuky cvičitelů, popřípadě nejčastější pedagogické a psychologické nedostatky, se kterými se můžeme v práci cvičitelů na horách setkat. Pokud tento text podnítl zájem adeptů cvičitelské práce a oni se budou snažit poznatky v něm uvedené při své práci respektovat, bude účel splněn.

ZVLÁŠTNOSTI LYŽAŘSKÉ VÝUKY DĚTÍ

Ještě donedávna se v lyžařské výuce dětí používalo výcvikových postupů pro dospělé. Dnes už tato praxe neplatí. Lyžařský výcvik dětí nechápeme jako obměnu výcviku dospělých, ale jako výcvik zcela svébytný.

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

VĚKOVÉ ČLENĚNÍ

Lyžařskou výuku dětí členíme na tři základní stupně:

stupeň 3- až 5letých - seznamování, navykání

stupeň 6- až 10letých - hra, výcvik hrou

stupeň 11- až 14letých - učení, základní výcvik

Uvedené rozdělení je pouze schematické, mentální úroveň i celkový tělesný rozvoj mnoha dětí často neodpovídá kalendářnímu věku. Každý stupeň má své zvláštnosti, které je potřeba při výuce respektovat.

Věkové období 3 až 5 let - seznamování, navykání

U dětí této skupiny končí rozvoj základních pohybových funkcí, začínají se projevovat individuální rozdíly v pohybové zdatnosti. Děti se projevují přemírou energie, mají radost z pohybu. Je potřeba jim poskytnout přiměřené pohybové vyžití. Můžeme nacvičovat koordinačně složitější celky, důraz klademe na obratnost, nezatěžujeme příliš kloubní pouzdra a vazy.

Při výuce je třeba počítat s tím, že děti předškolního věku nedokáží dokonale regulovat tělesnou teplotu. Neznamená to však, že nemůžeme děti přiměřeně otužovat. Přísně organizovaná výuka však není na místě, dítě si má pouze zvykat na zimní prostředí (sníh, mráz, lyže, hole atd.). Pobyť na sněhu je třeba vést jako pestré zaměstnání s častou změnou činnosti. Dítě vnímá zatím jen globálně, protože je učíme novým dovednostem komplexně. Značný význam má při výuce spolupráce dětí navzájem. Vhodným prostředím pro výuku je dětská lyžařská zahrádka.

Prvořadým úkolem je vytvořit a postupně upevňovat schopnost dynamické rovnováhy. Setkáváme se s typickými projevy této věkové skupiny:

1. Děti jezdí "šusem" v nízkém postavení nebo v dřepu. Nemají totiž plně rozvinutý cit pro rovnováhu a nezvyklou situaci kompenzují nízkou polohou těla. Necháme je jezdit v nízkém postavení, častým opakováním sjezdu se tohoto návyku zbaví samy a "vyjezdí se".
2. Děti rovněž jezdí v široké stopě; široké, otevřené postavení nohou jim dává pocit jistoty a stabilnějšího postoje. Důsledkem toho je vysazený postoj s relativně napjatými nohama a předkloněným trupem. V této extrémní poloze však jezdí většinou uvolněně. Návyk odstraníme častým opakováním přímého sjezdu v mírně boulovitém terénu.
3. Děti jezdí v postavení na vnitřních hranách; díky nedokončenému vývoji kloubů mají nohy více do X než dospělí, a to vede k jízdě po vnitřních hranách lyží.
4. Často se objevuje oboustranný přívrát. Bývá způsoben snahou dítěte brzdit, je však i neuvědomělý. Odstraní se tím, že necháme děti jezdit "šusem" přes mírné terénní

nerovnosti na vyhrazených svazích. Když je na svahu hodně lidí, děti z obavy před kolizí neuvědomovaně pluží, proto jezdíme s dětmi ve skupině.

S dítětem můžeme začít lyžovat asi až od čtvrtého roku. Zvykat je na lyže, na sníh a na zimu však můžeme od okamžiku, kdy začne chodit. Praxe dokazuje, že se děti v tomto věku nejlépe seznámí s lyžováním v doprovodu rodičů. Lyžování je pro děti novou činností; u některých dětí může vyvolat stresové situace. Rodiče nebo nejbližší jsou pro dítě jistotou, že se jim nemůže nic stát. Dominantní snahou cvičitele je vytvořit u dětí "pocit skluzu" a "pocit lyží".

Nejvhodnější organizační formou výuky pro 3- až 5leté děti na stupni seznamování je týdenní pobyt na horách společně s rodiči. Pozornost věnujeme nácviku nošení lyží, chůzi sunem, obratu přešlapováním, výstupu stranou, přímému sjezdu, přejíždění terénních nerovností, odšlapování, mírné vlnovce.

Věkové období 6 až 10 let - hra, výcvik hrou

Věk šesti roků je pro rozvoj motoriky věkem klíčovým. Zjemňuje se koordinace pohybů, dítě se snadno učí i složitým pohybovým tvarům, roste jeho odvaha a zájem o výsledek. Velká schopnost napodobovat usnadňuje nácvik nových pohybů, vyžaduje však vzornou cvičitelovu ukázkou. Rozvíjíme obratnost a rychlost.

Lyžařská výuka se i nadále zaměřuje na činnost komplexního charakteru. Cvičení musejí být dynamická, bez dlouhých odpočinkových fází. S dětmi cvičíme většinou hromadně v družstvech. Osvědčují se tzv. volné chvíle, při nichž děti mohou lyžovat podle vlastního přání. Celkově musí mít výuka rychlý spád, dostatečnou intenzitu a musí respektovat i schopnost krátkodobé koncentrace pozornosti, která je u dětí tohoto věku typická. Postavení cvičitele jako řídicího článku je zcela dominantní. Vhodným prostředím je dětské lyžařské hřiště. Děti prohlubují dovednosti získané v předcházející etapě seznamování. Děti s lepšími předpoklady fyzickými i mentálními začínají s lyžařskou výukou. I v této etapě se setkáváme s typickými projevy.

1. Děti např. využívají tzv. přestupování. Protože vrozené reflexní pohyby paží a nohou jsou samostatně pro každou končetinu, působí dětem značné obtíže nácvik snožné techniky zatáčení. Při nácviku oblouků respektujeme tuto zvláštnost.
2. Děti využívají rotace. Tuto přirozenou tendenci můžeme při výuce prvních oblouků vhodně využít. Postavením slalomových branek usměrníme zrak dítěte, tím i pohyb jeho hlavy a trupu, aby se dostal do rotace. Chápeme ji ale jako jev přechodný, dítě se jí časem zbaví.
3. Děti neodkonale koordinují pohyb. Je to důsledek nedokonalého rozvinutí nervosvalového systému. Proto v tomto věku nacvičujeme lyžařské pohyby jen v hrubé formě a tolerujeme koordinační potíže.

Při nácviku se zaměřujeme především na přímý sjezd a obměny sjezdu, základy jízdy na vleku, odšlapování, bruslení, přejíždění terénních nerovností, mírnou a zvýrazněnou vlnovku, základní dlouhé a střední oblouky a skoky z malého sněhového můstku.

Věkové období 11 až 14 let - učení, základní výcvik

Tělesný a pohybový vývoj prochází prudkými změnami. Značný tělesný vzrůst mívá za následek sníženou pohyblivost, špatnou koordinaci a nezřídka špatné držení těla. Rozvoj pohybových schopností pokračuje, není však harmonický.

Děti mají získat důležité pohybové dovednosti, návyky a poznatky, na něž budou moci v dalších etapách lyžařské výuky navazovat. Chlapci v tomto věkovém období rádi soutěží, závodí, dívky naopak dávají přednost estetickému prožitku z pohybu; později se u nich projevuje nechuť k intenzivnějšímu zatížení (např. nemají rády delší výlety na běžkách). Chlapci naopak své síly přeceňují. Vzhledem k rozdílným fyzickým předpokladům chlapců

a dívek může lyžařská výuka probíhat i odděleně. Pohybové zatížení však stále sledujeme. Vhodným prostředím jsou cvičné lyžařské svahy a méně obtížné sjezdové tratě.

Stupeň učení uzavírá systém základní lyžařské výuky dětí a mládeže. Převážná většina dětí je schopna základní výuku zvládnout, při výuce postupně přecházíme od hrubé formy pohybu k jemnější technice. Děti už mají vytvořeny senzomotorické spoje pro její zvládnutí. Pokud se už dříve učili lyžovat, opakováním zdokonalujeme a upevňujeme jejich základní pohybové dovednosti.

U mládeže tohoto věku dochází k výraznější diferenciaci. Pohybově nadaní jedinci začínají od deseti let závodit v kategorii mladšího žactva. Pro práci cvičitelů zbývají v této věkové kategorii většinou jedinci s průměrnými nebo nízkými pohybovými předpoklady. Navíc díky předchozím zkušenostem a zájmu o lyžování je úroveň lyžařských dovedností žáků velice rozdílná. Vyrovnat se s rozdílnou úrovní lyžařských dovedností i pohybových předpokladů všech žáků vyžaduje od cvičitele zkušenost a cit.

Pokud jsou k tomu podmínky, může výuka žáků na stupni učení probíhat na běžeckých i sjezdových lyžích. Poskytne jim to širší volbu dalšího zájmového rekreačního vyžití.

UPRAVENÝ VÝCVIKOVÝ PROSTOR - DĚTSKÉ LYŽAŘSKÉ HŘIŠTĚ

Volbu terénu, tj. výukového prostoru odpovídajícího cílovému zaměření výcviku, považujeme za výraz pedagogického mistrovství každého cvičitele lyžování. Úspěšnost výuky v základní etapě, která při sjíždění a zatáčení vyžaduje rovnoběžné postavení lyží, je na volbě terénu přímo závislá. Přímou úměrnou zvolenému terénu je rychlost jízdy. Z toho důvodu je důležité začínat na svazích s velmi mírným sklonem a dojezdem do roviny.

Nejvhodnější terén pro lyžařskou výuku dětí lze získat vybudováním dětského lyžařského hřiště. V mnoha veřejných lyžařských školách se dětská lyžařská hřiště využívají zejména při výuce 6- až 10letých dětí. Pestrost pomůcek a variabilita výukového prostředí jim nejvíce vyhovuje. Při výuce dětí 11- až 14letých se mohou využít např. umělé terénní tvary. Děti 3- až 5leté využívají samostatnou část hřiště - dětskou zahrádku.

Dětská lyžařská hřiště se budují na velice mírných svazích s dojezdem do roviny. Neznamená to však, že ve zvoleném svahu nemohou být krátké úseky s větším sklonem, větší terénní zlomy apod. Odpovídající členitost svahu umožňuje diferenciaci výuky podle schopností žáků a momentálních výukových cílů. Důležitou podmínkou je dostatečná rozlehlost prostoru. Pro dobrý provoz hřiště je nezbytné shromaždiště, chata a dětský lyžařský vlek.

Shromaždiště je místo, kde začíná i končí lyžařská výuka. Rodiče zde předávají děti cvičitelům, cvičitelé kontrolují docházku a rozdávají dětem barevné vestičky sloužící k odlišení žáků lyžařské školy od ostatního lyžařského provozu, děti si zde odkládají věci. Na informační tabuli můžeme oznámit výsledky výuky, závodů a další plánované akce lyžařské školy.

Chata na hřišti slouží k odpočinku, děti se v ní mohou najíst a ohřát. Pokud není na hřišti samostatná chata, je potřeba zajistit odpovídající prostor v podnikové chatě nebo v chatě tělovýchovné jednoty v bezprostřední blízkosti hřiště.

Dětský lyžařský vlek ovlivňuje efektivnost výuky.

Dětská zahrádka, která slouží k výuce 3- až 5letých dětí, tvoří samostatnou část hřiště. Bývá umístěna v dojezdové části hřiště. Musí mít pestrý a veselý ráz. Využijeme k tomu různé vlaječky, figurky, obrázky, pestré míče apod. Součástí dětské zahrádky má být sněhové iglú, sněhový dům, popřípadě jiná sněhová stavba, která poslouží pro nejrůznější dětské hry i jako útulek před sněžením a větrem. Rovnou plochu hřiště využijeme pro různé hry na lyžích i bez lyží. K tomu účelu ji vybavíme barevnými míči, tyčemi pro slalom, metami pro štafetové závody.

Labyrint je několik vzájemně propojených cest, z obou stran vymezených sněhovou stěnou, kde se děti mohou volně pohybovat a hrát si různé honičky. Jízdní dráhy vyznačíme na mírném svahu. Vybavíme je podjížděcími brankami, tunely, mírnými vlnami. Šířka dráhy je asi 3 metry, dráhy vyznačíme nízkou sněhovou zídkou nebo šňůrou s vlaječkami.

Cvičné zábradlí se využívá pro nácvik skluzu a rovnováhy. Vodorovné tepelně izolované tyče, upevněné na sloupcích, slouží k opoře dětí při nácviku různého klouzání a poskoků. Výška zábradlí odpovídá velikosti dětí.

Lyžařské klouzadlo je většinou některá dětská hračka (houpací krocani, auto apod.), která má místo kol nebo houpadel lyže. Dítě se o klouzající hračku opírá a sjíždí na vlastních lyžích.

Lano na stoupání využíváme v případě, že není k dispozici dětský lyžařský vlek, tzv. baby-vlek. Děti se rukama přidržují lana a zároveň stoupají oboustranným odvratem.

Výukové pomůcky na dětském lyžařském hřišti dělíme do dvou skupin, zahrnujících stálé terénní tvary (formy) a přenosné výukové pomůcky. Stálé terénní tvary využíváme jednotlivě nebo je sestavujeme do terénní lyžařské dráhy. Budujeme je v dostatečném časovém předstihu ze sněhu a průběžně je proléváme vodou. Příprava je rychlejší, je-li základ terénních tvarů připraven ze zeminy, drnů, pilin, hranolků apod. Osvědčují se přenosné terénní vlny, které se na určené místo dávají až při prvním sněžení. Přenosné terénní vlny se připravují z kovového rámu a ohnutého plechu nebo z odpadových prken.

V lyžařské výuce využíváme nejčastěji těchto terénních tvarů:

Příčné vlny - staví se napříč do směru jízdy. Výška 50 až 80 cm, délka 3 až 6 m (ve spádnicí), šířka 1,5 až 2 m (ve vrstevnici). Počet vln za sebou je určen cílovým zaměřením výuky, vzdálenost dvou vln za sebou je 5 až 6 m. Využití: k nácviku přejetí terénních nerovností, zatáčení, zlepšování předozadní rovnováhy.

Varhany, šlapačka - přesazené příčné vlny. Výška 30 až 40 cm, délka 1 m, šířka 1 až 2 m. Při přejetí vykonává každá noha opačný pohyb, jedna je na vrcholu, druhá dole. Pro každou nohu stavíme 4 až 5 vln. Využití: k nácviku rozdílné práce dolních končetin, předozadní rovnováhy.

Hřbet, hrana, střecha - podélný terénní tvar položený ve spádnicí. Výška 40 až 70 cm, délka 8 až 12 m (ve spádnicí), šířka 1,5 až 2 m (ve vrstevnici). Využití: k nácviku přenášení hmotnosti z lyže na lyži, rovnováhy, přestupování z lyže na lyži, sesouvání.

Kužel - na vrcholu kovová tyč s lanem (kolotoč - viz dále). Výška 150 cm. Žák se drží otočného lana a postupně sjíždí z kuželu dolů. Využití: k nácviku sjezdu šikmo, postavení lyží na hrany a plochy (sesouvání), překonávání odstředivé síly.

Houpačka pro sesouvání - samostatná terénní vlna umístěná na rovině. Výška 1 m, šířka 1,5 m, délka 3 m. Využití: výstup stranou - sesouvání - zahranění, provádíme střídavě na obě strany.

Měsíc - podélný hřbet ohnutý do oblouku. Výška 50 cm, poloměr oblouku 2 m. Stavíme na mírném sklonu svahu několik měsíců za sebou. Využití: k nácviku navazovaných oblouků. Žák najede na hřbet měsíce v rozšířené stopě a přestoupí na vnější lyži.

Tobogan - mírně vyhloubená trasa ve sněhu, která se plynule zatáčí vpravo a vlevo. Šířka asi 2 m. Vede lyže žáků do oblouků. Podle úrovně žáků volíme sklon svahu, počet oblouků a stupeň zavření oblouků. Využití: k nácviku přenášení hmotnosti těla na vnější lyži v oblouku.

Sněhový můstek - Výška 20 až 30 cm pro menší děti, 40 až 50 cm pro větší děti, šířka 1 až 1,5 m. Využití: k nácviku terénního skoku.

Slalomové tyče - využíváme pro přípravu jedno- a dvoutyčových slalomů, branek v podobě "stříšky" (písmeno A). Při výuce nejmenších dětí využíváme tyče ke sjíždění; cvičitel drží tyč uprostřed a u každého konce se drží jedno dítě, nebo cvičitel drží dvě tyče za sebou a jedno dítě jede za ním.

Barevné míče - využívají se při sjíždění, v průběhu jízdy plní žák různé úkoly (míč vyhazuje, změní polohu míče atd.). Dále slouží jako mety při hrách, ke zpeštění výukového prostředí, k házení na cíl, přehazování ve dvojicích za jízdy apod.

Barevné kostky - barevný polystyrém lze využít jako míč. Výhodné je, že se nekutální po sněhu, nevýhoda je obtížnější chytání.

Miniboby - využíváme je se staršími dětmi v přestávce nebo jsou součástí programu výuky dětí 3- až 5letých.

Lyžařské klouzadlo - pro menší děti je připravené z některé dětské hračky (viz popis dříve).

Házení na cíl - žák za jízdy hází sněhové koule nebo malé míče na pevný cíl (obraz, stromek) nebo na pohyblivý cíl (lyžař). Určitou modifikací je košíková, při které žák za jízdy hází míč nebo sněhové koule do koše zavěšeného na sloupku. Hodnotíme přesnost, počet zásahů.

Dopravní hřiště - vychází z podobných principů jako silniční dopravní hřiště.

Podjížděcí branky - postavíme z lyžařských holí ve tvaru písmene A, H nebo ze dvou dřevěných tyčí, které mají na jedné straně hřebíčky. Na ně položíme vodorovně slalomovou tyč. Výšku vodorovné tyče volíme podle výukového záměru.

Slalom - standardní slalomová trať umožňuje prověřovat lyžařské dovednosti žáků po celou zimní sezónu.

Obrazy, různé figurky - dvoj- nebo trojrozměrné figurky představují známé jevy a postavy. Slouží k oživení a zpestření prostředí výuky, k vymezení určitého prostoru, tematickému plnění úkolů (obrázky vyznačují trasu sjezdu a jsou všechny z jednoho okruhu pohádky nebo vyprávění). Mohou také sloužit k označení jednotlivých stanovišť dětského lyžařského hřiště.

Kolotoč - kovová trubka zatlučená pevně do země, na které jsou na kroužcích upevněny popruhy. Žáci se drží popruhu a vyjíždějí po obvodu oblouky o různém poloměru. Obměnou je jízda několika žáků na jedné dlouhé šňůře.

DIDAKTICKÉ A METODICKÉ ZVLÁŠTNOSTI

Při výuce lyžování musíme brát v úvahu specifickou zimního prostředí, a to zejména při výuce dětí a mládeže. Vyučovací jednotka je základní a nejdůležitější organizační formou. Musí být pestrá, zajímavá, s častým střídáním činností a množstvím nejrůznějších her. Trvá 2 až 3 hodiny. V úvodní části zajistíme organizaci a pozornost věnujeme přiměřenému prohřátí organismu. V hlavní části se fyzicky namáhavé cvičení střídá s mírnějšími pohybovými činnostmi, aby se žáci příliš nepotili (nebezpečí prochlazení) a nedýchali příliš hluboce (nebezpečí onemocnění horních cest dýchacích). V závěrečné fázi se žáci pomalu uklidňují. Fyziologická náročnost lyžařské vyučovací jednotky je v jejím delším trvání a díky zimnímu prostředí i ve zvýšených požadavcích na činnost organismu. Samozřejmě součástí lyžařské výuky dětí jsou krátké zotavovací přestávky, které využijeme k besedě o mazání, výzbroji, okolní krajině apod.

Do družstva vybíráme žáky přibližně stejné výkonnosti. Na stupni seznamování by neměl počet žáků v družstvu přesáhnout 6, na stupni hra je optimální počet 6 až 10 dětí, u mládeže na stupni učení může mít družstvo 10 až 15 členů. U dětí jsou družstva převážně koedukovaná. Osvědčuje se označit družstva názvem nebo barvou, např. sněhuláci, zajíčci, modří, zelení. U dětí ve věku od 6 do 10 let (stupeň hra) je kolektiv výcvikového družstva tím nejpřirozenějším prostředím. U žáků ve věku 11 až 14 let (stupeň učení) můžeme uplatnit skupinovou formu výuky. Původní 12- až 15členné družstvo rozdělíme do skupin po 3 až 4 žácích. Podle úrovně původního družstva stanoví cvičitel malým skupinkám buď podobné výukové cíle, nebo různé výukové cíle. Základem výuky u dětí je komplexní metoda. Žáci při tomto postupu vidí cíl svého snažení i výsledky práce, cvik se učí v přirozeném rytmu. Analyticko-syntetický postup, při kterém učíme jednotlivé části pohybu odděleně, používáme v lyžařské výuce mládeže a dětí zcela výjimečně.

V lyžařské výuce mládeže se nejčastěji uplatňují tyto metody:

Metoda slovní instrukce má největší význam v počátečním stadiu nácviku. Výklad musí být srozumitelný, může obsahovat nejdříve jednu, později nejvíce dvě úplně nové informace. U dětí do věku 10 let bude výklad obrazný, u mládeže (11 až 14 let) používáme základní pojmy lyžařského názvosloví. U dětí od 6 do 10 let se osvědčuje jedna krátká ukázka těsně před výkladem, můžeme se pak na ni odvolávat. Součástí metody slovní instrukce jsou okamžité informace (hlasové vstupy učitele do průběhu pohybu, které mohou pohyb aktuálně ovlivnit, např. "pokřč kolena") a akustické signály (krátké zvolání, kterým cvičitel zdůrazní nebo zmírní rozhodující část pohybu, určí rytmus, např. "dolů - nahoru", "ááá - ted"). K okamžité informaci patří i krátká pochvala, žák si ještě za jízdy uvědomí správný průběh cvičení. Součástí metody slovní instrukce je rozbor jízdy, při němž platí: opravujeme vždy pouze jednu chybu; rozbor chyb začneme povzbuzením např. "jel jsi dobře, ale nepředkláněj tolik trup"; u jízdy dětí 6- až 10letých opravujeme pouze hrubé chyby a nikoliv před celým družstvem; u mládeže 11- až 14leté můžeme chybu jedince rozebrat společně ve družstvu; za chybně provedený pohyb (i opakovaný) se na žáka zásadně nezlobíme.

Metoda zrakové instrukce je ukázka nacvičovaného pohybu, prováděná cvičitelem nebo vybraným žákem. U dětí je ukázka rozhodujícím zdrojem informace, maximálně využíváme jejich schopnosti napodobovat. Účinnost ukázky zvyšujeme častým opakováním. Důležitou podmínkou správné ukázky je zachování odpovídajícího časového a prostorového průběhu pohybu. Nejdůležitější složky pohybu můžeme při ukázce pro děti mírně přehnat. Žák musí při ukázce získat pocit, že předváděný pohyb zvládne. Proto se osvědčuje, když ukázku předvádí průměrný žák. Ostatní žáci se s jeho schopnostmi mohou dobře ztotožnit. Mezi ukázkou a vlastním nácvikem nesmí být velká časová pauza, představa žáků o ukázce se velice rychle rozplývá. Z toho důvodu také měníme pořadí žáků ve družstvu.

Při úkolové metodě dáme žákovi úkol, který jej přinutí zvládnout žádaný pohybový prvek. Nevysvětlujeme, co musí udělat, děti hledají řešení samostatně. Např. při nácviku vertikálního pohybu a rovnováhy při sjezdu žákovi určíme: "Při sjezdu si opakovaně sáhni oběma rukama na sníh a vyhoď jej vždy vysoko do vzduchu" nebo: "Sjížděj a přitom vícekrát výrazně skrč a napni nohy". Pozornost žáka se soustředí na splnění uloženého úkolu a výcvikový záměr provede zcela bezděčně. U dětí a mládeže nachází tato metoda široké uplatnění. Ve spojení s metodou herní tvoří základ výuky 6- až 10letých dětí. Lyžařská průprava (přímý sjezd, bruslení, odšlapování) a rozvíjení komplexních lyžařských pocitů (pocit lyží, pocit skluzu, pocit rychlosti) nachází v této metodě široké uplatnění. Při jejím využívání musí mít cvičitel určité zkušenosti. Musí znát pohybový základ cviku a podle něj stanovit úkol.

Při problémové metodě rozhoduje žák o způsobu řešení úkolu. Uložíme např.: "Jed tento úsek svahu". Největší uplatnění má při opakování zvládnutých prvků. Každá volná jízda při výuce dětí je vlastně určitý pohybový problém.

Soutěžní metoda nachází největší uplatnění u mládeže 11- až 14leté. Žáci tohoto věku mají výrazný zájem o svůj výkon, chtějí jej porovnávat s výkony ostatních. Protože se žák snaží podat co nejlepší výkon, vede soutěž k dalšímu růstu lyžařské úrovně. Zařazujeme i soutěže družstev, při kterých se v rámci kolektivu družstva prosadí i slabší žáci. Vítězství svého družstva chápou osobně, mají z něho radost a větší chuť k práci.

Herní metoda pro svůj fantazijní, dobrodružný charakter nachází hlavní uplatnění u dětí 6- až 10letých. Hra je nezbytnou součástí dětského světa, bez ní se dítě nemůže úspěšně vyvíjet. Tím, že si žák při hře neuvědomuje skutečný učitelův záměr, že je jeho pozornost odvedena, podobá se hra pohybovému úkolu. Rozlišujeme malé hry (hrajeme na malém prostoru, v krátkém časovém úseku, s menším počtem dětí) a velké hry (na větším prostoru, organizačně náročnější, vhodné pro výuku na běžeckých lyžích, tvoří výbornou náplň výletu