

Bakalářská práce

Rozcvičky ve sjezdovém lyžování

Studijní program:

B0114A300073 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Studijní obory:

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Přírodopis se zaměřením na vzdělávání

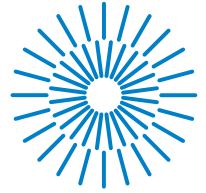
Autor práce:

Kristýna Němcová

Vedoucí práce:

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

Liberec 2024



Zadání bakalářské práce

Rozcvičky ve sjezdovém lyžování

<i>Jméno a příjmení:</i>	Kristýna Němcová
<i>Osobní číslo:</i>	P20000817
<i>Studijní program:</i>	B0114A300073 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
<i>Specializace:</i>	Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání Přírodopis se zaměřením na vzdělávání
<i>Zadávací katedra:</i>	Katedra tělesné výchovy a sportu
<i>Akademický rok:</i>	2023/2024

Zásady pro vypracování:

Analýza aktuálního stavu používání rozcviček u dětí během výuky lyžování.
Vytvoření multimediálního sborníku rozcviček ve sjezdovém lyžování pro děti školního věku.
Ověření vytvořeného sborníku v praxi.
Předání praktických doporučení k zahřívací části vybrané lyžařské školy.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce: tištěná/elektronická

Jazyk práce: čeština

Seznam odborné literatury:

BRTNÍK, Jiří a Jan NEUMAN, 2008. *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Praha: Portál. ISBN 978-807-3673-994.

DYGRÍN, Jiří, Aleš SUCHOMEL, Soňa JANDOVÁ, Radim ANTOŠ a Václav BITTNER, 2016. *Sjezdové a běžecké lyžování*. Liberec: TUL. ISBN 978-80-7494-319-5.

LEPKOVÁ, Zuzana, Jaroslav KUPR, Klára KUPROVÁ, Pavlína VRCHOVECKÁ a Eva ANDRENKOVÁ, 2019. *Hry a cvičení na sněhu*. Liberec: TUL. ISBN 978-80-7494-495-6.

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

Vedoucí práce:

PhDr. Klára Kuprová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

11. prosince 2023

Předpokládaný termín odevzdání: 11. prosince 2024

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
děkan

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
garant studijního programu

V Liberci dne 2. ledna 2024

Prohlášení

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

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

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

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

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

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

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

Poděkování

Ráda bych tímto poděkovala PhDr. Kláře Kuprové, Ph.D. za cenné rady, čas věnovaný konzultacím a za velkou podporu při vedení mé bakalářské práce. Rovněž patří mé poděkování vedení organizace Ski Fanatic a zejména těm instruktorům, kteří mi pomáhali s ověřením sborníku v praxi. Dále bych chtěla poděkovat PhDr. Pavlíně Vrchovecké, Ph.D. za její ochotu a pomoc při úpravě názvosloví cvičení ve vytvořeném sborníku. A nakonec mé poděkování patří mé rodině a přátelům, kteří mi byli při tvorbě bakalářské práce a celém mém studiu velkou oporou.

Anotace

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření multimediálního sborníku rozcviček ve sjezdovém lyžování pro děti školního věku. V úvodní části jsou zpracovány poznatky o vývoji dítěte školního věku, výuce sjezdového lyžování dětí, organizaci a bezpečnosti při lyžařském výcviku a jsou zde představeny pomůcky využívané při výuce. Dále se práce zaměřuje na didaktické zásady úvodní části hodiny, jsou zde uvedeny zásady správného rozcvičení, definován strečink, popsány rozdíly mezi dynamickým a statickým strečinkem a popsána organizace zahřívací části herní formou. V rámci práce bylo provedeno anketní šetření týkající se aktuálního stavu používání rozcviček. Na anketní šetření navazuje multimediální sborník, jehož obsahem je zahřívací část realizována formou pohybových her na lyžích a bez lyží a po ní následuje cvičení jednotlivce a dvojice. Práce je určena učitelům základních škol při realizaci lyžařských výcviků, ale své využití najde i v rámci výuky v lyžařských školách.

Klíčová slova: děti, lyžařský výcvik, multimediální sborník, rozcvičení, sjezdové lyžování.

Annotation

The main goal of this bachelor's thesis was to create a multimedia collection of warm-up exercises for downhill skiing for school-aged children. The introductory part deals with the knowledge of the development of school-aged children, teaching downhill skiing to children, the organization and safety of ski training, and presents the teaching aids used in teaching. Furthermore, the thesis focuses on the didactic principles of the introductory part of the lesson, the principles of proper warm-up, defines stretching, describes the differences between dynamic and static stretching, and describes the organization of the warm-up part in a playful form. As part of the thesis, a survey was conducted on the current state of use of warm-up exercises. The survey is followed by a multimedia collection, which contains a warm-up part realized in the form of movement games on and off skis, followed by exercises for individuals and pairs. The thesis is intended for primary school teachers for the implementation of ski training, but it can also be used in ski school lessons.

Keywords: children, ski training, multimedia collection, warm-up, downhill skiing.

Obsah

Úvod	1
1 Cíle práce	2
2 Vývojová období dětí školního věku	3
2.1 Mladší školní věk	3
2.2 Starší školní věk	4
3 Sjezdové lyžování	6
3.1 Sjezdové lyžování dětí	6
3.2 Lyžařské výcviky na základních školách a jejich organizace	9
3.3 Metodické pokyny k lyžařským výcvikům	11
3.4 Bezpečnost při lyžařském výcviku	12
3.5 Pomůcky využívané při výuce lyžování	14
4 Didaktické zásady úvodní části hodiny	18
4.1 Zásady správného rozcvičení	18
4.2 Strečink	19
4.3 Dynamický strečink	20
4.4 Statický strečink	21
4.5 Rozcvičení ve sjezdovém lyžování	22
4.6 Organizace zahřívací části herní formou	22
5 Anketní šetření	24
6 Metodický sborník	29
6.1 Tvorba a zpracování multimediálního sborníku	29
6.2 Multimediální sborník	30
6.3 Pohybové hry na lyžích	30
6.4 Pohybové hry bez lyží	37
6.5 Rozcvičení jednotlivce	42
6.6 Rozcvičení dvojice	59

7	Závěr.....	67
8	Literatura	69
9	Přílohy	71

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Druhy pomůcek, instruktoři.....	27
Tabulka č. 2: Druhy pomůcek, učitelé.....	28

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Dětské hřiště.....	14
Obrázek č. 2: Štětina a figurka postavy.....	15
Obrázek č. 3: Koberec a brána.....	16
Obrázek č. 4: Kužely a mety.....	16
Obrázek č. 5: Volanty a kruhy.....	17
Obrázek č. 6: Žížala, kostka, hranoly.....	17
Obrázek č. 7: Organizace her.....	23
Obrázek č. 8: Role učitele.....	23
Obrázek č. 9: Rozcvičky – instruktoři vlevo, učitelé vpravo.....	25
Obrázek č. 10: Doba rozcvičky – instruktoři vlevo, učitelé vpravo.....	25
Obrázek č. 11: Druhy rozcvičení.....	26
Obrázek č. 12: Pomůcky – instruktoři vlevo, učitelé vpravo.....	27
Obrázek č. 13: Věková kategorie dětí, učitelé.....	28
Obrázek č. 14: Mrazík.....	30
Obrázek č. 15: Koloběžková honička.....	31
Obrázek č. 16: Pavouci a mouchy.....	32
Obrázek č. 17: Policajti a zloději.....	32
Obrázek č. 18: Lyžařská házená.....	33
Obrázek č. 19: Koloběžkový závod.....	34
Obrázek č. 20: Had.....	34
Obrázek č. 21: Sochy.....	35
Obrázek č. 22: Ulov klobouček.....	36
Obrázek č. 23: Sběr pokladu.....	36
Obrázek č. 24: Rybičky, rybičky, rybáři jedou!.....	37
Obrázek č. 25: Hranice.....	38
Obrázek č. 26: Červení a bílí.....	39
Obrázek č. 27: Molekuly.....	39
Obrázek č. 28: Piškvorky.....	40

Obrázek č. 29: Rachejtle.....	41
Obrázek č. 30: Hůlko, stůj!.....	41
Obrázek č. 31: Pozice 1	42
Obrázek č. 32: Pozice 2	42
Obrázek č. 33: Pozice 3	43
Obrázek č. 34: Pozice 4	43
Obrázek č. 35: Pozice 5	44
Obrázek č. 36: Pozice 6	44
Obrázek č. 37: Pozice 7	45
Obrázek č. 38: Pozice 8	45
Obrázek č. 39: Pozice 9	46
Obrázek č. 40: Pozice 10	46
Obrázek č. 41: Pozice 11	47
Obrázek č. 42: Pozice 12	47
Obrázek č. 43: Pozice 13	48
Obrázek č. 44: Pozice 14	48
Obrázek č. 45: Pozice 15	49
Obrázek č. 46: Pozice 16	49
Obrázek č. 47: Pozice 17	50
Obrázek č. 48: Pozice 18	50
Obrázek č. 49: Pozice 19	51
Obrázek č. 50: Pozice 20	51
Obrázek č. 51: Pozice 21	52
Obrázek č. 52: Pozice 22	52
Obrázek č. 53: Pozice 23	53
Obrázek č. 54: Pozice 24	53
Obrázek č. 55: Pozice 25	54
Obrázek č. 56: Pozice 26	54
Obrázek č. 57: Pozice 27	55
Obrázek č. 58: Pozice 28	55
Obrázek č. 59: Pozice 29	56
Obrázek č. 60: Pozice 30	56
Obrázek č. 61: Pozice 31	57
Obrázek č. 62: Pozice 32	57

Obrázek č. 63: Pozice 33	58
Obrázek č. 64: Pozice 34	58
Obrázek č. 65: Pozice 35	59
Obrázek č. 66: Pozice 36	59
Obrázek č. 67: Pozice 37	60
Obrázek č. 68: Pozice 38	60
Obrázek č. 69: Pozice 39	61
Obrázek č. 70: Pozice 40	61
Obrázek č. 71: Pozice 41	62
Obrázek č. 72: Pozice 42	62
Obrázek č. 73: Pozice 43	63
Obrázek č. 74: Pozice 44	63
Obrázek č. 75: Pozice 45	64
Obrázek č. 76: Pozice 46	64
Obrázek č. 77: Pozice 47	65
Obrázek č. 78: Pozice 48	65
Obrázek č. 79: Pozice 49	66

Seznam příloh

Příloha A: Pravidla chování na sjezdových tratích podle FIS (Mezinárodní lyžařské federace) .	71
Příloha B: Deset zlatých pravidel pro pohyb ve volném terénu	72

Úvod

Téma Rozcvičky ve sjezdovém lyžování jsem si zvolila, protože k lyžování mám blízký vztah od raného dětství. Na lyžařský svah jsem se poprvé postavila v pěti letech. V mladším školním věku jsem se stala členkou lyžařského oddílu a věnovala se tak několik let aktivně závodnímu lyžování. Během času stráveného v zimním období na lyžařském svahu jsem nespočetněkrát zaznamenala, že rozcvičení před lyžováním bylo zcela opomenuto. V lyžařských školách, je výuka realizována během krátké časové doby. Instruktoři tuto dobu musí co nejvíc využít pro nácvik lyžařských dovedností a samotné jízdy, a tak se často stává, že je rozcvičení příliš uspěchané, nebo se úplně vynechává. Je důležité si uvědomit, že rozcvičení před lyžováním je stejně nezbytné, jako rozcvičení před každou jinou pohybovou aktivitou. Rozcvičením se náš organismus připraví na fyzickou zátěž a minimalizuje se riziko možného zranění.

Cílem práce je vytvoření multimediálního sborníku rozcviček pro děti mladšího a staršího školního věku. Sborník bude obsahovat pohybové hry na lyžích a bez lyží, cvičení jednotlivce a dvojice. Hry a cvičení se uplatní zejména v zahřívací části a samotném rozcvičení. V rámci práce bude provedeno anketní šetření zaměřené na učitele základních škol a instruktory lyžařských škol. V anketě bude zjišťován aktuální stav provádění rozcviček během výuky lyžování. Otázky se budou týkat doby rozcvičení, forem cvičení využívaných v rozcvičce a používání pomůcek. Vytvořený sborník bude ověřen v praxi během zimní sezóny na školních dětech a podle zjištěných poznatků bude podle potřeby upraven. Výsledný sborník bude zaslán vybraným základním a lyžařským školám. Práce je určena nejen pro učitele na základních školách, kteří realizují lyžařské výcviky, ale i pro instruktory lyžařských škol v rámci výuky lyžařských kroužků, příměstských a pobytových táborů a skupinové výuky.

1 Cíle práce

Cílem práce je analýza aktuálního stavu používání rozcviček u dětí během výuky lyžování. Součástí práce je vytvoření multimediálního sborníku rozcviček ve sjezdovém lyžování pro děti školního věku a jeho ověření v praxi. Vytvořený sborník zahrnující praktické doporučení k zahřívací části bude zaslán vybrané lyžařské škole.

2 Vývojová období dětí školního věku

Období školního věku se dělí dále na dvě věková období – mladší školní věk (6–10 let) a starší školní věk (11–15 let) (Perič a kol., 2012).

2.1 Mladší školní věk

Studie autorů (Perič a kol., 2012; Zumr, 2019) uvádějí, že mladší školní věk se vyznačuje obdobím vstupu do školy od 6 do 10–11 let, kdy začínají první známky pohlavního dospívání. Nástup do školy je pro dítě velkou životní změnou. Dítě se ve škole setkává se svými vrstevníky, vytváří s nimi přátelské vztahy a snaží se začlenit do kolektivu. Na dítě mají vliv formální autority. Ve škole se jimi stávají učitelé, kteří ve školním prostředí nahrazují autoritu rodičů. Na konci období nastává tzv. období kritičnosti. Dítě hodnotí negativně jevy a podněty ze svého okolí, to může vést ke snížení přirozené autority dospělých. Dítě si hledá nové idoly, ke kterým může vzhlížet, a to nejčastěji mezi svými vrstevníky. Dítě má v tomto období vysokou potřebu pohybu. Velká část pohybové aktivity dítěte je spontánní a činnosti jsou často prováděné s množstvím dalších pohybů navíc. Jedná se o tzv. „období pohybového luxusu.“

Ve sportu je toto období známé jako etapa seznámení se sportem. V této etapě je kladen důraz na všestranný pohybový rozvoj, optimální psychický a fyzický vývoj dítěte a vytvoření pozitivního vztahu k pohybové aktivitě do pozdějšího věku. Vlivem zrání nervového systému je dítě kolem šestého roku schopno vykonávat složitější koordinační pohyby. Mimo rozvoj koordinačních schopností jsou v tomto období příznivé podmínky pro rozvoj schopností rychlostních. Období od 8 do 10 let je označováno za „zlatý věk motoriky.“

Dítě se snáze učí novým pohybům a získává nové dovednosti. Nácvik dovedností probíhá nejčastěji herní formou, nebo učením se nápodobou. Nové dovednosti musí být pravidelně procvičovány, aby se upevnily. Při nedostatečném opakování bývají brzy zapomenuty. Děti už umí rozeznat chyby při provádění pohybu, rozeznají špatný a správný pohyb a dokážou se mezi sebou v kolektivu opravovat (Tremel, 2004).

Z hlediska psychického vývoje se rozvíjí paměť a představivost. Děti jsou impulzivní, rychle se u nich střídají nálady a činnosti silně citově prožívají. Děti jsou schopny se velmi krátkou dobu soustředit, neboť jsou vnímavější vůči okolnímu prostředí a faktorům, které často odvracejí jejich pozornost jinam. Vzhledem ke krátké schopnosti dítěte se soustředit, by měla být výuka pestrá a často obměňovaná. Ve výuce se uplatňuje herní princip (Perič a kol., 2012).

Perič (2004) uvádí, že děti potřebují ke svému vývoji širokou škálu různých podnětů, které mohou objevovat a prozkoumávat. Nejlepším způsobem, jak děti zaujmout činností je podnítit jejich zvědavost, touhu zkoušet a čelit novým výzvám. Pokud trenér nedokáže děti zaujmout jen obtížně dosahuje úspěchu. Hraní her umožňuje dětem spontánně reagovat na základě jejich emocionálních prožitků. Děti se prostřednictvím her učí techniku pohybu, rozvíjí své schopnosti a osvojují si nové dovednosti. Děti se prostřednictvím hry učí, aniž by si to uvědomovaly, protože se soustředí na plnění úkolu než na pohyb, který provádí. Hra vede ke spolupráci, zábavě, pocitům spokojenosti, soutěžením roste u dětí sebedůvěra (Brtník a Neuman, 2008).

U mladších dětí hra probíhá nesoutěžní formou, bez pravidel, její podstatou je pouze hrát si. U starších dětí hra přechází do soutěžní formy. Hra má přesně stanovený průběh a pravidla, končí vítězstvím, nebo prohrou. Je důležité děti učit, aby vítězství a samotný výkon nepřevyšovaly nad radostným pocitem ze hry a hrou jako takovou (Perič, 2004).

2.2 Starší školní věk

Období staršího školního věku nastává kolem 11 roku. Jedná se o období přechodu od dětství k dospělosti. Období lze rozdělit do dvou fází, a to období prepubescence, která nastává kolem 11 let a končí kolem 13 roku a období samotné puberty, která navazuje na prepubescenci a končí kolem 15 roku dítěte (Perič a kol., 2012).

Studie autorů (Perič a kol., 2012; Ptáček a Kuželová, 2013) uvádí, že v tomto období dochází k řadě biologicko-psycho-sociálních změnám spojeným s obdobím puberty. Změny jsou způsobené činností endokrinních žláz s tvorbou hormonů. Zvýšená hormonální aktivita působí na vývoj primárních a sekundárních pohlavních znaků. Hormonální změny výrazně ovlivňují i psychiku dítěte. V chování je typická emoční nestabilita, která ovlivňuje vztahy dítěte k sobě samému i ke svému okolí. Dítě všechno hluboce prožívá, rychle se mu střídají nálady a převažují u něj spíše negativní emoce. Je vztahovačný a citlivý vůči kritice, jedná impulzivně a nepředvídavě. V kognitivním vývoji se nadále rozvíjí paměť, objevují se znaky abstraktního a logického chápání, dítě se rychle učí a vydrží se soustředit po delší dobu.

Jedinec se v tomto období začíná více zajímat sám o sebe, snaží se zjistit kým je, hledá vlastní identitu. Vlivem abstraktního myšlení si vytváří ideál, kým by chtěl být, a to může způsobit to, že je vůči sobě přehnaně kritický a má potíže přijmout sám sebe, takového, jaký je. Při hledání vlastní identity hrají pro dospívajícího velkou roli vrstevnické skupiny. Mezi vrstevníky, nachází pochopení a oporu, sdílí s nimi podobné názory. Zatímco vztahy

k vrstevníkům se zesilují, vztah s rodiči zaznamenávají často různé obtíže. Dospívající odmítá autoritu dospělých, má vlastní názory a začíná se více spoléhat na své schopnosti. Postupně se snižuje závislost na rodině a osamostatňuje se. Během dospívání, kdy jedinec vytváří nové vztahy a snaží se začlenit do nových skupin, může napodobovat chování svých vzorů, které často bývá i negativní povahy. Tím se zvyšuje náchylnost dospívajícího k sociálně patologickým jevům. Rodiče by měli v tomto období podpořit dospívajícího v jeho rozvoji a poskytovat mu oporu, ale dohlížet i nad možnými riziky, předcházet jim a popř. je správně řešit.

Z hlediska motorického vývoje nadále pokračuje vývoj a růst. Růst je nerovnoměrný, tělo roste více do výšky a končetiny rostou rychleji než trup. Tyto růstové změny narušují schopnost koordinace, projevující se zhoršením plynulosti a přesnosti pohybu. Mizí pohybový luxus, pohyby jsou účelnější a jejich provedení je přesnější. Dítě je také již schopno předvídat své pohyby i pohyby ostatních a snaží se učit nové pohybové dovednosti. V prepubertálním období je jedinec velmi aktivní, má vysokou potřebu pohybu. V tomto období je důležité snažit se o všestranný rozvoj pohybových schopností a osvojení co nejvíce nových pohybových dovedností. Pokud se dítě věnuje konkrétní sportovní disciplíně, cílem v tomto období je vybudovat si trvalý vztah k tréninku a zvládat základy techniky a taktiky daného sportu.

Zumr (2019) uvádí, že v pubertě by se měla nadále podporovat pohybová aktivita, která by měla být rozmanitá, ale současně je potřeba hlídat správný svalový vývoj a správné držení těla, které může být narušeno zhoršenou koordinací vlivem růstových změn.

3 Sjezdové lyžování

Sjezdové neboli alpské lyžování je oblíbený zimní sport, který je rozšířený po celém světě, včetně České republiky. Při sjezdovém lyžování se klade důraz na udržování základního sjezdového postoje a na správné technické provedení pohybů při různých druzích oblouků při jízdě dolů po spádnicí.

Sportovní odvětví lyžování dělíme na severské (klasické) disciplíny – běh na lyžích, skoky na lyžích, severskou kombinaci a alpské (sjezdové) disciplíny – slalom, obří slalom, sjezd, super obří slalom (super G), paralelní závod. Nejmladší lyžařské disciplíny tvoří lyžařská akrobacie, lety na lyžích, biatlon, lyžování na trávě a lyžařský orientační běh (Brtník a Neuman, 2008).

3.1 Sjezdové lyžování dětí

Podle Gnad a kol., (2001) s výukou lyžování dětí se začíná s ohledem na stupeň jejich tělesného, pohybového a psychického vývoje. Každé dítě se vyvíjí zcela individuálně, musí se tedy respektovat jednotlivé zvláštnosti ve vývoji a dát si pozor na to, aby dítě nebylo zatěžováno příliš brzy. Tím se zabrání riziku poškození dětského organismu, nebo osvojení nesprávných návyků, které mohou ztížit proces učení v pozdějším věku. Lyžování je činnost, která vyžaduje značnou úroveň koordinaci pohybů. Koordinační předpoklady má dítě ve věku 5 let, koordinačně náročné činnosti zvládá až po 5 event. 6 roce života.

Gnad a kol. (2001) stanovili periodizaci výuky lyžařských dovedností na základě zvláštností ve vývoji dětského a dospívajícího organismu do čtyř etap:

- 3–5 let období seznamování;
- 6–10 let výuka hrou;
- 11–14 učení;
- 14–16 zdokonalování.

Podle Trembla (2004) lze začít s výukou už v předškolním období, u pohybově nadanějších dětí je možné zahájit výuku už od 3 let. V tomto období však není dítě ještě dostatečně motoricky vyspělé, zrání hrubé motoriky zabezpečující pohyb a držení těla se ukončuje až okolo 4 let dítěte (Musil a Reichert, 2008).

Gnad a kol., (2001) uvádí, že pokud se začne s výukou v tak brzkém věku, mělo by se jednat spíše o zvykání si na pobyt v zimním prostředí a prvotní seznámení s lyžařským vybavením. V tomto věku se nedoporučuje organizovaná výuka, děti by si měly na sněhu pouze hrát. Proces seznamování by měl probíhat nejlépe pod vedením rodičů, nebo alespoň za jejich přítomnosti. Přítomnost rodičů dodává dítěti pocit jistoty a bezpečí. Děti si mají volně

hrát jen tak dlouho, dokud samy chtějí, neměly by být do ničeho nuceny. Velmi důležité je děti chválit, povzbuzovat a motivovat k činnosti. V pozdějším věku, u dětí starších 4 let, popř. u pohybově zdatnějších, kdy se výuka už zaměřuje na pohyb na lyžích a navykání si na pocit skluzu, se obsahem výuky stává všeobecná lyžařská příprava, která se realizuje herní formou. V tomto věku lze děti přihlásit na individuální výuku do lyžařských škol.

Treml (2004) uvádí, že lyžařské školy jsou součástí mnoha lyžařských středisek. V lyžařských školách se dětem věnují lyžařští instruktoři, kteří mají s výukou dětí bohaté zkušenosti. Pro výuku lyžování jsou zde dětem k dispozici vhodné prostory dětských hřišť s řadou výukových pomůcek a dalšího materiálního vybavení. Dětská hřiště jsou nejčastěji ohraničená plůtkem z umělé hmoty a oddělená od frekventovaných sjezdovek a ostatního lyžařského provozu. Prostory dětských hřišť tvoří nejčastěji mírný svah s dostatečně velkým dojezdem do roviny (Gnad a kol., 2001).

Podle Tremla (2004) dítě potřebuje v tomto věku velkou pozornost a lyžařský instruktor zastává nejen roli učitele, ale i roli pečovatele, pomáhá dítěti při činnostech, které ještě není schopné zvládnout zcela samo. Pozornost dětí je v tomto věku velmi nestálá. Aby se výuka pro ně nestala nudnou a udržela se jejich pozornost, je třeba děti neustále zaujmout novými podněty např. různorodými pomůckami v odlišných barvách, měnit často aktivity a výukový prostor. Ve věku, kdy dítě začíná navštěvovat mateřskou školu tedy od 4–5 let, se dítě stává součástí kolektivu a jeho schopnost komunikovat a spolupracovat s ostatními členy skupiny se zvyšuje. V tomto věku je tedy možné dítě mimo individuální výuku přihlásit do skupinové výuky. Mnoho lyžařských škol nabízí výjezdové kurzy pro děti mateřských škol, kdy lyžařská škola dětem zajistí dopravu ze škol do lyžařských areálů. V areálu děti absolvují obvykle dvouhodinový výukový blok lyžování v dopoledních nebo odpoledních hodinách. Po celou dobu výuky jsou děti pod dozorem lyžařských instruktorů, popř. i učitelů mateřských škol a výuka je proložena přestávkami na odpočinek a občerstvení. Po skončení výuky jsou děti dopraveny zpět do mateřských škol.

V mladším školním věku dochází výrazně ke zlepšení koordinace pohybů celého těla. Děti se v tomto věku snáze a rychle učí novým pohybovým dovednostem. Toto období se tak stává nejvhodnějším pro děti, kteří s výukou lyžování ještě nezačaly. V učení se novým dovednostem sehrává klíčovou roli zvýšená schopnost nápodoby. Ta je závislá na dokonale předvedené ukázce od lyžařského instruktora či pedagogického pracovníka, která slouží dítěti jako vzor pro vytvoření si správné představy daného pohybu (Gnad a kol., 2001).

Děti od 6–7 let navštěvují základní školu. V rámci hodin tělesné výchovy probíhají na prvním a druhém stupni základních škol lyžařské výcviky. Výuka na lyžařském výcviku probíhá ve

družstvech pod vedením pedagogických pracovníků nebo lyžařských instruktorů. Při osvojování lyžařských dovedností se postupuje od nácviku základních dovedností, přes rozšiřující dovednosti až k těm nejnáročnějším dovednostem.

Gnad a kol., (2001) uspořádal učivo lyžařského výcviku podle posloupnosti nácviku jednotlivých lyžařských dovedností, do dvou výcvikových etap:

- etapa základního lyžování;
- etapa závodního a extrémního lyžování.

Lyžařský výcvik je soustředěn na etapu základního lyžování, která se dále dělí do dvou částí. První část je věnovaná všeobecné a specializované lyžařské přípravě a základní technice lyžařských disciplín, tedy nácviku základních oblouků. V druhé části se zdokonaluje a rozšiřuje základní technika a pohybové dovednosti a probíhá nácvik rozšiřujících dovedností a obtížnějších druhů oblouků.

Pedagogický pracovník musí brát v potaz, že většina dětí s výukou lyžování v tomto věku teprve začíná a tomu musí přizpůsobit postup a způsob výuky. Mimo komplexní metody nácviku jednotlivých dovedností se procvičují dovednosti a prvky všeobecné přípravy v proměnlivých situacích herní a soutěžní formou (Gnad a kol., 2001).

Ve starším školním věku vlivem puberty, dochází ke snížení úrovně koordinace. Snížená koordinace může hrát roli u jedinců, kteří dříve nedělali žádný sport a s výukou lyžování v tomto věku teprve začínají. To jim může dělat v procesu učení mírné potíže. Pohyby a dovednosti, které se dítě naučí v tomto věku však bývají více zakotvené v paměti než pohyby, které se naučí v pozdějším věku (Tremel, 2004).

V tomto období se pedagogický pracovník může setkat na lyžařském výcviku s dětmi s různou úrovní lyžařských dovedností. Podle toho volí výukové prostředky směřující k dosažení stanovených cílů, které jsou pro žáky s různou úrovní odlišné (Dygrín a kol., 2016).

Lyžařské školy pro děti školního věku nabízejí kroužky lyžování, příměstské nebo výjezdové tábory. Děti se v kolektivu stejně starých dětí učí pod vedením lyžařských instruktorů základním a pokročilým lyžařským dovednostem a bezpečnému pohybu a chování na sjezdových tratích.

3.2 Lyžařské výcviky na základních školách a jejich organizace

Lyžování v rámci základního vzdělání se nachází v rámcovém vzdělávacím programu ve vzdělávací oblasti člověk a zdraví v oboru tělesná výchova. Lyžování na prvním i druhém stupni je zařazeno v rámci učiva do činností ovlivňující úroveň pohybových dovedností a lyžařský výcvik se realizuje podle možností dané školy. Na prvním stupni se výcvik zaměřuje na hry na sněhu a základní techniky pohybu na lyžích. Na druhém stupni se součástí výcviku stává sjezdové lyžování, běžecké lyžování, jízda na snowboardu, bezpečnost pobytu v zimní horské krajině, lyžařská turistika, nebo jiné zimní sporty podle podmínek školy a zájmu žáků (RVP ZV 2023).

Gnad a kol. (2001) uvádí, že lyžařský výcvik je zaměřen na výuku sjezdového, nebo běžeckého lyžování a jeho obsah je stanoven v osnovách školní tělesné výchovy. Přípravu lyžařského výcviku má na starosti vedoucí kurzu, kterého stanoví ředitel školy z řad pedagogických pracovníků. Nejčastěji je zvolen učitel tělesné výchovy, který má s organizací lyžařských výcviků značné zkušenosti. Ředitel školy zadá přípravu kurzu vedoucímu už na začátku školního roku. Vedoucí připravuje plán výcviku, zajišťuje ubytování, stravu, dopravu, personální obsazení výcviku, pomůcky a finance. Personální obsazení tvoří instruktoři školního lyžování z řad učitelů, výchovných pracovníků nebo externí pracovníci s potřebnou kvalifikací pro výuku lyžování. Kvalifikační podmínky na instruktora školního lyžování stanovuje předpis metodických pokynů MŠMT ČR. Lyžařský instruktor podle pokynů vedoucího vykonává pedagogický dozor a pomáhá v rámci teoretické části kurzu a kulturního programu a zodpovídá za bezpečnost členů a splnění programu praktické části výcviku v rámci výuky svého družstva.

Svolení s účastí na výcviku musí podepsat žákovi zákonný zástupce. Pokud se žák z nějakých důvodů nemůže výcviku účastnit, dochází v průběhu výcviku do školy na výuku s jinou třídou. Před výcvikem se zákonní zástupci zúčastní informačních schůzek ohledně výcviku, kde jsou seznámeni s podrobnými informacemi ohledně termínu výcviku, místě výcviku a ubytování, způsobu dopravy, personálního obsazení a o celkových finančních nákladech. Důležité je rodiče upozornit a připomenout na nutnost doložení dokladu o seřízení lyží v servisu a prohlášení o zdravotní způsobilosti od praktického lékaře, které žáci odevzdávají v den začátku výcviku. Rodiče na schůzkách dostanou doporučený seznam o vybavení žáka týkající se výzbroje, výstroje a dalších věcí potřebných k výcviku. Výcvik je realizován podle přesně stanoveného plánu, popř. může být upraven podle aktuálních klimatických podmínek. Za velmi nepříznivých podmínek (teplota pod $-12\text{ }^{\circ}\text{C}$, sněhová bouře, hustá mlha) se výcvik nekoná a je nahrazen jiným programem (Dygrín a kol., 2016).

Obsah výcviku se dělí na teoretickou a praktickou část. Náplň volných večerů tvoří kulturní program např. společenské hry, filmy, tanec atd. V rámci teoretické části se přednáší témata o lyžařské technologii, historii lyžování, údržbě a mazání lyží, pravidlech lyžařských závodů, zásadách bezpečnosti, technice a metodice sjíždění a zatáčení na lyžích. Přednášky je vhodné doplnit ukázkami (např. mazání lyží) nebo jinými pomůckami (obrázky, filmy aj.).

Praktická část je zaměřena na výuku jednotlivých lyžařských dovedností. Na úvodu lyžařského výcviku se konají rozřazovací jízdy, při kterých jsou žáci rozděleni do družstev (Gnad a kol., 2001). Počet dětí v družstvu by měl být 10, maximálně 15. Do družstva se řadí žáci podle výkonnosti, úrovně lyžařských zkušeností a dovedností (Tremel, 2004).

Třetí den výcviku se zařazuje odpočinkový půlden bez výcviku z důvodu toho, že organismus žáků je třetí den nejvíce unaven. Na konci lyžařského výcviku se konají závody ve slalomu. Náročnost závodu je stanovena podle vlastních podmínek a lyžařské úrovně žáků (Gnad a kol., 2001).

Pedagogický pracovník

Gnad a kol., (2001) uvádí, že splnění všech úkolů a cíle výcviku závisí na výchovné práci a působení pedagogického pracovníka, který je ústředním činitelem lyžařského výcviku.

Pedagog volí při výcviku takové vyučovací formy a metody výuky, které vycházejí z obecných didaktických zákonitostí, ale také z jeho znalostí o struktuře a obsahu učiva a podmínek výcviku. Musí umět přizpůsobit metody výuky aktuálním podmínkám a úrovni žáků během plnění výcvikového cíle. Přihlíží k věkové skupině žáků, úrovni jejich fyzické připravenosti, lyžařských dovedností, motorickému nadání a podle těchto hledisek stanoví úkoly a cíle výuky. Současně vytváří takové podmínky výcviku, které zajistí příjemnou atmosféru a poskytnou žákům velké množství kladných citových prožitků a zážitků.

Pedagog by měl ke každému žákovi přistupovat individuálně. Žáka během výcviku pozoruje, chválí jeho dílčí výsledky a pokroky, ale umí ocenit i jeho snahu. Tím ho motivuje k výcviku, a to má vliv na jeho pozdější zlepšování. Měl by umět postřehnout chyby žáka, opravit je a sdělit žákovi, jak má pohyb provádět správně. Aby byl učitel akceptován svými svěřenci, musí mimo zvládnutí kvalitní jízdy na lyžích mít značné teoretické a metodické vědomosti a praktické učitelské dovednosti, ale i určité kladné vlastnosti a způsoby chování. Měl by být trpělivý, přátelský, spolehlivý, mít dobrou náladu, být ochotný kdykoliv pomoci a být žákům vzorným příkladem.

Struktura vyučovací jednotky

Základní organizační formou lyžařského výcviku je vyučovací jednotka. Úvodní část vyučovací jednotky je věnovaná kontrole výzbroje a výstroje, organizaci hodiny a rozcvičení. Hlavní část vyučovací jednotky tvoří opakování naučených dovedností z předešlých hodin a nácviku dovedností nových, které se procvičují v proměnlivých podmínkách. Výuka musí být pestrá, proměnlivá a s množstvím různých činností a her. Učitel by měl mít v zásobě dostatečné množství činností k nácviku jednotlivých prvků, měl by často měnit charakter činnosti, namáhavé intenzivní činnosti střídat s mírnějšími činnostmi a během výuky zařazovat krátké zotavovací přestávky (Gnad a kol., 2001).

Důležité je poskytnout dětem i dostatečný časový prostor na volné lyžování podle jejich přání, kde si děti vyzkoušejí nově naučené prvky a dovednosti (Tremml, 2004).

V závěrečné části se zařazují méně náročné hry a cvičení, které slouží k uklidnění dětského organismu. Na konci výcvikového dne pedagogové hodinu s dětmi zhodnotí, vyzdvihnou pokroky jednotlivců a celého družstva a sdělí cíle do další hodiny (Gnad a kol., 2001).

3.3 Metodické pokyny k lyžařským výcvikům

Před lyžařským výcvikem se od dětí vyžaduje posudek o zdravotní způsobilosti, který dětem vydává dětský praktický lékař. Současně u sebe musí žáci mít svůj průkaz zdravotní pojišťovny případně jeho kopii. Zákonný zástupce je povinen informovat školu o zdravotních obtížích žáka nebo jiných skutečnostech souvisejících se změnou zdravotního stavu. Pokud dojde ke změně zdravotního stavu v průběhu výcviku, jsou žáci povinni tuto skutečnost okamžitě oznámit vedoucím, instruktorům nebo jiným pedagogickým pracovníkům. Absolvuje-li lyžařský výcvik více jak 30 žáků nad 15 let je nutné pro výcvik stanovit zdravotníka. Vyžaduje se také písemné potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání lyží servisem nebo prohlášením zákonných zástupců o dobrém stavu lyžařského vybavení.

Vedoucí kurzu odpovídá za organizaci a přípravu výcviku, poučení žáků o bezpečnosti, dohlíží nad dodržováním programu výcviku a řídí činnost instruktorů a dalších pedagogických pracovníků. Žáci jsou před začátkem kurzu vedoucím poučeni a seznámeni s právními a ostatními předpisy týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví, zásadami úrazové prevence, krizovými situacemi a jak jim předcházet, popř. jak se zachovat, když tyto situace nastanou. Žáci dodržují pokyny vedoucího a jiných pedagogických pracovníků. Pokud jsou žáci ubytováni v objektech, jsou seznámeni s řádem daného ubytovacího objektu, dodržují místní předpisy k zajištění bezpečnosti, dodržují stanovený denní režim včetně pokynů týkajících se

nočního klidu. Žáci dodržují pravidla bezpečného pohybu na sjezdových tratích a současně jsou poučeni o bezpečnosti při jízdě na lyžařských vlecích a lanovkách. Žáci se zařazují do družstev podle jejich výkonnosti a úrovně lyžařských dovedností. Každé družstvo má maximálně 15 členů. S družstvem se učitelé či instruktoři pohybují po vyznačených upravených lyžařských tratích a volí náročnost tratí podle dovedností lyžařů (Dygrín a kol., 2016).

3.4 Bezpečnost při lyžařském výcviku

Podle Dygrín a kol., (2016) musí pedagogický pracovník či lyžařský instruktor během výcviku dbát na dodržování určitých zásad a pravidel, odhadnout možná rizika a předejít nebezpečným situacím, které mohou ohrozit zdraví účastníků výcviku i jiných osob.

Učitelé by měli žáky upozorňovat na bezpečnost pokaždé, když se s nimi nachází na novém místě, ať už v uzavřených prostorách nebo v přírodě. V zimních obdobích se při činnosti v zimní přírodě okolní podmínky kolem neustále mění (teplota, vítr, terén, viditelnost, pohyb osob na území) a proto by učitelé měli žáky informovat o možných nebezpečích, které je v daném prostředí zimní krajiny mohou ohrozit (Brtník a Neuman, 2008).

Podle Gnad a kol., (2001) se rozlišují subjektivní a objektivní příčiny nebezpečí. Subjektivní nebezpečí představuje nebezpečí spojené s osobními faktory a vzniká vlastními chybami. Může se jednat o nedostatečné rozcvičení před pohybovou aktivitou, nepříznivý zdravotní stav, použití nedostatečného nebo špatného vybavení, nízký příjem tekutin a stravy, přecenění vlastních sil atd. Objektivní nebezpečí nás může postihnout kdykoliv bez ohledu na přípravu a opatrnost. Nemůžeme ho ovlivnit, ale můžeme se naučit, jak mu včas předcházet a nepodcenit ho. Objektivní nebezpečí vzniká působením faktorů přírodních podmínek a dělí se do tří skupin – počasí, terén a sněh.

Dygrín a kol., (2016) uvádí, že pohybová aktivita v rámci lyžařského výcviku značně přispívá k většímu zatížení organismu. Při vyšší tělesné námaze tělo potřebuje více energie, kterou získává z potravy a současně musí přijímat větší množství pitné vody, kterou tělo při pohybové aktivitě ztrácí. Nedostatečný příjem potravy a tekutin může vést k celkovému vyčerpání a ke ztrátě tělesných sil. Důležité je neopomínat na dobu vymezenou na odpočinek a dostatečný spánek, který by měl být u dětí v rozsahu 9 hodin. S ohledem na to je stanoven na výcviku přesný denní režim, který žáci dodržují. Učitelé k výcviku nepřipustí nikoho se zhoršeným zdravotním stavem, zraněním nebo nadměrnou únavou. Před začátkem výuky lyžování je kladen důraz na zahřátí a rozcvičení, které připraví žáky na nadcházející zátěž

a sníží riziko vzniku možného úrazu. Před lyžařským výcvikem se stanoví povinnost seřadit bezpečnostní vázání lyží v servisu. V průběhu výcviku učitelé žákům kontrolují stav jejich výzbroje a výstroje a k výcviku nepřipustí nikoho se sníženou funkčností výstroje nebo poškozením výzbroje.

Při nepříznivých povětrnostních podmínkách, nebo při vysokém mrazu je třeba dbát vyšší důraz na kvalitní výstroj skládající se z více vrstev. Dostatečná výstroj chrání před vznikem omrzlin nebo možným podchlazením. Při slunečním záření je nutné chránit oči lyžařskými brýlemi s UV filtrem a pokožku krémy s ochranným faktorem a vyhnout se tak možnému vzniku popálenin, nebo poškození zraku. V závislosti na aktuálních podmínkách učitelé žákům kontrolují používání těchto pomůcek. Naprostou samozřejmostí je používání ochranných pomůcek a to helmy, popř. chráničů páteře.

V terénu je nutné dodržovat pohyb pouze po vyznačených upravených tratích, řídit se lyžařskými značkami umístěnými v terénu a dodržovat pravidla chování na sjezdových tratích Mezinárodní lyžařské federace FIS (viz Příloha A) a bezpečnostní předpisy pro jízdu na vlecích a lanovkách, se kterými žáky důkladně učitelé obeznámí před začátkem výcviku. Pokud výcvik probíhá ve větších lyžařských střediscích, učitelé při prvních jízdách s žáky prohlédnou tratě, po kterých se budou s družstvem při výcviku pohybovat. Učitelé volí pro výcvik bezpečný a vhodný terén podle lyžařských zkušeností, schopností lyžařů v daném družstvu a podle obsahu učiva. Musí dbát zvýšené opatrnosti při zhoršených terénních, sněhových a povětrnostních podmínkách.

Modře vyznačené tratě jsou tratě lehké a jsou určeny pro lyžaře se základními lyžařskými dovednostmi, kteří potřebují pro lyžování dostatečný prostor. Červeně vyznačené jsou středně těžké tratě, pro již zdatnější lyžaře schopné lyžovat vyšší rychlostí napojovanými oblouky. Černě značené tratě obsahují velmi obtížné části a jsou určeny vyspělým lyžařům.

Při výcviku v družstvu, by družstvo mělo zastavovat na okraji sjezdovky na přehledných a bezpečných místech. Když lyžaři přijíždí ke družstvu stojícímu na okraji sjezdovky, lyžař vždy zastavuje pod družstvem. Učitel se snaží vyhnout cvičením na úzkých a nepřehledných tratích a s družstvem jezdit na širokých tratích. Zátěž by se měla zvyšovat pozvolna, učitel by neměl přeceňovat fyzické schopnosti skupiny. Během výcviku hlídá fyzický a emoční stav žáků, znaky únavy a vyčerpání. Učitel by měl mít během výcviku neustále přehled o všech členech družstva, ale je dobré žáky poučit o postupu, co dělat případně, že se někdo ztratí. Pokud by měla nastat tato situace je dobré mít ve družstvu předem domluvené místo srazu, zapsané mobilní číslo jiných členů družstva, nebo ideálně číslo učitele, který by měl mít mobilní telefon neustále u sebe. Pokud dojde k úrazu, učitel je připravený okamžitě zasáhnout

a poskytnout první pomoc, uložit a zabezpečit zraněného tak, aby se jeho zranění dále nezhoršovalo, zabezpečit místo, kde se zraněný nachází a přivolat telefonicky odbornou pomoc (Brtník a Neuman, 2008). Při pohybu v zimní krajině se musí vždy počítat s náhlými změnami počasí (Gnad a kol., 2001).

Na objektivní nebezpečí upozorňují bezpečnostní a informační služby. Učitel musí pravidelně sledovat aktuální předpovědi o počasí na internetu, nebo prostřednictvím mobilních aplikací (Meteoradar, Aladin, Windy, Yr atd.). Při výcviku ve vysokohorských oblastech (Krkonoše, Jeseníky atd.), lze nalézt aktuální informace o počasí a výstrahách přímo na stránkách Horské služby. Podle pokynů horské služby by měl učitel i žáci postupovat a nařízení respektovat (Dygrín a kol., 2016).

3.5 Pomůcky využívané při výuce lyžování

Při výuce lyžování dětí, zejména dětí předškolního a školního věku hrají pomůcky důležitou roli. Pomůcky bývají využívány zejména v lyžařských střediscích na místech sloužících k výuce dětí tzv. dětských hřištích (viz Obrázek č. 1) a parcích. Dětem jsou zde nejčastěji k dispozici lanové vleky a pojezdové pásy, které jim mají ulehčit začátky s výukou lyžování. Mimo jiné hřiště bývají vybaveny i dalšími přenosnými pomůckami a to slalomy, průjezdnými branami, koberci, figurkami či pomůckami z pěnového materiálu, které pomáhají instruktorům lyžařských škol zpestřit výuku a vytvářet pro děti bezpečné a zábavné prostředí probouzející radost z lyžování.



Obrázek č. 1: Dětské hřiště

Zdroj: vlastní

Slalomové tyče, štětiny, figurky postav a zvířat

Slalomové tyče se využívají při vytyčení trasy slalomu. Pro děti je vhodnější pomůckou tzv. štětina s pevným bodcem. Při značení trasy nad sněh vyčnívá jen její barevná část, a to pouze několik cm nad sněh. Štětina (viz Obrázek č. 2) je bezpečnější volbou než slalomová tyč, pokud dítě do štětiny najede, nehrozí pád a možné zranění na rozdíl od střetu se slalomovou tyčí, kde pád hrozit může. Na podobném principu jako štětina fungují i tzv. hříbky, kde tyč je zakončena umělým kloboučkem. Pro vytvoření dětem poutavějšího slalomu se můžou do slalomu přidat figurky postav a zvířat (viz Obrázek č. 2). Mimo označení slalomu pomáhají figurky dětem orientovat se lépe v prostoru slouží-li jako označení místa setkání skupiny, nebo označení terénních tvarů. Nevýhodou figurek je jejich vyšší pořizovací cena.



Obrázek č. 2: Štětina a figurka postavy

Zdroj: vlastní

Molitanové koberce, průjezdné brány, kužely a mety

Koberce (viz Obrázek č. 3) jsou využívány zejména pro začínající nejmenší lyžaře. Jsou vytvořeny z měkkého materiálu, nejčastěji molitanu, který poskytuje ochranu dětem, kteří se učí na lyžích první pohyby. Koberce se můžou využívat na rovině pro nácvik rovnováhy, pádů, vstávání a správného lyžařského postoje. Na mírném svahu můžou sloužit také ke stoupání do vyvýšených míst předtím, než budou děti připraveni využívat dětský lanový vlek. Podjíždění bran (viz Obrázek č. 3) se může zařadit do zábavných her a soutěží. Brány lze také využít pro značení trasy při průjezdu slalomu, např. jako označení startu a cíle. Bez dostupných pevných bran se dají lehce sestavit ze slalomových tyčí, nebo lyžařských holí.



Obrázek č. 3: Koberec a brána

Zdroj: vlastní

Pokud nejsou k dispozici slalomové tyče a štětiny, lze využít k vyznačení slalomu kužely nebo mety (viz Obrázek č. 4). Uplatňují se zejména pro vyznačení herního prostoru při soutěžích a hrách.



Obrázek č. 4: Kužely a mety

Zdroj: vlastní

Pěnové pomůcky, kruhy, volant

Volant (viz Obrázek č. 5) pomáhá v tréninku sjezdu se zatáčením a nácvičku správné techniky oblouků. Stejně jako volant lze použít i plastové kruhy (viz Obrázek č. 5). Obě tyto pomůcky lze využít i při jiných cvičeních, hrách a soutěžích.



Obrázek č. 5: Volanty a kruhy

Zdroj: vlastní

Při zahřívacích hrách a soutěžích se využívají různé varianty pěnových pomůcek. Pěnová tyč „žížala, nudle“ (viz Obrázek č. 6) lze použít při různých hrách např. ve hře na babu nebo mrazík ji děti používají k chytání ostatních. Lze ji také využít jako průjezdnou bránu, k rozcvičení nebo v tréninku sjezdu, kdy ji dítě drží před sebou, a to udržuje postavení těla v předklonu. Ostatní pěnové pomůcky – pěnové válečky, kostky a hranoly (viz Obrázek č. 6) se využívají v zahřívacích hrách a soutěžích, kde s nimi děti manipulují a převážejí je z místa na místo. Své využití najdou i ve slalomu, kdy lze tyto pomůcky dát na zem a dítě má za úkol před pomůckou např. zastavit. Míč se využívá při týmových hrách na lyžích jako je fotbal a házená, ale také při rozcvičení jednotlivců a dvojic (Tremel, 2004).



Obrázek č. 6: Žížala, kostka, hranoly

Zdroj: vlastní

4 Didaktické zásady úvodní části hodiny

Rozcvičení by mělo být obsahem každé úvodní části vyučovací či tréninkové jednotky.

Cílem rozcvičení je připravit organismus na zatížení pohybovou aktivitou a předejít tak možnému poškození pohybového aparátu. Náplní rozcvičení je aktivovat pohybový systém, odstranit napětí ve svalech, zahřát a mobilizovat svalstvo a uvolnit a mobilizovat kloubní struktury. Při rozcvičení dochází ke zvyšování průtoku krve do svalů, zvyšuje se teplota těla a tkání, zvyšuje se rychlost nervových impulsů a uvolňování energie z buněk, roste srdeční frekvence a tím se kardiovaskulární systém připravuje na nadcházející zátěž. Současně vlivem snížení viskozity tělních tekutin dochází ke zlepšení pohyblivosti kloubů o zhruba 20 % (Jebavý a kol., 2014).

4.1 Zásady správného rozcvičení

Pro správné a kvalitní rozcvičení by se mělo dodržovat několik zásad. Jebavý a kol., (2014) uvádí, že rozcvičení se musí přizpůsobit věku a tělesným schopnostem cvičenců.

Podle Vrchovecké (2023) znalost věkových zvláštností dětí umožňuje pochopit jejich jednání a chování a vybrat tak vhodná cvičení přiměřeného zatížení. Současně se musí rozcvičení přizpůsobit aktuálním klimatickým podmínkám, kde se rozcvičení provádí. V chladném prostředí by rozcvička měla být delší a v teple kratší (Jebavý a kol., 2014).

Před samotným rozcvičením se nesmí opomenout na rušnou (zahřívací) část. Po zahřívací části následuje mobilizační (průpravná) část skládající se z mobilizačních cvičení a dynamického strečinku. Při rozcvičení se postupuje od shora dolů tedy od hlavy až k patě. Po dynamickém strečinku lze zařadit švihová cvičení v rozsahu 12 až 15 opakování na každou končetinu (Jebavý a kol., 2014).

Rozcvičení by mělo být všestranné, mělo by obsahovat minimálně 10 cviků. Jednotlivé cviky opakovat v rozsahu 8 až 12 opakování na každé straně. Při rozcvičení jsou žáci v prostoru rozmístěny s rozestupy tak, aby učitel viděl na každého žáka a stejně tak by žáci měli dobře vidět učitele. Pokud do prostoru svítí slunce, žáci cvičí zády ke slunci a učitel stojí čelem k žákům, a tedy čelem ke slunci. Učitel cvičí s žáky, předvádí správné provedení cviků, cvičí zrcadlově obráceně a cvičení doplňuje stručnými slovními instrukcemi (počítání 1-2-3-4; uvádění strany, na kterou se začíná cvičit; pokyny k zahájení a ukončení cviku atd.) (Vrchovecká, 2023).

Alter (1999) uvádí, že rozcvičení by mělo být dostatečně intenzivní, aby došlo ke zvýšení tělesné teploty a vedlo k mírnému pocení, ale ne tak intenzivní, aby vedlo k únavě. Mezi

rozcvičením a následnou zátěží by neměla být nikdy delší přestávka. Po každé takové přestávce je potřeba se znovu protáhnout (Kurz, 2000).

Po skončení sportovní činnosti se musí dbát důraz na zklidnění organismu a snížení tak předchozího zatížení. V této části se zařazují jednoduché cviky s nízkou intenzitou, a to statický strečink, výdrž v polohách a vedené pohyby. Při provádění cviků je důležité správné technické provedení a správné dýchání (Vrchovecká, 2023). Mimo svalové skupiny zatěžované během výkonu by se měly protahovat i svaly, které se na výkonu přímo neúčastnily (Jebavý a kol., 2014).

4.2 Strečink

Studie mnoha autorů (Slomka a Regelin, 2008; Ramík, 2010; Albrechtová, 2006; Kurz, 2000) uvádí, že slovo strečink je souhrnný název pro cvičení, které se provádí za účelem protažení svalů. Prováděním strečinku se svaly stávají pružnější a pevnější, je zachován běžný rozsah pohybů kloubů, nebo se může docílit zlepšení jejich pohyblivosti. Strečink také chrání klouby před brzkým opotřebením vlivem nadměrné zátěže. Při strečinku dochází k uvolnění a relaxaci svalového napětí. Pravidelným prováděním strečinku se může docílit lepší výkonnosti, zlepšuje se regenerace svalstva, koordinace pohybů a existuje menší riziko vzniku možného úrazu. Protahovací cvičení také pomáhají horní polovině těla dostat se do vzpřímené polohy a zaujmout správné držení těla. Strečink mimo jiné vede k celkové duševní pohodě a relaxaci.

Protahování se využívá v rámci sportovních aktivit před nebo po tréninku. Strečink může být součástí i samotného tréninku zaměřeného na rozvoj pohyblivosti. Při provádění strečinku v úvodní části tréninkové jednotky, se nesmí zapomínat před strečinkem na rozehrátí. Zahřátím těla dochází k plynulejšímu toku tělních tekutin, v tkáních k lepší látkové výměně, zlepšuje se také prokrvení a zásobování svalů kyslíkem. Prováděním mobilizačních cviků se aktivuje produkce kloubního mazu, který je vtlačován do kloubů, kde vyživuje kloubní chrupavku a klouby se stávají pružnější a pohyblivější. Čím více je svalstvo, klouby a končetiny teplejší, tím snazší je jejich následné protažení, a tím menší je riziko vzniku úrazu.

Po pohybové aktivitě vlivem zátěže jsou svaly ztuhlé a unavené, což vede k jejich zkrácení. Zkrácené svaly tlačí na cévy, to má za následek jejich snížené prokrvení a tím není možná jejich rychlá regenerace. Strečink provádíme za účelem, aby nedošlo ke zkrácení svalů. Nezkrácené svaly jsou odolnější vůči vyšší zátěži, je tedy menší šance jejich zranění.

Strečinkem po sportovní činnosti tyto svaly uvolníme a protáhneme, tím zabezpečíme zvýšené prokrvení, lepší schopnost regenerace a rychlé odstranění únavy. Mimo protahování svalů zatěžovaných během sportovní činnosti by se měla věnovat pozornost a protahovat především pět základních svalových partií s vyšší tendencí ke zkrácení – zadní, přední a vnitřní stehenní svalstvo, přední hrudní svalstvo, zadní a postranní krční svalstvo.

4.3 Dynamický strečink

Albrechtová (2006) uvádí, že dynamický strečink využívá různě rychlých pohybů, bez výdrže v krajních polohách, které by měly vést k protažení. V protahovací poloze (na prahu či hranici protažení) se vykonávají malé, rytmické pohyby, které zvyšují účinek cvičení. Pohyby by měly být mírné, nemělo by se jednat o velké švihové pohyby. Dynamický strečink se provádí zejména po rozehrátí v úvodní části vyučovací jednotky před samotnou sportovní zátěží, ale své využití má i na konci tréninku. Při provádění dynamického strečinku dochází k celkovému zahřátí organismu, svaly se aktivně prokrvují a zahřívají. Vlivem rychlejších protahovacích podnětů se zvyšuje přenos těchto podnětů nervovými drahami. Dynamický strečink se tak stává součástí rozcvičení a plní úkol přípravy svalů a nervů na hlavní fázi tréninku. Při provádění dynamického strečinku volíme zejména jeho aktivní formu, která podporuje zahřátí organismu. Pokud zvolíme pasivní formu protahování, cvičení s dopomocí partnera nebo pomůcek, dbáme na to abychom aktivovali ostatní pomocné svalové skupiny (Slomka a Regelin, 2008).

Slomka a Regelin (2008) uvádí pozitivní hlediska dynamického protahování:

- dynamické protahování probíhá s větším soustředěním na daný cvik než při protahování statickém;
- při dynamickém strečinku jsou nervové dráhy reagující na protahovací napětí aktivovány silněji než při protahování statickém;
- po dynamickém strečinku zůstává ve svalech lépe zachována rychlá síla, než po statickém strečinku;
- při dynamickém strečinku kapiláry zůstávají otevřené a svaly tak mohou být nadále prokrvovány.

4.4 Statický strečink

Slomka a Regelin (2008) uvádí, že při statickém strečinku jde o setrvání v protahovací poloze, ve které cvičenec vnímá určité napětí. Toto napětí značí dosáhnutí tzv. prahu protažení, ve kterém cvičenec pociťuje lehké protažení svalu. Cvičenec se postupně snaží prodlužovat protažení. V momentu, kdy není možné v protažení pokračovat je dosáhnuto osobní hranice protažení. Cílem statického protahování je vnímání a uvolnění vlastního těla. Protahovat by se mělo pomalu a plynule, za cílem dosáhnout krajních poloh. Pravidelným, hlubokým dýcháním a soustředěním se na svaly, které se protahují se zvýší účinek cvičení. Cílem je se v protahovací poloze snažit setrvat 15 až 30 vteřin (Jebavý a kol., 2014).

Podle Slomka a Regelin (2008) není vhodné statický strečink aplikovat v úvodní část tréninkové jednotky. Hlavním cílem úvodní části je zvýšené prokrvení svalů. Při provádění statického strečinku se po 10 vteřinách protahování uzavírají kapiláry a prokrvení svalstva a zásobené živinami se tak snižuje. Zařazení statického strečinku po pohybové činnosti přináší zklidňující účinek. Po pohybové aktivitě jsou svaly dobře prokrvené. Ze svalů jsou krví odváděny odpadní produkty látkové výměny vzniklé během činnosti. Pokud se po pohybové aktivitě bude provádět výhradně statické protažení, produkty se budou ze svalů hůře odvádět a dojde ke zpomalení zotavení svalů po zátěži.

Karin Albrechtová (2006) doporučuje po zátěži provádět formu statického strečinku tzv. pohyblivě-statické protahování. Při provádění této metody jde o výdrž v poloze od 6 do 10 vteřin a následné provedení drobného pohybu, čímž dojde ke změně protahovací polohy. Napětí při protažení se tak přesměruje do jiné části protahovaného svalu a prokrvení svalu zůstane částečně uchováno. Mimo pohyblivě-statického protahování se po zátěži lze protahovat dynamicky s krátkou výdrží 10 až 15 vteřin (Slomka a Regelin, 2008).

Slomka a Regelin (2008) uvádí pozitivní hlediska statického protahování:

- při statickém strečinku je podporována schopnost vnímat své tělo;
- při provádění statického strečinku dochází k uvolnění;
- hluboké dýchání podporuje protahování.

4.5 Rozcvičení ve sjezdovém lyžování

Jebavý a kol., (2014) uvádí, že rozcvičení v rámci vyučovací či tréninkové jednotky by mělo tvořit 20 % z celkového času jednotky. Cílem rozcvičení je připravit pohybový systém na nadcházející pohybovou aktivitu. Rozcvička by měla být pestrá a zábavná, měla by děti motivovat a připravit k hlavní části vyučovací jednotky, probudit energii dětí a vytvořit radostnou a příjemnou atmosféru, která by se měla udržet v kolektivu po celou dobu výuky. Každé rozcvičení by se mělo skládat z rušné části a mobilizační části. Doporučená doba trvání rušné části je do 5 min. V jejím obsahu se volí drobné pohybové hry na lyžích nebo bez lyží s jednoduchými pravidly. V následující mobilizační části trvající 5–10 min přichází na řadu dynamický strečink kombinovaný s rotačními a švihovými pohyby dolních a horních končetin, do kterých se zapojuje svalstvo pomocí hmitů, úklonů, rotací a kroužení. V rámci dynamického strečinku se využívá rytmizace pohybu (např. počítání). S cílem vytvořit rozcvičení zábavnější a zajímavější, lze provádět cviky za doprovodu hudby. V další části rozcvičení lze zařadit koordinační nebo rovnovážná cvičení.

4.6 Organizace zahřívací části herní formou

Dobrá organizace je nezbytným předpokladem pro úspěšný průběh her. Pro bezpečný průběh her je rovněž nezbytné dodržovat určité zásady bezpečnosti. Pro zahřívací hry se volí upravený, rovný a bezpečný terén. Nemohou-li se využít prostory v blízkosti nebo součástí dětského hřiště, volí se méně frekventovaná místa mimo rušné sjezdovky. V místě konání her se pomocí pomůcek nejčastěji kuželů a met vymezí herní území, ve kterém se budou děti pohybovat. Před začátkem her je nutné si předem nachystat pomůcky a mít předem promyšlené hry, které se budou hrát. Je dobré mít v zásobě více her a vybírat je podle aktuálních podmínek a dané situace. Učitel by měl volit hry podle věku dětí a jejich schopností, popřípadě jim hry umět přizpůsobit (např. zjednodušit pravidla hry pro mladší děti, nebo naopak ztížit pravidla pro děti starší).

Před zahájením hry je důležité věnovat dostatečnou pozornost vysvětlení pravidel a průběhu hry. Vzhledem ke krátké schopnosti udržení pozornosti dětí by mělo být vysvětlení krátké, jednoduché a výstižné. Učitel by si měl děti rozmístit blízko kolem sebe tak, aby zaručil, že ho děti dobře uslyší, uvidí a budou mu věnovat svou plnou pozornost (viz Obrázek č. 7). Při seznámení dětí s hrou je vhodné provést i názornou ukázkou, do které může učitel zapojit i vybraného žáka nebo žáky, se kterými daný pohyb předvede. Nakonec by se měl učitel zeptat dětí, zda hře rozumí, dát prostor pro otázky a pokud je nutné dovysvětlí nejasnosti. Tím

se předejde možnému chaosu na začátku hry.



Obrázek č. 7: Organizace her

Zdroj: vlastní

Vyžaduje-li si hra rozdělení do týmů, učitel zajistí zastoupení slabších i zkušenějších lyžařů rovnoměrně mezi vytvořené skupiny. Při hře učitel dohlíží nad skupinou a zastává řídicí roli (viz Obrázek č. 8), všechny děti by měl mít po celou dobu ve svém dohledu a stejně tak by učitele měly mít v dohledu děti. Učitel kontroluje průběh hry a dodržování pravidel, dohlíží na bezpečnost a pokud nastane úraz je připravený ihned zasáhnout. Po celou dobu hry sleduje míru psychické a fyzické únavy dětí, která se mění vlivem stoupající zátěže a pokud je potřeba, včas zařazuje přestávku, mění intenzitu činnosti nebo vybírá jinou hru. Pokud si hra nevyžaduje, aby učitel sledoval průběh hry a dával pokyny, může se s dětmi hry zúčastnit. Dojde-li na začátku hry k situaci, že děti hru nepochopí a opakuje se chybné provádění činnosti, učitel hru pozastaví, upozorní na chyby a ukáže správné provedení. Na konci hry učitel hru vyhodnotí a oznámí dětem výsledek (Brtník a Neuman, 2008).



Obrázek č. 8: Role učitele

Zdroj: vlastní

5 Anketní šetření

Před začátkem realizace praktické části bylo provedeno anketní šetření, skládající se z 5 otázek, které byly zaměřeny na provádění rozcviček ve sjezdovém lyžování. Ankety byly vytvořeny přes bezplatnou službu Google Forms a šetření probíhalo anonymně. Šetření bylo provedeno celkem dvakrát. První anketa byla cílená na instruktory lyžování v různých lyžařských školách a druhá anketa byla rozeslána vybraným základním školám.

Sběr dat – první anketa

První anketa byla rozeslána přes sociální sítě do několika skupin lyžařských instruktorů. Anketu zaznamenalo na sociálních sítích celkem cca 112 lidí, v anketě odpovědělo pouze 17 lidí.

Sběr dat – druhá anketa

Druhá anketa byla rozeslána 28 základním školám v okrese Chrudim. Základní školy byly kontaktovány přes e-mailové adresy nalezené na webových stránkách. Ankety byly zaslány na e-mailové adresy zástupců ředitelů, primární e-mailové adresy škol, popř. přímo na e-maily ředitelů škol. Školy musely být kontaktovány vícekrát, protože se odpovědi nedostávalo. Nakonec se v této anketě získalo 15 odpovědí.

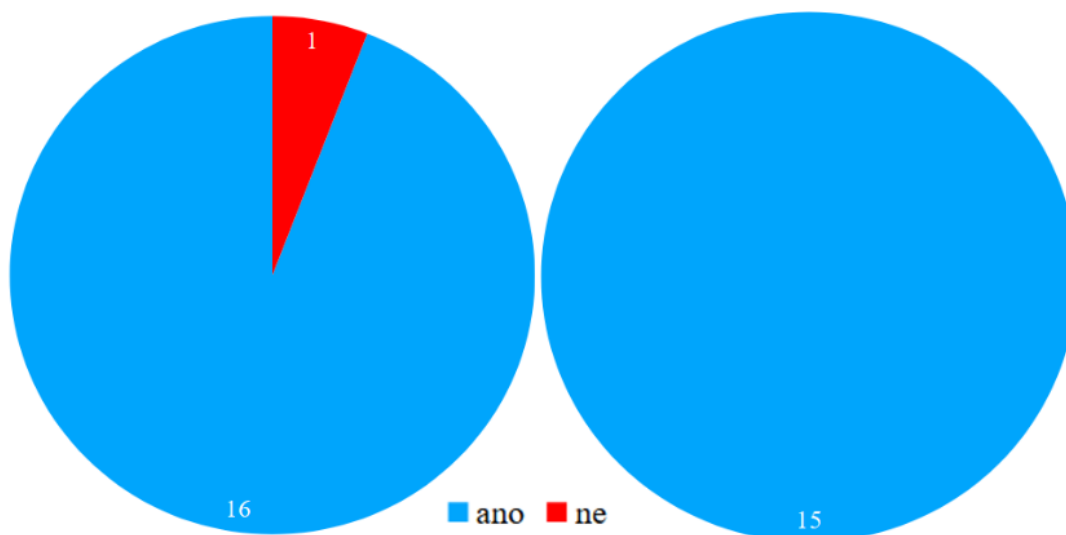
Zpracování výsledků

Výsledky anket byly zpracovány a přetvořeny do grafů prostřednictvím tabulkového procesoru LibreOffice.

Provádíte před lyžováním rozcvičky?

Závěr: Pouze 1 respondent z 17 v anketě, kde odpovídají lyžařští instruktoři (viz Obrázek č. 9) uvedl, že rozcvičky před lyžováním neprovádí.

V anketě, kde odpovídají učitelé základních škol (viz Obrázek č. 9) všech 15 respondentů uvedlo, že rozcvičky provádí.

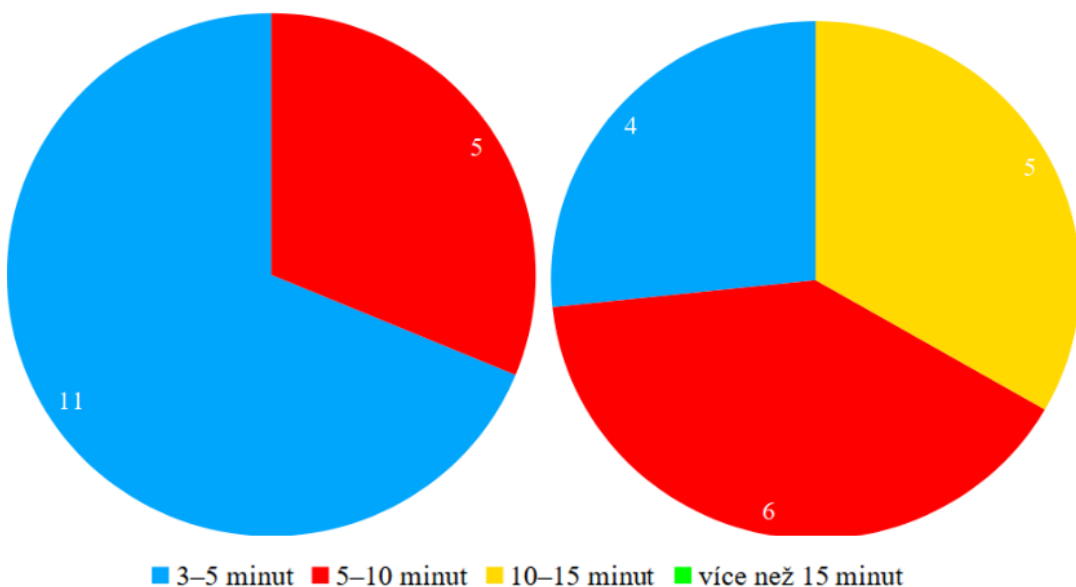


Obrázek č. 9: Rozcvičky – instruktoři vlevo, učitelé vpravo

Zdroj: vlastní

Kolik času věnujete rozcvičkám?

Závěr: V první anketě (viz Obrázek č. 10) 11 respondentů uvedlo, že věnují rozcvičkám 3–5 minut. Zbylých 5 respondentů uvedlo, že rozcvičkám věnují 5–10 minut. V druhé anketě (viz Obrázek č. 10) je nejčastější odpověď 5–10 minut, kterou zvolilo 6 respondentů. Druhou nejčastější odpovědí je 10–15 minut, která se v předchozí anketě vůbec nevyskytuje. Tuto odpověď uvedlo 5 respondentů. Odpověď 3–5 minut uvedli zbylí 4 respondenti.

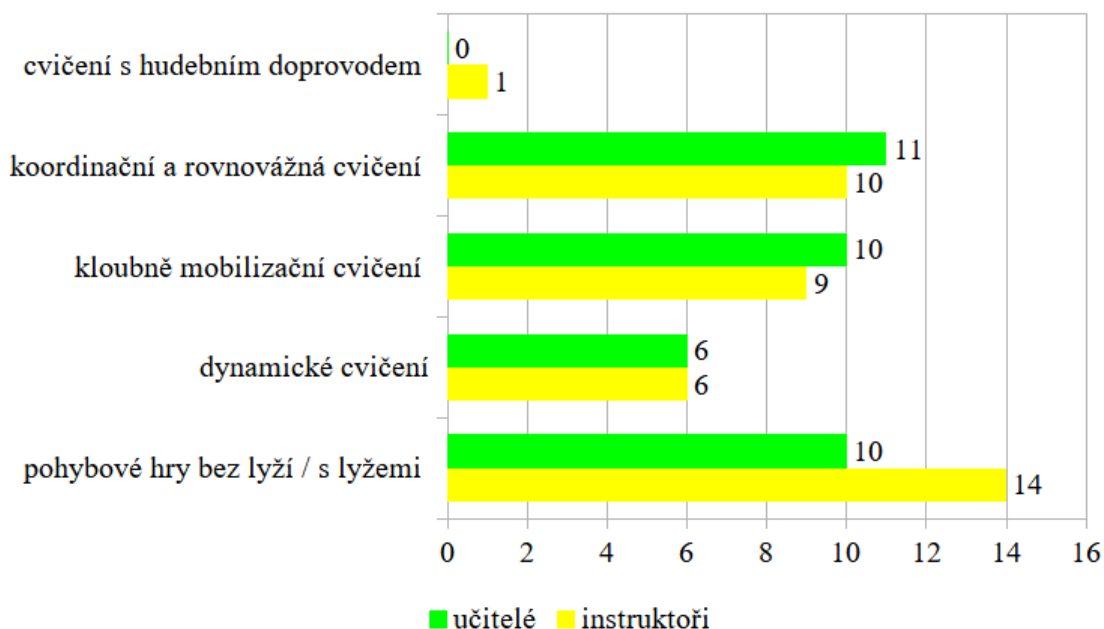


Obrázek č. 10: Doba rozcvičky – instruktoři vlevo, učitelé vpravo

Zdroj: vlastní

Jaké formy rozcviček provádíte?

Závěr: Nejčastější odpovědí v první anketě jsou pohybové hry bez lyží / s lyžemi, kterou označilo 14 respondentů. V druhé anketě byla nejčastější odpověď koordináční a rovnovážná cvičení. Tuto odpověď uvedlo 11 respondentů (viz Obrázek č. 11).



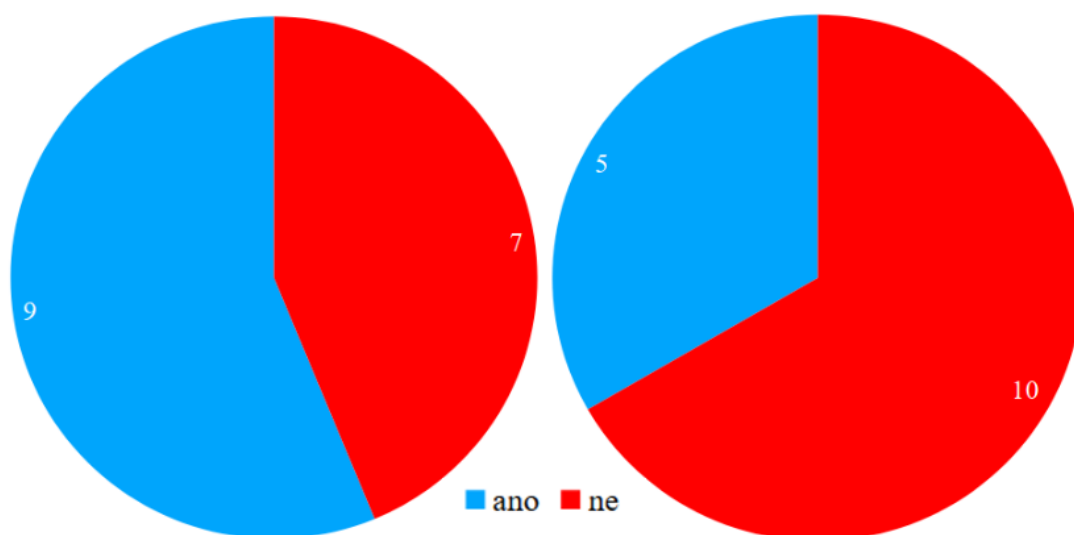
Obrázek č. 11: Druhy rozcvičení

Zdroj: vlastní

Používáte při rozcvičce nějaké pomůcky?

Závěr: V první anketě (viz Obrázek č. 12) 9 respondentů uvedlo, že používá při rozcvičce pomůcky. Zbýlých 7 respondentů pomůcky při rozcvičení nepoužívá.

Naopak v druhé anketě (viz Obrázek č. 12) 10 respondentů uvedlo, že pomůcky při rozcvičení nepoužívá a jen 5 respondentů pomůcky používá.



Obrázek č. 12: Pomůcky – instruktoři vlevo, učitelé vpravo

Zdroj: vlastní

Další otázka navazuje na předchozí otázku, ve které respondenti uváděli, zda používají při rozcvičce pomůcky.

Pokud ano uveďte jaké

Závěr: V první anketě (viz Tabulka č. 1) je odpovědí celkem 8. Nejčastější pomůcku respondenti uvádějí lyžařské hůlky a kužely. Další často uváděnou pomůckou byly molitanové pomůcky, míč a kroužky. V druhé anketě (viz

Tabulka č. 2) jsou pouze 4 odpovědi. Respondenti uváděli lyžařské hůlky a mimo ně uvedl pouze jeden respondent další pomůcky a to míč, tyče, kužely a padák.

Tabulka č. 1: Druhy pomůcek, instruktoři

Instruktoři			
Druh pomůcky	Počet účastníků ankety, co pomůcku používá	Druh pomůcky	Počet účastníků ankety, co pomůcku používá
Kužely	5	Žížaly	1
Hůlky	5	Štětiny	1
Míč	2	Hranoly	1
Kroužky	2	Kostky	1
Molitanové pomůcky	2	Sprej	1
Prolézačky	1	Had	1

Zdroj: vlastní

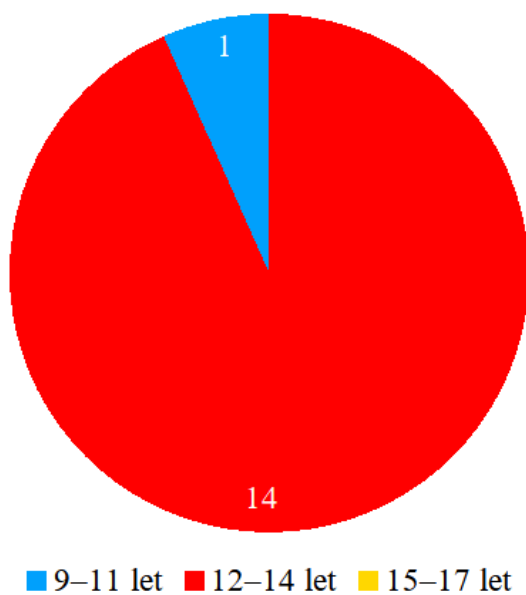
Tabulka č. 2: Druhy pomůcek, učitelé

Učitelé	
Druh pomůcky	Počet účastníků ankety, co pomůcku používá
Hůlky	3
Kužely	1
Tyče	1
Míč	1
Padák	1

Zdroj: vlastní

S jakou věkovou kategorií dětí se při výuce lyžování nejčastěji setkáváte?

Závěr: Tato otázka byla položena pouze v anketě pro učitele. V anketě (viz Obrázek č. 13) 14 respondentů uvádí, že se při výuce lyžování nejčastěji setkává s dětmi ve věku 12–14 let. Pouze jeden respondent uvedl věkovou kategorii 9–11 let.



Obrázek č. 13: Věková kategorie dětí, učitelé

Zdroj: vlastní

6 Metodický sborník

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření multimediálního sborníku rozcviček ve sjezdovém lyžování, který najde své využití v rámci lyžařských výcviků na základních školách a při výuce v lyžařských školách.

6.1 Tvorba a zpracování multimediálního sborníku

Před samotnou realizací praktické části autorka práce požádala o možnost natáčení pod lyžařskou školou Ski Fanatic, což jí bylo panem Martinem Dostálem, majitelem Ski Fanatic umožněno. Tvorba multimediálního materiálu proběhla ve Ski areálu Hlinsko během měsíce únor 2024 v rámci 11 lekcí lyžařských kroužků, kde probíhala vždy 2x 50minutová skupinová výuka dětí školního věku. Lyžařský kroužek probíhal středy, pátky a soboty odpoledne a v sobotu mimo odpolední lekci i v ranních hodinách. Kroužek byl určen pro děti ve věku od 6 let a měl maximální kapacitu 20 dětí, v sobotní ranní lekci maximálně 15 dětí.

Na kroužku byly realizovány a natáčeny pohybové hry na lyžích a bez lyží. Autorka práce před začátkem kroužku seznámila instruktory Ski Fanatic, kteří danou lekci vedli s pravidly a průběhem her, které pro danou lekci vybrala. Autorka si před začátkem her připravila pro hry potřebné pomůcky a vymezila herní území. Před začátkem hry, instruktoři dětem vysvětlili pravidla a průběh hry, během hry zastávali řídicí roli, dohlíželi na bezpečnost, kontrolovali dodržování pravidel a dávali pokyny.

Současně s realizací her probíhalo jejich natáčení. Natáčení dětí proběhlo se souhlasem zákonných zástupců dětí. Současně s natáčením souhlasili i instruktoři. Natáčela autorka práce a její maminka na mobilní telefony iPhone 12 Pro a iPhone 15. Cvičení jednotlivce a cvičení dvojice natáčela autorka sama na iPhone 15. Cvičenci byli vybráni ve školním věku a natáčení proběhlo během dvou dnů v měsíci únor. Zpracování multimediálního materiálu bylo provedeno v programu Clipchamp. Součástí videí je vždy intro s logem Katedry tělesné výchovy a sportu Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické Technické univerzity v Liberci a jednotlivá videa jsou pojmenovaná podle níže uvedeného sborníku.

Názvosloví cviků uváděných u cvičení jednotlivců a dvojice autorka konzultovala s PhDr. Pavlínou Vrchoveckou, Ph.D, a na základě jejích rad a připomínek bylo názvosloví upraveno do finální podoby.

6.2 Multimediální sborník

První část rozcvičení tvoří zahřívací část, která je realizována formou drobných pohybových her na lyžích a bez lyží. Her je celkem 17, z toho 10 je na lyžích a zbylých 7 je bez lyží.

Druhá část se skládá z cvičení jednotlivce a dvojice. Cvičení jednotlivce je 36 a cvičení dvojice je 13. Při realizaci vlastních rozcviček lze vybírat cvičení z vytvořeného sborníku v pořadí podle vlastního uvážení. Pomůcky uváděné u pohybových her jsou doporučené, nicméně lze tyto pomůcky nahradit jinými podle vlastních možností. Sborník je k nalezení v písemné podobě níže.

Současně jeho multimediální podoba je dostupná na odkaze:

<https://drive.google.com/drive/folders/1NAU6uUTjoR1ZHEmtHBooisoMAelqWgib>

6.3 Pohybové hry na lyžích

Mrazík

Pomůcky: mety, pěnové žízaly odlišné barvy (např. mrazík – modrá pěnová žízala, sluníčko – žlutá pěnová žízala, podle toho je ostatní lyžaři rozeznají).

Organizace hry: Na rovině se vymezi prostor pomocí met. Vedoucí určí lyžaře, který bude mrazík a sluníčko. Během hry vedoucí obměňují mrazíky a sluníčka, může se také zvýšit počet mrazíků i sluníček.

Popis hry: Mrazík má v ruce žízalu a chytá ostatní lyžaře. Koho se dotkne, ten je zmrazený a udělá dřep, nebo se přihlásí. Pokračovat ve hře může až když ho rozmrazí sluníčko tak, že se ho dotkne žízalou.

Varianty: Koloběžkový mrazík – stejná pravidla, ale všichni lyžaři se pohybují pouze s jednou lyží na noze, pomocí druhé nohy se odráží.



Obrázek č. 14: Mrazík

Zdroj vlastní

Koloběžková honička

Pomůcky: mety, pěnové žížaly.

Organizace hry: Na rovině se vymezení prostor pomocí met. Vedoucí zvolí lyžaře, který má babu. Ten, kdo má babu, má v ruce žížalu. Během hry vedoucí obměňují lyžaře, co mají babu, může se také zvolit více honičů.

Popis hry: Lyžaři se pohybují pouze s jednou lyží na noze, pomocí druhé nohy se odráží. Lyžař, který má babu se snaží chytit jiného lyžaře tak, že se ho žížalou dotkne. Lyžaři, kterého se dotknul, předá žížalu a ten má nyní babu. Ten, kdo má babu nesmí dát babu tomu od koho ji získal.

Varianty: Honička na obou lyžích – stejná pravidla, lyžaři se pohybují po obou lyžích.



Obrázek č. 15: Koloběžková honička

Zdroj: vlastní

Pavouci a mouchy

Pomůcky: mety.

Organizace hry: Na rovině se vymezení pomocí met obdélkové území. Uprostřed se vymezení území, kde se bude pohybovat pavouk. Vedoucí zvolí jednoho cvičence, který bude pavouk.

Popis hry: Na jedné straně území stojí lyžaři představující mouchy. Pavouk je ve svém území a pouze v něm se může pohybovat. Na pokyn vedoucího se snaží mouchy dostat přes pavoukovo území na druhou stranu bez toho, aniž by je pavouk chytil. Koho pavouk chytil stává se také pavoukem. Moucha, která zůstane jako poslední nechycená vyhrává.



Obrázek č. 16: Pavouci a mouchy

Zdroj: vlastní

Policajti a zloději

Pomůcky: mety, kužely.

Organizace hry: Pomocí met se vyznačí na rovině území. V území se vytvoří pomocí met nebo kuželů barevně odlišné domečky (např. červený, modrý a zelený). Vedoucí zvolí lyžaře, který bude policajt, ostatní lyžaři jsou zloději. Může se také zvolit více policajtů.

Popis hry: Policajt a zloději se volně pohybují po celém území.

Na pokyn vedoucího: „Policajt vyrazil chytat zloděje.“ Vedoucí hned na to řekne barvu vybraného domečku např. „Červený.“ Do tohoto domečku se zloději snaží co nejrychleji dostat a zachránit se před chycením. Koho policajt chytí předtím, než se dostane do správného domečku, stává se také policajtem. Zloděj, který zůstane jako poslední nechycený vyhrává.



Obrázek č. 17: Policajti a zloději

Zdroj: vlastní

Lyžařská házená

Pomůcky: míč nebo molitanová kostka, hůlky, mety.

Organizace hry: Pomocí met se vymezení herní pole ve tvaru obdélníku a na každé straně se vytvoří brána z lyžařských holí. Vedoucí rozdělí lyžaře na dva týmy.

Popis hry: Oba týmy se rozmístí po hracím poli každý na svou polovinu území a vedoucí mezi ně vhodí míč. Cílem týmu je míč dostat do soupeřovy branky. Lyžař, který má míč se s míčem nesmí pohybovat, může pouze přihrávat svým spoluhráčům. Vítězí ten tým, který získá co nejdříve předem určený počet bodů.

Poznámky: Pro starší děti lze přidat další pravidla např. při doteku protihráče, nebo pádu míče na zem, míč automaticky získá druhý tým; před brankou nesmí stát lyžař a bránit tak dosažení branky.



Obrázek č. 18: Lyžařská házená

Zdroj: vlastní

Koloběžkový závod

Pomůcky: hůlky, mety, hranoly, žížaly, volanty, kroužky aj.

Organizace hry: Vedle sebe se vyznačí počet drah podle počtu lyžařů, nebo týmů. Volí se větší rozestupy mezi lyžaři, aby nedocházelo k jejich střetu. Na konci drah se rozmístí pomůcky. Lze zvolit jakékoliv pomůcky podle vlastních možností (např. mety, hranoly, žížaly, volanty, kroužky atd.).

Popis hry: Lyžaři jsou nastoupení na startu. Na signál vedoucího lyžaři vyjedou ve svých drahách na jedné lyži (koloběžka) až na konec, kde seberou pomůcku a s tou se vrací zpátky na start. Vyhrává ten, kdo je na startu s pomůckou jako první.

Varianty: Koloběžkový závod týmů – V tomto závodě proti sobě nesoutěží jednotlivci, ale týmy. Každý tým má za úkol přemístit zpátky určitý počet pomůcek.

Pro pomůcku jede vždy jeden z týmu a závodníci se střídají. Tým, který přemístí na start všechny pomůcky jako první, vyhrává.



Obrázek č. 19: Koloběžkový závod

Zdroj: vlastní

Had

Pomůcky: míč (lze nahradit molitanovou kostkou nebo volanty), mety.

Organizace hry: Pomocí met se vyznačí startovní čára a cílová čára. Vzdálenost mezi čarami asi 15 až 20 m. Vedoucí rozdělí lyžaře na týmy tak, aby každý tým měl ideálně 4 až 6 členů.

Popis hry: Lyžaři stojí v řadě za sebou. První lyžař v řadě drží míč. Na pokyn vedoucího první lyžař posílá míč pod nohama lyžaři za sebou. Když poslední v řadě získá míč, musí co nejrychleji dojet na začátek řady a opět posílá míč lyžaři za sebou. Tím se tým posouvá blíž k cílové čáře. Vyhrává ten tým, ve kterém všichni lyžaři z týmu budou stát za cílovou čarou.



Obrázek č. 20: Had

Zdroj: vlastní

Sochy

Pomůcky: mety.

Organizace hry: Na rovině se pomocí mez vymezí území. Vedoucí dává pokyny.

Popis hry: Lyžaři se libovolně pohybují v daném území. Když vedoucí dá pokyn (např. pískne), lyžaři musí co nejrychleji „zkamenět“ v pohybu a poloze, ve které se zrovna nacházejí. Pokud vedoucí spatří někoho se pohnout, musí splnit zadaný úkol (např. udělat pět dřepů).



Obrázek č. 21: Sochy

Zdroj: vlastní

Ulov klobouček

Pomůcky: mety.

Organizace hry: Ve vymezeném území, rozmístíme mety podle počtu lyžařů tak, aby met bylo vždy o jeden méně, než je lyžařů. Vedoucí dává pokyny.

Popis hry: Lyžaři se volně pohybují v území mezi metami. Když vedoucí dá pokyn (např. pískne) každý lyžař musí co nejrychleji dojet k libovolnému kloboučku (metě), ten sebrat zvednout ho a položit si ho na helmu. Na koho klobouček (meta) nevyjde, ten musí splnit zadaný úkol (např. udělat pět dřepů).



Obrázek č. 22: Ulov klobouček

Zdroj: vlastní

Sběr pokladu

Pomůcky: mety, pěnové hranoly, žížaly, volanty aj.

Organizace hry: Pomocí met se vymezí na rovině obdélníkové území a uprostřed se vymezí území, kde se bude nacházet poklad. Poklad představují pěnové hranoly, žížaly, volanty nebo jiné pomůcky podle vlastních možností. Vedoucí rozdělí lyžaře na dva týmy.

Popis hry: Každý tým má svou základnu za čarou na své straně území. Na pokyn vedoucího se oba týmy najednou vydávají k území s pokladem. Každý lyžař může vzít z pokladu jednu věc se kterou se vrací zpátky na svou základnu a tam poklad pokládá. Cílem je získat za tým co největší množství pokladu za určený čas, nebo dokud pomůcky nedojdou. Vítězí ten tým, který získal více pokladu než tým druhý.



Obrázek č. 23: Sběr pokladu

Zdroj: vlastní

6.4 Pohybové hry bez lyží

Rybičky, rybičky, rybáři jedou!

Pomůcky: mety.

Organizace hry: Na rovině se pomocí met vyznačí herní území. Vedoucí zvolí jednoho hráče, který bude rybář.

Popis hry: Rybář bude na jedné straně hracího území a na druhé straně budou ostatní hráči, představující rybičky. Hra začne tím, že rybář řekne: „Rybičky, rybičky, rybáři jedou!“ V ten moment všichni vyběhnou. Rybičky se snaží dostat na druhou stranu hracího území, zatímco rybář se snaží co nejvíc rybiček pochytnat. Rybáři a rybičky se mohou pohybovat pouze vpřed, nesmí se vracet. Koho rybář chytne, ten se stává také rybářem. Rybáři se drží za ruce a tím vytváří síť, do které chytají rybičky. Rybička, která zůstane jako poslední nechycená vyhrává.



Obrázek č. 24: Rybičky, rybičky, rybáři jedou!

Zdroj: vlastní

Hranice

Pomůcky: mety, pěnové žížaly, hranoly, volanty aj.

Organizace hry: Pomocí met se vymezí na rovině obdélníkové území, uprostřed území se vyznačí hranice a na jednu stranu se rozmístí pomůcky. Vedoucí zvolí jednoho strážce. Strážce má pěnovou žížalu, kterou používá k chytání.

Popis hry: Na jedné straně stojí všichni hráči, na druhé straně jsou na zemi rozmístěny pomůcky. Uprostřed na hranici stojí tzv. strážce. Na signál vedoucího, všichni najednou vyběhají. Každý se snaží překonat hranici tak, aby ho strážce nechytil. Koho strážce chytí, musí se vrátit zpátky na začátek a potom může běžet znovu. Komu se podaří hranici překonat, vezme jednu pomůcku, vrátí se na začátek a tam pomůcku pokládá. Po uplynutí času si každý spočítá své pomůcky. Ten, kdo bude mít nejvíc pomůcek, vyhrává. Strážce chytá pouze

jedním směrem. Ti, kteří hranice už jednou překonali a vrací se s pomůckou už chyceni být nemůžou.

Poznámky: Hru lze hrát i v týmech. Z týmu vybíhají současně všichni najednou. Tým, který získá nejvíce pomůcek vyhrává.



Obrázek č. 25: Hranice

Zdroj: vlastní

Červení a bílí

Pomůcky: mety.

Organizace hry: Pomocí met se vyznačí na rovině obdélníkové území. V polovině území se vyznačí středová čára. Od středové čáry ve vzdálenosti 2 m na obě strany se vyznačí čáry. Vedoucí rozdělí lyžaře na dvě družstva – bílí a červení. Vedoucí dává pokyny.

Popis hry: Na čáře na jedné straně stojí družstvo „červených“ a na druhé straně na čáře družstvo „bílých“. Vedoucí říká různé barvy. Družstvo, které uslyší svou barvu se musí co nejrychleji dostat za vyznačené území, zatímco druhé družstvo se je snaží chytit. Pokud chytající družstvo chytne nějakého člena z druhého družstva dříve, než se dostane za vyznačené území, chycený se přidá do jejich družstva.



Obrázek č. 26: Červení a bílí

Zdroj: vlastní

Molekuly

Pomůcky: mety.

Organizace hry: Pomocí met se vyznačí na rovině hrací pole. Vedoucí dává pokyny.

Popis hry: Hráči se pohybují volně ve hracím poli. Vedoucí zvolá počet molekul (např. 4). Hráči mají za úkol co nejrychleji vytvořit skupiny o daném počtu osob. Ten, nebo ti hráči, kteří se nemůžou zařadit a vytvořit tak skupinu o daném počtu, plní zadaný úkol (např. pět dřepů).

Poznámky: Vedoucí může říct nejen počet molekul, ale také část těla, kterou se hráči v dané skupině musí dotýkat. Např. sedm – hlava, hráči tak v dané skupině musí dát hlavy k sobě, aby se dotýkaly.



Obrázek č. 27: Molekuly

Zdroj: vlastní

Piškvorcky

Pomůcky: mety, kroužky.

Organizace hry: Na rovině se vyznačí startovní čára a ve vzdálenosti asi 10 m od ní se vyznačí pomocí 9 kroužků čtverec s 3x3 políčky. Vedoucí rozdělí hráče na dvě družstva.

Popis hry: Na startovní čáře stojí družstva v zástupu. Každé družstvo má 3 barevně stejné mety. Úkolem družstva je položit do políček čtverce 3 kužely (mety) vedle sebe do sloupce, řádku nebo úhlopříčky a zároveň se tomu stejnému snažit zabránit druhému družstvu. Na signál vybíhá s kuzelem první z družstva, pokládá kužel do jakéhokoliv políčka, vrací se zpátky a běží s kuzelem druhý. Když položí kužel třetí a kužely se stále nepropojují, běží další z týmu a přesouvá jakýkoliv kužel ze svého týmu na jiné volné políčko ve čtverci. Tým, který jako první kužely správně propojí, získá bod. Hra je ukončena po dosažení stanoveného počtu bodů.



Obrázek č. 28: Piškvorcky

Zdroj: vlastní

Rachejtle

Popis hry: Všichni hráči stojí v kruhu a mají spojené ruce. Jeden chodí okolo kruhu a dotkne se dvou hráčů v místě, kde se drží za ruce. Ti se rozpojí a co nejrychleji vybíhají v protisměru okolo kruhu. Ten, kdo se dostane zpátky na své místo jako druhý, vypadává z kruhu a mění se s tím, co chodil okolo kruhu.



Obrázek č. 29: Rachejtle

Zdroj: vlastní

Hůlko, stůj!

Pomůcky: hůlky.

Organizace hry: Vedoucí dává signály.

Popis hry: Všichni hráči stojí v kruhu. Každý drží před sebou jednu hůlku tak, aby se hůlka dotýkala země, ale aby nebyla zapíchnutá ve sněhu (vhodné je hůlku otočit). Vedoucí dává signály vlevo nebo vpravo. Na tento signál musí každý co nejrychleji pustit svou hůlku a posunout se o jedno místo vlevo nebo vpravo podle signálu a chytit zde padající hůlku.



Obrázek č. 30: Hůlko, stůj!

Zdroj: vlastní

6.5 Rozcvičení jednotlivce

VP: Stoj mírně rozkročný:

skokem do stoje rozkročného vzpažit – skokem do stoje snožného připažit

Účinek: zahřátí organismu.



Obrázek č. 31: Pozice 1

Zdroj: vlastní

VP: Stoj mírně rozkročný s oporou o hůlky:

opakovaně skoky s rotací pánve vpravo a vlevo

Účinek: zahřátí organismu.



Obrázek č. 32: Pozice 2

Zdroj: vlastní

VP: Stoj mírně rozkročný, připažit:

úklony hlavou vpravo a vlevo

Účinek: protažení svalů vzpřimovačů hlavy.



Obrázek č. 33: Pozice 3

Zdroj: vlastní

VP: Stoj mírně rozkročný, upažit:

kruhy zápěstím vně a dovnitř

Účinek: uvolnění, rozhýbání a zahřátí zápěstního kloubu.



Obrázek č. 34: Pozice 4

Zdroj: vlastní

VP: Stoj mírně rozkročný, upažit:

kruhy předloktím vně a dovnitř

Účinek: uvolnění, rozhýbání a zahřátí loketního kloubu.



Obrázek č. 35: Pozice 5

Zdroj: vlastní

VP: Stoj mírně rozkročný, levá skrčit připažmo, dlaň na hrud', pravá připažit:
bočné kruhy pravou paží vpřed a vzad
- opačně

Účinek: uvolnění, rozhýbání a zahřátí ramenního kloubu, protažení horní části svalů trupu.



Obrázek č. 36: Pozice 6

Zdroj: vlastní

VP: Stoj mírně rozkročný, připažit:
bočné kruhy pažemi vpřed a vzad

Účinek: uvolnění, rozhýbání a zahřátí ramenního kloubu, protažení horní části svalů trupu.



Obrázek č. 37: Pozice 7

Zdroj: vlastní

VP: Stoj mírně rozkročný, vzpažit:

kruhy levou paží vpřed a pravou vzad

- opačně

Účinek: uvolnění, rozhýbání a zahřátí ramenního kloubu, protažení horní části svalů trupu.

- koordinační cvičení



Obrázek č. 38: Pozice 8

Zdroj: vlastní

VP: Stoj mírně rozkročný, připažit:

kruhy rameny vpřed a vzad

Účinek: uvolnění, rozhýbání a zahřátí ramenního kloubu, protažení horní části svalů trupu.



Obrázek č. 39: Pozice 9

Zdroj: vlastní

VP: Stoj mírně rozkročný, pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru:
střídavě levé předloktí svisle vzhůru, pravé předloktí svisle dolů
- opačně

Účinek: uvolnění, rozhýbání a zahřátí ramenního kloubu.



Obrázek č. 40: Pozice 10

Zdroj: vlastní

VP: Stoj rozkročný, upažit:
švihem pravé paže vzad, rotace trupu vpravo
- opačně

Účinek: protažení svalů horní části trupu, protažení svalů horních končetin.



Obrázek č. 41: Pozice 11

Zdroj: vlastní

VP: Stoj rozkročný, předklon, upažit:
švihem pravé ruky k levé noze, rotace trupu vlevo
- opačně

Účinek: protažení svalů horní části trupu, protažení svalů horních končetin.



Obrázek č. 42: Pozice 12

Zdroj: vlastní

VP: Stoj mírně rozkročný, uchopit za konce hůlku vzpažit:
2x hmit vzad
skrčit paže a hůlku položit na ramena za hlavou
Účinek: protažení prsních svalů a svalů paží.



Obrázek č. 43: Pozice 13

Zdroj: vlastní

VP: Stoj mírně rozkročný, uchopit za konce hůlku předpažit:

výkrut vzad a zpět

Účinek: uvolnění, rozhýbání a zahřátí ramenního kloubu, protažení prsních svalů.



Obrázek č. 44: Pozice 14

Zdroj: vlastní

VP: Stoj rozkročný, uchopit za konce hůlku vzpažit:

úklony vpravo a vlevo

Účinek: protažení bočních svalů trupu.



Obrázek č. 45: Pozice 15

Zdroj: vlastní

VP: Stoj rozkročný, hůlku na ramena:

otáčet trupem vpravo a vlevo

Účinek: protažení střední části svalů trupu.



Obrázek č. 46: Pozice 16

Zdroj: vlastní

VP: Stoj rozkročný, hůlku na ramena:

rovný předklon – otáčet trupem vpravo a vlevo

Účinek: protažení střední části svalů trupu.



Obrázek č. 47: Pozice 17

Zdroj: vlastní

VP: Stoj rozkročný, ruce v bok:

kruh trupem vpravo a vlevo

Účinek: protažení svalů trupu a dolních končetin.



Obrázek č. 48: Pozice 18

Zdroj: vlastní

VP: Stoj rozkročný, ruce v bok:

kroužit pánví vpravo vlevo

Účinek: uvolnění kyčlí a pánve.



Obrázek č. 49: Pozice 19

Zdroj: vlastní

VP: Podřep přednožný levou, vzpažit:
předklon k noze, snaha o dotyk špičky – vztyk
- totéž na opačnou nohu

Účinek: protažení svalů zadní části stehen a hýžd'ových svalů, protažení svalů dolní části trupu.



Obrázek č. 50: Pozice 20

Zdroj: vlastní

VP: Stoj rozkročný, uchopit hůlku za konce a vzpažit:
hluboký ohnutý předklon – 2x hmit
postupný vzpřim

Účinek: protažení zadní části svalů trupu, protažení svalů dolních končetin.



Obrázek č. 51: Pozice 21

Zdroj: vlastní

VP: Stoj rozkročný, uchopit za konce hůlku předpažit:
předklon vlevo, dotknout se levého kotníku, vzpřim
- opačně

Účinek: protažení spodní části svalů trupu a svalů dolních končetin.



Obrázek č. 52: Pozice 22

Zdroj: vlastní

VP: Stoj rozkročný, vzpažit:

s výdechem hluboký ohnutý předklon – ruce na zem, ručkovat vpřed do vzporu ležmo rozkročného a zpět

Účinek: zahřátí organismu, protažení svalů zadní části stehen.



Obrázek č. 53: Pozice 23

Zdroj: vlastní

VP: Podřep rozkročný bočný pravou vpřed, ruce v týl:

otáčet trupem vpravo a vlevo

- opačně

Účinek: protažení spodní části svalů trupu, protažení svalů dolních končetin.



Obrázek č. 54: Pozice 24

Zdroj: vlastní

VP: Stoj rozkročný s oporou o hůlky:

střídavě podřep únožný pravou – hmit a podřep únožný levou – hmit

Účinek: uvolnění, rozhýbání a zahřátí kyčelního kloubu, protažení horní části svalů trupu.



Obrázek č. 55: Pozice 25

Zdroj: vlastní

VP: Stoj mírně rozkročný s oporou o hůlky:
dřep a vztyk

Účinek: zahřátí kolenních a kyčelních kloubů.



Obrázek č. 56: Pozice 26

Zdroj: vlastní

VP: Stoj mírně rozkročný s oporou o hůlky:
střídavě výpad vpřed pravou a výpad vpřed levou

Účinek: zahřátí kolenních a kyčelních kloubů.



Obrázek č. 57: Pozice 27

Zdroj: vlastní

VP: Podřep rozkročný bočný levou vpřed, opora o hůlky:
výskokem vyměnit nohy

Účinek: zahřátí kolenních a kyčelních kloubů.



Obrázek č. 58: Pozice 28

Zdroj: vlastní

VP: Stoj spojný s oporou o hůlky:
podřep – kroužky koleny vpravo a vlevo

Účinek: uvolnění, rozhýbání a zahřátí kolenního kloubu.



Obrázek č. 59: Pozice 29

Zdroj: vlastní

VP: Stoj přednožný levou, s oporou o hůlky:

rotace nohy dovnitř a ven

- opačně

Účinek: uvolnění, rozhýbání a zahřátí kyčelního kloubu a protažení spodní části svalů trupu.



Obrázek č. 60: Pozice 30

Zdroj: vlastní

VP: Stoj přednožný levou, s oporou o hůlky:

opakovaně zvedat koleno vzhůru

- opačně

Účinek: uvolnění, rozhýbání a zahřátí kyčelního kloubu.



Obrázek č. 61: Pozice 31

Zdroj: vlastní

VP: Stoj přednožný levou, s oporou u hůlky:
stoj přednožit pokrčmo levou – stoj unožit levou
- opačně

Účinek: uvolnění, rozhýbání a zahřátí kyčelního a kolenního kloubu.



Obrázek č. 62: Pozice 32

Zdroj: vlastní

VP: Stoj na pravé, přednožit pokrčmo levou, s oporou o hůlky:
kroužit bércecm vpravo a vlevo
- opačně

Účinek: uvolnění, rozhýbání a zahřátí kolenního kloubu.



Obrázek č. 63: Pozice 33

Zdroj: vlastní

VP: Stoj na pravé s oporou o hůlky:
kroužit levým kolenem vpřed a vzad
- opačně

Účinek: uvolnění, rozhýbání a zahřátí kyčelního kloubu.



Obrázek č. 64: Pozice 34

Zdroj: vlastní

VP: Stoj mírně rozkročný s oporou o hůlky:
střídatě švihem přednožit povýš a zanožit levou
- opačně

Účinek: uvolnění, rozhýbání a zahřátí kyčelního kloubu, protažení svalů dolních končetin.



Obrázek č. 65: Pozice 35

Zdroj: vlastní

VP: Stoj mírně rozkročný s oporou o hůlky:
střídatě švihem unožit pravou
- opačně

Účinek: uvolnění, rozhýbání a zahřátí kyčelního kloubu, protažení svalů dolních končetin.



Obrázek č. 66: Pozice 36

Zdroj: vlastní

6.6 Rozcvičení dvojice

Dvojice stoj spojny zády k sobě, připažit a držet se vzájemně za ruce:
bočné kruhy soupaž vpřed a vzad

Účinek: uvolnění, rozhýbání a zahřátí ramenního kloubu, protažení prsních svalů.



Obrázek č. 67: Pozice 37

Zdroj: vlastní

Dvojice stoj rozkročný zády k sobě, upažit a držet se vzájemně za ruce:

úklony vpravo a vlevo

Účinek: protažení spodní a boční části svalů trupu.



Obrázek č. 68: Pozice 38

Zdroj: vlastní

Dvojice stoj rozkročný čelem k sobě:

rovný předklon, vzpažit a ruce vzájemně na ramena – hmity v předklonu

Účinek: protažení spodní části svalů trupu, protažení svalů dolních končetin.



Obrázek č. 69: Pozice 39

Zdroj: vlastní

Dvojice stoj rozkročný čelem k sobě:

rovný předklon, vzpažit a ruce vzájemně na ramena – otáčení trupu vpravo a vlevo

Účinek: protažení spodní části svalů trupu a protažení svalů dolních končetin.



Obrázek č. 70: Pozice 40

Zdroj: vlastní

Dvojice stoj mírně rozkročný čelem k sobě, oba v předpažení drží hůlku:

dřep a vztyk

Účinek: zahřátí kolenních a kyčelních kloubů.



Obrázek č. 71: Pozice 41

Zdroj: vlastní

Dvojice stoj mírně rozkročný čelem k sobě:
 dřep a vztyk, přednožit levou a dotknout se vzájemně špičkou
 - opačně

Účinek: zahřátí kolenních a kyčelních kloubů.



Obrázek č. 72: Pozice 42

Zdroj: vlastní

Dvojice stoj mírně rozkročný pravým bokem k sobě:
 současně výpad vpřed pravou nohou a kruh vpřed pravou rukou, v připázení se dlaněmi
 dotknou

- opačně

Účinek: zahřátí kolenních, kyčelních a ramenních kloubů.



Obrázek č. 73: Pozice 43

Zdroj: vlastní

Dvojice stoj mírně rozkročný čelem k sobě, jeden dá ruce na ramena toho druhého:

švihy nohou do unožení dovnitř a ven

Účinek: uvolnění, rozhýbání a zahřátí kyčelního kloubu, protažení svalů dolních končetin.



Obrázek č. 74: Pozice 44

Zdroj: vlastní

Jeden z dvojice stojí na lyžích a snaží se co nejvíce zahrnout lyže a v této poloze chvíli setrvat, druhý bez lyží ho drží za rameno a tím mu poskytuje oporu.

- rovnovážné cvičení



Obrázek č. 75: Pozice 45

Zdroj: vlastní

Dvojice stojí bokem k sobě na lyžích a drží se za ruce, oba se snaží zahránit lyže tak, že provádí náklony celého těla mimo zahráněné lyže.

- rovnovážné cvičení



Obrázek č. 76: Pozice 46

Zdroj: vlastní

Dvojice stojí čelem k sobě s rozstupem. Jeden posílá hůlku směrem k tomu druhému, ten jí musí zachytit dřív, než spadne na zem.

- trénink reakční rychlosti



Obrázek č. 77: Pozice 47

Zdroj: vlastní

Napodobování

Lyžaři stojí naproti sobě. Jeden z dvojice předvádí různé pohyby a druhý se ho snaží napodobit. Po chvíli si roli otočí.

- zahřátí organismu



Obrázek č. 78: Pozice 48

Zdroj: vlastní

Dvojice stojí čelem k sobě a mezi sebou mají kužel (metu). Dvojice se pohybuje pouze kolem kuželu (mety) a snaží se zasáhnout toho druhého na předem určeném místě (záda, hýždě, stehno atd.). Za každý zásah si připočítávají bod. Po uplynutí stanoveného času vítězí ten s vyšším počtem bodů.

- zahřátí organismu



Obrázek č. 79: Pozice 49

Zdroj: vlastní

7 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření multimediálního sborníku rozcviček ve sjezdovém lyžování pro děti školního věku. Sborník byl nejdříve vypracován v písemné podobě. Tvoří ho jednoduché pohybové hry na lyžích a bez lyží, při kterých se využívají různé pomůcky. Další část tvoří rozcvičení jednotlivce a dvojice, zahrnující kloubně mobilizační, koordinační a rovnovážná cvičení a dynamický strečink. Zpracování sborníku do multimediální podoby a jeho ověření v praxi proběhlo v zimním období ve Ski areálu Hlinsko. Hry a cvičení byly realizovány v rámci lyžařských kroužků školních dětí pod vedením instruktorů Ski Fanatic. Podle získaných poznatků z ověření sborníku v praxi byl sborník upraven do finální podoby. Pro úspěšný průběh her byla klíčová správná organizace a role instruktora. Při uvádění her se instruktoři snažili vzbudit v dětech o hry zájem a ke hře je motivovat. Instruktor/učitel by se měl vyvarovat dlouhého výkladu, při kterém děti ztrácejí pozornost. Nejefektivnější bylo stručné a jednoduché vysvětlení pravidel a průběhu her doplněné ukázkou, pouhé slovní instrukce dětem k pochopení her nestačily. Instruktor/učitel by měl mít vždy více her v zásobě a být připravený na situaci, že předem vybrané hry nelze realizovat kvůli aktuálním podmínkám (např. počet dětí; změna počasí; absence pomůcek atd.). Měl by umět pohotově zareagovat a místo připravených her volit hry jiné. Hry by měly svou složitostí odpovídat věku a schopnostem dětí, popřípadě by měl instruktor/učitel být schopný hry dětem přizpůsobit úpravou pravidel. Při hře je nezbytné, aby instruktor/učitel kontroloval dodržování pravidel a hlídal bezpečnost. Důležité je děti ve hře povzbuzovat a chválit. Zařazení variabilních pomůcek při zahřívací části podpořily zájem dětí. Děti získávaly prostřednictvím her kladné prožitky a současně se učily a rozvíjely lyžařské dovednosti.

Při zpracování anketního šetření byla zjištěna rozdílnost v používání pomůcek při rozcvičení u instruktorů lyžařských škol a učitelů základních škol. Zatímco instruktoři z větší části uváděli, že pomůcky při rozcvičení používají, více než 2/3 respondentů v anketě učitelů uvedla, že pomůcky nepoužívá. Využívání pomůcek při rozcvičení více instruktory potvrzují i odpovědi v rámci otázky v anketě, kde respondenti uváděli, jaké pomůcky používají. Instruktoři uváděli mnoho variabilních pomůcek, zatímco různost pomůcek, které používají učitelé byla značně nižší. Lyžařské školy bývají velmi dobře materiálně vybaveny a díky tomu mají instruktoři velké množství pomůcek při výuce k dispozici, zatímco učitelé na základních školách toto vybavení k výcviku značně postrádají.

Odlíšnosti obsahovala i otázka týkající se doby strávené rozcvičením. V anketě instruktorů, většina instruktorů uvedla, že dobře rozcvičení věnují pouze 3–5 minut. V anketě učitelů

převažovala naopak odpověď 5–10 minut. Druhá nejčastější odpověď, kterou učitelé uváděli bylo 10–15 minut. Doba strávená rozcvičením by měla být minimálně 10 minut, ideálně 15 minut.

Sborník tvoří celkem 17 her a 49 cvičení. Písemná podoba sborníku je součástí této práce.

Jeho multimediální verze je dostupná na odkaze:

<https://drive.google.com/drive/folders/1NAU6uUTjoR1ZHEmtHBooisoMAelqWgib>

Vytvořený sborník byl předán vybraným lyžařským a základním školám v okrese Chrudim. Vzhledem k tomu, že je jarní období a o materiály týkající se výuky lyžování nyní není takový zájem, bude materiál zaslán školám opět na podzim před následujícím zimním obdobím. Autorka práce doufá, že práce najde své využití při provádění rozvíček v rámci lyžařských výcviků školních dětí, ale i při rozvíčení dětí v rámci výuky lyžařských škol.

8 Literatura

ALBRECHTOVÁ, Karin, 2006. *Strečink: cvičební programy pro dobrý pocit z vlastního těla*. Praha: Beta-Dobrovský. ISBN 80-730-6271-2.

ALTER, Michael L., 1999. *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada. ISBN 80-716-9763-X.

BRTNÍK, Jiří a Jan NEUMAN, 2008. *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Praha: Portál. ISBN 978-807-3673-994.

DYGRÍN, Jiří, Aleš SUCHOMEL, Soňa JANDOVÁ, Radim ANTOŠ a Václav BITTNER, 2016. *Sjezdové a běžecké lyžování*. Liberec: TU. ISBN 978-80-7494-319-5.

GNAD, Tomáš, 2001. *Kapitoly z lyžování*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0241-5.

JEBAVÝ, Radim, Vladimír HOJKA a Aleš KAPLAN, 2014. *Rozcvičení ve sportu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4525-1.

KURZ, Bernhard, 2000. *Strečink: [patnáctiminutový program]*. Praha: I. Železný. ISBN 80-240-1617-6.

LEPKOVÁ, Zuzana, Jaroslav KUPR, Klára KUPROVÁ, Pavlína VRCHOVECKÁ a Eva ANDRENKOVÁ, 2019. *Hry a cvičení na sněhu*. Liberec: TUL. ISBN 978-80-7494-495-6.

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

PERIČ, Tomáš, 2004. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0908-2.

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

PTÁČEK, Radek a Hana KUŽELOVÁ, 2013. *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Praha: MPSV ČR. ISBN 978-80-7421-060-0.

PŘÍBRAMSKÝ, Miloš, 1999. *Lyžování: základní lyžařská průprava, alpské lyžování, carving*. Praha: Grada. ISBN 80-716-9786-9.

RAMÍK, Kamil, 2010. *Strečink: [jednoduché protažení před a po zátěži]*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3153-7.

RVP ZV, 2023. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání*. [online]. Praha: MŠMT 2023 [cit. 2024-04-10]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcove-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>

SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO, 2022. *Základní gymnastika: [jednoduché protažení před a po zátěži]*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-5386-0.

SLOMKA, Gunda a Petra REGELIN, 2008. *Jak se dokonale protáhnout*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2403-4.

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

VRCHOVECKÁ, Pavlína, 2023. *Didaktika gymnastiky I*. Liberec: TU. ISBN 978-80-7494-648-6.

ZUMR, Tomáš, 2019. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2065-9.

9 Přílohy

Příloha A: Pravidla chování na sjezdových tratích podle FIS (Mezinárodní lyžařské federace)

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



1. Ohled na ostatní lyžaře

Každý lyžař nebo snowboardista se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval někoho jiného.



2. Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy

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



3. Volba jízdni stopy

Lyžař nebo snowboardista přijíždějící ze zadu musí svou jízdni stopu zvolit tak, aby neohrožoval lyžaře jedoucího před ním.



4. Předjíždění

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



5. Vjíždění a rozjíždění

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



6. Zastavení

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



7. Stoupání a sestup

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



8. Respektování značek

Každý lyžař nebo snowboardista musí respektovat značení a signalizaci.



9. Chování při úrazech

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



10. Povinnost prokázání se

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

Zdroj: Horská služba.cz



BEZPEČNĚ V HORÁCH...

DESET ZLATÝCH PRAVIDEL PRO POHYB VE VOLNÉM TERÉNU

- 1.** Nikdy se do volného terénu nevydávejte sami.
- 2.** Uzpůsobte túru předpovědi počasí a lavinovému nebezpečí a informujte se u spolehlivé osoby na vámi zamýšlenou oblast či trasu.
- 3.** Nikdy nezapomeňte lavinový vyhledávač stejně jako lavinovou lopatu, sondu a mobilní telefon (každý musí mít celý komplet). Tam, kde je sníh velmi hluboký, používejte když tak lyžařské brzdičky a ne bezpečnostní řemínky, a nepoužívejte řemínky na hůlkách.
- 4.** Vyhněte se místům s hlubokým sněhem alespoň tři nejbližší dny po velkém sněžení.
- 5.** Nelyžujte mimo sjezdovky a v hlubokém sněhu bez dobře nacvičené záchrany, včetně první pomoci a bez schopnosti správného použití lavinových záchranných pomůcek.
- 6.** Používejte airbag, ale nekládejte do něj příliš velkou naději, mohlo by to vést k podcenění rizik.
- 7.** Udržujte bezpečnou vzdálenost mezi vámi a vašimi kamarády jak během výstupu, tak i během sjezdu, aby se případné riziko v kritických momentech omezilo pouze na jedinou osobu v danou chvíli.
- 8.** Vyhněte se místům s navátým hlubokým sněhem (tzv. polštářům) na závětrných svazích.
- 9.** Používejte stejnou trasu pro sjezd jakou jste použili pro výstup, tak totiž budete znát lépe stav sněhové pokrývky a terén.
- 10.** V případě pochyb či dokonce zlé předtuchy – vždy řekněte ne!