

Rozřazovací dotazník na jabocký lyžařský kurs



Milá studentko, milý studente,
tento dotazník slouží k rozdělení do družstev na lyžařském kursu. Proto je třeba vyplnit jméno v první otázce. Pokud bys chtěl/a později změnit svou výpověď v dotazníku, kontaktuj prosím Pavla.
Nepodceňuj se, dotazník by pak neměl potřebnou výpovědní hodnotu. Díky!

Jméno:

Budu se účastnit výcviku: běžky běžky + snb běžky + sjezd

Jak se hodnotíš v následujících oblastech? Zakroužkuj pravdivou variantu:

	1. Nejezdím vůbec	2. Asi 2x za zimu	3. jezdím více než 2x za zimu
1. Do zimních hor jezdím	1	2	3
2. Jezdím na běžkách	1	2	3
3. Jezdím na sjezdovkách	1	2	3
4. Jezdím na snowboardu	1	2	3
5. Jiný prostředek – jaký:.....	1	2	3

Jak se hodnotíš v jízdě na běžkách?

Zakroužkuj **jednu** odpověď na škále 1-4

	1. Neovládám vůbec	2. Ovládám málo	3. Jde to	4. Pohoda
1. Jízdu klasickou technikou v upravené stopě	1	2	3	4
2. Jízdu ve volném terénu bez upravené stopy	1	2	3	4
3. Zvládám jízdu bruslením	1	2	3	4
4. Mazání a úpravu lyží	1	2	3	4

Vyplní pouze sjezdaři:

Jak se hodnotíš v jízdě na sjezdových lyžích?

Zakroužkuj jednu odpověď na škále 1-4

	1. Neovládám vůbec	2. Ovládám málo	3. Jde to	4. Pohoda
1. Zvládám oblouk v pluhu	1	2	3	4
2. Zvládám oblouk klasický/smykový	1	2	3	4
3. Zvládám oblouk carvingový	1	2	3	4
4. Zvládám jízdu v terénních vlnách	1	2	3	4
5. Zvládám jízdu v hlubokém sněhu	1	2	3	4

Vyplní pouze snowboardisté:
Jak se hodnotíš v jízdě na snowboardu?
 Zakroužkuj **jednu** odpověď na škále 1-4

	1. Neovládám vůbec	2. Ovládám málo	3. Jde to	4. Pohoda
1. Zvládám jízdu na vleku	1	2	3	4
2. Zvládám oblouk čelem ke svahu	1	2	3	4
3. Zvládám plynulé navazování oblouků při jízdě z kopce	1	2	3	4
4. Zvládám bezpečně zastavit za každé situace	1	2	3	4
5. Zvládám jízdu v terénních vlnách	1	2	3	4
6. Zvládám jízdu v hlubokém sněhu	1	2	3	4

Od kursu očekávám:

Splnění zápočtu	
Naučím se / zlepším se v jízdě na lyžích/snb	
Odpočinou si od učení, psychicky zrelaxuji	
Poznám hory a základy bezpečného pohybu v nich	
Poznám sebe v nových situacích	
Poznám kolektiv v nových situacích	
Dozvíím se něco nového, co využiji v sociální práci	
Mám zájem o základy trasování – běžeckého lyžování osob se zrakovým postižením	
Mám zájem o základy lyžování osob s tělesným a kombinovaným postižením na monoski/biski	
Očekávám sportovní a společenské vyžití a nové zážitky	

Další očekávání od lyžařského kursu:

Prostor pro vzkaz vedoucímu kursu:

Děkuji za spolupráci!