

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Příprava žáků v rámci školní tělesné výchovy na lyžařský výcvikový

kurz

Bakalářská práce

Autor: Martin Mautner, TV-AJ

Vedoucí práce: Mgr. Taťána Bank Navrátková

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Martin Mautner

Název závěrečné písemné práce: Příprava žáků v rámci školní tělesné výchovy na lyžařský výcvikový kurz

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí: Mgr. Taťána Bank Navrátková

Rok obhajoby: 2021

Abstrakt: Tato bakalářská práce se zaměřuje na přípravu žáků na lyžařský výcvikový kurz ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy na základních a středních školách. Práce se zabývá převážně sjezdovým lyžováním, protože běžecké a další druhy lyžování nejsou na základních a středních školách příliš praktikovány. Klade důraz na celkovou připravenost žáků v základních pohybových schopnostech potřebných ke zvládnutí kurzu (obratnost, síla, rovnováha, vytrvalost, pohyblivost). Bakalářská práce může pomoci pedagogům dívat se na vyučovací jednotky tělesné výchovy z jiného úhlu a poskytnout novou inspiraci. Je důležité tyto vyučovací jednotky zavést před kurzy a to v dostatečném časovém předstihu. Práce byla konzultována a upravena na základě názorů a zkušeností pedagoga působícího na základní škole.

Klíčová slova: žáci, lyžařský kurz, baterie cvičení, kruhový provoz, základní škola, střední škola

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Martin Mautner

Title of the thesis: Preparation of pupils within the physical education in the school for ski training course

Department: Department of sport

Supervisor: Mgr. Taťána Bank Navrátková

The year of presentation: 2021

Abstract: This bachelor thesis focuses on preparation of pupils for ski training course in teaching units of PE in primary/secondary and high schools. This thesis is mainly focused on downhill skiing, because there is not paid that attention to other skiing disciplines such as cross country skiing or snowboarding. Important thing is pupil's ability to be able to do something in basic motor abilities needed for successful fulfilment of the course. (skilfulness, strength, balance, stamina and flexibility). This thesis also can help teachers to see PE teaching units from different points of view and provide a new inspiration. These PE teaching units are important to implement before courses with sufficient ahead of time. Bachelor thesis was also consulted and edited based on opinions and experiences of teacher from primary/secondary school.

Keywords: pupils, skiing course, batteries of exercises, circuit training, primary/secondary school, high school

I agree with the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí paní Mgr. Taťány Bank Navrátkové, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 8. 7. 2021

.....

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Taťáně Bank Navrátkové, za profesionální vedení mé práce, za věnovaný čas, poskytnutí zkušeností a rad a za vstřícnost. Dále mé díky patří pedagožce na základní škole, Mgr. Romaně Řezníčkové, která se mnou práci zkonzultovala a poskytla mi inspiraci k její tvorbě. Další poděkování patří Kateřině Hrubíškové a Janu Mautnerovi za pomoc při pořizování fotodokumentace cviků do baterií cvičení.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	SYNTÉZA POZNATKŮ	9
2.1	Školní lyžování v ČR.....	9
2.1.1	Vývoj školního lyžování v ČR.....	9
2.1.2	Současné školní lyžování	10
2.2	Vzdělávací programy	12
2.2.1	Rámcový vzdělávací program.....	13
2.2.2	Školní vzdělávací program	14
2.3	Vyučovací jednotka	14
2.4	Věkové kategorie.....	16
2.5	Pohybové schopnosti	17
2.5.1	Obratnost.....	18
2.5.2	Rychlost	19
2.5.3	Síla	20
2.5.4	Vytrvalost.....	21
2.5.5	Pohyblivost (flexibilita)	22
3	CÍLE	24
3.1	Hlavní cíl práce.....	24
3.2	Dílčí cíle	24
4	METODIKA	25
4.1	Harmonogram práce	25
4.2	Analýza dokumentů	25
4.3	Fotodokumentace.....	25
4.4	Konzultace s pedagogem tělesné výchovy	25
5	VÝSLEDKY	26
5.1	Baterie cvičení	26
5.1.1	Baterie posilovacích cvičení	26

5.1.2	Baterie kompenzačních cvičení	34
5.1.3	Baterie imitačních cvičení.....	39
5.2	Kruhové provozy	44
6	DISKUZE.....	53
7	ZÁVĚRY.....	55
8	SOUHRN	56
9	SUMMARY	57
10	REFERENČNÍ SEZNAM.....	58

1 ÚVOD

Pohybová aktivita je pro lidskou populaci velmi důležitá, u dětí obzvláště. Má silné socializační schopnosti, je prevencí proti mnoha nemocem, udržuje funkčnost pohybového systému a v neposlední řadě pohyb podporuje psychiku člověka.

V současné době nedostatečného množství pohybových aktivit u dětí a mládeže v důsledku sezení u počítače a dalších sedavých zájmů je velice důležité vzdělávat žáky v tělesné výchově a dalších mimoškolních pohybových aktivitách. Pro žáky v období před lyžařským výcvikovým kurzem, ať už v 7. ročníku na základní škole nebo v 1. ročníku na střední škole, je nezbytné je fyzicky připravit na tento kurz.

Toto téma bakalářské práce jsem si zvolil za účelem pomoci pedagogům s vytvořením jednotlivých vyučovacích jednotek TV, které připravují žáky na lyžařský výcvikový kurz a také proto, že mám k lyžování velice blízko a to již od útlého dětství. Zároveň jsem chtěl rozšířit své znalosti v této oblasti a vyzkoušet si tvoření cviků a vyučovacích jednotek tělesné výchovy k budoucí učitelské praxi.

Práce slouží jako inspirace k vytvoření vyučovacích jednotek tělesné výchovy a zaměřuje se převážně na sestavení baterií cviků, které jsou rozřazeny do různých skupin dle povahy cvičení. Na základě těchto baterií jsou vytvořeny ukázkové kruhové provozy. Baterie cviků jsou podloženy teoretickými informacemi čerpanými z odborné literatury. Baterie cvičení a ukázkové kruhové provozy nemusí být využity pouze jako příprava na lyžařský výcvikový kurz, ale také kdykoliv během školního roku k rozvoji daných pohybových schopností.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Školní lyžování v ČR

2.1.1 Vývoj školního lyžování v ČR

K velmi rychlému rozvoji lyžařství v českých zemích napomohlo mnoho zahraničních instruktorů a závodníků. Prvním takto působícím člověkem byl od roku 1895 F. Bučar, který žil v Oslu a studoval norskou školu lyžování. V letech 1896 – 1900 u nás působil jako vedoucí kurzů a účastník závodů Hagbarth Steffens z Kristianie. Dalším významným jménem je Fin Estlander, který byl hostem bruslařského klubu v Praze a učil finské závodní tempo a další lyžařskou techniku. Výše uvedení lyžaři ovlivňovali české lyžařství norskou školou a měli vliv na jeho vývoj dlouhá léta dopředu. Lyžařské kurzy byly pro cizince neznámé. U nás se naopak velice rozvíjeli a to z důvodu výukových programů Sokola Pražského (Chovanec, 1989).

Počátky sportu v tělovýchově v Čechách začínaly již v 60. letech 19. století a již v této době se zakládaly různé spolky a kluby. U nás byl problém v konzervativní společnosti, nedůvěra c. k. úřadů a církve. I přes tyto problémy se M. Tyrš, J. Guth-Jarovský a J. Rössler-Ořovský prosadili o plnění celosvětového sportovního lyžařského programu a zakládali první tělovýchovné spolky a sportovní kluby. Později byly Čechy jednou z prvních zemí, kde lyžování v tělesné výchově našlo své uplatnění a rychle se rozvíjelo. Všechno u nás začínalo v Krkonoších, kde se organizovaly první lyžařské kurzy. Jedním z největších aktérů v tomto proudu byl Jan Buchar, který se jako první snažil prosazovat lyžování pro mládež v rámci tělesné výchovy. Již v roce 1890 získal povolení školské správy, že může místo tělocviku s dětmi sáňkovat. Po tomto úspěchu následovalo v roce 1896 povolení i k lyžování. Téhož roku začal Buchar dělat s dětmi výpravy do hor. Málokteré dítě však mělo opravdové lyže. Po vzoru Buchara se podobné výpravy začaly šířit do dalších oblastí v Čechách. Jan Buchar se prosadil v zavádění školního výcviku a na základě jeho iniciativy bylo lyžování postupně zařazeno do školních předpisů a později i do osnov. Lyžování ve školní tělesné výchově získávalo stále větší váhu. Začaly se organizovat kurzy pro učitele a později i několikadenní lyžařské túry pro žáky z městských škol (Kulháněk, 1989).

Začátkem lyžařských kurzů by se dal považovat rok 1900, kdy byly u nás určeny tyto postupy lyžařského kurzu:

- Nástup sokolským způsobem,

- prostá cvičení bez holí na místě,
- nácvik stability a základních prvků,
- výcvik v terénu,
- výcvik v zatáčení – telemark (Chovanec, 1989).

Chovanec (1989) uvádí, že v začátcích lyžařských kurzů se prosazoval i Bohumil Hanč, který působil jako učitel na mnoha kurzech již v letech 1911 až 1913. Pokračuje Kulhánek (1989), že v letech 1920 až 1939 bylo lyžování plně zahrnuto v osnovách školní tělesné výchovy a byly organizovány lyžařské kurzy do hor.

Zatímco v roce 1922 bylo lyžování jen v „prozatímních osnovách“, kde bylo bráno pouze jako vhodný doplněk tělesné výchovy, v roce 1933 již bylo zařazeno do osnov středního a vyššího stupně tam, kde k němu byly podmínky. Během 2. Světové války se lyžování poněkud utlumilo, ale opět v roce 1945 bylo přechodně součástí povinné sezonní činnosti. V roce 1953 je lyžování zařazeno od 4. ročníku jen v místech s vhodnými podmínkami. Teprve až v roce 1960 bylo lyžování trvale zařazeno do „Jednotných osnov tělesné výchovy“. Zde bylo snahou propojit povinnou školní tělesnou výchovu se zájmovou tělovýchovnou činností (Čtvrtečka, 1972).

V roce 1989 došlo k obsahovým, organizačním i řídicím změnám v celém našem školství, a to včetně tělesné výchovy. Hlavní změnou bylo uvolnění v oblasti osnov vedoucí k větším nárokům na učitele i žáky. Učitelé museli hodiny připravovat více dopředu a zajistit tak optimální průběh v hodinách. Stále byly povinné 2 hodiny tělesné výchovy a 3. hodina byla nahrazena kompenzací ve formě právě různých kurzů a sportovních táborů. (např. lyžařské kurzy). Pro obohacení tělovýchovy přispělo také zakládání sportovních klubů přímo na školách (AŠSK – asociace školních sportovních klubů) (Rychtecký & Fialová, 2004).

2.1.2 Současné školní lyžování

Výuka lyžování má u nás bohatou historii a snaží se zaměřovat na komplexnost. Výuka se většinou skládá z mnoha lyžařských dovedností jako např. výuka běhu, skoku, sjíždění a zatáčení. Od roku 2004 využívá české školství tzv. „rámcových vzdělávacích programů“ (dále jen RVP), které jsou vývojovou odnoží „Jednotných osnov tělesné výchovy“ z 60. let. Díky tomuto programu mají školy možnost individuálně upravit osnovy jednotlivých předmětů, a tedy i tělesné výchovy, a přizpůsobit náplň hodin potřebám žáků a konkrétním podmínkám dané školy. Na základě tohoto poznatku, lyžování a lyžařské kurzy mohou, ale také nemusí být

zahrnuty v RVP konkrétní školy. To platí pro základní školy, střední odborné školy, gymnázia i učňovské školy. V souladu s novými principy kurikulární politiky zformulovanými v Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílé knize) schválené Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT) a zakotvenými v zákoně č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (Školský zákon), se do vzdělávací soustavy zavádí nový systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Dokumenty jsou dvojí úrovně – státní a školní. (Blézková, 2009)

Ve státní úrovni systému kurikulárních dokumentů jsou zahrnuty Národní program vzdělávání (dále jen NPV) a rámcové vzdělávací programy (RVP). NPV představuje počáteční vzdělávání jako celek (předškolní, základní a střední vzdělávání) a RVP vymezují závazně tyto jednotlivé etapy vzdělávání jednotlivě. (Blézková, 2009)

Na druhou stranu školní vzdělávací programy (dále jen ŠVP) určují vzdělávání na jednotlivých školách. S ohledem na RVP školy mohou vytvořit vlastní vzdělávací program, který bude splňovat požadavky školy a oblasti v které se nachází. Tato metoda vychází z nové strategie vzdělávání zaměřená na provázanost vzdělávacího obsahu s jejich uplatněním v každodenním životě (Blézková, 2009).

Co se týče konkrétně lyžování, to je zakotveno ve vzdělávacích programech a to na základních školách, gymnáziích, středních odborných školách a v učňovských školách. V těchto programech je možné začlenit i další zimní sport (např. snowboarding), ale vyskytuje se pouze ojedinele. (Gnad et al., 2000)

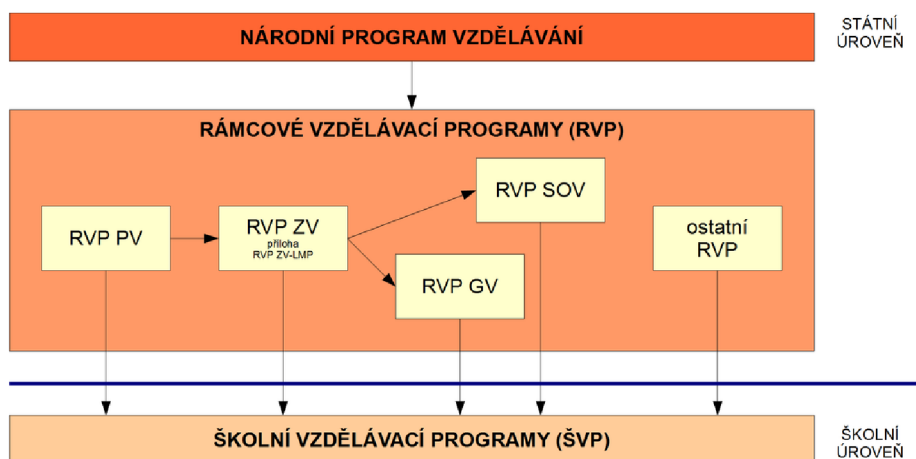
Lyžování na základních školách je začleněno do osnov vzdělávacího programu v rámci tělesné výchovy. Lyžování je součástí tematických celků, které vyžadují zvláštní materiální, prostorové nebo klimatické podmínky, stejně jako plavání, bruslení a turistika. Tyto celky jsou do výuky zařazeny převážně ve formě kurzů, soustředěné výuky nebo dalších jiných formách. Z pravidla se kurzy vyskytují v 7. ročníku jako týdenní lyžařský kurz. (Gnad et al., 2000)

Méně často než na základních školách se s lyžařskými kurzy můžeme setkat na školách středních (gymnázia, střední odborné školy a učňovské školy). Zde je také lyžování zařazeno do tělesné výchovy pod část sporty vyžadující zvláštní klimatické, prostorové nebo materiální podmínky a netradiční sporty. Na lyžařské výcvikové zájezdy můžou žáci na středních školách převážně v prvním ročníku s povolením zákonného zástupce a pokud se nenaplní požadovaný počet může se doplnit i žáky z jiných ročníků. Na vysokých školách je možnost se zúčastnit jednoho zimního lyžařského kurzu (snowboardový, lyžařský). Na školách se zaměřením na

pedagogiku jsou lyžařské kurzy dva až tři, kde se zaměřuje na techniku, metodiku a didaktiku sjíždění a zatačení na lyžích. Na sportovních školách mají studenti navíc možnost si vybrat z dalších kurzů vodáckých, turistických a zimních z nabídky dané fakulty (Gnad et al., 2000).

2.2 Vzdělávací programy

Jak bylo zmíněno výše, systém kurikulárních dokumentů je rozdělen do státní a školní úrovně. Ve státní úrovni je Národní program vzdělávání (NPV) neboli „Bílá kniha“, která zastrešuje všechny další vzdělávací programy. Vyskytují se zde vládní strategie v oblasti vzdělávání formulované jako myšlenková východiska, obecné záměry a rozvojové programy směřované pro vývoj vzdělávací soustavy. Dává konkrétní podněty k práci škol. Na druhou stranu, zůstává otevřená a v pravidelných intervalech podléhá kontrole v souladu se změnami společenské situace. Pod bílou knihou se nachází dva vzdělávací programy, rámcový vzdělávací program (RVP) a školní vzdělávací program (ŠVP). Celý systém kurikulárních dokumentů je zobrazen na obrázku níže (Obrázek 1).



Obrázek 1. Přehled kurikulárních dokumentů (Wikipedie, 2009)

- RVP PV – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání,
- RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání a příloha Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením (RVP ZV-LMP),
- RVP GV - Rámcový vzdělávací program pro gymnaziální vzdělávání,
- VP SOV – Rámcové vzdělávací programy pro střední odborné vzdělávání.

2.2.1 Rámcový vzdělávací program

Rámcové vzdělávací programy (RVP) tvoří obecně závazný rámec pro tvorbu školních vzdělávacích programů škol všech oborů vzdělání v předškolním, základním, základním uměleckém, jazykovém a středním vzdělávání. Do vzdělávání v České republice byly zavedeny zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (Národní ústav pro vzdělávání, n.d.)

RVP je dokumentem pro základní a střední školy, který vymezuje cíle a pojetí vzdělávání, kterých má být dosaženo na jednotlivých typech škol. Obsah učiva má být zaměřen na dosažení klíčových kompetencí jako např. soubor vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot, které jsou důležité pro osobní rozvoj jedince, jeho aktivní zapojení do společnosti a budoucí uplatnění v životě (Národní ústav pro vzdělávání, n.d.)

RVP stanovují zejména:

- Konkrétní cíle, formy, délku a povinný obsah vzdělávání, a to všeobecného a odborného podle zaměření daného oboru vzdělání, jeho organizační uspořádání, profesní profil, podmínky průběhu a ukončování vzdělávání a zásady pro tvorbu školních vzdělávacích programů,
- podmínky pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a nezbytné materiální, personální a organizační podmínky a podmínky bezpečnosti a ochrany zdraví (Národní ústav pro vzdělávání, n.d.).

RVP musí odpovídat nejnovějším poznatkům:

- „Vědních disciplín, jejichž základy a praktické využití má vzdělávání zprostředkovat a,
- pedagogiky a psychologie o účinných metodách a organizačním uspořádání vzdělávání přiměřeně věku a rozvoji vzdělávaného“ (Národní ústav pro vzdělávání, n.d.).

RVP musí být respektován každou školou při tvorbě vlastního ŠVP. RVP není brán jako pedagogický, metodický nebo didaktický návod, ale pouze jako doporučení pro realizaci výuky. Každá škola má dva roky na zpracování vlastního ŠVP na základě doporučení z RVP tak, aby odpovídal dané škole a regionu, v kterém se nachází. Každý obor samostatně má svůj RVP, avšak k usnadnění práce je z 800 RVP redukováno jen na 250 obecněji koncipovaných RVP.

Každý jeden RVP je vytvářen v Národním ústavu odborného vzdělávání a schvaluje je MŠMT (Kotrčová, 2009).

2.2.2 Školní vzdělávací program

ŠVP je program vypracovaný určitou školou na základě příslušného RVP. Obsah může být uspořádán do předmětů nebo jiných celků (např. modulů). ŠVP stanoví konkrétní cíle vzdělávání, délku, formy, obsah a časový plán vzdělávání, podmínky přijetí uchazečů, průběh a ukončování vzdělávání, včetně podmínek pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, označení dokladu o ukončeném vzdělání, pokud bude tento doklad vydáván. Dále stanoví popis materiálních, personálních a ekonomických podmínek a podmínek bezpečnosti práce a ochrany zdraví, za nichž se vzdělávání v konkrétní škole nebo školském zařízení uskutečňuje (Národní ústav pro vzdělávání, n.d.).

ŠVP vydává ředitel školy a musí ho zpřístupnit všem zainteresovaným osobám. Každý smí nahlížet, vytvářet si opisy nebo výpisy, případně zhotovit i celou kopii (Národní ústav pro vzdělávání, n.d.).

2.3 Vyučovací jednotka

Vyučovací jednotka (dále jen VJ) je podle Vilímovové (2002, 74):

relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou a fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností.

Svozil (2010, 4) specifikuje VJ v oboru tělesné výchovy takto: „Vyučovací jednotka tělesné výchovy (dále jen VJTV) je relativně stálé uspořádání hlavních činitelů edukačního procesu a jejich interakcí, vymezené cíli, obsahem, podmínkami, časem a dalšími didaktickými požadavky.“

Rozdělení VJTV se podle Svozila (2010, 7) dá pojmut z různých pohledů:

- Podle hlavních složek edukačního procesu - diagnostické, expoziční, motivační, fixační,
- podle obsahu - gymnastické, atletické, herní,
- podle tematičnosti - monotematické, smíšené,
- podle pohlaví - dívčí, chlapecká, koedukovaná,

- podle intencionality - povinná TV, zdravotní TV, nepovinná TV,
- podle zaměření - nácviková, kondiční, rekreačně orientované, soutěžní.

Frömel (1983, 26) uvádí k definici VJTV podobný názor jako Svozil: „Vyučovací jednotka tělesné výchovy je relativně stálý a uspořádaný systém hlavních činitelů výchovně vzdělávacího procesu a vztahů mezi nimi, determinovaný obsahem, prostorem, časem a dalšími didaktickými požadavky“.

VJTV má převážně 45 nebo 90 minut. O vedení VJ se stará učitel (trenér) a je výsledkem souhrnu jednotlivých částí a jejich vzájemných vztahů (Vilimová, 2002).

Podle Rychteckého a Fialové (2002) typická struktura VJTV obsahuje nácvik a výcvik a odpovídá fyzickému i psychickému vývoji žáků.

Struktura VJTV:

- Úvodní část (3 – 5 minut): je rozdělena na část organizační a rušnou,
- průpravná část (6 – 12 minut): je rozdělena na všeobecnou a speciální část, kde u všeobecné se zaměřuje na posílení, uvolnění a protažení a u speciální se připravujeme na pohybové činnosti v hlavní části VJ,
- hlavní část (25 – 30 minut): se dělí na nácvik, kde se žáci seznamují s novou pohybovou schopností a výcvik kde se opakuje a zdokonaluje učivo v různých a těžších podmínkách,
- závěrečná část (3 – 5 minut) (Rychtecký & Fialová, 2004).

Podle Rychteckého a Fialové (2004) jsou hlavními faktory, které působí na žáka při vyučovací jednotce:

- funkční a motorický rozvoj žáka (fyziologické hledisko),
- formování osobnosti žáka (psychologické hledisko),
- společenské formování žáka (sociologické hledisko).

Sýkora a Kostková (1985) dodávají, že ve VJTV se vytváří a upevňují vztahy mezi žáky a i mezi žáky a učitelem. V hodinách záměrně uplatňujeme kolektivní výchovu při hrách a kolektivních úkolech a to ne na úkor individuálního rozvoje žáků. Kolektivní cítění a přijetí zodpovědnosti za danou roli ve skupině je důležitým výchovným činitelem v sociální výchově, který probíhá v průběhu celé VJ.

2.4 Věkové kategorie

Tato kapitola se zabývá dvěma skupinami žáků, kterých se tato bakalářská práce týká a to pubescentů (lyžařský výcvikový kurz v 7. třídě základní školy) a adolescentů (lyžařský výcvikový kurz v 1. ročníku střední školy)

- **Pubescence (12 – 15 let)**

V tomto období obvykle jedou žáci základních škol v 7. ročníku na lyžařský kurz. Je to období kdy žákům záleží na jejich vzhledu a na tom jak jsou hodnoceni. Chlapcům jde spíše o sportovní výkon a o umístění v soutěživých hrách. Dívky preferují nesoutěživá cvičení. Na základě tohoto faktu by měl být kladen důraz na správné technické provedení a estetičnost jednotlivých pohybových činností. Celkově by výuka měla být zaměřena na fyzickou a psychickou odolnost, vytrvalost a vůli. Žáci, kteří nemají základy lyžování z dřívějších let, mají tendenci rychleji dohnat svoje lepší spolužáky. Žáci se často dělí do jednotlivých skupin, podle jejich lyžařských dovedností. Jedním z hlavních cílů pro všechny dovednostní skupiny je posílení odvahy a sebedůvěry. V neposlední řadě jsou cílem výuky i ozdravné cíle. Žáci se učí jízdu v pluhu, odšlapování, bruslení a různé prvky všeobecné lyžařské průpravy (manipulace s výzbrojí, chůze, obraty, výstupy atd.) Často je využíván vlek. (Gnad et al., 2000)

- **Adolescence (15 – 20 let)**

Žáci v tomto období absolvují lyžařský kurz v 1. ročníku studia na střední škole. Jedná se o období, kdy jsou žáci schopni vykonávat maximální výkony a tuto hranici dále posouvat. Adolescent dokáže dlouhodobě pracovat na technické dokonalosti. Zlepšuje se výkonost a kapacita vnitřních orgánů a zároveň dochází ke zdokonalení motoriky. Koordinační schopnosti dosahují svého vývojového maxima a kondiční schopnosti vyrovnávají jejich vývojový náskok. Kvalita pohybů se začíná podobat úrovni dospělých a myšlení je již plně založeno na racionálním základu. Analyticko-syntetická metoda je tedy maximálně využitelná. Tato metoda se zabývá složitějšími a obtížnějšími pohybovými strukturami, v nichž postupujeme od nácviku dílčích pohybů k cílovému pohybu. Využívá se pouze při zlepšování techniky. Toto období je hlavně o zdokonalování a rozvíjení dovedností, které byly získány dříve. Pro zdokonalení využíváme různé podmínky (terén, sněhové podmínky, jízda v brankách, závodivé formy atd.). Často se zařazuje

i lyžování běžecké. V případě, že se pedagog setká s úplnými začátečníky, postupuje stejně jako s dospělými. Bohužel „zlatý věk“ motorického učení je již nenávratně ztracen a těžko se dohání (Gnad et al., 2000).

2.5 Pohybové schopnosti

„Pohybové schopnosti se chápou jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se také projevují“ (Perič & Dovalil, 2010, 16). Na druhé straně jsou pohybové dovednosti, které Perič & Dovalil (2010, 14) charakterizují takto: „Pohybové dovednosti jsou učením získané předpoklady sportovce správně, účelně, efektivně a úsporně řešit pohybové úkoly.“

Na úvod si uveďme definice sportovního tréninku, abychom lépe pochopili složky sportovního tréninku potřebné jako přípravu na zimní lyžařský kurz v tělesné výchově.

Podle Lehnerta et al. (2001, 5) lze sportovní trénink charakterizovat jako: „dlouhodobý systémově řízený proces přípravy sportovce prioritně zaměřený na zvyšování sportovní výkonnosti ve zvolené sportovní disciplíně.“

Broda (1990, 7) definuje sportovní trénink takto: „V oblasti sportu obecně mluvíme a rozumíme pod sportovním tréninkem přípravu sportovce na dosažení nejvyšších sportovních výkonů. Je to cílevědomý organizační výcvik, který je zaměřen na růst tělesných, psychických, duševních a technicko-motorických schopností člověka.“

Samotné složky sportovního tréninku se člení podle povahy do jednotlivých druhů příprav. Působení jednotlivých složek tréninku se navzájem prolíná, čili je nelze v praxi jednoznačně rozdělit. Rozdělení probíhá pouze na teoretické úrovni. V praxi lyžování dělíme rozhodující úkoly do jednotlivých složek takto: kondiční příprava, technická příprava, taktická příprava, psychologická příprava a teoretická příprava (Broda, 1990).

Vzhledem k tématu této bakalářské práce se zaměřuje pouze na přípravu kondiční a technickou.

„Kondiční příprava je základem růstu výkonnosti, zvyšuje funkční možnosti organismu a vytváří základnu pohybových schopností v nejrůznějších kvalitách jejich projevů. Kondiční příprava zabezpečuje rozvoj speciálních pohybových schopností v souladu s potřebami techniky a energetických režimů jejich výkonového provedení“ (Broda, 1990, 13).

Podle Brody (1990, 13) „má kondiční příprava u lyžaře nezastupitelné místo v celoroční přípravě. Plní tyto dva úkoly:

- Zdokonaluje všestranný pohybový základ,
- rozvíjí pohybové schopnosti v souladu s požadavky sportovního výkonu ve sjezdovém lyžování.“

Pohybové schopnosti jsou v praktické části součástí každého cviku a každý cvik je převážně zaměřen na jednu případně více pohybových schopností. Podle Periče a Dovalila (2010) se dají rozdělit základním dělením na kondiční a koordinační. Dále se dělí na obratnost, rychlost, sílu, vytrvalost a pohyblivost, které jsou rozebrány v následujících kapitolách.

2.5.1 Obratnost

Perič & Dovalil (2010, 116) popisují obratnost jako „orientaci vlastních pohybů podle stanovené potřeby, přizpůsobení se rychle novým pohybům nebo jednaní s úspěchem v odlišných podmínkách, pokud jde o rychlé motorické pohyby.“

Obratnost je velice důležitá pro každého lyžaře. Přispívá k přizpůsobení se lyžaře s neustále se měnícími vnějšími podmínkami a je jedním ze základních předpokladů pro zvládnutí lyžařské techniky. Obratnost je velice důležitá u tzv. reaktivních pohybů, kde se lyžař snaží vyrovnat ztrátu rovnováhy. Obratnost se dá dělit na všeobecnou a speciální (Broda, 1990).

Broda (1990) dále dodává, že speciální obratnost je pro lyžaře velice důležitá a je charakterizována jako pohybová orientace, prostorová orientace, dynamická rovnováha, aktivní a pasivní ohebnost a pružnost.

Metodické poznámky k rozvoji obratnosti

- Cvičení rozvíjející obratnost zařazujeme na začátek tréninkové jednotky,
- trénink obratnosti zařazujeme do tréninku velmi často, prakticky vždy jako součást hlavní části tréninkové jednotky,
- mezi cvičením volíme optimální intervaly,
- k rozvíjení obratnosti jsou vhodné pohybové a sportovní hry, akrobacie na žínkách i na nářadí, úpolové hry,
- při rozvíjení obratnosti stupňujeme neustále požadavky z hlediska koordinace (např. lyžování ve vytváření nezvyklých podmínek při tréninku) (Broda, 1990, 14).

Prostředky pro rozvoj obratnosti

- Akrobatická cvičení všeobecného charakteru na žíněnkách, koberci (přemety, kotouly, salta atd.),
- koordinační cvičení s náčiním a bez náčiní,
- cvičení a akrobatické prvky na malých a velkých trampolínách,
- skoky do vody, obratnost ve vodě,
- překážkové dráhy (metací stůl, trampolína, koza, bedna, švédská lavička, slalom atd.),
- sportovní hry, úpolové hry“ (Broda, 1990, 15).

2.5.2 Rychlost

„Rychlost je schopnost člověka vykonávat činnost za daných podmínek v nejkratším čase. Pro sjezdové lyžování je rozhodující schopností“ (Broda, 1990, 22).

Lehnert et al. (2010, 52) definují rychlost podobně jen dodávají, že rychlost jsou i „vnitřní předpoklady provedení jakéhokoli pohybu vysokou až maximální rychlostí.“

Podle Brody (1990) je ideální rozvíjet rychlost, po odpočinku nebo lehké zátěži. Ve VJ by měla tedy rychlost být zařazena hned po rozcvičení.

Metodické poznámky k rozvoji rychlosti

- „Tréninku rychlosti nemají předcházet činnosti vedoucí k únavě,
- svěžest a optimální vzrušení nervového systému jsou předpokladem úspěšnosti tréninku,
- trénink rychlosti zařazujeme ve vyučovací jednotce na její začátek,
- rychlost každého pohybu se částečně rozvíjí pomocí silových a rychlostně silových cvičení“ (Broda, 1990, 24).

Prostředky pro rozvoj rychlosti

- „Běh na dráze i v terénu, skoky, přeskoky, míčové hry, hody, vrhy,
- akrobatická cvičení,
- starty z různých poloh atd“ (Broda, 1990, 23).

2.5.3 Síla

Lehnert et al. (2010, 18) definují sílu jako: „schopnost překonávat, udržovat nebo brzdit odpor svalovou kontrakcí při dynamickém nebo statickém režimu svalové činnosti.“

Na základě změny napětí svalu a jeho délky ve svalových kontrakcích se dá rozdělit i svalovou sílu. Toto dělení je založeno také na vnějším projevu a na požadavcích jejich rozvoje: (Lehnert et al., 2010; Perič & Dovalil, 2010)

- Statická síla – Na základě izometrické kontrakce (statické), úsilí se neprojevuje pohybem, ale většinou se jedná o udržení břemene nebo těla v určité pozici.
- Dynamická síla – Izotonická (dynamická) je stavebním pilířem této síly. Charakteristický je pohyb celého hybného systému či jeho částí. Tuto sílu můžeme dále dělit na výbušnou (explozivní), rychlou, vytrvalostní a maximální sílu.

„Svalová síla při lyžování se projevuje v širokém rozsahu. Nejdůležitější pro sjezdaře je síla dolních končetin a zádového svalstva. Pro lyžaře je tedy důležitá síla statická, výbušná, rychlá a vytrvalostní“ (Broda, 1990, 24).

Ideálním obdobím pro rozvoj síly je u dívek ve 13 letech a u chlapců ve 14 letech. Broda (1990) a Lehnert et al., (2010) dodávají, že pro žáky v 7. třídě základní školy je ideální se zaměřit především na přípravu žáků ke zvýšenému zatížení. Upřednostňujeme cvičení s vlastním tělem za užití různých visů, podpor, šplhaní a tělocvičného náradí (lavičky, bedny, hrazdy) a náčiní (medicinbaly, gymbaly, expandéry) atd. Důležité je se zaměřit na rozvoj flexibility a na kompenzační cvičení, jelikož dochází k růstu tělesné výšky, přestavbě kostní architektury a kvůli růstu i k oslabení kostí a šlach. Proto je důležité být více obezřetný k těmto náchylnostem jako pedagog. V 1. ročníku na středních školách je důležité být více systematický a mít kontrolu nad silovým tréninkem. Je možné již použít činek a dalšího náčiní volno-váhového charakteru k posilování. Je třeba mít stále na paměti, že nejdříve dochází k dokončení vývoji svalstva a poté až k dokončení vývoje vazivového aparátu.

Metodické poznámky k rozvoji síly

- Před každým posilováním je nutné provést dokonalé rozcvičení,
- po celou dobu cvičení udržovat organismu v teple,
- cvičení provádět technicky správně, aby nedocházelo k poškození např. páteře – volíme proto taková cvičení, která lze se stejným efektem realizovat v lehu nebo sedu,

- dodržujeme zásadu postupného zvyšování zátěže,
- zaměřujeme se na posilování přirozenou formou dynamického charakteru,
- u mládeže se vyhýbáme jednostrannému tréninku síly,
- posilování se zátěží doporučujeme provádět nejdříve od 15 let,
- metoda maximálního úsilí není vhodná pro mládež (Broda, 1990, 25).

Prostředky pro rozvoj síly

- Pohybové hry, gymnastická cvičení, úpolové hry, atletika, cvičení s náčiním, nářadí, jízda na kole,
- náčiní, nářadí – žebřiny, šplh na laně, bradla, hrazda, kruhy, odrazové můstky, trampolíny, překážkové dráhy, plné míče, malé činky, posilovací stroje, nakládací činky, expandéry atd.,
- ostatní – visová cvičení, ručkování a lezení na žebřinách, házení plných míčů, cvičení ve dvojicích, běh do svahu, v písku, skoky, poskoky, přeskoky atd.“ (Broda, 1990, 25 a 26).

2.5.4 Vytrvalost

„Vytrvalost je schopnost udržet požadovanou intenzitu pohybové činnosti po delší dobu bez snížení efektivity této činnosti“ (Lehnert et al., 2010, 68).

Vytrvalostní schopnost můžeme obecně chápat jako schopnost člověka odolávat únavě. Vytrvalost je závislá na fyziologických funkcích (okysličovací a transportní procesy ve svalích, rozvoj oběhově-dýchacího systému). Dalším rozhodujícím faktorem jsou i procesy psychické (Perič & Dovalil, 2010).

Podle zaměření cílového rozvoje vytrvalosti lze rozdělit vytrvalostní schopnosti na vytrvalost základní a speciální. Základní vytrvalost je schopnost provádět dlouhotrvající pohybovou činnost především v režimu aerobní glykolýzy. Je relativně nespecifická, není zaměřená na zvyšování výkonnosti v konkrétní disciplíně a je zaměřena na rozvoj vysoké úrovně aerobního krytí energie, dosažení vysoké hodnoty $VO_2\max$ a aerobní kapacity (Lehnert et al., 2010, 72).

Podle Brody (1990) je nejvíce potřebná k lyžování vytrvalost speciální (střednědobá 45 vteřin až 3 min) a její poddruh rychlostní – silová. Dále dodává, že je nutné působit:

- Na rozvoj výkonnosti srdečního cévního systému,

- na úroveň okysličovacích procesů ve svalové tkáni,
- na vytvoření optimálních zásob energie,
- na schopnost tyto zásoby rychle mobilizovat,
- na přizpůsobení se práci v podmínkách s nedostatkem kyslíku.

Metodické poznámky k rozvoji vytrvalosti

Podle Periče & Dovalila (2010) je u vytrvalostního tréninku několik tréninkových metod, které můžeme dělit podle jejich charakteru. Mezi nejpoužívanější metody patří:

- Metody nepřerušovaného zatížení (kontinuální) – Vychází z dlouhodobé činnosti v nízké a střední intenzitě, která není po celou dobu trvání cvičení rušena odpočinkem.
- Metody přerušované – Jedná se o plánované rozčlenění jednotlivých tréninkových úseků s daným zatížením.

Prostředky pro rozvoj vytrvalosti

Prostředky pro rozvoj vytrvalosti se dají jednoduše rozčlenit na všeobecné a speciální. Z pohledu dodržení daného zatížení jsou nejvhodnější cvičení cyklického charakteru (běhy, bruslení atd.), z hlediska požadavků lyžování je potřeba se zaměřit více na komplexnější cvičení (překážkové dráhy, kruhový trénink), různé formy specifických cvičení a soutěžní formy (Perič & Dovalil, 2010).

2.5.5 Pohyblivost (flexibilita)

„Flexibilita jako pohybová schopnost je charakterizovaná dosažením potřebného nebo optimálního rozsahu pohybu (amplitudy) v kloubním spojení pomocí vnitřních nebo vnějších sil. Ve sportu je chápána jako schopnost vykonávat pohyb v kloubním rozsahu vzhledem k požadavkům dané sportovní disciplíny“ (Lehnert et al., 2010, 94).

Podle Lehnerta et al. (2010) je pohyblivost rozdělitelná z různých pohledů. Často podle zaměření nebo způsobu provádění. V podstatě se dá dělit na obecnou a speciální, aktivní a pasivní a dynamickou a statickou. Pro potřeby v lyžování postačí specifikovat pohyblivost aktivní a pasivní. Aktivní pohyblivost je dána rozsahem pohybu, kterého cvičenec dosáhne bez působení vnějších sil. Aktivní se dále dělí na statickou a dynamickou. Pasivní na druhou stranu určuje největší rozsah pohybu, který je cvičenec schopen dosáhnout za dopomoci vnějších sil nebo jiných částí těla. Rozsah pasivní pohyblivosti je vždy větší než rozsah aktivní pohyblivosti.

U lyžování se setkáváme s pohyblivostí aktivní a pasivní. Aktivní se projevuje při jízdě bran-
kami a pasivní se vyskytuje při působení vnějších sil (gravitace při sklonu svahu, odstředivá
síla v oblouku apod.). Celkově je pohyblivost u lyžování důležitá i k předejití různým zraněním,
kvůli nedostatečnému rozcvičení.

Broda (1990) a Perič & Dovalil (2010) dodávají, že pohyblivost také umožňuje lepší pro-
vedení pohybů jak při tréninku, tak při soutěžích a shodují se s Brodou, že správně rozvinutá
pohyblivost snižuje riziko svalového zranění.

Metodické poznámky k rozvoji pohyblivosti

- Cvičení pohyblivosti zařazujeme do tréninku častěji v menším rozsahu, syste-
maticky prakticky každý den.
- Cvičení pohyblivosti zařazujeme do tréninku v každém tréninkovém období.
- Cvičení pohyblivosti kombinujeme s uvolňovacími cviky.
- Před cvičením je třeba se dokonale rozehrát a rozcvičit.
- V sérii provádíme 10 – 15 opakování.
- Cvičení zařazujeme nejčastěji do průpravné části vyučovací jednotky.
- Zařazujeme cvičení jak aktivního, tak pasivního charakteru (nejčastěji ve dvo-
jicích).
- Při bolestech ve svalech cvičení přerušíme.
- Cvičení začínáme volnými dynamickými prvky švihového charakteru, pokra-
čujeme cvičením statickým a dynamickým.
- V maximálním rozsahu cvičení ukončujeme cviky dynamického charakteru
(Broda, 1990, 18).
- Perič & Dovalil (2010) dodávají, aby žáci kladli důraz na pravidelné dýchání
při protahování a soustředění se na prováděný cvik. Protahování by mělo být
z pravidla součástí každé vyučovací jednotky jak v úvodní, tak v závěrečné
části.

Prostředky pro rozvoj pohyblivosti

- „Účelová gymnastika (jednotlivec, ve dvojici),
- na nářadí, s náčiním (činky, švihadla, tyče)“ (Broda, 1990, 18).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem práce je vytvoření baterií cvičení pro zvýšení kondice a připravenosti žáků před lyžařským výcvikovým kurzem.

3.2 Dílčí cíle

1. Vytvoření baterie cvičení pro posilování různých svalových skupin.
2. Vytvoření baterie kompenzačních cvičení.
3. Vytvoření baterie imitačních cvičení pro lyžování.
4. Sestavení návrhů kruhových provozů pro vyučovací jednotky před lyžařským kurzem.

4 METODIKA

4.1 Harmonogram práce

- Volba tématu a obsahu práce: leden.
- Sběr dokumentů: únor, březen.
- Třídění dat: duben.
- Vypracování textu v syntéze poznatků: květen.
- Vypracování baterií cvičení, kruhových provozů a fotodokumentace: červen.
- Finální opravy a celková úprava práce: červen, červenec.

4.2 Analýza dokumentů

Při vytváření bakalářské práce jsem čerpal z různé české literatury zabývající se školní tělesnou výchovou, sportovním tréninkem, lyžováním nebo spojením sportovního tréninku a lyžování. Knižní zdroje zaměřené na přípravu v lyžování byly poněkud obtížné k sehnání. Některá literatura je staršího vydání a použil jsem ji proto, že se jedná o literaturu nejbližší problematice bakalářské práce a většina poznatků v této literatuře se do současné doby příliš nezměnila (např. Broda T., *Trénink sjezdových disciplín v lyžování*, 1990). Práce byla upravována na základě souboru pravidel při psaní odborného textu APA (Americká psychologická asociace) a to konkrétně dle kompendia psaní a publikování v kinantropologii. Mezi další zdroje jsem zařadil převážně webové stránky MŠMT a vlastní zkušenosti jako instruktora sjezdového lyžování.

4.3 Fotodokumentace

Bakalářská práce obsahuje vlastní fotodokumentaci vybraných cviků. Na fotografiích vystupuje studentka a student Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, Kateřina Hrubíšková a Jan Mautner. Oba studenti souhlasili s použitím fotodokumentace v této bakalářské práci. Fotodokumentace byla pořízena na mobilní telefon OnePlus 7T pro a dále upravována v programu Microsoft Word 2010.

4.4 Konzultace s pedagogem tělesné výchovy

Práce byla konzultována s Mgr. Romanou Řezníčkovou působící na základní škole Nedvědova v Olomouci jako učitelka TV. Probírali jsme obsahovou náplň práce a následně jsme dodatečně diskutovali určité kapitoly při samotném psaní. Paní magistra souhlasila s uvedením jejího jména v této bakalářské práci. Poskytnuté rady jsou více rozebrány v kapitole diskuze.

5 VÝSLEDKY

V této kapitole se na základě teoretických poznatků v úvodní části zaměřuji na vytváření baterií (zásobníků) cvičení, které budou rozděleny dle zaměření jako příprava na lyžařský výcvikový kurz. U cviků jsou zmíněny základní determinanty, které ovšem nemusí být u každého cviku využity všechny, protože u některých jsou zbytečné (popis, základní poloha, provedení cviku a obrázek). Cviky jsou rozčleněny do tří baterií s různým zaměřením a to na baterie posilovacích cvičení, baterie kompenzačních cvičení a baterie imitačních cvičení. Doporučený časový interval provádění cviků nebo počet opakování u posilovacích a imitačních cvičení je vždy uveden u každého cviku zvlášť. U kompenzačních cviků je doporučená délka protažení 10 – 15 sekund, následné uvolnění a znovu protažení 10 sekund.

Je důležité, aby byly cviky z baterií v hodinách využity ve správném pořadí a úrovni zatížení, proto jsou v dalších kapitolách vytvořeny kruhové provozy využívající cviky z různých baterií tak, aby byly co nejefektivnější.

5.1 Baterie cvičení

5.1.1 Baterie posilovacích cvičení

1) Dřepy s výskokem

- **Popis:** Cvik slouží k posílení dolních končetin konkrétně přední strany stehen a hýžďových svalů. U žáků nepočítáme opakování, ale čas po který cvik vykonávají, ideální použít jako zahřívací cvičení. Cvik žákům pomáhá rozvíjet převážně výbušnou sílu a lze provádět v mnoha variantách. Doporučený počet opakování: 10.
- **Základní poloha:** Stoj rozkročný, kolena mírně do stran a rovná záda.

- Provedení cviku: Při pohybu dolů ze základní polohy se paty nezvedají ze země a záda jsou rovná. Pohyb do dřepu končí přibližně v úhlu 70° v kolenním kloubu. Po dosažení dolní pozice se co nejrychleji snažíme vyskočit.



Obrázek 2 a 3. Dřepy s výskokem

2) Výpady vpřed

- Popis: Posilujeme přední stranu stehů a hamstringy. V případě výpadů vzad se zapojují i hýžďové svaly. Můžeme počítat opakování na místě nebo se snažíme si určit vzdálenost a ta musí být na pokyny překonána ve výpadech. Střídáme nohy. Doporučený počet opakování: 10 na každou nohu.
- Základní poloha: Úzký stoj rozkročný rovná záda, zpevněné břišní svalstvo.
- Provedení cviku: Pohyb začíná výpadem vpřed do podřepu rozkročného pravou/levou v před. Ve spodní pozici by měl být úhel v kolenou 90° . Přední koleno nepřesahuje špičku nohy a zadní koleno se nedotýká země, ale končí kousek nad zemí. Ruce držíme libovolně v předpažení, v bok, či střídavě jako u běhu.



Obrázek 4. Výpady vpřed

3) Zanožování v podporu na předloktích klečmo

- Popis: Posilujeme převážně hýžďové svaly a hamstringy. Ramena a střed těla jsou zapojeny méně. Doporučený počet opakování: 10 na každou nohu.
- Základní poloha: Podpora na předloktích klečmo, hlava na zemi.
- Provedení cviku: V dané poloze zanožujeme vždy jednu nohu pokrčmo. Po odcvičení jedné nohy, střídáme.



Obrázek 5. Zanožování v podporu na předloktích klečmo

4) Tahání se na žíněnce ve dvojici

- Popis: V tomto cviku žáci vytvoří dvojice v podobné váhové kategorii a každá dvojice dostane žíněnku a určenou dráhu kterou musí ujít. Střídají se. Doporučený vzdálenost: 8 metrů.
- Provedení cviku: Jeden z dvojice provede klek, leh nebo sed na žíněnce a druhý ho táhne.



Obrázek 6. Tahání se na žíněnce ve dvojici

5) Poskoky vpřed, vzad a stranou

- Popis: Posilujeme téměř všechny svaly dolních končetin. Žáky rozmístíme na jednu stranu tělocvičny s dostatečnými rozestupy. Doporučený časový interval provádění cviku: 30 – 45 sekund.
- Základní poloha: Úzký podřep rozkročný.
- Provedení cviku: Žáci dostávají povely od učitele a skáčou do mírného podřepu rozkročného na vybrané strany a to dopředu, dozadu nebo stranou.



Obrázek 7. Poskoky vpřed, vzad a stranou

6) Přeskoky přes švihadlo

- Popis: Švihadlo by nemělo být opomíjeno. Rozvíjí celkové zpevnění těla a sílu převážně dolních končetin (lýtka). Ideální k zahřátí organismu, ale i k využití při kruhovém provozu nebo v hlavní části VJ. Doporučený časový interval provádění cviku: 30 – 45 sekund.



Obrázek 8. Přeskoky přes švihadlo

7) Výdrž v podřepu rozkročném s oporou o zeď

- Popis: Tento cvik podporuje statickou sílu svalů přední strany stehů. Doporučený časový interval provádění cviku: 30 – 45 sekund.
- Provedení cviku: Žáci se postaví zády ke zdi do mírného stoje rozkročného a opřou se zády o zeď. Posunem zad po zdi provedou podřep. V kolenou by měl být úhel 90° stupňů.

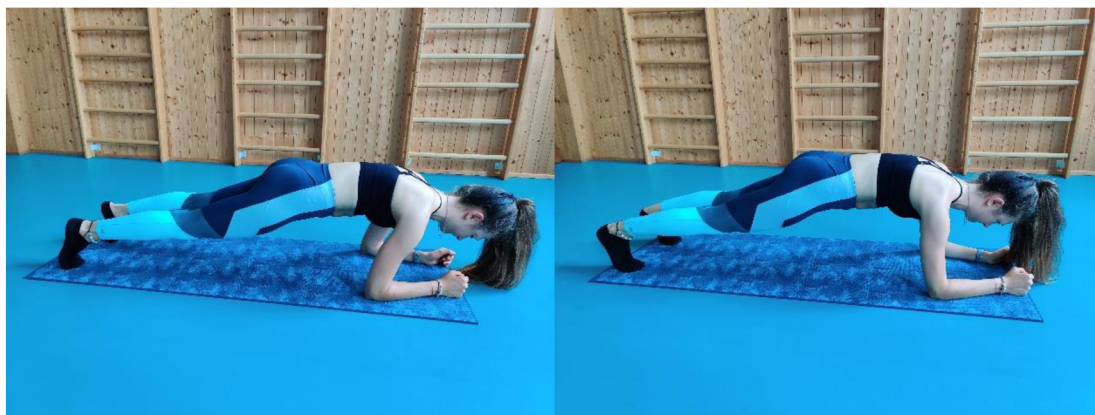


Obrázek 9. Výdrž v podřepu rozkročném s oporou o zeď

8) V podporu na předloktích ležmo pohyb vpřed a vzad

- Popis: Posilujeme střed těla, ramena, přímé břišní svaly a svaly dolních končetin. Ideální využit podložku. Doporučený časový interval provádění cviku: 30 sekund.

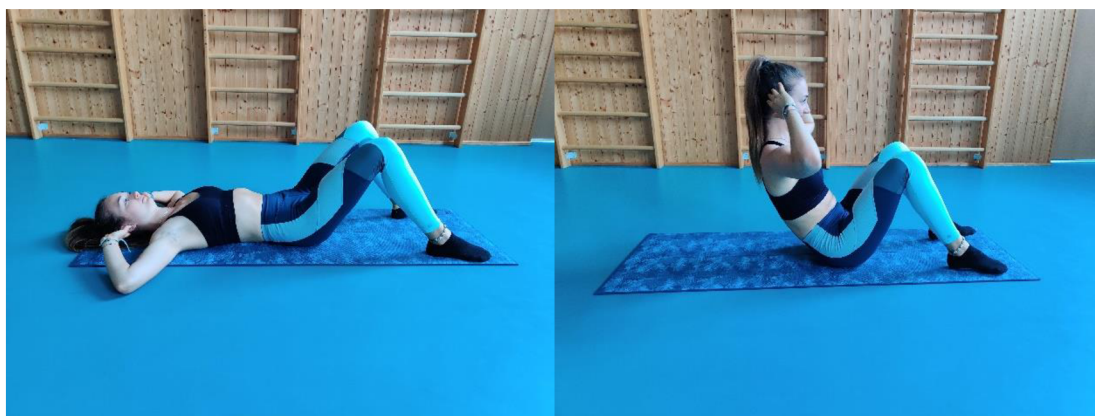
- Provedení cviku: V podporu na předloktích ležmo se žáci pohybují zpevněně trupem vpřed a vzad, klademe důraz na rovná bedra, ramena ve střední pozici, zatnuté hýždě a celkově rovné tělo.



Obrázek 10 a 11. V podporu na předloktích ležmo pohyb vpřed a vzad

9) Leh-sed

- Popis: Posilujeme břišní svalstvo, další možná varianta cviku je přidání rotace trupu v průběhu pohybu. Tato varianta posiluje včetně přímých břišních svalů i břišní svaly šikmé. Doporučený počet opakování: 10 – 15.
- Základní poloha – Leh pokrčmo roznožný, ruce v týl.
- Provedení cviku: Z lehu pokrčmo roznožného se žáci snaží dostat do sedu.

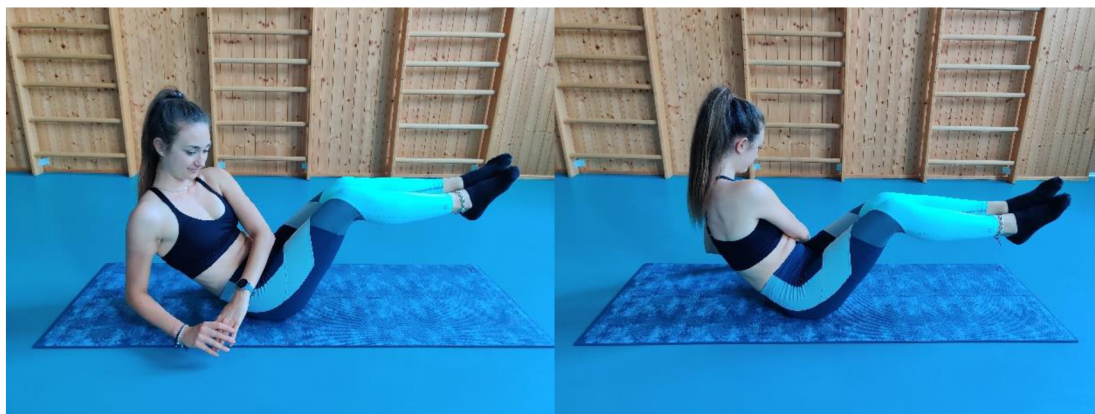


Obrázek 12 a 13. Leh-sed

10) „Ruské otočky“ (Russian Twists)

- Popis: Posilujeme převážně šikmé břišní svalstvo a sekundárně i břišní svalstvo přímé. Můžeme provádět se závažím v rukou. Doporučený počet opakování: 20 – 30.

- Provedení cviku: Z lehu mírně pokrčmo zvedneme trup i nohy, tak aby svírali s podložkou úhel 45°, lýtka rovnoběžně s podložkou. Poté provádíme rotaci trupu z jedné strany na druhou. Důležité je myslet na to, že pohyb provádí trup a ne paže.



Obrázek 14 a 15. „Ruské otočky“

11) Zvedání horní poloviny těla a nohou v lehu na břicho

- Popis: Žáci posilují střed těla a zádové svaly. Variací cviku může být pouhá výdrž. Další varianta cviku: Zvedání horní poloviny těla a nohou v lehu na břicho, vzpažit se švihadlem v rukou. Doporučený počet opakování: 10 – 15.
- Základní poloha: Leh na břicho, ruce v týl.
- Provedení cviku: V lehu na břicho s rukama v týl, žáci mírně zvedají horní polovinu těla a dolní končetiny. Dbáme, aby nedocházelo k velkému prohnutí v oblasti beder.



Obrázek 16. Zvedání horní poloviny těla a nohou v lehu na břicho

12) Kliky

- Popis: Žáci provádí kliky v různých variantách a obtížnostech (klasické, široké, úzké, „dámské“, na vyvýšené podložce atd.). Klademe důraz na správné provedení kliku, které je potřeba nejprve názorně ukázat. Doporučený počet opakování: 5 – 10.
- Provedení cviku: Ze vzporu klečmo se pomalu přesouváme do kliku a zpět.



Obrázek 17 a 18. „Dámské“ kliky

13) Vyhazování medicinbalu

- Popis: Žáci posilují horní končetiny a prsní svaly. Doporučený počet opakování: 10 – 15.
- Základní poloha: Leh roznožný nebo leh pokrčmo roznožný.
- Provedení cviku: Ze základní polohy žáci uchopí míč a hází ho nad sebe. Snaží se aby jim neupadl na zem.



Obrázek 19. Vyhazování medicinbalu

5.1.2 Baterie kompenzačních cvičení

1) Balanční cvičení na gymbalu

- Popis: Žáci provádí různé polohové cvičení na gymbalu.
- Provedení cviku: První fází je vzpor klečmo na gymbalu, výdrž cca 30 sekund, poté se posouvají na další fázi, kde pomalu pouští ruce do kleku a opět výdrž 30 sekund.



Obrázek 20 a 21. Balanční cvičení na gymbalu

2) Protážení tricepsu

- Provedení cviku: Z úzkého stoje rozkročného vzpažíme pravou a ohneme v lokti tak, že ruka směřuje za záda mezi lopatky. Druhou rukou uchopíme loket protahované ruky a tlačíme směrem za sebe.



Obrázek 22. Protážení tricepsu

3) Protážení prsních svalů

- Popis: Protahujeme prsní svaly ve stoji u zdi.

- Provedení cviku: Stojíme bokem ke stěně. Paži blíže ke stěně napneme za sebe ve výšce ramen a opřeme dlaní o stěnu. Rotací těla od stěny protahujeme prsní sval a biceps. K dokonalému protažení ruku postupně opíráme do vyšších a nižších poloh než je původní poloha.



Obrázek 23. Protažení prsních svalů

4) Protažení ramen

- Popis: Protahujeme svaly ramen.
- Provedení cviku: Z kleku sedmo vzpažíme ruce a předkloníme se k podložce, tak aby se dlaně opíraly o podložku a s rovnými zády se snažíme tlačit ramena dolů k podložce.

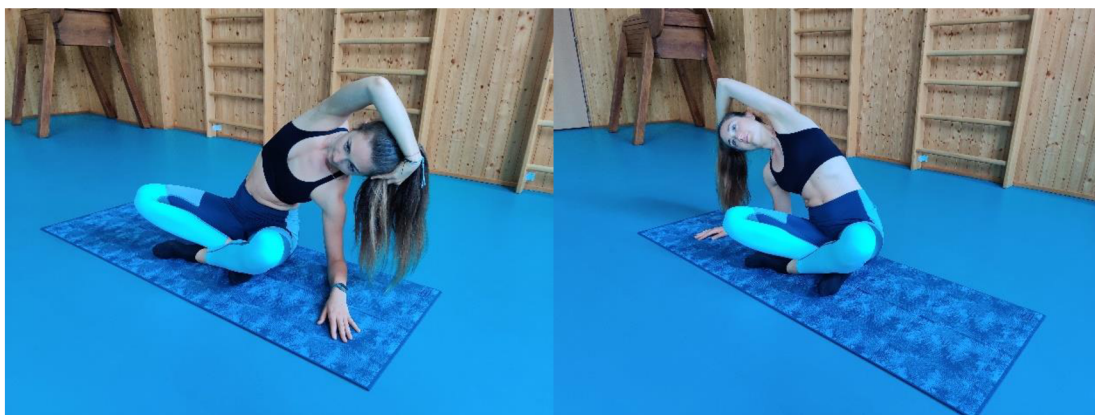


Obrázek 24. Protažení ramen

5) Úklon trupu

- Popis: Cvik slouží k protažení zádového svalstva a svalstva ze strany trupu.

- Provedení cviku: V tureckém sedu provádíme s rukou přes hlavu a rovnými zády úklon na jednu i druhou stranu. Druhou rukou se dlaní podpíráme o podložku.



Obrázky 25 a 26. Úklon trupu

6) „Motýlek“

- Provedení cviku: V sedu skrčmo roznožném žáci spojí chodidla k sobě, mohou se přidržet rukama a snaží se kolena dostat co nejnižše k podložce. Důležité je hlídat rovná záda.



Obrázek 27. „Motýlek“

7) Překážkový sed

- Popis: Překážkový sed slouží k protažení zádových svalů a hamstringů.
- Provedení cviku: V překážkovém sedu se žáci snaží dosáhnout co nejdále za propnutou nohu.



Obrázek 28. Překážkový sed

8) Protážení přední i zadní strany stehů

- Provedení cviku: V podporu na předloktích ležmo skrčí žáci jednu dolní končetinu pod břicho a přitahují se k natažené noze. Po protážení nohy vystřídají.



Obrázek 29. Protážení přední i zadní strany stehů

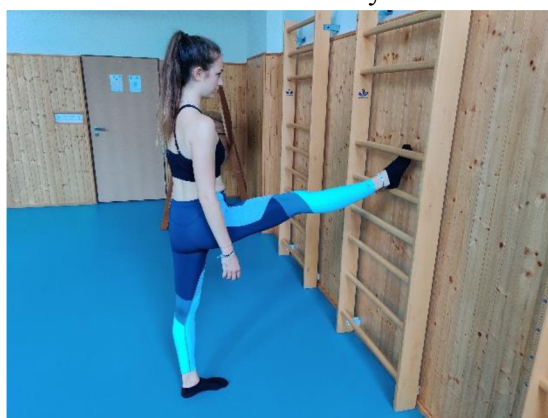
9) Protážení zadní strany stehů v lehu

- Popis: Tento cvik slouží k protážení hamstringů a hýžďových svalů. Je důležité dohlížet na správné provedení cviků. Další varianty cviku: Ve dvojici, o žebřiny.

- Provedení cviku: V lehu žáci přednoží jednu nohu a rukou se jí snaží přitáhnout co nejbližší k tělu. Klademe důraz na propnutí nohy, která cvičí.



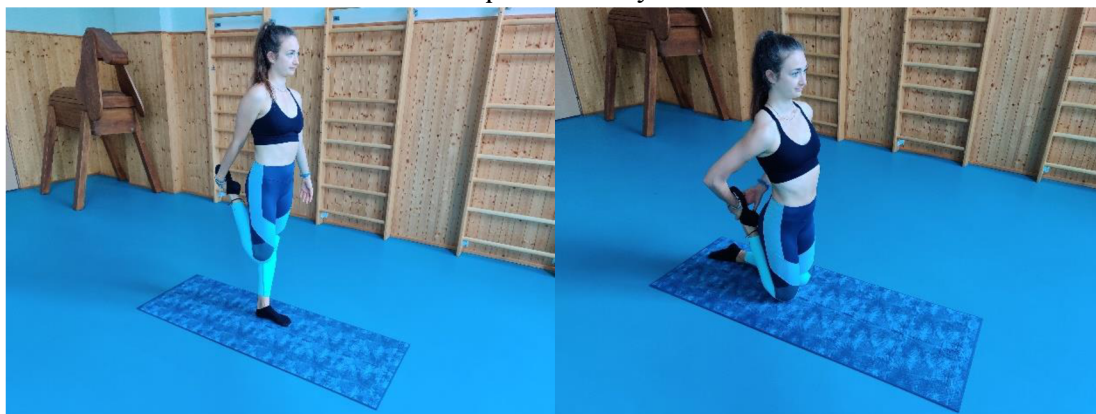
Obrázek 30 a 31 . Protažení zadní strany stehů v lehu/ve dvojici



Obrázek 32. Protažení zadní strany stehů o žebřiny

10) Protažení přední strany stehů

- Provedení cviku: Ze stoje spojně skrčíme pravou, uchopíme stejnou rukou nárt a přitáhneme patu co nejbližší k hýždím. Kolena držíme u sebe a snažíme se aby osa hrudníku, pánve a kolene byla v jedné rovině. Další varianta cviku: Protažení přední strany stehů v kleku.



Obrázek 33 a 34. Protažení přední strany stehů ve stoje/v kleku

11) Protážení lýtek

- Provedení cviku: Žáci provedou podřep zánožný pravou čelem k žebřinám, paty na zemi. V kolenním kloubu přední nohy se snaží držet úhel 90° a tlačí do propnuté zadní nohy.

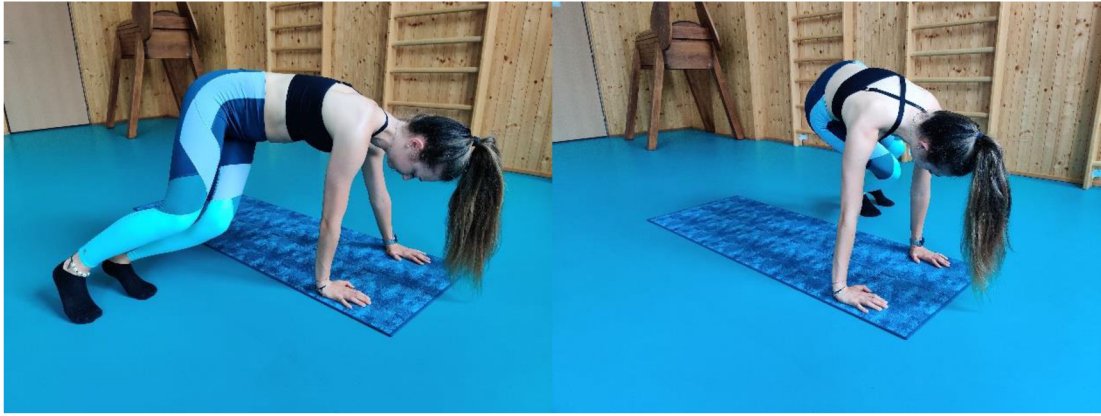


Obrázek 35. Protážení lýtek

5.1.3 Baterie imitačních cvičení

1) Změna přeskokem

- Popis: Posilujeme dolní končetiny, trup a břišní svaly. Cvik imituje přenos váhy při carvingovém oblouku. Ideální k zařazení do kruhového provozu. Další varianta cviku: Změna přeskokem přes švédskou lavičku. Doporučený počet opakování: 10 na každou stranu.
- Základní poloha: Vzpor ležmo.
- Provedení cviku: Žáci přeskakují z jedné strany na druhou a stále drží ve vzporu.



Obrázek 36 a 37. Změna přeskokem



Obrázek 38 a 39. Změna přeskokem přes švédskou lavičku

2) Výdrž ve vzporu vpravo/vlevo

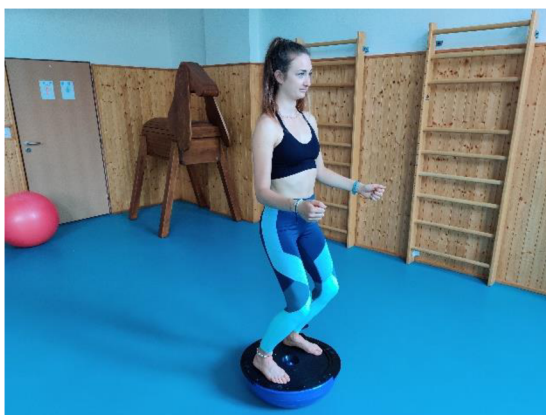
- Popis: Jedná se o napodobivé cvičení. Žáci drží v této poloze „na hranách“ bot, jako simulace hran na lyžích. Cvik můžeme provádět na rovné nebo vyvýšené podložce. Doporučený časový interval provádění cviku: 25 – 35 sekund.
- Provedení cviku: S využitím rovné nebo vyvýšené plochy provedeme ve vzporu vpravo/vlevo „na hranách“ bot. Vnitřní nohu pokrčit. Volnou ruku dáme v bok. Cvik provádíme na obě strany.



Obrázek 40. Výdrž ve vzporu vpravo/vlevo

3) Nácvik lyžařského postoje na bosu

- Popis: Žáci si před sebe nachystají bosu pevnou stranou nahoru a snaží se na ni postavit do základního lyžařského postoje. Učitel v průběhu výdrže chodí a opravuje chyby. Doporučený časový interval provádění cviku: 30 – 45 sekund.
- Provedení cviku: Žáci se ze stoje na bosu dostanou do základního sjezdového postoje, to je mírný podřep úzký rozkročný, rovná záda, paže pokrčené v lokti mírně od těla rovnoběžně se zemí.



Obrázek 41. Nácvik lyžařského postoje na bosu

4) Výdrž v nízkém sjezdovém postoji na nakloněné rovině

- Popis: Vyzkoušení si nízkého sjezdového postoje může pomoci žákům vytvořit si hlubší představu o lyžování a ukázat pokročilejší prvky lyžování, zároveň je tento cvik dobrý na posílení dolních končetin. Doporučený časový interval provádění cviku: 30 – 45 sekund.

- Provedení cviku: Žáci se postaví na šikmou plochu, provedou dřep s pravým úhlem v kolenním kloubu a předkloní se tak, že trup s podložkou jsou v rovnoběžné poloze. Cvik se dá obměnit např. přidáním závaží nebo výskokem z nízkého sjezdového postoje a zpět.



Obrázek 42. Výdrž v nízkém sjezdovém postoji na nakloněné rovině (Machová & Treml, 2008)

5) Vstávání na šikmých švédských lavičkách se zátěží

- Popis: Pro žáky je důležité si vyzkoušet jak vstávat na svahu. Zavěsíme dvě švédské lavičky na žebřiny vedle sebe pod úhlem cca 30° se zemí. Nachystáme si závaží, které dáme žákům do rukou při vstávání jako simulaci zimního vybavení. Žáci budou bez ponožek aby neklouzali dolů. Cvik je dobré zařadit samostatně nebo do kruhového provozu. Doporučený počet opakování: 5 na každou stranu.
- Základní poloha: Podpor na předloktích na pravém/levém boku.

- Provedení cviku: Z lehu na boku žáci dostanou závaží a snaží se stoupnout bokem ke „svahu“. Cvičení opakujeme několikrát na každou stranu. Při provedení cviku si žáci představí že mají na nohou lyže.



Obrázek 43 a 44. Vstávání na šikmých švédských lavičkách se zátěží

6) Výdrž v sedu na gymbalu

- Popis: Tento cvik rozvíjí celkovou obratnost (koordinaci) a posiluje střed těla. Doporučený časový interval provádění cviku: 30 – 45 sekund.
- Provedení cviku: Žáci sedí na gymbalu. V momentě zahájení cvičení roznoží a upaží. Snaží se držet co nejdéle nebo daný čas.



Obrázek 45. Výdrž v sedu na gymbalu

7) Přetahování se s lanem ve dvojici

- Popis: Rozdělíme žáky do dvojic s přibližně stejnou fyzickou úrovní a dáme jim lano o délce cca tři metry (alternativně se dá využít i např. švihadla). Na zemi určíme čáru, přes kterou musí protivníka přetáhnout (jakákoliv část těla se počítá). Cvik připravuje žáky na náhlé změny polohy

těžiště těla při lyžování. Doporučený časový interval provádění cviku: 30 – 40 sekund.

- Provedení cviku: Žáci si ve dvojici stoupnou naproti sobě, uchopí lano na jeho koncích a na povel se začínají přetahovat.



Obrázek 46. Přetahování se lanem ve dvojici

5.2 Kruhové provozy

V kruhovém provozu lze použít většinou část výše zmíněných cviků a to i v různých obměnách. Sestavení kruhového provozu není úplně jednoduché. Ve třídě jsou žáci rozdílné váhy, výšky i pohlaví a hlavně jsou na jiné pohybové úrovni. Při sestavování se musí dodržet střídání cvičebních partií a intenzita cvičení. U kruhového provozu je důležité se hlavně u žáků zaměřit na jeho zvládnutelnost vzhledem k jiné pohybové úrovni. Před zahájením kruhového provozu názorně a technicky správně ukážeme každý jednotlivý cvik. Na každý kruhový provoz jsou ideální jiné časové intervaly cvičení a přesunu s pauzou. Časový rozsah přesunů a jednotlivých cviků upravujeme na základě celkové průměrné zdatnosti třídy.

Příprava stanovišť se dá provést různými způsoby. První z nich je rozdělení stanovišť mezi jednotlivé žáky (nebo ve skupinkách) a každý chystá jedno stanoviště. Druhou možností je vytvoření úkolových karet a schémata tělocvičny. Žáci jsou rozděleni do skupinek a připravují danou část kruhového provozu. Žáky je možné motivovat známkou za vytvoření kruhového provozu.

Následující příklady kruhových provozů jsou sestaveny na základě cviků v bateriích v předchozích kapitolách, kde tři jsou převážně zaměřeny na posilování různých partií spolu s imitačními cvičeními a poslední je zaměřen na posilování a následné kompenzační cvičení. Převážná část cviků je zaměřena na posílení svalů dolních končetin. Poznámky v závorkách

jsou svalové skupiny, které daný cvik posiluje. Ke každému cviku je přidán obrázek/y pro lepší přehlednost.

- **Kruhový provoz 1 (Dolní končetiny).**

Tento kruhový provoz se zaměřuje převážně na posilování dolních končetin a imitační cvičení. Časové intervaly jsou 30 sekund cvičení na jednom stanovišti a 20 sekund je na přesun a odpočinek.

- 1) Dřepy s výskokem (přední strana stehen, hýžděové svaly).



Obrázek 47 a 48. Dřepy s výskokem

- 2) Výdrž ve vzporu vpravo/vlevo (svaly ramene, střed těla, šikmé břišní svalstvo).



Obrázek 49. Výdrž ve vzporu vpravo/vlevo

- 3) Zanožování v podporu na předloktích klečmo – pravá noha (hýžděové svalstvo a hamstringy).



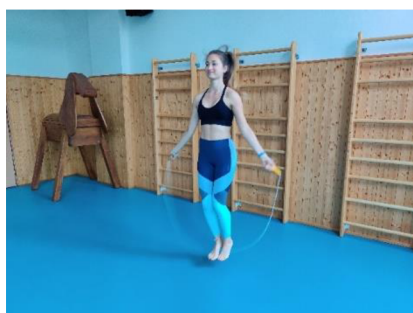
Obrázek 50. Zanožování v podporu na předloktích klečmo

- 4) Zanožování v podporu na předloktích klečmo – levá noha (hýžd'ové svalstvo a hamstringy).
- 5) Výdrž v nízkém sjezdovém postoji na nakloněné rovině (přední strana stehen, hýžd'ové svaly)



Obrázek 51. Výdrž v nízkém sjezdovém postoji na nakloněné rovině (Machová & Tremel, 2008)

- 6) Přeskoky přes švihadlo (dolní končetiny).



Obrázek 52. Přeskoky přes švihadlo

- **Kruhový provoz 2** (břišní svaly, střed těla).

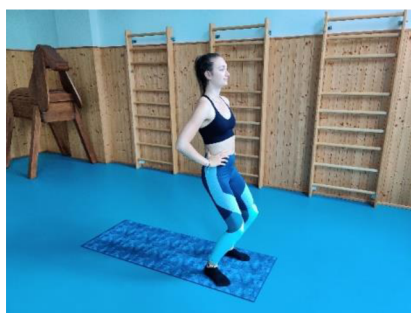
Kruhový provoz se zaměřuje na svaly břišní a střed těla, kde jsou často zapojovány i svaly ramenní. Časové intervaly zůstávají stejné jako v předchozím kruhovém provozu.

- 1) V podporu na předloktích ležmo pohyb vpřed a vzad (střed těla, břišní svalstvo, svaly ramene).



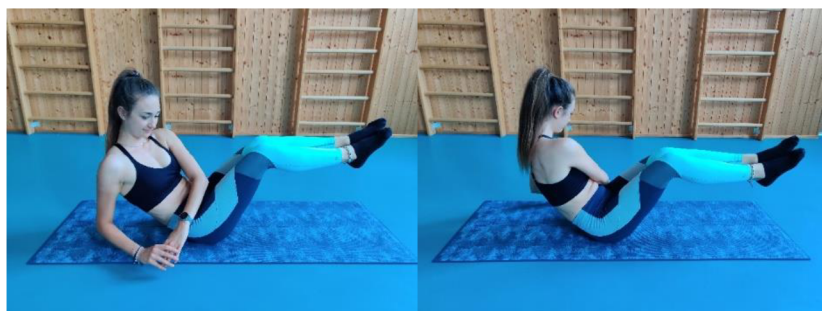
Obrázek 53 a 54. V podporu na předloktích ležmo pohyb vpřed a vzad

- 2) Poskoky vpřed, vzad a stranou (střed těla, dolní končetiny)



Obrázek 55. Poskoky vpřed, vzad a stranou

- 3) „Ruské otočky“ (šikmé břišní svaly).



Obrázek 56 a 57. „Ruské otočky“

- 4) Změna přeskokem přes švédskou lavičku (svaly ramene, střed těla, břišní svaly).



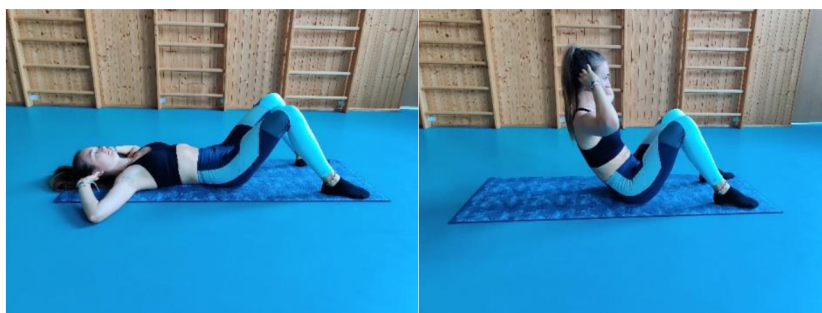
Obrázek 58 a 59. Změna přeskokem přes švédskou lavičku

- 5) Návčik lyžařského postoje na bosu.



Obrázek 60. Návčik lyžařského postoje na bosu

- 6) Leh-sedy (přímé břišní svaly).



Obrázek 61 a 62. Leh-sed

- **Kruhový provoz 3** (svaly celého těla)

Třetí a poslední převážně na posilování zaměřený kruhový provoz je specifický tím, že časové intervaly se prodlouží a zaměřuje se více na pomalé a

technicky správné provedení cviků nebo výdrže. Doba cvičení je 45 sekund a přesun s odpočinkem 30 sekund.

- 1) Výpady vpřed (stehenní svaly, hamstringy, hýžd'ové svaly).



Obrázek 63. Výpady vpřed

- 2) Nácvik lyžařského postoje na bosu se zátěží (střed těla, dolní končetiny)



Obrázek 64. Nácvik lyžařského postoje na bosu

- 3) Zvedání horní poloviny těla a nohou v lehu na břiše (zádové svaly, střed těla).



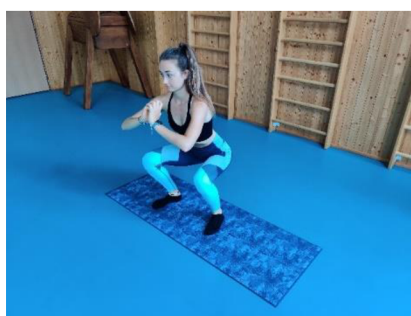
Obrázek 65. Zvedání horní poloviny těla a nohou v lehu na břiše

4) Balanční cvičení na gymbalu (střed těla).



Obrázek 66 a 67. Balanční cvičení na gymbalu

5) Dřepy (přední strana stehen, hýžděové svaly).



Obrázek 68. Dřep

6) Kliky (prsni svaly, trojhlavý sval pažní).

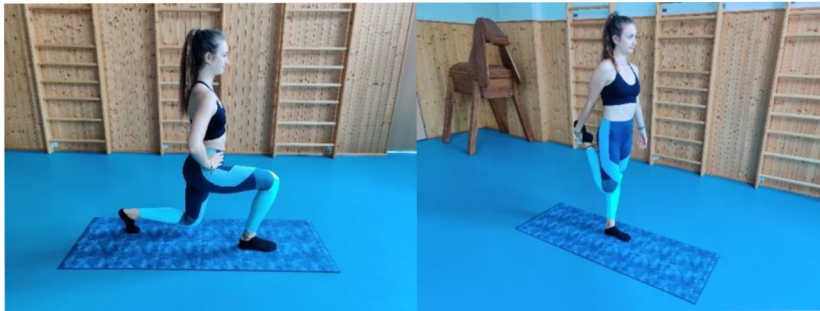


Obrázek 69 a 70. Dámské kliky

- **Kruhový provoz 4** (svaly celého těla se zaměřením převážně na dolní končetiny)
Poslední kruhový provoz se zaměřuje na posilovací cviky, které jsou následně vyváženy kompenzačními cvičeními. Posilovací cviky probíhají 30 sekund a na ně hned navazují cviky kompenzační také po dobu 30 sekund. Na přechod k další dvojici cvičení a odpočinek je 20 sekund.

1A) Výpady vpřed (přední strana stehen, hýžďové svaly, hamstringy).

1B) Protahování přední strany stehen ve stoji.



Obrázek 71 a 72. Výpady vpřed a protahování přední strany stehen ve stoje

2A) Přeskoky přes švihadlo (lýtka, dolní končetiny, střed těla).

2B) Protahování lýtek.



Obrázek 73 a 74. Přeskoky přes švihadlo a protahování lýtek

3A) Kliky (prsí svaly, trojhlavý sval pažní).

3B) Protahování prsních svalů.



Obrázek 75, 76 a 77. Dámské kliky a protahování prsních svalů

4A) Podpora na předloktích ležmo (střed těla, břišní svalstvo, svaly ramene).

4B) Úklon trupu.



Obrázek 78, 79 a 80. Podpor na předloktích ležmo a úklon trupu

5A) Dřepy s výskokem (přední strana steh, hýžďové svaly).

5B) Protažení přední i zadní strany steh.



Obrázek 81 a 82 a 83. Dřepy s výskokem a protažení přední i zadní strany steh

6A) Zvedání paží a nohou zároveň se švihadlem v lehu na břiše. (Zádové svaly, svaly ramene)

6B) Protažení ramen



Obrázek 84 a 85. Zvedání paží a nohou zároveň se švihadlem v lehu na břiše a protažení ra-

men

6 DISKUZE

V této práci byly vytvořeny baterie cvičení a ukázkové kruhové provozy rozvíjející schopnosti a dovednosti potřebné na lyžařský výcvikový kurz.

Baterie byly sestaveny tak, aby poskytovaly celkovou připravenost na lyžařský výcvikový kurz žákům na druhém stupni základních škol a žákům středních škol. Baterie jsou rozděleny do tří základních skupin, a to baterie posilovacích, kompenzačních a imitačních cvičení. Většina cvičení všech baterií má část „popis“, kde je popsáno, jaké svalové partie cvik posiluje/protahuje nebo jakou dovednost rozvíjí, na co si dát při cvičení pozor, rady pro pedagoga, další možné varianty cviku a doporučený počet opakování nebo časový interval po který je cvik ideální provádět. Dalšími částmi jsou „základní poloha“ a „provedení cviku“. V těchto částech je popsána základní poloha před provedením cviku a popis, jak se cvik následně provádí. U některých cvičení je základní poloha zahrnuta v části „provedení cviku“. U každého cviku je za pomoci obrázků znázorněno, jak cvik správně provést.

Baterie posilovacích cvičení slouží k posílení svalových partií potřebných při lyžování. Cvičení jsou převážně zaměřena na posílení dolních končetin, které jsou u lyžování nejvíce zapojovány. Baterie obsahuje 13 cvičení čili nejvíce z ostatních baterií, protože silová připravenost na lyžařský výcvikový kurz je nejdůležitější.

Baterie kompenzačních cvičení se zaměřuje na protažení nejvíce zatěžovaných svalových skupin při přípravě na lyžařský výcvikový kurz (kromě cviku prvního, zaměřeného na koordinaci). Baterie obsahuje 11 cvičení.

Baterie imitačních cvičení slouží žákům k poskytnutí představy o pohybech využívaných při lyžování a jako silová i obratnostní příprava k těmto pohybům. Baterie obsahuje 7 cvičení.

V poslední části kapitoly „výsledky“ jsou vytvořeny čtyři ukázkové kruhové provozy zaměřující se na posílení určitých svalových skupin, avšak převažují svaly dolních končetin. Každý kruhový provoz obsahuje jeho popis, specifika a časové intervaly cvičení a přesunů s odpočinkem. Jednotlivé kruhové provozy jsou podpořeny obrázky, které vychází z baterií cvičení a slouží k větší přehlednosti a znázornění jednotlivých cviků.

Baterie cvičení a kruhové provozy jsou využitelné v různých částech VJ. Baterie posilovacích cvičení by měla být využita převážně v průpravné a hlavní části VJ. Baterii kompenzačních cvičení je ideální využít v hlavní části jako kompenzace určitých cviků např. kruhový

provoz 4 nebo v závěrečné části k celkovému protažení svalů. Cviky z baterie imitačních cvičení by měly být použity jako součást kruhových provozů v hlavní části VJ. Kruhové provozy by měly být zařazeny do hlavní části VJ, protože jsou časově náročné (příprava a samotné provedení). Některé cviky je možno využít samostatně v části úvodní k zahřátí organismu nebo v části průpravné jako příprava na část hlavní.

Důležitou součástí lyžařského výcvikového kurzu je manipulace s lyžařskou výzbrojí (lyže, vázání, lyžařské boty, hole), proto by součástí některých VJ věnujících se přípravě na tento kurz mělo být i seznámení žáků s lyžařskou výzbrojí. Žáci by si měli vyzkoušet zapínání lyžařské boty, správné nasazování lyžařských holí nebo správné zacvaknutí a uvolnění lyžařských bot do a z vázání.

Poznatky získané při řízeném rozhovoru s Mgr. Romanou Řezníčkovou zmíněné v kapitole „metodika“ mi napomohly k vytvoření baterií cvičení a kruhových provozů. Návrh zařazení posilovacích, kompenzačních a imitačních cviků do baterií cvičení nebo vytvoření kruhových provozů byl částečným výsledkem řízeného rozhovoru. Doporučení jednotlivých pohybových aktivit (rovnovážná cvičení, štafetové hry, běh, úpolové hry, hry v družstvech) od Mgr. Řezníčkové byly zváženy, ale do této práce se nehodili, vzhledem k cílenému zaměření na rozvoj více specifických předpokladů k lyžování. Tyto pohybové aktivity jsou ovšem velice prospěšné k přípravě na lyžařský výcvikový kurz, avšak příliš obecné a vyskytují se běžně ve VJTV. Z praxe pedagožky vyplývá, že žáci mají i nedostatečnou zkušenost s množstvím potřebného oblečení při pohybové aktivitě ve venkovním prostředí. Na základě této zkušenosti by se alespoň jedna přípravná VJ měla uskutečnit venku v chladném počasí. Dále doporučuje, aby maximálně 30 minut z VJ bylo věnováno specifickým cvičením a 15 minut cvičením kompenzačním.

Práce byla limitována časově omezenou dostupností tělocvičny základní školy, která sloužila k nafocení jednotlivých cviků v kapitole výsledky. Dalším limitujícím prvkem byla pandemie Covid-19, která částečně ovlivnila tuto bakalářskou práci.

7 ZÁVĚRY

Hlavním cílem práce bylo vytvořit baterie cvičení pro základní a střední školy ke zvýšení kondice a celkové připravenosti na lyžařský výcvikový kurz. Za pomoci odborné literatury, zkušeností pedagoga a vlastních zkušeností byly vytvořeny tři rozdílné baterie cvičení, které se každá zvlášť zaměřují na určitou část přípravy k lyžování. Všechny baterie dohromady rozvíjí pohybové schopnosti zmíněné v teoretické části. Jedná se o baterie posilovacích cvičení, kompenzačních cvičení a imitačních cvičení. Každý cvik jednotlivých baterií je specifikován tím jaké svaly posiluje, protahuje nebo jakou dovednost rozvíjí. Je popsáno jeho celkové provedení, které je podpořeno obrázkem.

Nejvíce zatěžované partie ve sjezdovém lyžování jsou dolní končetiny, proto se autor při vytváření cvičení i kruhových provozů zaměřoval převážně na tuto svalovou skupinu. Další nejvíce zatěžovanou skupinou svalů jsou svaly středu těla, svaly břišní a svaly zad k udržení vzpřímeného postoje při lyžování.

Cviky v baterii posilovacích cvičení slouží k celkovému posílení svalů potřebných k lyžování a to z velké části se zaměřením na dolní končetiny.

Baterie kompenzačních cvičení je určena k protažení nejvíce zatěžovaných svalů při silové přípravě.

Baterie imitačních cvičení byla vytvořena ze cviků, které nejlépe vytváří dané kondiční a technické předpoklady ke správnému zvládnutí lyžařských dovedností (základní lyžařský postoj, carvingový oblouku, přenos těžiště atd.)

K ucelení významu jednotlivých baterií a jejich cviků, práce obsahuje čtyři ukázkové kruhové provozy, kde první tři mají šest cviků a poslední dvanáct. Kruhové provozy jsou sestaveny tak, aby pokryly většinu svalových oblastí potřebných k přípravě na lyžařský výcvikový kurz. První kruhový provoz rozvíjí svaly dolních končetin, druhý rozvíjí svaly břišní a střed těla, třetí je zaměřen na svaly celého těla a poslední je zaměřen na svaly celého těla s následným kompenzačním cvičením ke každému cviku. Všechny kruhové provozy jsou prokládány imitačními cvičeními.

8 SOUHRN

Hlavním cílem práce je vytvoření baterií cvičení pro zvýšení kondice a připravenosti žáků na druhém stupni základních škol a žáků středních škol před lyžařským výcvikovým kurzem. Práce je složena z úvodu, syntézy poznatků, cílů, metodiky, výsledků, diskuze, závěrů, souhrnu a referenčního seznamu.

V kapitole syntéza poznatků práce pojednává o historii školního lyžování v České republice a o školním lyžování v současnosti. Vysvětluje a rozvíjí pojmy „rámcový vzdělávací program“, „školní vzdělávací program“ a „vyučovací jednotka“. Tato část se také zabývá charakteristikou věkových kategorií žáků, kterých se tato bakalářská práce týká čili pubescenti a adolescenti. Celá syntéza poznatků je uzavřena kapitolou s jednotlivými pohybovými schopnostmi potřebnými k lyžování a popisem, jak je efektivně rozvíjet u žáků.

V kapitole metodika je nastíněn časový harmonogram práce, analýza dokumentů, jak a kde byla vytvořena fotodokumentace a zmínění konzultace s pedagogem.

Kapitola výsledky se zaměřuje na tři baterie se cvičeními, které rozvíjí připravenost žáků na lyžařský výcvikový kurz ve většině ohledech. Jedná se o baterie posilovacích, kompenzačních a imitačních cvičení. Pro větší přehlednost jsou doplněny vlastními fotografiemi a dodatečnými informacemi ke každému cviku. V poslední části kapitoly výsledky jsou vytvořeny čtyři ukázkové kruhové provozy k ucelení celkového pohledu na problematiku.

Diskuze zahrnuje popis jednotlivých baterií a kruhových provozů a jejich celkové shrnutí. Diskuze také pojednává o tom, do jaké části VJ umístit cvičení a kruhové provozy. Manipulace s lyžařskou výzbrojí jako součást VJ a shrnutí konzultace s pedagogem působícím na základní škole jsou také součástí této kapitoly.

Závěry shrnují, zda a jak bylo dosaženo hlavního i dílčích cílů a komplexně shrnují výsledky vyplývající z této práce.

9 SUMMARY

The main aim of this bachelor thesis was to create a battery of exercises with a focus on pupils' physical condition and preparedness for a ski training course. Pupils are in secondary school and high school. The thesis is consist of an introduction, literature review, aims, methodology, results, discussion, conclusion and summary.

The literature review part is concerned with the history of school skiing in the Czech Republic and about its state at present. It is explaining and developing terms used in this field such as "Framework Educational Programmes", "School Educational Programmes" and "teaching unit". Age categories of pupils are included as well in this part, but there are only categories that are important in this bachelor thesis (pubescents and adolescents). The whole part is ended by the chapter with particular motor abilities needed for skiing and with a brief description of each one of them and how to develop them effectively in the school environment.

In the methodology part there is described schedule of the work, document analysis, how and where was photo documentation taken and brief mention about consultation with the teacher.

The results part is focused on three exercise batteries, which are developing readiness of pupils for a ski training course in the most ways. Namely, it is the battery of fitness exercises, the battery of compensation exercises and the battery of imitative exercises. For the clear arrangement of exercises, they are supported by the author's pictures of almost all of them and by added information for each exercise. The following chapter is concerned with four exemplary circuit trainings to complete the whole picture of the bachelor thesis.

In the discussion chapter, there is a description of each battery of exercises and circuit trainings and their final summary. Placement in the teaching unit of circuit training and individual batteries of exercises are included as well. This part is also concerned with manipulation with ski equipment. Advice and ratings of this bachelor thesis by the teacher teaching at the primary/secondary school.

In the conclusion part, there are summarized results of all aims of this bachelor thesis and there is a complex summary of the practical part shown in this work.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Blézková, R. (2009). *Komparace vzdělávacího programu „Základní škola“ a „ŠVP ZV“ v oboru tělesná výchova ve vybraných školách*. Brno: Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Broda, T. (1990). *Trénink sjezdových disciplín v lyžování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Chovanec, F. (1989). *Dějiny lyžování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Čtvrtečka, J. (1972). *Týden na horách aneb jak se naučit jezdit na lyžích*. Praha: Olympia.
- Frömel, K. (1983). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Gnad, T., et al. (2000). *Kapitoly z lyžování*. Praha: Karolinum.
- Kotrčová, G. (2009). *Rámcové vzdělávací programy a tvorba školních vzdělávacích programů pro odborné vzdělávání*. Bakalářská práce, Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Praha.
- Kulhánek, O. (1989). *Zlatá kniha lyžování*. Praha: Olympia.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku*. Olomouc: Hanex.
- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu* (1. vydání). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Machová, J., & Treml, J. (2008). *Lyžování - pohybová příprava: 21 kondičních programů*. Praha: Grada
- Národní ústav pro vzdělávání. (n.d.). *Rámcové vzdělávací programy*. Retrieved 25. 5. 2021 from the World Wide Web: <http://www.nuv.cz/t/rvp>.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Svozil, Z. (2010). *Organizační formy školní TV*. Retrieved 26. 5. 2021 from the World Wide Web: <https://moodle.upol.cz/mod/resource/view.php?id=107449>
- Sýkora, F., & Kostková, J. (1985). *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido

Wikipedie. (2009). Přehled kurikulárních dokumentů. Retrieved 24. 6. 2021 from the World Wide Web:
https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%A0koln%C3%AD_vzd%C4%9B1%C3%A1vac%C3%AD_program#/media/Soubor:Kurikul%C3%A1rn%C3%AD_dokumenty.png