

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

HRY, PRŮPRAVNÉ HRY, HERNÍ CVIČENÍ A PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PŘI VÝUCE
BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Bc. Ladislav Koudela
Rekreologie
Vedoucí práce: Mgr. Rudolf Rozsypal
Olomouc 2013

Jméno a příjmení: Bc. Ladislav Koudela

Název diplomové práce: Hry, průpravné hry, herní cvičení a průpravná cvičení při výuce běžeckého lyžování

Pracoviště: Rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Rudolf Rozsypal

Rok obhajoby diplomové práce: 2013

Abstrakt: Diplomová práce se zabývá možnostmi výuky běžeckého lyžování formou her a herních cvičení. Cíl byl zaměřen na sběr dat a následnou analýzu, utřídění teoretických a praktických informací z oblasti běžeckého lyžování a vytvoření tak optimálního metodického postupu výuky běžeckého lyžování formou her a herních cvičení. Následně tuto metodiku realizovat v praxi při výcvikových kurzech běžeckého lyžování dětí mladšího a staršího školního věku a ověřit tak pomocí zpětnovazebního dotazníku její použitelnost. Metodika výuky je vypracována s důrazem na jednoduchost a přehlednost. Text je upraven tak, aby byl přístupný asistentům a začínajícím instruktorům, ale také zkušeným instruktorům a trenérům. Informace by mohly být využívány pořadateli zimních výcvikových kurzů a to zejména základními a středními školami.

Klíčová slova: Běžecké lyžování, technika, metodika, didaktika, instruktor, hry, cvičení.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Bc. Ladislav Koudela

Title of the thesis: Games, preparatory games, excercises in the form of games and preparatory excercises in cross-country skiing coaching

Department: Depratment of Recreology

Supervisor: Mgr. Rudolf Rozsypal

The year of presentation: 2013

Abstract: This thesis deals with the possibilities of teaching cross-country skiing through games and gaming exercises. The main objective was based on data collection and subsequent analysis, organize theoretical and practical information in the field of cross-country skiing and create an optimum methodology of teaching it. Following this methodology into practice in the training courses cross country skiing children younger and older school age and thus verify, using the feedback questionnaire, its applicability. Teaching methodology is developed with an emphasis on simplicity and playfulness. Text is adapted to be assistants and novice instructors, but also for experienced instructors and coaches. The information could be used by the organizers of the winter training courses , especially primary and secondary schools .

Keywords: Cross-county skiing, technique, methodology, didactics, instructor, games, exercise.

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Rudolfa Rozsypala, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci 30.4.2013

.....

Děkuji vedoucímu diplomové práce Mgr. Rudolfovi Rozsypalovi za cenné rady, připomínky a kritiky při tvorbě diplomové práce, Bc. Jiřímu Novákovi za konzultace v oblasti běžeckého lyžování a poděkování patří také všem, kteří mi pomáhali při získávání poznatků o problematice.

1 ÚVOD	8
2 SYNTÉZA POZNATKŮ	9
2.1 Vymezení pojmů	9
2.2 Historie lyžování	11
2.2.1 Prehistorie lyžování	12
2.2.2 Lyžařský středověk	12
2.2.3 Sportovní použití lyží	13
2.2.4 Lyžování v českých zemích	14
2.2.5 Vznik zastřešujících mezinárodních institucí.....	14
2.3 Běžecská technika.....	15
2.3.1 Vývoj lyžařských škol	15
2.3.2 Klasický běh.....	17
2.3.3 Bruslení	17
2.4 Lyžařská výstroj	18
2.4.1 Běžecské lyže a jejich konstrukce.....	18
2.4.2 Vázání.....	20
2.4.3 Běžecská obuv	21
2.4.4 Běžecské hole.....	22
2.4.5 Oblečení	22
2.5 Mazání.....	24
2.5.1 Druhy vosků	24
2.5.2 Stoupací vosky a vosky pro skluz	25
2.5.3 Technika mazání lyží.....	26
2.5.4 Druhy a teplota sněhu.....	27
2.6 Pravidla pro pohyb na běžecských tratích	28
2.7 Didaktika výuky	29
2.7.1 Učení	29
2.7.2 Vyučovací metody.....	30
2.7.3 Lyžařský výcvik dětí a jeho zvláštnosti	31
2.7.4 Osobnost lyžařského instruktora	33
2.7.5 Motivace.....	34
2.8 Obecný obsah a struktura základního lyžařského běžecského výcviku.....	36

3 CÍL PRÁCE	39
3.1 Hlavní cíl	39
3.2 Dílčí cíle	39
4 METODIKA VÝZKUMU	40
4.1 Metody výzkumu.....	40
4.2 Techniky výzkumu	40
4.3 Zpracování shromážděných dat.....	41
4.4 Charakteristika výzkumného šetření	41
4.4.1 Charakteristika výběrového souboru.....	41
4.4.2 Aplikace vytvořené metodiky	41
4.4.3 Struktura dotazníku	42
5 VÝSLEDKY	44
5.1 Navržený výukový program.....	44
5.1.1 Struktura výukového dne	45
5.2 Metodický manuál - HRY, HERNÍ CVIČENÍ A PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ.	46
5.2.1 První den	46
5.2.2 Druhý den.....	52
5.2.3 Třetí den	58
5.2.4 Čtvrtý den.....	62
5.2.5 Pátý den.....	66
5.3 Interpretace výsledků dotazníkového šetření	67
5.3.1 Výsledky dotazníků před absolvováním kurzu 4 a 5 tříd - VS 1	67
5.3.2 Výsledky dotazníků po absolvování kurzu 4 a 5 tříd dle nové metodiky - VS 1	70
5.3.3 Výsledky dotazníků před absolvováním kurzu 7 tříd – VS 2.....	73
5.3.4 Výsledky dotazníků po absolvování kurzu 7 tříd dle nové metodiky - VS2	76
5.3.5 Výsledky dotazníků před absolvováním kurzu 7 tříd – VS 3.....	79
5.3.6 Výsledky dotazníků po absolvování běžného kurzu 7 tříd – VS 3	82
6 DISKUSE	86
7 ZÁVĚR.....	89
8 SOUHRN.....	91
9 SUMMARY.....	92
10 REFERENČNÍ SEZNAM	93
11 SEZNAM ZKRATEK.....	96
12 PŘÍLOHY	97

1 ÚVOD

Touha po pohybu, čerstvý vzduch, nádherné horské scenérie, pocit svobody a rychlosti, to jsou jen některé důvody, proč je běžecké lyžování považováno, těmi co mu propadli, za jednu z nejkrásnějších zimních sportovních aktivit. Můžeme se s ní setkat nejen v závodním pojetí u výkonnostních lyžařů, ale v současnosti nachází stále více své uplatnění při lyžařské turistice.

Při prvním setkání s běžeckým lyžováním bývají zážitky velmi rozdílné. Můžeme se do tohoto sportu zamilovat, ale může nastat také opačný extrém a na běžky zanevřeme do konce života. Dle mých vlastních zkušeností velmi záleží na tom, kde se s ním setkáme, kdo nás provází, jaká je zvolena metodika, jaká je během seznamování s běžeckým lyžováním atmosféra atd. Většina populace se poprvé s běžeckým lyžováním setkávala a setkává na zimních výcvikových kurzech pořádaných základními školami. Toto setkání většinou bývá jednodenní ve formě strohé metodiky zakončené výletem, kde si účastník v lepším případě vytvoří k tomuto sportu neutrální postoj, v tom horším případě kurz vyústí v nezájem.

Své zkušenosti s touto tematikou mohu opřít o několikaleté působení v roli instruktora běžeckého lyžování převážně na zimních pobytových kurzech pořádaných základními školami. Metodika vypracovaná svazem lyžařů české republiky a používaná ve školství dokáže účastníkům kurzu přiblížit tuto disciplínu, nicméně není motivující pro další pokračování v této aktivitě. Proto jsem se nesčetněkrát s kolegy instruktory zamýšlel jak běžecké lyžování účastníkům kurzu podat tak, aby je bavilo a vnímali ho pozitivně i v budoucnu. Společně jsme došli k závěru, že výuka zábavnou formou, pomocí her, by byla pro účastníky daleko atraktivnější.

V žádné literatuře jsem však nenalezl zpracovanou metodiku výuky běžeckého lyžování formou her v ucelené psané podobě, a proto jsem se rozhodl pro její sepsání, realizaci při kurzech a ověření pomocí dotazníku.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Vymezení pojmů

Chceme-li dobře proniknout do problematiky této diplomové práce, je nutné si nejdříve definovat několik termínů. Jedná se o pojmy sport, hra, metodicko - organizační formy, lyže, běžecké lyžování.

Sport (anglicky, původně z latinského disportare, bavit se, trávit příjemně volný čas), součást tělesné kultury, jejíž obsah tvoří pravidly přesně vymezené činnosti osvojené v tréninkovém procesu a předváděné v soutěžích (Encyklopedie tělesné kultury, II. Díl, 1964).

Soudím, že pro lepší pochopení tohoto termínu je možné použít definici prof. Bohuslava Hodaň, který tvrdí, že „Sport je specifická, přísně organizovaná činnost tělocvičného i jiného pohybového, technického či intelektuálního charakteru s dominující výkonovou motivací a z ní vyplývající prožitkovostí, realizující se v dosahování absolutně či relativně maximálního výkonu v přesně vymezených a kontrolovaných podmínkách“ (Hodaň, 2000).

„Hra, podle formy tedy můžeme hrou souhrnně nazvat svobodné jednání, které je míněno „jen tak“ a stojí mimo obyčejný život, ale které přesto může hráče plně zaujmout. K němuž se dále nepřipíná žádný materiální zájem a jímž se nedosahuje žádného užitku, uskutečňuje se ve zvlášť určeném čase a zvlášť určeném prostoru, probíhá řádně podle určitých pravidel a vyvolává v život určité společenské skupiny, které se rády obklopují tajemstvím nebo které se vymaňují z obyčejného světa tím, že se přestrojují za jiné“ (Huizinga, 1932).

Tělesná cvičení „specifickým projevem pohybového chování jsou tělesná cvičení. V procesu jejich vzniku i historického vývoje se spojují oba uvedené principy – základní samopohyb jako niterný výraz prožívání sebe sama přecházející v záměrný pohybový projev kulturního charakteru, pohybové chování jako výsledek abstrakce z jiných pohybových činností existenčního charakteru s cílem zdokonalení těchto existenčních činností. Tento proces vrcholí chápáním tělesných cvičení jako záměrného pohybového chování, jehož cílem je zdokonalování a rozvoj člověka v oblasti fyzické, psychické i sociální ve smyslu jeho socializace a kultivace“ (Hodaň, 2009, 118).

Metodicko – organizační formy jsou podle Dobrého (1988) způsob účelného uspořádání vnějších situačních podmínek a obsahu tvořeného herními činnostmi s cílem umožnit realizaci daných požadavků formulovaných jako konkrétní herní úlohy. Především se jedná o vztah mezi vnějšími faktory, podmínkami (rozdělení žáků, vymezení prostoru a času). Ve výuce sportovních her v tělesné výchově uplatňujeme při nácvičce a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací a herních systémů v různém rozsahu následující metodicko-organizační formy:

- Průpravná cvičení.
- Herní cvičení.
- Průpravné hry.

Průpravná cvičení jsou specifické nepřítomností soupeře a předem určenými a relativně neměnnými vnějšími podmínkami. Především se zaměřují na opakování pohybového úkolu, jehož cílem je zdokonalení provedené pohybové činnosti. Mívají obvykle přesnou posloupnost. Průpravná cvičení by neměla být složitá. O výsledné úrovni dovednosti rozhoduje množství praxe a počet opakování.

Herní cvičení jsou charakteristické přítomností soupeře. Herní podmínky jsou předem určeny nebo jsou náhodně proměnlivé. Lze je provádět soutěživou formou. Složitost herních situací je dána počtem zúčastněných hráčů, vymezeným prostorem případně velikostí časového úseku potřebného k realizaci dané herní činnosti.

Základní pravidla při použití všech herních cvičení (Dobrá, 1988, 51).

- Počet opakování případně doba trvání cvičení je předem stanoveno.
- Měli bychom sledovat v jednotlivých cvičeních úspěšnost jednotlivce a skupiny.
- Výkon skupiny a jednotlivce průběžně sledujeme a hodnotíme.
- Zvažujeme, jakým způsobem můžeme hráče motivovat.

Průpravné hry - jsou prostředkem, nejbližším vlastní hře v podmínkách totožných nebo velmi podobných. Průpravné hry mají souvislý herní děj a proměnlivé podmínky. Průpravné hry vznikají úpravami pravidel sportovních her, úpravami malých pohybových her a přibližováním jejich obsahu a pravidel a úpravami herních cvičení (Dobrá, 1988). Průpravná

hra je řízená (rozvíjí herní děj bez respektu ke konečnému bodovému výsledku), soutěživá (cílem obou účastníků – soupeřů je zvítězit).

Lyže, náčiní usnadňující pohyb v zasněženém terénu. Lyže vznikly před téměř 5000 lety. V severských zemích sloužili jako prostředek dopravy, k lovu i k boji. Od počátku 19. st se začínají využívat i ke sportovním účelům. Podle účelu použití se lyže rozdělují na lyže slalomové, lyže sjezdové, lyže běžecké, lyže skokanské a lyže pro akrobatické lyžování (Čermák a kol., 2010, 537).

Běžecké lyžování vyjadřuje a označuje:

1. Závodní lyžařskou disciplínu vytrvalostního charakteru.
2. Prostředek pohybové rekreace a lyžařské turistiky.
3. Součást dalších sportovních disciplín – biatlonu, lyžařského orientačního běhu apod.

„Běh na lyžích je komplexní pohybová činnost, jejíž podstatnou část tvoří běžecká technika, která obsahuje vlastní techniku běhu- způsoby běhu - a ostatní způsoby běžecké techniky“ (Dvořák, Mašková, 1991, 9).

2.2 Historie lyžování

Celé dějiny lyžařství můžeme rozdělit do dvou významných etap, které se svým významem i délkou výrazně liší.

První etapu můžeme geograficky zaměřit na sever Evropy a Asie na údobí přibližně 5000letého vývoje a druhou etapu na údobí přibližně 125let, kdy lyžování doslova „zbláznilo“ rozsáhlé civilizované oblasti s vhodnými geografickými a klimatickými podmínkami. Za zásadní milník obou těchto etap potom můžeme považovat rok 1860, kdy dochází k diferenciaci mezi užitným lyžařským uměním lovců, sedláků a vojáků a moderním sportovním lyžováním obyvatel měst a venkova.

Z mnoha pramenů se lze dočíst, že začátky moderního lyžování směřují do Skandinávie a to zejména do Norska do provincie Telemark, kde bylo lyžařství v 19. st. na poměrně vysokém stupni technického vývoje. Lidé z provincie Telemark měli zásluhu na vytvoření pokrokové lyžařské techniky, která způsobila změnu od primitivního způsobu lyžování k jeho modernímu pojetí. Norsko proto můžeme právem považovat za kolébkou lyžařského sportu (Kulhánek, 1989).

2.2.1 Prehistorie lyžování

Vznikem sněžnic asi před 4-5 tisíci lety, začíná období prehistorie lyžování, sněžnice měli usnadnit pohyb po zasněžených pláních a umožnit tak přežití v oblastech po značnou část roku pokryté ledem a sněhem. V pozdější době z nich byly vytvořeny lyže. Důkazem toho jsou nálezy pravěkých lyží a nástěnných maleb s lyžařskou tematikou vyrytých do stěn jeskyní.

Nejstarší nalezená lyže nazývaná hotingská lyže pochází z období kolem roku 2500 př. n. l. a byla nalezena ve Švédsku. Její délka je 110 cm a šířka 16 cm. Historicky neméně zajímavý je nález druhého nejstaršího, asi o 500 let mladšího páru lyží v Kalvträsku ve Vesterbottenu ve Švédsku. Tyto lyže jsou téměř dvakrát tak dlouhé jako hotingské, měří 204cm a jejich šířka je 15cm. Další časté nálezy pocházejí také z Finska. Riihimäki lyže nalezena v jižním Finsku, pochází z doby bronzové. Lyže byly povětšinou nalezeny v rašeliništích, kde byl zamezen přístup vzduchu a tak nedocházelo k jejich fyzikálním změnám. Výše uvedené i později nalezené lyže lze rozdělit na dva hlavní typy – na krátké o délce 1-1,5m a na dlouhé 2m a delší. Bez nejmenší nadsázky lze říci, že se žádné sportovní odvětví nemůže pochlubit tak starým náradím jak lyžařství (Baran, 2011).

Na Norském ostrově Rödöy a v bývalém Sovětském svazu v oblastech Oněžského jezera a Bílého moře byly nalezeny nejstarší jeskynní a skalní malby. V roce 1929 byly na ostrově Rödöy objeveny skalní kresby dvou lyžařů, z nichž jedna byla téměř neporušená. Jednalo se o malého mužika se dvěma nestejně dlouhými lyžemi na nohou a holí připomínající sekyru. Výjev zřejmě představuje lovce blížícího se ke své kořisti. O této kresbě vědci předpokládají, že byla vyryta přibližně v roce 2500 př. N. l.

Pro lyže této doby se vžil název ski, původně islandské slovo Scidh, znamenající kus dřeva. Tento název se používal jak pro sněžnice, tak pro lyže. Slovo lyže je slovanského původu, které bylo známo v Rusku již v 8. st. (Kulhánek, 1989).

2.2.2 Lyžařský středověk

O používání lyží ve středověku je dochováno spousta záznamů ve formě bájí a eposů a také v mnoha dílech historiků. Historikové v těchto dílech píšou o tehdejších životech, kdy lyže již nebyly jen nutností k přežití, ale sloužily také k zábavě. Za všechny bych uvedl písemné záznamy o středověkém lyžování v Norsku, které je možné nalézt ve sbírce bájí a eposů pod názvem Edda.

„Nejkrásnější místa v Eddě se týkají lyžařského boha Ulla a bohyně Skadi, zejména jejich putování po pohořích na lyžích za lovem. Ull je představován jako urostlý lovec antické postavy, jakýsi protějšek helénského Apollóna. Svědčí o tom jeho jméno: Ull – vznešenost, nádhera. Skadi je dcerou zimních hor. Jejím otcem byl bůh mrazu Thiazzi, se sídlem vysoko v horách na hradě Thrymheim. Půvabné je vyprávění o její svatbě a rozvodu. Skadi, bohyně lyžařů, se provdala za boha světla a tepla Njörda. Ten dával přednost pobytu na teplém pobřeží a odmítl provázet svou ženu do studených hor, kde by lyžovali. Pyšná královna opustila manžela a vyzbrojena lyžemi a lukem se vrátila ke svému otci do hor, první literárně registrovaný rozvod z lásky k lyžování“ (Kulhánek, 1989, 21).

Do konce 17. století je lyžování omezeno na území dnešní Skandinávie a Ruska. Jedinou výjimkou bylo Kraňsko (dnešní Slovinsko), kde sedláci používali lyže již v 17. století při práci, dopravě a pro zábavu, jak o tom svědčí písemné záznamy knížete Weicharda z Valvasoru, místodržícího v Kraňsku (Chovanec, 1989).

2.2.3 Sportovní použití lyží

Do měst se začali lyže pozvolna dostávat v první polovině 19. století, kde začali lidem sloužit zejména k zábavě a sportování. Vzniká tak sportovní lyžování, jehož centrem se stává norská Kristiánie, dnešní Oslo. Lyže se používaly nejen k běhu a sjezdu, ale také ke skoku. V provincii Telemarkem začali místní obyvatelé používat nový typ vykrojených lyží tzv. telemarský, který jim umožňoval užívat novou techniku jízdy a zatáčení. Měnili směr jízdy a zastavovali pomocí kristiánie a telemarku.

Zásadním předělem ve využívání lyží pro sportovní účely se stal rok 1843, kdy v norském Tromsø byl uspořádán první závod v běhu na lyžích. Za vším stál Nor Sondre Nordheim, největší lyžařská osobnost této doby, vynikající závodník a zakladatel první lyžařské školy na světě „norské“. V roce 1877 byl v Kristiánii založen první lyžařský klub na světě, pod názvem Kristiánka Ski – club. Tento klub pořádal od roku 1879 závody ve skoku na sněhovém můstku Husseby Hill. Závody byly roku 1892 přemístěny do Holmenkollenu, čímž byl založen jeden z nejznámějších lyžařských závodů na světě.

Mimořádný význam mělo pro mezinárodní rozšíření lyžování norský badatel a cestovatel Fridtjof Nansen. V roce 1888 uspořádal polární expedici do Grónska, při které zdolal za 40 dní vzdálenost 560 km v obtížných ledovcových podmínkách právě za využití lyží a saní. O této expedici v roce 1890 napsal knihu pod názvem „Na lyžích napříč

Grónskem“. Tato kniha ovlivnila rozvoj lyžování v celé tehdejší Evropě a zejména potom v alpských zemích, do té doby lyžováním příliš nedotčených (Antoš et al., 2011, 6-7).

2.2.4 Lyžování v českých zemích

Za zakladatele lyžování v Čechách je pokládán Josef Rössler-Ořovský, diplomat, všestranný sportovec a propagátor různých sportů. V roce 1887 přivezl do Čech první lyže z Norska od firmy Heyde a Gustavsen. V tomto roce také založil při bruslařském klubu Praha lyžařský kroužek, který byl v roce 1894 přejmenován na Český ski klub Praha.

Pokud se zmiňujeme o začátcích lyžování v Čechách, nemůžeme vynechat jméno Jan Buchar, se kterým Ořovský velmi úzce spolupracoval. Jan Buchar řídící učitel v Dolních Štěpanicích u Jilemnice, byl velkým propagátorem lyžování v Krkonoších. Založil v roce 1888 Klub českých turistů, byl velkým turistickým organizátorem a spolu s Ořovským následně založili v roce 1893 Český ski klub Vysoké nad Jizerou a o rok později sám založil Český krkonošský spolek ski Jilemnice. Jan Buchar je také autorem prvních metodických článků o lyžování a v roce 1896 zavedl lyžování do školní tělesné výchovy. Byl také první předsedou Svazu lyžařů Království Českého, který byl založen jako první v Evropě sloučením Českého ski klubu Praha, Českého ski klubu Vysoké nad Jizerou a Českého krkonošského spolku ski Jilemnice. O masové rozšíření lyžování v Krkonoších se také zasloužil hrabě Jan Harrach, který přivezl lyže do Čech v roce 1892 z výstavy v Kristiánii. Jeho lesní správa zřizuje výrobu těchto lyží v Dolních Štěpanicích pro potřeby lesních dělníků a sportovců z Jilemnice a okolí (Bartoš, Luštinec, 1988).

2.2.5 Vznik zastřešujících mezinárodních institucí

V roce 1910 vzniká v Oslu za účasti 11 lyžařských svazů Evropy, včetně svazu českého, tzv. Mezinárodní lyžařská komise. Cílem této komise bylo pořádání každoročního lyžařského kongresu, který řídil lyžování na mezinárodní úrovni.

V roce 1918 došlo k přejmenování Svazu lyžařů Království českého na svaz lyžařů republiky Československé.

Na I. ZOH konané v roce 1924 ve francouzském Chamonix mezinárodní lyžařská komise uspořádala kongres, který rozhodl přeměnit komisy na Mezinárodní lyžařskou federaci FIS. Svaz lyžařů republiky Československé se stal zakládajícím členem a dr.

Slezáček členem předsednictva FIS. Při svém založení sdružovala 16 národů, jejich počet postupně rostl na současný počet 111 národních členských institucí

FIS se stala vrcholným a rozhodujícím orgánem ve všech otázkách mezinárodního lyžování. Těžiště práce FIS spočívá v řídicí a koordinační činnosti na úseku závodního lyžování, zahrnující olympijské hry, mistrovství světa a další vrcholné světové soutěže. FIS vydává mezinárodní lyžařská pravidla, termínové listiny světových soutěží, výkonnostní žebříčky závodníků a přímo i nepřímo ovlivňuje vývoj jednotlivých disciplín. Jako nejvyšší orgán FIS má právo rozhodovat ve sporných otázkách a působí také jako nejvyšší odvolací instance (Antoš et al., 2011).

2.3 Běžecská technika

Technika běhu na lyžích vycházející z přirozeného lokomočního pohybu a vyznačujícího se paralelním postavením se poměrně dlouhou dobu neměnila. Běžecská technika je základní složka běhu na lyžích. Jedná se o pohybovou činnost, která zahrnuje celý obsah a rozsah pohybových dovedností, které je třeba si osvojit pro bezpečný a účelný pohyb na běžecských lyžích v terénu a v podmínkách běžecské stopy, trati.

Základem běžecské techniky je v klasice střídavý běh dvoudobý a běh soupažný jednodobý. Podle druhu terénu se mohou obě techniky vhodně kombinovat s cílem o co nejrychlejší jízdu a její plynulost a účelnost. U bruslení je základem techniky oboustranné bruslení dvoudobé a jednodobé. Z těchto dvou hlavních technik jsou odvozeny další níže uvedené způsoby bruslení. Sjezdy při běhu na lyžích bývají většinou bezpečné díky upravené stopě, která dobře vede. V nepřehledném terénu zaujímáme tzv. pohotovostní postoj s určitou předozadní pohybovou rezervou. Změny směru jsou při běhu na lyžích řešeny převážně odšlapy, odšlapováním, nebo za použití oblouku středního poloměru. V hlubokém sněhu se k změně směru používá tzv. telemark. Pro brzdění, přibrzdňování a regulaci rychlosti při sjíždění používáme jednostranný a oboustranný přívrat, pluh, a na strmých svazích sesouvání (Dvořák, Mašková, 1991).

2.3.1 Vývoj lyžařských škol

Lyžařskou školou rozumíme způsob vyučování jízdě na lyžích, to je zvládnutí lyžařské techniky mající většinou národní charakter.

Lyžařské školy klasické techniky

- Norská škola – vznikla v první polovině 19. st. a převládala do roku 1924. Byla vlastně zrychlenou chůzí s nepatrným využitím skluzu a jízdou ve dvouoporovém postavení. Postavení běžce bylo vzpřímené, dolní končetiny téměř napjaté. Používaly se 2,2 – 3 m lyže, vázání z kůže a dvě hole.
- Finská škola – prosadila se v letech 1924 – 1938. Charakteristická byla vyšším postojem, nedůrazným přenosem těla na skluznou lyži a malým pokrčením skluzné nohy. Nedokonalý odraz se projevoval stále dvou oporovým postavením ve skluzu. Pojetí bylo spíše silové. Typický byl běh střídavý stejnostranný tzv. passgang.
- Švédská škola – (skluzová) prosadila se po roce 1946 a vyznačovala se již jedno oporovým postavením ve skluzu, mohutným odpichem holemi po dlouhé dráze a sníženým postavením před odrazem. Typický byl běh střídavý dvoudobý a běh jednodobý s odpichem soupaž. Passgang byl z techniky vyřazen. Hlavním představitelem této techniky byl Švéd Jernberg. Švédská škola znamenala vrchol v tzv. klasické technice založené na principu odrazu z plochy lyže.
- Sovětská škola – (frekvenční, silová) vyznačuje se dokonalým zvládnutím klasické techniky s využitím vysoké úrovně rozvoje silových schopností. Charakteristické jsou vyšší frekvence fází běžecského kroku a silové pojetí běhu (Mašková, 1992).

Vznik bruslařské techniky

Bruslení na lyžích bylo používáno již dříve jako součást klasické techniky, v případě potřeby zrychlení jízdy, avšak z hlediska techniky odrazu z plochy lyže i materiálního vybavení byly možnosti zrychlování jízdy vyčerpány. Proto se hledaly jiné možnosti jak dosáhnout rychlejší jízdy. Jednou z nich byla změna techniky odrazu. K tomu došlo při Dolomitském běhu v Lienzu, kde Pauli Siitonen použil jednostranné bruslení. Od té doby začali závodníci ve stále větším počtu používat tuto techniku. Podle jejího zakladatele se tento způsob nazývá „siitonenův krok“ nebo jednostranné bruslení. Americký běžec Bill Koch toto jednostranné bruslení rozšířil na bruslení oboustranné tzv. skating, kdy tento způsob použil poprvé při mistrovství světa v Oslo 1980. Byla to doslova revoluce v běžecském sportu a na MS 1985 v Seefeldu již většina závodníků touto oboustrannou technikou závodila.

Podmínkou pro vznik této techniky bylo zkvalitnění lyží, dalšího vybavení a v neposlední řadě také úprava tratí. Použití umělých hmot na výrobu skluznic lyží zásadně zmenšilo koeficient mechanického tření a vytvořilo tak výhodnější podmínky pro skluz. Ke

zlepšení došlo i v oblasti obuvi, která začala tvořit s vázáním jednolitý mechanický systém. Zmenšilo se vázání, které do té doby přesahovalo lyži a brzdilo tak lyži při odrazu. Při přípravě běžeckých tratí byly používány nové upravovací mechanismy, čímž se dosáhlo rovných tvrdých a dostatečně širokých tratí (Dvořák, Mašková, 1991).

2.3.2 Klasický běh

Způsoby klasického běhu byly odvozeny od práce horních končetin, které mohou pracovat buď střídavě, nebo soupažně. Charakter pohybu horních končetin je tedy hlavním dělicím znakem při klasifikaci běžeckých kroků klasickou technikou.

Dělíme ji na:

- Střídavý běh – každá paže pracuje zvlášť, střídavě.
- Soupažný běh – paže pracují současně, společně.

2.3.3 Bruslení

Způsoby bruslení

- Oboustranné bruslení jednodobé – je charakterizováno odpichem soupaž na každý odraz nohy.
- Jednostranné bruslení - na jeden odraz nohy připadá jeden soupažný odpich holemi. Odraz se provádí opakovaně jednou nohou, kdy skluzová noha zůstává stále ve stopě.
- Oboustranné bruslení dvoudobé – u oboustranného bruslení dvoudobého připadají vždy na jeden soupažný odpich dva odrazy a skluzy dolními končetinami.
- Oboustranné bruslení střídavé – je to bruslení se střídavou prací paží. Na každý odraz nohy připadá jeden odpich souhlasnou paží. Používá se ve strmých stoupáních.
- Oboustranné bruslení prosté – je to bruslení bez odpichu, kdy mohou být paže buď fixovány k tělu, nebo mohou vyvažovat pohyb nohou (Bolek, 2008).

2.4 Lyžařská výstroj

2.4.1 Běžecské lyže a jejich konstrukce

Běžecské lyžování je sportem i příjemnou výplní volného času. Aby se stalo běžecské lyžování zábavou a ne utrpením, je velmi důležité vybrat kvalitní běžecské lyže, tedy běžky. Běžky už dávno nejsou pouze dřevěné, i když dřevo je stále základem pro jejich výrobu, díky svým mechanickým vlastnostem je nejpoužívanějším materiálem dřevo listnatých stromů, které je v poslední době čím dál více kombinované s plastem nebo kosmickými materiály, jako je kevlar, karbon, titan nebo dalšími kompozity. Běžky musí být lehké, váží 1-1,2 kg a pevné a mají komůrkovou strukturu, jsou také velmi úzké 44-46 mm. U běžecských lyží je kladen daleko menší důraz na vodivost, proto mají jen mělký žlábek, i na točivost, zatačky se projíždějí odšlapováním.

Než si běžky vybereme, je vždy důležité si položit základní dvě otázky:

1. Prvním hlediskem při výběru běžecských lyží je styl, jakým budeme převážně lyžovat?
2. Druhým potom, budeme-li používat běžecské lyže pro sportovní účely nebo pouze pro rekreační lyžování?

Běžky pro „klasický styl“ a pro " Bruslení" mají totiž odlišné tvary i celkovou strukturu a proto je velmi důležité vybrat ty správné. Běžky pro rekreační jízdu si můžeme vybrat dokonce i s integrovaným protiskluzem tzv. šupyny. Ten zabrání prokluzování běžecských lyží i při prudším stoupání a bez nutnosti voskování. Běžky se také dělí podle toho, na jaký povrch jsou určeny. Některé běžecské lyže jsou ideální pouze pro jízdu ve zpevněné stopě, jiné i pro jízdu.

- Lyže určené pro pohyb výhradně ve stopě - classic - lyže musí být velmi tuhá, je delší než na bruslení (až 2,30 m), aby rovnoměrněji rozdělovaly váhu lyžaře. Vyznačují se výraznější špičkou s ostřejším vrcholem pro plynulost pohybu po důrazném odrazu. Charakteristické je i větší klenutí lyže v oblasti mazací komory. To spolu s optimálním zatížením lyže vytváří ideální podmínky pro správné technické zvládnutí odrazu.
- Pro bruslení – skating - běžecské lyže určené na volný styl – bruslení - skating. Charakterizuje je nevýrazná špička, zpevněné hrany a celkové menší prohnutí.

Bývají také užší, tedy méně stabilní a jejich optimální délka je kratší než u klasických, asi o 5–15 centimetrů delší než postava běžce. Delší lyže sice lépe jedou, ale podstatně hůře se ovládají. I tady je důležitá optimální tvrdost. Příliš tvrdá lyže má zhoršené vedení ve skluzu a lyžaři se s ní bude hůře manévrovat. Příliš měkká bude brzdít kvůli velkému prošlápnutí a následně zbytečně velké třecí ploše.

- Lyže univerzální – combi , na kterých se dá jezdit jak v upravené stopě, tak i bruslit. Vlastnostmi jde o kompromis mezi klasikami a lyžemi na bruslení a většinou si je pořizují lidé, kteří nechtějí investovat do obou uvedených typů, bohužel však jejich nákup přináší jistá rizika. Kombi lyže jsou tvrdší než lyže na klasiku, pokud však zvolíte příliš tvrdé, bude odraz velmi obtížný. Současně jsou delší než lyže na skate, když ale vyberete příliš dlouhé, budou se při bruslení hůře ovládat. Optimální délka je o 15–20 centimetrů více než postava lyžaře.
- Speciálním typem jsou takzvané – backcountry- které jsou určeny pro běžkaře, kteří preferují toulky volnou přírodou v hlubokém sněhu nebo v místech, kde není běžecská stopa. Šířka lyže se pohybuje v rozmezí mezi turistickou běžecskou a sjezdovou lyží, což dodává běžci pocit stability i v hlubším sněhu. Alespoň jedna ocelová hrana usnadňuje pohyb po zledovatěném podloží a odolná skluznice přidává lyžím na životnosti. Při optimální délce převyšují postavu lyžaře o 10–15 centimetrů (Soumar, 2001).

U všech běžecských lyží platí, že čím lepší lyžaři jsme, tím tvrdší a delší lyže si můžeme vybrat. Pro úplnost ještě uvádím dělení lyží dle výrobců podle úrovně lyžaře a jejich použití do čtyř skupin. Většina výrobců je označuje ve střední části lyže. (Tabulka 1)

W	Turistická lyže, určená do volného a neupraveného terénu
L	Lyže pro začátečníky a kondiční běžce do volného terénu a upravené stopy
A	Sportovní lyže pro jízdu na upravených i málo upravených tratích. Dále se dělí podle běžecského způsobu na lyže univerzální (combi), klasické (classic) a bruslařské (skate)
S	Závodní lyže pro upravené tratě dělené na lyže pro klasický a bruslařský způsob

Tabulka 1. Rozdělení běžecských lyží

2.4.2 Vázání

Vázání slouží k uchycení lyže na botu. Za nejstarší v Čechách používané a později vyráběné vázání lze považovat vázání třtinové, rákosové, která umožňovala použití běžných bot, dnes se však používají speciální boty pro běh na lyžích (Kožík, 2006).

Mechanismus uchycení běžecké boty se liší u turistického a sportovně závodního vázání následovně:

- Turistická vázání – dnes se vyrábí hlavně v nášlapném provedení, špička boty se zatlačí do čela vázání, kde dojde k zacvaknutí. K odepnutí běžecké boty stačí pomocí hůlky stlačit plošku ve špičce vázání a bota je uvolněna.
- Sportovní a závodní vázání - tato vázání využívají systémy, u kterých je nutné se k lyži sehnout a provést uzamčení nebo uvolnění boty.

V České republice byly ještě v devadesátých letech nejrozšířenějším typem vázání 75 mm tzv. pětasedmdesátka a sportovní verze 50 mm, které je konstrukčně stejná, pouze vázání je užší.

Během devadesátých let byla tato vázání nahrazena celosvětově rozšířenými standardy:

- SNS - Salomon Nordic Systém, jde o nášlapné vázání od výrobce Solomon, s jednou podélnou vodící drážkou a hrazdičkou. Na trhu lze nalézt mnoho variant tohoto vázání pro jednotlivé styly běžeckého lyžování. Typy vázání se liší tvrdostí gumového flexoru v přední části vázání, který zabezpečuje návrat boty do výchozí pozice a zabraňuje tak příliš velkému pohybu boty směrem vpřed.
- SNS Pilot/SNS Pilot Klasik - jde o vázání určené pro závodní účely od firmy Solomon. Vázání na skate je vybaveno originálním systémem dvou hrazdiček, což umožňuje lepší spojení boty s lyží a zároveň i lepší ovladatelnost lyže. Vázání od firmy Salomon nejsou kompatibilní se všemi botami a je nutné na to brát zřetel.
- NNN - New Nordic Norm, někdy též Rottefella podle významného výrobce, lehce ho poznáme podle jedné hrazdičky a dvou úzkých drážek, toto vázání je kompatibilní s botami od většiny výrobců jako jsou Alpina, Fischer nebo Rossignol.
- NIS – Nordic Integrated Systém, závodní verze od firmy Rottefella, rozdíl je v těsnějším kontaktu mezi lyží a botou, což umožňuje větší kontrolu nad lyží.

Význam vodících lišt na vázání je velmi důležitý. V botě se podle typu vázání nacházejí jedna či dvě hluboké drážky, které při jízdě tzv. zapadnou do lišt a bota tak nevybočí mimo lyži. Vázání pro klasiku i bruslení se liší především tvrdostí gumy před špičkou, která vrací běžec botu zpět do vázání a zabraňuje přemrštěnému pohybu nohy vpřed. Zejména pro bruslení je vodící lišta nezbytností (Neuman, 2000).

2.4.3 Běžecá obuv

Podle využití dělíme lyžařské boty na běh do 3 kategorií:

1. Turistické boty - rekreační lyžaři ocení především teplo a pohodlí, které jim může turistická obuv poskytnout. Gumová podešev umožňuje i běžnou chůzi, aniž by byly boty nenávratně poškozeny. Díky vnitřnímu zateplení by neměla mrznout noha ani při delším výletu a pomalejším tempu.
2. Sportovní boty - tuto obuv využijí zejména pokročilí lyžaři. Zpravidla nabízí mírné zateplení, ale většinou svých prvků, jako je třeba plastová podešev, se již podobá závodním modelům.
3. Závodní boty - bota na běžky pro závodníky je určena pro jízdu na upravené trati. Její konstrukce zajišťuje pevné vedení běžecá lyže a usnadňuje manipulaci. Firmy k výrobě závodní obuvi využívají těch nejnovějších technologií a materiálů.

Podle běžecá techniky rozdělujeme obuv na 4 druhy:

1. Boty na klasickou techniku běhu - jsou nízké, bez zpevněného kotníku. Díky tomu umožňují pohyb nohy v jejím maximálním rozsahu, a tím i optimální dynamiku odrazu. Ve špičce bývá klasická obuv měkčí. Je tak zajištěn ideální transfer síly z chodidla na lyži.
2. Bruslařské boty na běžky – boty na skate jsou naopak vyšší, často se zpevněným skeletem a kloubem v oblasti kotníku. To zabraňuje vybočení nohy jiným směrem než dopředu a umožňuje jistější odraz.

3. Kombi boty na běžky – pro turisty, kteří opět volí kompromis mezi klasikou a skatem je vhodná obuv kombinovaná pro oba styly jízdy. Podrážka takové boty je středně tvrdá, stříh vyšší než u boty klasické a konstrukce měkčí, než má bota na skate. Některé modely jsou opatřeny pevnými přezkami nad kotníkem, jejichž zapnutím nebo sundáním můžeme botu přizpůsobit aktuální technice jízdy.

Backcountry – Pro jízdu v neupraveném terénu je vhodná vyšší robustní bota, nejlépe z vodě odolných materiálů, poskytne požadovaný komfort, teplo a sucho i v hlubokém sněhu. Pevnější konstrukce boty a zesílené části chrání nohu lyžaře před zraněním i v nepředvídatelném terénu a zajišťují potřebnou stabilitu (Neuman, 2000).

2.4.4 Běžecké hole

Stejně jako u běžeckých lyží tak i u holí se v poslední době událi velké změny, ne tak v konstrukci, ale hlavně v použití a kombinaci nových materiálů jako jsou titan a kevlar, které zabezpečují vynikající pevnost a přitom velmi dobrou váhu. Bez povšimnutí by také neměla zůstat rukojeť, zejména její anatomický tvar a samozřejmě poutko, které by mělo být pevné a lehce nastavitelné.

Mnoho let se setkáváme s názory, že čím delší hole, tím lépe. Opak je však pravdou. Délka hole by neměla přesáhnout u vzpřímené osoby pro klasickou techniku běhu nad ramenní kloub u volného stylu nad úroveň nosu (Antoš et al., 2011).

Naprostá většina populace se s délkou běžeckých holí strefí do jednoduchého vzorce:
délka holí na klasiku = výška lyžaře * 0,85 (maximálně po vršek ramene)
délka holí na bruslení = výška lyžaře * 0,9 (mezi bradu a nos - netřeba přitom bradu zvedat)
+/- 2,5 cm podle síly paží, všeobecně platí, že kratší hole jsou vhodnější pro dobrou techniku.

2.4.5 Oblečení

Pro běžecké lyžování je volba správného oblečení velmi důležitá neboť mezi lidským tělem a okolím dochází k neustálé tepelné výměně. Lyžaři tak hrozí dva možné extrémy a to přehřátí nebo podchlazení organismu. Tomuto však lze velmi dobře předcházet správným rozvrstvením moderního oblečení.

V dnešní době převládá většina lyžařů vyměnila bavlněná trička za spodní funkční prádlo nebo termoprádlo. Jedná se o moderní tkaniny určené k nošení přímo na kůži, ze které

odvádějí vlhkost do dalších vrstev oděvu. Zajišťují tak stálý pocit sucha a tepla, navíc jsou lehké a příjemné na dotyk (Musil, Reichert, 2007).

Pro nejlepší možný efekt je ideální kombinovat jednotlivé vrstvy následujícím způsobem:

- První vrstva - Jako nejspodnější, první vrstvu, používáme takové materiály, které mají za úkol udržovat dobrý komfort nositele, většinou se jedná o syntetické materiály na bázi polyesteru PES a polypropylenu POP, které dokáží velmi dobře tepelně izolovat a odvádět vlhkost do dalších vrstev funkčního oblečení.
- Druhá vrstva - úkolem střední vrstvy je funkce termoregulační, má za úkol odvádět z první vrstvy vlhkost a přebytečné teplo. Je vyráběna převážně z polyesteru, více je veřejnosti známa pod názvem fleec. Tento materiál je dostatečně prodyšný, velmi dobře izoluje teplo a vyrábí se v mnoha gramážích, což jej předurčuje k použití v mnoha sportech. Můžeme je v obchodech nalézt pod názvy Windpro, Windbock, Thermal apod.
- Třetí vrstva - třetí, svrchní vrstva je vrstvou ochrannou. Má za úkol ochránit před povětrnostními vlivy jako jsou vítr, déšť nebo sníh a také proti oděru. V případě, že potřebujeme ochránit před větrem, použijeme lehké větrovky podnázvem Pertex nebo Tactel vyrobené ze zhuštěného nylonu. Za hustého sněžení oblečeme těžší větrovku s kvalitní membránou a v případě nízkých teplot můžeme použít bundy z materiálu Gore-tex jehož hlavní výhodou je bezkonkurenční prodyšnost a odolnost. Na paměti však musíme mít, že přidáváním svrchní vrstvy částečně ubíráme na prodyšnosti a proto musíme vhodně upravit sílu prostřední vrstvy tak, aby nedocházelo k přehřívání organismu (Krejčí, 2012).

Nejnovější technologie v textilním průmyslu jsou takzvaná nanovlákná. „Už několik let se mezi výrobci spekuluje o tom, zda liberecká nanovlákná způsobí revoluci na outdoorovém trhu. Česká společnost Nanoprotex, se na výrobě nové technologie zásadní mírou podílí. Membrána z Nanoprotexu je založena na principu, že i nejmenším pórem membrány projde i ta největší molekula vody, tedy našeho potu, a zároveň tím největším pórem, který v nanovláknové vrstvě najdeme, nepronikne ani ta nejmenší kapka vody“ (Outdoor, 2013).

2.5 Mazání

Mazání lyží je dle Malé encyklopedie lyžování (1987) „též voskování, činnost směřující ke zvýšení skluznosti lyží při chůzi, běhu, skoku a sjíždění a zamezení podklouzávání lyží při výstupu. Má zajistit efektivnost pohybu lyžaře, v závodním lyžování jez jedním z rozhodujících činitelů sportovního výkonu. Účelem mazání není jen zvýšení rychlosti lyží, ale i ochrana a prodloužení životnosti skluznice“.

Jinými slovy mazání je věda, která určuje tenkou hranici mezi spokojeností a nespokojeností z pohybu na běžkách, neboť špatně namazané lyže dokážou začínajícího lyžaře odradit takovým způsobem, že již nikdy nechce běžky vidět.

2.5.1 Druhy vosků

Vosky dělíme dle jejich použití na skluzové a stoupací, které dále rozdělujeme na tuhé a tekuté tzv. klistry (Tabulka 2). Každá firma vyrábějící lyžařské vosky má svoje vlastní rozdělení a svůj vlastní manuál na používání vosků. Každý vosk je definován druhem sněhu, teplotním rozmezím a barvou (Tabulka 3).

Skluzové vosky		Odráživé vosky	
tuhé (glider)	tekuté	tuhé	tekuté (klistr)
			

Tabulka 2. Základní rozdělení vosků

Vosky SKIVO/použití			
teplota	určení	výrobce, barva, typ	použití a vlastnosti
Zde udávané intervaly platí orientačně a použití se může změnit podle zrnitosti (stáří sněhu) - podrobnosti naleznete na balení vosků od jednotlivých výrobců.			
≥+1°C/≥0°C	skluz	skivo parafin červený	Zajišťuje dobrý skluz běžeckých a sjezdových lyží, snowboardů na sněhu při teplotě +1°C a vyšší Balení: uzavíratelná PE krabíčka o obsahu 40g
	stoupací	skivo olympia červený	Zajišťuje dobrý odraz a stoupání běžeckých lyží na jemnozrnném sněhu při teplotě 0°C a vyšší. Balení: PE válcovitý obal s možností vytlačování o obsahu 40g
+2°C až -2°C	skluz	skivo parafin fialový	Zajišťuje dobrý skluz běžeckých a sjezdových lyží, snowboardů na sněhu při teplotě -2°C až +2°C Balení: uzavíratelná PE krabíčka o obsahu 40g
	stoupací	skivo olympia fialový	Zajišťuje dobrý odraz a stoupání běžeckých lyží na jemnozrnném sněhu při teplotě -2°C až +2°C. Balení: PE válcovitý obal s možností vytlačování o obsahu 40g
-1°C až -8°C	skluz	skivo parafin modrý	Zajišťuje dobrý skluz běžeckých a sjezdových lyží, snowboardů na sněhu při teplotě -1°C až -6°C Balení: uzavíratelná PE krabíčka o obsahu 40g
	stoupací	skivo olympia modrý	Zajišťuje dobrý odraz a stoupání běžeckých lyží na jemnozrnném sněhu při teplotě 0°C až -5°C. Balení: PE válcovitý obal s možností vytlačování o obsahu 40g
-5°C až -15°C	skluz	skivo parafin zelený	Zajišťuje dobrý skluz běžeckých a sjezdových lyží, snowboardů na sněhu při teplotě -5°C až -15°C Balení: uzavíratelná PE krabíčka o obsahu 40g
	stoupací	skivo olympia zelený	Zajišťuje dobrý odraz a stoupání běžeckých lyží na jemnozrnném sněhu při teplotě -3°C až -10°C. Balení: PE válcovitý obal s možností vytlačování o obsahu 40g
uni	skluz	skivo parafin univerzální (stříbrný)	Zajišťuje dobrý skluz běžeckých a sjezdových lyží, snowboardů na sněhu při všech teplotách. Lze ho použít i jako tzv. podkladový pod další skluzné vosky. Balení: uzavíratelná PE krabíčka o obsahu 40g
	stoupací	skivo univerzál +	Zajišťuje dobrý odraz a stoupání běžeckých lyží na jemnozrnném sněhu při teplotě 0°C a vyšší. Balení: PE válcovitý obal s možností vytlačování o obsahu 40g
	stoupací	skivo univerzál -	Zajišťuje dobrý odraz a stoupání běžeckých lyží na jemnozrnném sněhu při teplotě 0°C a nižší. Balení: PE válcovitý obal s možností vytlačování o obsahu 40g
uni	skluz	skivo parafin univerzální pasta	Přípravek k voskování lyží a snowboardů za všech sněhových podmínek za studena na celou plochu skluznice. Zlepšuje skluz a chrání skluznici
≥0°C	klistr	Skivo Klister červený	Zajišťuje dobrý odraz a stoupání běžeckých lyží na mokrém hrubozrnném sněhu a na jarním firmu při teplotě nad 0°C
+3°C až 0°C	klistr	Skivo Klister stříbrný	Zajišťuje dobrý odraz a stoupání běžeckých lyží na hrubozrnném vlhkém až mokrém sněhu při teplotě 0°C až +3°C
+3°C až -3°C	klistr	Skivo Klister fialový	Zajišťuje dobrý odraz a stoupání běžeckých lyží na mokrém hrubozrnném, přimrzlém a starém sněhu při teplotě -3°C až +3°C
0°C až -6°C	klistr	Skivo Skare modrý (podkladový)	Zajišťuje dobrý odraz a stoupání běžeckých lyží na hrubozrnný a zledovatělý sníh při teplotě 0°C až -6°C. Při ostrém sněhu se doporučuje použít jako podkladový lyžařský vosk pod všechny druhy Klistrů.
uni	klistr	Skivo Klister universal	Zajišťuje dobrý odraz a stoupání běžeckých lyží na všech druzích hrubozrnného sněhu při všech teplotách

Tabulka 3. Rozdělení vosků firmy SKIVO (Trtík sport, 2013)

2.5.2 Stoupací vosky a vosky pro skluz

Stoupací vosky mají zamezit prokluzu lyže u klasického stylu běhu, kdy dochází k odrazu z plochy lyže, která se zastavuje při zatížení mazací komory a jejího kontaktu s povrchem. Stoupací vosky nanášíme pouze do stoupací komory- technika viz níže.

Vosky pro skluz mají za úkol snižování tření za jízdy mezi lyží a povrchem. Nanášejí se u běžeckých lyží na skate po celé skluznici u běžeckých lyží na klasický styl pouze na přední a zadní část skluznice.

Vosky vybíráme podle:

- Klimatických podmínek.
- Druhu sněhu, jeho struktura.
- Druhu lyží a jejich skluznic.
- Terénu, ve kterém se budeme pohybovat.

2.5.3 Technika mazání lyží

Při mazání běžeckých lyží na klasický způsob je zásadním zjištěním určení tzv. stoupací komory, kam se stoupací vosky nanášejí. V této komoře při rovnoměrném zatížení obou lyží, díky jejich konstrukci, nedochází ke kontaktu stoupacího vosku s povrchem. Naproti tomu při zatížení jedné z lyží dochází k jejímu „prošlápnutí“ a tím ke kontaktu stoupacích vosků s povrchem a tudíž k možnosti odrazu lyže od povrchu. Nejjednodušší možnost zjištění stoupací komory je tzv. papírová metoda, kdy při rovnoměrném zatížení lyží lyžařem, prostrčíme papír pod lyži a pohybem snadno určíme rozsah stoupací komory daných lyží. Stoupací komora začíná asi 10cm před vázáním a končí u patky vázání max. 5cm za ní. Do takto určené komory zdrsňené smirkovým papírem nanášíme stoupací vosky, které se nesjíždějí a jsou schopny setrvat na určeném místě na skluznici a zabezpečit tak dokonalý odraz.

K tomu, abychom mohli vosky na lyže nanášet, potřebujeme následující komponenty: korek, stěrku na klisru, žehličku na zažehlování vosků, tvrdou plexisklovou škrabku na stržení zažehleného parafínu, kombi-kartáč -půlka měď, půlka silon - na finální úpravu skluzných částí lyže, smývač starého vosku.

Příprava skluznice pro skluz spočívá v důkladném očištění skluznice od nečistot a starých vosků, ve srovnání skluznice a obnově nebo údržbě struktury skluznice. Skluznici nejdříve omyjeme čistícím hadříkem namočeným ve smývači vosků, staré vosky ve stoupací komoře klasických lyží odstraníme plastovou škrabkou. Silonovým kartáčem ve směru jízdy vykartáčujeme skluznici. Žehličkou o teplotě 110-115° C zažehlíme vosk do připravené skluznice. Důkladným prohřátím skluznice nasytíme její póry. Po vychladnutí seškrábneme přebytečný vosk ve směru jízdy. Konečnou úpravu dokončíme vykartáčováním skluznice (Valjent a kol, 2008).

Nanogrip je jedna z posledních technologií, která by měla usnadnit mazání. S touto technologií přišla na trh firma Peltonen. Jedná se o syntetický tekutý přípravek, který se nanáší po celé délce skluznice lyží. Tento nástřik se provádí již v továrně firmy Peltonen. Jeho použití je díky teplotnímu rozmezí od +10° do -20°C skutečně univerzální (Contimex, 2008).

2.5.4 Druhy a teplota sněhu

Pro dobré namazání je velmi důležité rozeznat druh sněhu (nový, jemnozrný, starý, umělý), toto zajistíme pomocí zkušeností a logickým přístupem k označení struktury sněhu. Rozhodující jsou velikosti a hrubost krystalů sněhu.

- Nový sníh je krystalická, pravá forma sněhové vločky s jemnými krystalky, které jsou – v závislosti na teplotě – tvrdší při nízkých teplotách a měkčí při vyšších teplotách. Tyto jemné krystalky se v průběhu skluzu snadno spojují a způsobují efekt tření a přilnavosti. Tomu lze zabránit vhodnou směsí vosků a odpovídající strukturou skluznice.
- Jemnozrný sníh (starý sníh) již prošel jednou nebo více přeměnami, jejichž příčinou jsou teplotní změny. Teplotní změny způsobily, že se vnější konečky krystalů rozpustily nebo odpadly a to vedlo k vytvoření struktury zrna. Ve srovnání s novým sněhem není efekt přilnavosti tak výrazný a dochází ke zvýšení třecího efektu. v závislosti na teplotě může být tento sníh vlhký a nasáknutý vodou nebo může být vysušený chladem a větrem.
- Hrubozrný sníh (starý sníh) již úplně ztratil svůj původní tvar díky opakovanému tání a opětovnému zamrznání a změnil se na sněhová zrna; jinými slovy byl úplně přeměněn. Zde mluvíme o starém nebo hrubozrném sněhu. v závislosti na velikosti jednotlivých částic rozlišujeme mezi hrubozrným a jemnozrným starým sněhem (velikost jednotlivých částic mezi 1 a 3 mm). Nejběžnější formou hrubozrného sněhu je tzv. firn a sníh se ztvrdlou vrstvou (krustou) na povrchu.
- Umělý sníh - nebo „strojový sníh“ představuje pro servismany a lyžaře značné problémy, zejména kvůli své agresivitě protože je velmi hutný a nemá homogenní tvar, je velmi tupý a od vosku vyžaduje zejména vysokou rezistenci vůči odírání vosku. Po několika přeměnách, kterými sníh projde, se povrch sněhu změní do formy, která je krystaličtější. Dojde ke zlepšení skluzných vlastností a opět mohou být použity méně tvrdé vosky. Navzdory jeho nevýhodným vlastnostem je tento typ

sněhu tím, se kterým se při závodním lyžování setkáváme nejčastěji (Trtík sport, 2013).

2.6 Pravidla pro pohyb na běžeckých tratích

- Ohleduplnost – každý lyžař se musí chovat tak, aby neohrozil nebo neuškodil ostatním lyžařům.
- Značky – každý je povinen sledovat značení a orientační tabule.
- Běžecká technika – na upravených tratích se musí dodržovat předepsaný směr a běžecká technika – v projeté stopě se nebruslí. Je zakázáno vstupovat do stopy bez lyží.
- Volba stopy – při dvou či více paralelních stopách jedeme vždy v pravé stopě. Bruslíme také vpravo. Členové skupiny jedou za sebou v pravé stopě.
- Předjíždění – je možné zprava i zleva. Předjížděný nemusí mít svoji stopu uvolnit, měl by však uhnout, je-li to pro něj bezpečné.
- Protijízda – při otkání s jiným lyžařem se vyhýbáme vpravo. Sjíždějící má přednost.
- Vedení holí – při předjíždění i potkávání lyžařů pohybujeme holemi jen podél těla.
- Přizpůsobení rychlosti jízdy – každý běžec musí svoji rychlost přizpůsobit svým schopnostem, nebezpečím tratě, viditelnosti a hustotě lyžařů. Musí udržovat bezpečný odstup od lyžaře jedoucího před ním a v případě nutnosti musí sám zastavit jakýmkoli způsobem, aby zabránil srážce.
- Uvolnění stopy – kdo zůstane na trati stát, musí opustit stopu. Upadne – li někdo na trati, musí stopu co nejrychleji uvolnit.
- Pomoc při nehodě – každý je povinen v případě nehody a zranění jiného lyžaře poskytnout první pomoc.
- Povinnost identifikace – každý účastník i svědek nehody je povinen poskytnout základní osobní údaje (Ski Žďársko, 1999).

2.7 Didaktika výuky

2.7.1 Učení

Učení je informační proces, který spočívá v přijímání, znovu vybavení, a přepracování podaných informací. Kvalita osvojení se určuje třemi ukazateli:

- Reprodukci poznatků, dovedností.
- Jejich aplikací dle návodu.
- Využitím v nestandardních podmínkách.

Důležitým předpokladem pro zdárný učební proces je výběr vhodného učiva, které koresponduje s cíli výuky. Základními prvky učiva jsou poznatky, které se transformují do vědomostí a činnosti, jež se modifikují do pohybových dovedností a schopností. Při výuce běžického lyžování se uplatňují zejména dva styly učení a to motorické učení a senzorní učení.

„Motorické učení je déletrvající změna v pohybovém chování, která je získána jako výsledek praxe nebo zkušenosti a je měřitelná retencí (pamětním uchováním)“ (Drafty 1973, Oxendine 1973 v Rychetský, Fialová, 1998, 63).

Dominantním výsledkem motorického učení jsou pohybové dovednosti, pohybové činnosti. „Dovednost je definována jako učením získaný předpoklad pro provádění zadaného pohybového úkolu“ (Zahradník, 2004, 8).

Základní znaky nacvičované pohybové dovednosti dle Čápa (1980):

- Kvalita výsledků senzomotorické činnosti (správnost provedení pohybu).
- Rychlost jejího provedení (hbitost).
- Ekonomičnost provedení pohybu (nízký energetický výdej).
- Způsob provedení pohybu (styl).

Osvojování pohybových dovedností neprobíhá vždy lineárně ale v několika fázích. Vztah mezi počtem opakování, časem věnovaným učení a zdokonalováním pohybové dovednosti je většinou složitější. Průběh osvojování si pohybových dovedností ilustruje tzv.

křivka učení. Křivka učení je grafickým vyjádřením vztahu mezi počtem cvičebních lekcí, či dobou nácvičku a zvládnutím pohybové dovednosti (Rychetský, Fialová, 1998, 71).

- Fáze 1: Hrubá motorika – vytváření prvních představ o pohybovém úkolu, nedokonalost provedení pohybu s velkým počtem chyb, pohyb je náročný na mentální i vizuální kontrolu.
- Fáze 2: jemná koordinace – upevnění struktury pohybové dovednosti, klesá podíl mentální i vizuální kontroly, pohyb je ekonomičtější, stabilizace časových a dynamických parametrů, jedinec si začíná uvědomovat pohyb jako celek.
- Fáze 3: Stabilizace – stabilizace provedení, jedinec provádí pohyb automaticky, bez vědomé posloupnosti daných pohybových aktů. Koordinace pohybu je na vysoké úrovni, časové a dynamické parametry jsou sladěny, výsledek z výkonného hlediska je vysoký.
- Fáze 4: variabilní tvořivost – jedinec má vysoce osvojené dovednosti a dokáže je uplatnit ve více složitých měnících se podmínkách (Zahradník, 2004).

2.7.2 Vyučovací metody

Jednou z nejdůležitějších částí lyžařské výuky jsou vyučovací metody. Představují způsob, jakým jsou žákům předávány určité vědomosti a překládány potřebné, které jsou důležité pro zdokonalení lyžařské techniky. Při výuce vycházíme z celkových podmínek výuky: z věku žáků, z fyzických a mentálních předpokladů a z organizace výuky. Při výuce se vždy objevuje několik metod současně. V lyžařské výuce dětí a mládeže se uplatňují zejména tyto metody:

- Metoda slovní instrukce – nejlépe v počátku výuky, kdy se žáci seznamují s pohybovými prvky, které je chceme učit. Výklad musí být žákům srozumitelný a měl by obsahovat maximálně dvě nové informace. Informace nesmí být dlouhá a musí být přesná. K okamžité informaci patří i pochvala, významná zvláště při výuce dětí. Výklad má úzkou vazbu na další metodu zrakovou instrukci, žák při výuce vidí to, co před tím slyšel při výkladu. Proto musí výklad být promyšlený, jasný a stručný.

- Metoda zrakové instrukce – jedná se o ukázkou nacvičovaného pohybu, prováděnou cvičitelem nebo k tomu pověřeným žákem. Při výuce dětí využíváme jejich schopnost napodobovat. Tuto metodu jak už bylo uvedeno, používáme bezprostředně s předešlou metodou slovní instrukce. U ukázky pro děti je možné ukázkou přehánět - maximalizovat pohybové rozsahy. Mezi ukázkou a vlastním nácvikem nesmí být příliš dlouhá doba.
- Soutěžní metoda – Děti mezi 8 až 14 lety mají při každé sportovní aktivitě výrazný zájem o svůj výkon, chce jej porovnávat s ostatními. Metoda soutěže tak plní důležitou funkci a značně zvyšuje zájem o výuku.
- Herní metoda – jejím hlavním znakem je fantazijní, dobrodružný charakter. Hra je nezbytnou součástí dětského světa. Při hře může, ale také nemusí jít o prvenství. Tím, že si žák při hře neuvědomuje učitelův záměr, že je pozornost žáka odvedena, podobá se hra pohybovému úkolu. Při herní metodě rozlišujeme hry na:
 - Malé hry – na malém prostoru, zabírají krátký čas, menší počet dětí.
 - Velké hry – na velkém prostoru, organizačně náročnější.

2.7.3 Lyžařský výcvik dětí a jeho zvláštnosti

Předkládaná diplomová práce se zabývá kategorií dětí mladšího školního věku a staršího školního věku a je zaměřena na zvládnutí klasické techniky a volné techniky. Postup učení lyžařských dovedností proto musí odpovídat motorickému vývoji dětského organismu. V případě, že bychom nerespektovali zásady přiměřenosti a postupnosti výuky hrozí nebezpečí poškození dětského organismu, například vinou velkého zatížení. K tomu se také přidává nebezpečí si osvojení nesprávných pohybových návyků, které ztěžují následný proces zdokonalování aktivity (Antoš et al., 2011).

Na základě zvláštností ontogenetického vývoje lidského organismu byla stanovena periodizace výuky lyžařských dovedností u dětí a mládeže, která je tvořena čtyřmi etapami:

1. Období seznamování – toto období se vztahuje na děti ve věku 3 až 5 let a má následující charakteristické znaky:
 - Hra jako základ – v tomto věkovém období si mají děti na sněhu především volně hrát. U dětí starších 4 let se mohou využít prvky lyžařské přípravy

herní formou. Děti učíme základní prvky jako chůzi, obraty a výstupy, vše v různých podmínkách a s mnoha obměnami. Chyby odstraňujeme mnohonásobným opakováním. Při opravě se omezujeme pouze na základní znaky techniky, jako jsou například postoj.

2. Období výuky hrou – toto období je vymezeno věkovým obdobím 6 až 10 let a má následující charakteristiku:
 - Koordinační zralost a schopnost nápodoby – v tomto věku děti zaznamenávají výrazný přírůstek koordinačních schopností, snadno se učí a zvyšuje se jejich schopnost nápodoby, což usnadňuje nácvik nových pohybů. Výuka by měla zachovávat komplexní charakter. S dětmi je již možné cvičit v družstvech. Výuka musí být pestrá, mít spád a velkou proměnlivost. Ideální je používání her a soutěží.
3. Období učení - vzhledem k významným rozdílům v biologické zralosti dětí v období pubescence je věkové vymezení třetí etapy 11 až 14 let pouze orientační. Etapa má následující charakteristické rysy:
 - Nastupuje tzv. pubertální diskoordinace spojená s restrukturalizací nervosvalových řetězců a s nesouladem somatických změn se změnami motorickými. Nesportující jedinci se obtížněji učí novým dovednostem, zatímco u sportujících se nemusí diskoordinace vůbec projevit. Dochází k velké diferenciaci žáků podle zájmů a dovednostních předpokladů. U jedinců, kteří neprošli předchozími dvěma etapami je nutné seznámení se základy lyžařských dovedností u těch, kteří absolvovali alespoň jednu etapu, se snažíme o zdokonalování dříve osvojených dovedností. Formu volíme jako v předchozích etapách s převahou herních cvičení.
4. Období zdokonalování – čtvrtá etapa zahrnuje věkové období do 14 do 16 let a je charakteristická následujícími znaky:
 - Vyrovnávají se vývojové disproporce. Hlavním úkolem je zdokonalování a rozvoj všech nabitých dovedností, které byly osvojeny v předchozích etapách (Gnad, 2001).

Při postupech výuky na běžeckých lyžích je nutné postupovat nejen dle ontogenetického vývoje jedince, ale také dle zásad obecné didaktiky a didaktiky tělesné výchovy. „Jádrem didaktiky tělesné výchovy je komplex otázek, orientovaných na objasnění:

výběru a uspořádání učiva, které tvoří obsah vyučování (curriculum), podstaty didaktického (vzdělávacího) procesu, v němž si žáci ve vzájemných interakcích „žák – učitel – učivo – podmínky“ osvojují učivo (činnosti, dovednosti, vědomosti, postoje aj.) (Rychetský, Fialová, 1998, 23).

2.7.4 Osobnost lyžařského instruktora

Lyžařský instruktor je stejně jako učitel činitelem pedagogického procesu. Obecně platí stejné nároky na osobu instruktora jako na osobu učitele ve škole, ovšem se svými specifickými zvláštnostmi a rozdíly. „(...) Mezi žádoucí osobnostní charakteristiky učitele patří morální bezúhonnost, schopnost komunikace, odolnost vůči zátěži, emocionální inteligence a schopnost sebepoznání - sebereflexe. Osobnostní charakteristika učitele je typická zvýšenou sociální komunikativností, sociální citlivostí a citovou stabilitou“ (Dýrtová, Krhutová, 2009,37).

Být vynikajícím sportovcem ještě neznamená, že umím tyto své dovednosti a znalosti také předávat. K tomu, aby byl výsledek pedagogického procesu co nejlepší, musí instruktor zvládat dovednosti zaměřené na řešení pedagogických problémů a situací. Dýrtová a Krhutová (2009) shrnují tyto dovednosti do čtyř bodů:

- Dovednosti, které se týkají plánování a přípravy vyučující jednotky.
- Dovednosti, které se týkají vlastní organizace a realizace vyučování.
- Dovednosti, které se týkají diagnózy a hodnocení výkonu žáků.
- Dovednosti, které se týkají sebehodnocení učitele.

Všechny tyto dovednosti na sebe navazují, vzájemně se prolínají a ovlivňují. Stejně jako prochází výukovým procesem žák, tak tímto procesem prochází i instruktor, jehož jednou z nejdůležitějších povinností je být připraven na nové postupy využitelné ve výuce, které pak může svým žákům předávat.

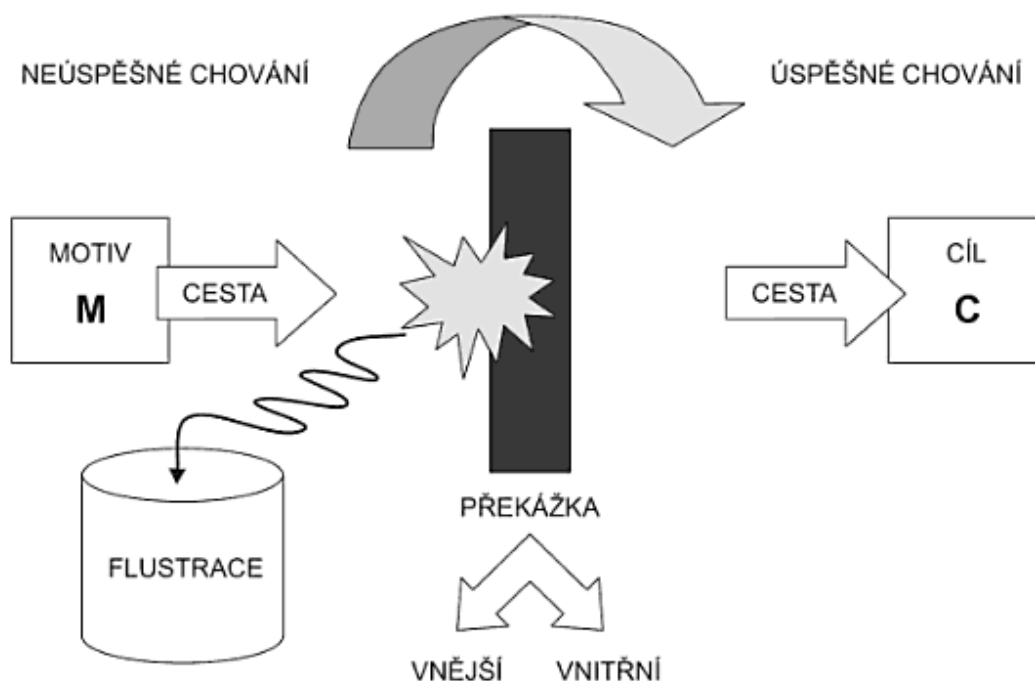
2.7.5 Motivace

„Slovo motivace je termín odvozený z latinského *motivus*, což je forma slova *moveo* – „hýbám se“ a *movere* „pohybovat „. Vyjadřuje tak přeneseně hybné síly chování jedince“ (Hanuš, Chytilová, 2009,63).

Dle Průchy (1995) je „motivace souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které:

1. Vzbuzují aktivitu, dodávají energii lidskému jednání a prožívání.
2. Zaměřují toto jednání a prožívání určitým směrem.
3. Řídí jeho průběh, způsob dosahování výsledků.
4. Ovlivňují též způsob reagování jedince na své jednání a prožívání, jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu“ (Průcha, Walterová, Mareš, 1995, 122).

„Motiv lze charakterizovat jako popud, který vychází z potřeby, jež má být ukojena, nebo cíle, který je stanoven a subjektem přijat. Člověk musí chtít něčeho dosáhnout. Motivy jsou tedy vnitřní hybné síly činnosti. Potřeba nebo cíl vyvolávají rozpor mezi dosaženým a tím, čeho má být dosaženo, nebo vyvolávají pocit nerovnováhy vyvolaný neukojenou potřebou. Tyto stavy vedou k tenzi, který je provázena různě silným emocionálním nábojem a navozuje tendenci k jednání, které by mělo vyřešit rozpor a obnovit stav rovnováhy. Není-li cíle dosaženo, vede napětí k opětovnému započetí činnosti, byla-li činnost přerušena. Je-li potřeba nasycena, přestávají dosavadní podněty vyvolávat stav napětí, naopak může vzniknout odpor vůči opakované činnosti. Není-li přes veškeré úsilí cíle dosaženo nebo není-li uspokojena potřeba, dochází k tzv. frustraci (pocitu zklamání). V motivaci se tedy projevuje energizující a řídicí aspekt“ (Obst, 2006).



Obrázek 1. Model úspěšného a neúspěšného jednání při dosažení cíle (Hanuš a Chytilová, 2009, 66)

Motivace pomáhá ke snadnějšímu zdolávání překážek na cestě k dosažení stanovených cílů, proto je v práci instruktora velmi žádoucí, aby uměl dobře své svěřence motivovat. Hanuš a Chytilová (2009) uvádí:

Pravidla motivace žáků, studentů, účastníků projektu, členů oddílu – „účastníků“:

- Nikdy nesnižujete význam „účastníků“.
- Nepřehlížejte maličkosti.
- Nemějte oblíbence.
- Pomáhejte „účastníkům“ v růstu a zlepšování se.
- Nesnižujte své osobní požadavky.
- Nebojte se rozhodnutí.
- Pochvalte „účastníky“, pokud si to zaslouží.
- Informujte o změnách v programu, které se „účastníku“, byť jen nepatrně, týkají.
- Prokazujte osobní nasazení a šířte kolem sebe dobrou náladu.
- Projevujte „účastníkům“ důvěru.
- Umožňujte svobodu projevů a názorů.

- Nebojte se delegovat úkoly.
- Povzbuzujte „účastníky“ v jejich nápadech.

Je zcela nepochybné, že motivace u dětí k jejich aktivizaci hraje velmi důležitou roli. Odměna je pozitivním činitelem motivačního procesu. Působí kladně, udržuje zájem, navozuje příjemné citové stavy, pocity uspokojení a seberealizace. Forma odměn je různá. Může jít o verbální formu, pochvalu, či materiální odměnu. Nevýhodou odměn a to zejména u dětí je vykonávání úkonu jen pro samotnou odměnu a ne pro zamýšlenou činnost. Odměna se nesmí stát cílem samotným, ale pouze prostředkem. Teoreticky je snáze proveditelná odměna formou pochvaly. V praxi je to však věc velmi obtížná, neboť skloubit chválu a konstruktivní kritiku je někdy problematické.

Petty (1996) ve své publikaci píše, že pokud chválíme, máme být konkrétní. Dítě musí vědět za co a proč. Základní chybou je hodnotit pouze výkon, tím se odradí slabší jedinci a naopak ti schopní zleniví. Je nutný individuální přístup ke každému jedinci, snažit se rozpoznat jeho schopnosti a ocenit snahu. Za konstruktivní kritikou by mělo vždy zaznít něco pozitivního. Zkušený pedagog kritizuje tak, že to žák vlastně ani nepozná. Úspěch v dosahování cílů je také silnou motivací. Naopak trest je negativním činitelem motivačního procesu, je spojen se strachem. Je dokázáno, že trest je méně účinným prostředkem k motivaci než odměna.

2.8 Obecný obsah a struktura základního lyžařského běžeckého výcviku

Než se začneme učit některému ze způsobu jízdy na lyžích, musíme provést přípravu a zvládnout základy běžecké techniky (Tabulka 4 a 5). Návčik důležitých lyžařských dovedností je podmínkou pro jednoduchý a bezpečný pohyb na běžeckých lyžích. Teprve po absolvování těchto základů můžeme přejít přes speciální běžeckou průpravu k návčiku příslušných běžeckých způsobů a k zdokonalování ostatní běžecké techniky (Tabulka 6 a 7).

PŘÍPRAVA PŘED LYŽAŘSKÝM BĚŽECKÝM VÝCVIKEM
KONTROLA A ÚPRAVA BĚŽECKÉ VÝSTROJE
KONTROLA SERVISNÍHO MATERIÁLU

Tabulka 4. Struktura přípravy před lyžařským běžeckým výcvikem (Soumar, 2001)

Kontrola a úprava běžecké výstroje a kontrola servisního materiálu se týká především vedoucích jednotlivých kurzů a instruktorů.

ZÁKLADY BĚŽECKÉHO VÝCVIKU NA LYŽÍCH
ZÁKLADNÍ PRVKY
NOŠENÍ LYŽÍ A HOLÍ
PŘIPÍNÁNÍ A ODEPÍNÁNÍ LYŽÍ
DRŽENÍ HOLÍ
CHŮZE NA LYŽÍCH

Tabulka 5. Základní prvky běžeckého výcviku na lyžích (Soumar, 2001)

VŠEOBECNÁ LYŽAŘSKÁ PŘÍPRAVA		
SPECIALIZOVANÁ PŘÍPRAVA		
KLASICKÁ TECHNIKA	OSTATNÍ BĚŽECKÉ DOVEDNOSTI	BRUSLENÍ
ZÁKLADNÍ STŘÍDAVÝ BĚH DVOUDOBY	VÝSTUPY • stoupavým krokem	ZÁKLADNÍ JEDNOSTRANNÉ BRUSLENÍ
	OBRATY	ZÁKLADNÍ OBOUSTRANNÉ JEDNODOBÉ
	BRZDĚNÍ • jednostranný přívrat • oboustranný přívrat	
ZÁKLADNÍ SOUPAŽNÝ BĚH JEDNODOBÝ	SJÍŽDĚNÍ • v pohotovostním postoji • v odpočinkovém postoji	ZÁKLADNÍ OBOUSTRANNÉ BRUSLENÍ DVOUDOBE se symetrickým pohybem paží
	ZMĚNY SMĚRU • oblouky v pluhu	
	ZRYCHLOVÁNÍ • odpichem soupaž	ZÁKLADNÍ OBOUSTRANNÉ BRUSLENÍ STŘÍDAVÉ

Tabulka 6. První část etapy základního lyžování (Soumar, 2001)

VŠEOBECNÁ LYŽAŘSKÁ PRŮPRAVA		
SPECIALIZOVANÁ PRŮPRAVA		
Zdokonalování jednotlivých způsobů běhu klasickou technikou	VÝSTUPY <ul style="list-style-type: none"> • stoupavým během • prostým během 	OBOUSTRANNÉ BRUSLENÍ DVOUDOBÉ s asymetrickým pohybem paží
	SJÍZDĚNÍ <ul style="list-style-type: none"> • ve sníženém postoji • v nízkém postoji 	
	ZMĚNY SMĚRU <ul style="list-style-type: none"> • přešlapováním • oblouky • telemarkem 	OBOUSTRANNÉ BRUSLENÍ PROSTÉ
Napojování jednotlivých způsobů běhu klasickou technikou	Zdokonalování techniky ostatních běžeckých dovedností	Zdokonalování jednotlivých způsobů bruslení
		Napojování jednotlivých způsobů bruslení
Napojování jednotlivých způsobů běžecké techniky		

Tabulka 7. Druhá část etapy základního lyžování (Soumar, 2001)

3 CÍL PRÁCE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem diplomové práce je sestavit návrh metodického postupu pro výuku běžeckého lyžování pomocí her a herních cvičení.

3.2 Dílčí cíle

1. Vypracovat optimální model výuky běžeckého lyžování pomocí her a průpravných cvičení.
2. Vytvořený model výuky běžeckého lyžování realizovat v podmínkách lyžařských kurzů.
3. Získat zpětnovazebnou informaci prostřednictvím dotazníku.
4. Zjistit zdali je možné pomocí her a herních cvičení přilákat k běžeckému lyžování jako sportovní aktivitě více klientů.

4 METODIKA VÝZKUMU

V této práci jsem použil následující metody a techniky výzkumu, které vedli k dosažení cíle práce:

3.1 Metody výzkumu

- Metoda primárního výzkumu - dle Komeštika a Fejtka (1997) se jedná o druhy dokumentů, které obsahují úplný text. Dělí se na knihy a brožury, periodický tisk, speciální dokumenty, jež se vymykají přesnému určení.
- Sekundární analýza – rozbor sekundárních dat, která byla nashromážděna jinými osobami. Sekundární zdroje jsou zpravidla jednoduše dostupné. Jedná se o veřejné informace, které byly shromážděny za jiným účelem nebo jako primární zdroje.
- Metoda historická - sběr a třídění informací z literárních zdrojů a jiných pramenů.
- Metoda explorační - je založená na zjišťování skutečností formou dotazování.
- Terénní šetření – získávání informací od dotazovaných pomocí výzkumných technik (dotazníku).
- Metoda matematicko-statistická – uplatněná při vyhodnocování anketního šetření formou grafů a tabulek.

4.2 Techniky výzkumu

- Studium dokumentů – je technikou sekundárního výzkumu. Spočívá ve zkoumání tištěných nebo psaných zdrojů.
- Dotazník – nejpoužívanější výzkumná technika, je technikou primárního výzkumu. Informace získáváme pomocí písemného dotazování. Výhodou je snadné, rychlé a nenáročné získávání informací od většího počtu respondentů.
- Řízený rozhovor – osobní přímý verbální kontakt mezi tazatelem a respondentem. Jde o získávání informací prostřednictvím otázek, které klade tazatel.

4.3 Zpracování shromážděných dat

Shromážděné dotazníky byly podrobeny kontrole, nesprávně nebo neúplně vyplněné dotazníky v počtu 7 nebyly do základního souboru zahrnuty. Celkový počet dotazníků k vyhodnocení byl 199. Správně vyplněné dotazníky jsem zpracoval za pomoci programu Microsoft Office Excel 2010, který byl použit k vytvoření grafů.

4.4 Charakteristika výzkumného šetření

4.4.1 Charakteristika výběrového souboru

V rámci diplomové práce jsem pracoval se dvěma věkovými skupinami respondentů – mladší žáci a starší žáci. Jednalo se o žáky 4, 5 a 7 tříd ze Základní školy Jana Železného v Prostějově, Základní školy E. Valenty v Prostějově, Základní školy v Určicích, Základní školy Želatovská v Přerově, Základní školy Trávník Přerov a Základní školy U Tenisu v Přerově.

- Výběrový soubor 1 (VS1) tvořili žáci 4 a 5 tříd v počtu 87.
- Výběrový soubor 2 (VS2) tvořili žáci 7 tříd v počtu 61.
- Výběrový soubor 3 (VS3) tvořili žáci 7 tříd v počtu 65.

4.4.2 Aplikace vytvořené metodiky

Navržený metodický manuál byl aplikován v případě výběrového souboru 1 na pětidenních kurzech běžeckého lyžování pořádaných Sport centrem Prostějov v areálu střediska na Nové Vsi v období listopadu 2012 až března 2013.

U výběrového souboru 2 proběhla výuka běžeckého lyžování formou her během základního běžeckého kurzu ve středisku Hynčice na Dolní Moravě, kdy byly výuce vyhrazeny 2 dny.

Na výběrový soubor 3 nebyla aplikována výuka běžeckého lyžování formou her. Zde proběhl kurz tak, jak mají v osnovách stanoveno.

4.4.3 Struktura dotazníku

Pro ověření využitelnosti vytvořené metodiky v praxi jsme použili dotazníkovou metodu. Byly vytvořeny dva dotazníky, které zjišťovaly názory respondentů. Dotazník č.1 zjišťoval dosavadní zkušenosti a názory respondentů na běžecké lyžování. Druhým dotazníkem (dotazník č. 2), jsme chtěli zjistit názory respondentů na běžecké lyžování po absolvování námi připraveného kurzu. Dotazník byl vždy předkládán před kurzem a v poslední den kurzu.

V úvodu dotazníku oslovujeme respondenty, vysvětlujeme důvody proč je dotazník předkládán, představujeme tazatele a vysvětlujeme význam odpovědí. Vzhledem k tomu, že byly dotazníky předkládány dětem mladšího školního věku a staršího školního věku byla hodnotící škála zjednodušena na tři způsoby odpovědí: „vyberte jednu z odpovědí“, „hodnocení podle školní stupnice 1-5“ a v případě zaškrtnutí možnosti „jiné“, mohli respondenti uvést, co mají na mysli.

Dotazník 1

Otázka č. 1 zjišťuje, zdali mají respondenti nějaké zkušenosti s jízdou na běžeckých lyžích.

Otázka č. 2 zjišťuje, prostřednictvím koho se s běžeckým lyžováním seznámili.

Otázka č. 3 zjišťuje, jak se případná zkušenost s běžeckým lyžováním promítala do pocitů respondentů.

Otázka č. 4 zjišťuje, zdali respondenti jezdí pravidelně na běžeckých lyžích.

Otázka č. 5 zjišťuje, zdali by respondenti uvítali více zimních pobytů na horách.

Otázka č. 6 zjišťuje, zdali by si respondenti chtěli vyzkoušet jízdu na běžeckých lyžích.

Otázky č. 7 a 8 zjišťovali demografické údaje, pohlaví, věk a název školy.

Dotazník 2

Otázka č. 1 se zabývala hodnocením proběhlého kurzu běžeckého lyžování ze strany respondentů.

Otázka č. 2 zde měli respondenti oznámkovat na stupnici 1-5 jak se jim líbila výuka běžeckého lyžování.

Otázka č. 3 zjišťuje, jestli by účastníci kurzu absolvovali tuto formu kurzu znovu.

Otázka č. 4 zjišťuje, zdali by se chtěli respondenti i nadále věnovat běžeckému lyžování (jakoukoli formou, s rodiči, kamarády, oddílem...).

Otázka č. 5 zjišťuje, zdali by si chtěli respondenti pořídit výbavu na běžecké lyžování.

Otázky č. 6 a 7 zjišťovaly demografické údaje, pohlaví, věk a název školy.

5 VÝSLEDKY

5.1 Navržený výukový program

Struktura námi navrhovaného výukového programu je odvozena od struktury obecného základního běžeckého výcviku (Tabulka 4, 5, 6 a 7). Byla však pro naše účely zjednodušena a zaměřena zejména na zvládnutí klasické techniky běžeckého lyžování. Výuka byla rozdělena do dvou formátů v prvním případě pro pětidenní kurz výuky běžeckého lyžování pro 4 a 5 třídy ZŠ (Tabulka 8) a v druhém případě na dvoudenní formát kurzu výuky běžeckého lyžování pro 7 tříd ZŠ (Tabulka 9).

Den	Dopoledne	Odpoledne
1. den	<ul style="list-style-type: none">• Příjezd a ubytování	<ul style="list-style-type: none">• Úvodní seznamovací hry• Navykání si na výstroj a výzbroj• Nácvik chůze – vše bez holí• Rovnováha
2. den	<ul style="list-style-type: none">• Nácvik odrazu – střídavý běh dvoudobý – bez holí /s holemi	<ul style="list-style-type: none">• Nácvik soupažný běh jednodobý• Obraty
3. den	<ul style="list-style-type: none">• Nácvik výstupy• Nácvik sjezdy• Nácvik brzdění	<ul style="list-style-type: none">• Nácvik jednostranné bruslení• Odšlapování
4. den	<ul style="list-style-type: none">• Nácvik oboustranné bruslení	<ul style="list-style-type: none">• Procvičování získaných dovedností
5. den	<ul style="list-style-type: none">• Procvičování získaných dovedností	<ul style="list-style-type: none">• Odjezd

Tabulka 8. Struktura navržené metodiky výuky běžeckého lyžování pětidenní formát

Den	Dopoledne	Odpoledne
1. den	<ul style="list-style-type: none"> • Seznámení se s výstrojí a výzbrojí • Nácvik rovnováhy • Nácvik odrazu – střídavý běh dvoudobý – bez holí /s holemi • Nácvik soupažný běh jednodobý • Procvičování 	<ul style="list-style-type: none"> • Obraty • Nácvik výstupy • Nácvik sjezdy • Nácvik brzdění • Procvičování
2. den	<ul style="list-style-type: none"> • Nácvik jednostranné bruslení • Odšlapování 	<ul style="list-style-type: none"> • Nácvik oboustranné bruslení • Procvičování

Tabulka 9. Struktura navržené metodiky výuky běžeckého lyžování dvoudenní formát

5.1.1 Struktura výukového dne

Výukový den je rozdělen do dvou bloků na dopolední a odpolední vyučování.

Dopoledne

- Úvodní část – navozuje atmosféru celého programu, seznámení se s náplní a úkoly, zahrnuje také kontrolu výstroje a výzbroje, mazání
- Rozcvičení – zahřátí organismu, příprava na zvýšenou fyzickou zátěž.
- Hlavní část dopoledního program - nejdůležitější část, nacvičování nových prvků, prohlubují se naučené dovednosti, průpravná cvičení, malé hry, velká hra.
- Závěrečná část dopoledního programu – uklidnění organismu.

Odpoledne

- Rozcvičení – zahřátí organismu, příprava na zvýšenou fyzickou zátěž.
- Hlavní část odpoledního program - opakování, prohlubují se naučené dovednosti, průpravná cvičení, malé hry, velká hra.
- Závěrečná část dopoledního programu – uklidnění organismu.
- Večerní program, vyhodnocení soutěží.

Didaktické principy

Pro výuku byly použity následující didaktické principy:

- Od lehkého k těžkému.
- Od jednoduchého ke komplexnímu.
- Od známého k neznámému.

5.2 Metodický manuál - HRY, HERNÍ CVIČENÍ A PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ.

Popis anagramů

 počet účastníků,  čas hry,  čas na přípravu,  věk hráčů.





5.2.1 První den





CÍL: Seznámení se instruktorem - děti, děti - děti, manipulace a návyk na výstroj a výzbroj, zvykání si na běžky- rovnováha.





- **Seznamovací hry** - bližší seznámení se v rámci skupiny, instruktor – děti, děti – děti pomocí her. Můžeme začít bez běžeckých lyží, následně s běžeckými lyžemi.





- **JÁ JSEM... KDO JSI TY?**  5-30,  cca 15min,  0 min,  5-80 let,
Pomůcky – běžky bez holí. **Prostředí** – upravená rovina, zvětvří.

Popis hry - účastníci utvoří kruh, doprostřed se postaví první z nich a řekne, já jsem... představí se a ukončí představování větou, a kdo jsi ty – ukáže na dalšího člena kruhu. Pro inspiraci mohou začít instruktoři a dle jejich vzoru potom pokračují ostatní.





- **PŘEDSTAVOVÁNÍ SOUSEDA**  10-20,  cca 20min,  5 min,  7-80 let, **Pomůcky** – běžky bez holí. **Prostředí** – upravená rovina, závětrří.
Popis hry - skupina je rozdělena do dvojic, které si vymění informace jeden o druhém např. jméno, kde bydlí, počet sourozenců (zadáme před hrou). Následuje seskupení do kruhu, dvojice si postupně stoupají doprostřed a vždy první z dvojice přestavuje druhého (instruktoři se také účastní).

- **VOLACÍ**  8-20,  cca 20min,  0 min,  6-80 let, **Pomůcky** – běžky bez holí. **Prostředí** – upravená rovina, závětrří.
Popis hry - účastníci stojí v kruhu a do rytmu se plácají do stehů a tleskají, začínající při plácnutí do nohou říká své jméno a při tleskání rukou říká jméno některého hráče z kruhu, nikdy se nesmí opakovat dvě jména po sobě (hráč, když na něj přijde řada znovu, nesmí opakovat stejné jméno, které již řekl), rytmus se zrychluje, až do zběsilého tempa.

- **OBLUDA**  10-20,  cca 20min,  0 min,  6-80 let, **Pomůcky** – běžky bez holí. **Prostředí** – upravená rovina, závětrří.
Popis hry - účastníci si stoupnou do kroužku. Jeden se stane obludou. Ta obchází děti a říká: „*Chodím, já, obluda, kolem vás, velikánský hlad mám zas a zas. Kdo mi mé jméno nepoví, tak ho obluda dneska sní*“ Potom se někoho dotkne a ten musí říct jeho jméno. Tím, že ho neřekne, stává se obludou, předchozí obludu vysvobodil a ta si stoupne na jeho místo. Opakuje se dokola.

- **TOALEŤÁK**  10-20,  cca 20min,  0 min,  8-80 let, **Pomůcky** – běžky bez holí, toaletní papír. **Prostředí** – upravená rovina, závětrří.
Popis hry - skupině dáme ruličku toaletního papíru s tím, aby si každý utrl tolik papíru, kolik za den spotřebuje. Když je natrháno, tak jim oznámíme, že každý musí říct o sobě tolik vět, kolik má čtverečků papíru. (jméno, kde bydlí...)

- **Honičky** – hry, při kterých si děti odreagují a zvyknou si na prostředí, nejdříve si je můžeme vyzkoušet bez běžeckých lyží, následně s jednou lyží a oběma lyžemi.





- **CESTIČKY**  10-40,  cca 20min,  5 min,  6-80 let, **Pomůcky** – běžky bez holí. **Prostředí** – nepravidelný, neupravený terén.

Popis hry - honička ve sněhu s různými cestičkami. Určení cestáři začnou ve sněhu dělat sněžnou stopu (na běžkách i bez běžek). Ostatní cupitají za nimi. Záleží na kreativitě cestářů, jak ušlapou cestičky, které se proplétají apod. Až jsou cesty kompletní, začne se hrát. Pravidla jsou velmi variabilní, doporučuje se hrát klasickou honičku – určí se chytači. PRAVIDLO Č. 1: nikdo si nesmí zkracovat cestičky např., že přeskočí z jedné pěšinky do druhé, aby unikl chytači.

- **NA RYBÁŘE**  10-50,  cca 15min,  0 min,  8-80 let,

Pomůcky – běžky bez holí, vymežovací terčíky. **Prostředí** – upravená rovina, závětrí.

Popis hry – za pomoci terčíků vymežíme hrací pole, určíme rybáře a rybičky (napoprvé mohou být rybáři instruktoři) každá skupina se postaví na rozdílnou stranu. Rybáři se za zvolání „rybičky rybičky rybáři jedou“ rozjedou proti rybičkám a snaží se chytit co nejvíce rybiček, po chycení se z rybiček stávají rybáři. Vítězí ten, kdo zůstává nejdéle rybičkou.

- **NA ČERTA**  10-50,  cca 15min,  0 min,  8-80 let, **Pomůcky** – běžky bez holí, vymežovací terčíky, švihadlo, lano. **Prostředí** – upravená rovina, závětrí.

Popis hry – určíme jednoho hráče čerta, kterému nasadíme ocas (švihadlo, lano...) ten honí a dotykem ve vymezeném prostoru znehybňuje ostatní hráče. Tito však mohou také znehybnit čerta tím, že mu seberou ocas. Hra končí v případě znehybnění všech hráčů, nebo v případě, že některý hráč dokáže bez chycení čertovi sebrat ocas.

Modifikace

- znehybněného hráče může vrátit do hry hráč, který udělá před chyceným hráčem kotrmelec, v této modifikaci se doporučuje více čertů, nebo upravit vymezený prostor pro honičku.

- **ZAMRZLÍK**  10-50,  cca 15min,  0 min,  8-80 let,

Pomůcky – běžky bez holí, vymezovací terčíky, vícebarevné šátky. **Prostředí** – upravená rovina, závětrí.

Popis hry – Mezi dětmi vybereme 1-5 mrazíků, kteří budou viditelně označeni. Mrazíci mají za úkol dotykem znehybnit ostatní hráče, kteří se po dotyku stanou Zamrzlíky a postaví do stoje rozkročného. Zamrzlíka může vrátit do hry hráč, který mu podleze pod nohama. Mrazíci vítězí v případě znehybnění všech hráčů.

- **PNEUMATIKY**  10-50,  cca 10min,  0 min,  8-80 let,

Pomůcky – běžky bez holí, vymezovací terčíky, vícebarevné šátky. **Prostředí** – upravená rovina, závětrí.

Popis hry - Mezi dětmi vybereme 1-5 honičů, které nazveme špendlíky a viditelně je označíme. Ostatní se stávají pneumatikami. Špendlíky mají za úkol dotykem propíchnout co nejvíce pneumatik. Když se mu to povede, sedne si pneumatika do dřepu a zasyčí. Pneumatiky se mohou vrátit do hry ve chvíli, když je jiná pneumatika dofoukne - 5 dřepů.

- **Seznámení se s výstrojí a výzbrojí** – obouvání lyží, vyzouvání lyží, nasazování holí. Instruktoři nejdříve představí a předvedou běžecké lyže, druhy běžeckých lyží, běžecké techniky. Předvedou ukázkou nasazování a vyzouvání běžek, správné nasazování holí.

- **OBOUVAČKY HRY A ŠTAFETY**  10-40,  cca 20min,  5 min,  6-80 let,





Pomůcky – běžecké lyže, hole, označení startu a cíle. **Prostředí** – upravená rovina, závětrí.

Popis hry – Na sněhu vyznačíme start a cíl, vzdálenost mezi nimi je 15-20 m. Za cílovou čáru si všichni odloží své běžky, potom se vrátí na startovní čáru.

Na povel všichni vyběhnou k odloženým lyžím, vyhrává ten, kdo si připne první své vlastní lyže.





Modifikace

- Hráči běží na lyžích, vítězí ten, kdo za cílovou čarou dříve sundá lyže a zapíchne je do sněhu.
- Z místa startu všichni běží za cílovou čáru, kde si nazují své běžky a běží do místa startu. Vítězí ten, kdo se první vrátí na start.
- Forma štafetového běhu, rozdělení do několika skupin, skupiny stojí bez běžek, jeden pár je položen každé skupině v cíli, po startu první běží do cíle k běžkám, kde si je nasadí a běží s běžkami na start, kde se odepne, druhý v pořadí si je nasadí a běží do cíle, kde je odepne a běží předat plácnutím štafetu dalšímu, vítězí ta štafeta, která se nejdříve vystřídá.

- **HRY A ŠTAFETY S HOLEMY**  10-40,  cca 10min,  5 min,  6-80 let, **Pomůcky** – běžky s holemi, označení startu a cíle. **Prostředí** – stopa, upravená rovina, závětrí.

Popis hry - rozdělení do skupin, na sněhu vyznačíme start a cíl, vzdálenost mezi nimi je 15-20 m, k cílové metě zapíchneme jedny hole. Všichni v družstvu jsou bez holí, po startu vyběhne první směrem k cíli, kde si správně nasadí hole a za jejich pomoci běží do cíle, kde předá hole, druhý hole nasadí a běží do cíle, kde je nechá a běží do cíle, kde plácnutím předá štafetu. Vítězí družstvo, které se první vystřídá.





- **Přivykání běžeckým lyžím** – Nejdůležitější roly hraje nácvik rovnováhy a jejího přenosu z jedné nohy na druhou.

- **VÁHY**  10-40,  cca 15min,  0 min,  6-80 let, **Pomůcky** – běžky s holemi, **Prostředí** – stopa, upravená rovina, závětrí.

Popis cvičení – přenášení váhy z jedné lyže na druhou na místě nejdříve s opěrou holí, následně bez holí.

Modifikace





- Zvedání špičky lyže.
- Zvedání patky lyže.
- Zvedání celých nohou pravá/ levá lyže.
- Všechny uvedené cviky v jízdě z mírného kopce.

- **HOLUBIČKA**  10-40,  cca 10min,  0 min,  6-80 let, **Pomůcky** – běžky, **Prostředí** – stopa, upravená rovina, mírné klesání, závětrí.

Popis hry – na místě provádíme holubičku, nejdříve můžeme cvičence nechat opírat špičku lyže o sníh, následně již bez opory.

Modifikace





- Ve stopě při jízdě

- **UKAZOVANÁ**  10-40,  cca 15min,  0 min,  6-80 let, **Pomůcky** – běžky, **Prostředí** – stopa, mírné klesání, závětrí.

Popis cvičení – rozdělení do dvojic, při jízdě ve stopě jede první z dvojice a střídavě se otáčí na levou a pravou stranu, tak aby viděl, co jeho spolujezdec jedoucí za ním ukazuje na prstech a nahlas vyslovuje hodnotu, kterou vidí.

Modifikace

- Jedou za sebou pohled rozkrokem
- Jedou za sebou pohled záklonem

- **ŠTAFETOVÉ BĚHY**  10-40,  cca 25min,  5 min,  6-80 let, **Pomůcky** – běžky s holemi, označení startu a cíle, štafetové kolíky, **Prostředí** – stopa, upravená rovina, závětrí.

Popis hry - rozdělení do skupin, na sněhu vyznačíme start a cíl, vzdálenost mezi nimi je 15-20 m. Družstvo stojí v řadě – první běží k metě, oběhne ji a po doběhu předání štafety dalšímu (obíhání mety z jedné strany a z druhé strany) Vítězí to družstvo, jehož všichni účastníci se nejdříve vystřídají.





Modifikace

- Stoj v řadě – první běží k metě, uprostřed 5 dřepů, oběhnutí mety, po doběhu předání štafety dalšímu (obíhání mety z jedné strany a z druhé strany).
- Stoj v řadě – první běží k metě, uprostřed meta, oběhnutí mety dokola, oběhnutí mety na konci, po doběhu předání štafety dalšímu (z jedné strany potom z druhé strany).
- Stoj v řadě – první běží k metě uprostřed, udělá kotrmelec a běží k metě na konci, oběhne ji a po doběhu předání štafety dalšímu (z jedné strany potom z druhé strany).
- Stoj v řadě – první běží k cílové metě, následuje obrat a běh pozpátku plácnutím předání štafety.
- Všichni členové družstva sedí v řadě za sebou, po startu se poslední přemístí před prvního, jakmile dosedne, opět poslední vstává a běží před prvního, vítězí to družstvo, které se první „prosedá“ do cíle.

5.2.2 Druhý den

CÍL: Návuk střídavého běhu dvoudobého a obratů.

Dopoledne

- **ROZCVIČKA**  10-40,  cca 10min,  0 min,  5-80 let, **Pomůcky** – běžky, **Prostředí** – stopa, upravená rovina, závětrí
Popis – poskoky - na místě první malý, druhý větší, třetí největší, vítání slunce – spolu s výdechem hluboký předklon se vzpaženými rukama, postupný nádech z předklonu přechod do mírného záklonu se vzpaženými rukama (mávání slunci). V mírně pokrčeném postoji (odpovídající postoji na běžkách) plácáme rukama po stehnech, jakoby určujeme rychlost běhu na běžkách, zrychlujeme, zpomalujeme, při zvolání „potůček“ vyskočíme, při zvolání „větvička“ přecházíme do hlubokého dřepu. Čtvrt obraty s výskokem na místě – čtvrt, půl, tři čtvrtě, celá, přecházíme na půlobraty půl, celá a na závěr se pokoušíme o celý obrat najednou. Zklidnění a strečink, protáhnutí horních a dolních končetin.

- **Nácvik správného odrazu** – ideální prostředí pro nácvik správného odrazu je ovál o délce 200 m, popřípadě rovina cca 100 m dvě protilehlé stopy. Instruktor provede ukázkou správné techniky odrazu při střídavém běhu dvoudobém.

- **CHŮZE SUNEM**  10-40,  cca 15min,  0 min,  5-80 let, **Pomůcky** – běžky, **Prostředí** – stopa na rovině, závětrří.

Popis cvičení – chůze ve stopě, přenos těžiště z nohy na nohu, bez skluzu lyží a použití holí. Ruce uvolněné jako při běžné chůzi.

- **SKLUZ BEZ HOLÍ**  10-40,  cca 15min,  0 min,  5-80 let, **Pomůcky** – běžky s holemi, **Prostředí** – stopa na rovině, závětrří.





Popis cvičení - hole držíme uprostřed, podélně se stopou a nacvičujeme správný odraz ve stopě, můžeme přehánět práci paží. Postupně prodlužujeme skluz.

- **KDO NEJDÁL**  10-40,  cca 15min,  0 min,  5-80 let, **Pomůcky** – běžky s holemi, **Prostředí** – stopa na rovině, závětrří

Popis hry – soutěž, kdo dojde na určitý počet odrazů co nejdál bez holí, kontrola instruktorů, oprava techniky.

Modifikace

- Na jedné noze.
- Přidáme hole.


- **KLOUZEK**  10-40,  cca 10min,  0 min,  5-80 let, **Pomůcky** – běžky s holemi, **Prostředí** – kruhová stopa, závětrří

Popis hry – při chůzi na kruhu o průměru 100m se každý snaží udělat co nejméně klouzavých kroků.

Modifikace

- Proběhnout kolečko v následujícím rytmu: rozběh dvěma kroky a skluz na jedné lyži přičemž skluzová lyže se pravidelně střídá.


- Přidáme hole.

- **KOLOBĚŽKA**  10-40,  cca 15min,  0 min,  5-80 let, **Pomůcky** – běžky s holemi, **Prostředí** – stopa na rovině, zívětří.





Popis cvičení – v předem připravené stopě se lyžaři pohybují tak, že jedna lyže jede ve stopě, druhou nohou, která je bez lyže se lyžař odráží jako na koloběžce. Procvičujeme bez holí, klademe důraz na správný pohyb rukou podél těla od předpažení do zapažení. Nohy střídáme.

Modifikace

- Přidáme hole.
- Lyže na obou nohou, odraz provádíme několikrát po sobě stejnou nohou, důraz na okamžik odrazu.
- Dva lyžaři v jedné stopě, stojí na vnitřní lyži, propletené ruce v loktech, nohou bez lyže se odráží / s lyží se odráží.

- **SKLUZ S HOLEMI**  10-40,  cca 15min,  0 min,  5-80 let, **Pomůcky** – běžky s holemi, **Prostředí** – stopa na rovině - nejlépe ovál, zívětří.

Popis cvičení – instruktor předvede správnou techniku střídavého běhu dvoudobého, lyžaři ve stopě za sebou napodobují – instruktoři opravují případné chyby.


- **LATRÝNA**  10-40,  cca 90min,  5 min,  8-80 let, **Pomůcky** – běžky, sirky, útržky toaletního papíru, hrnce podle počtu družstev, **Prostředí** – upravená rovina, zívětří





Popis hry – na začátku je vymezen hrací prostor, ve kterém se pohybují účastníci hry, v tomto prostoru se také pohybuje Latrýna – instruktor, který má u sebe útržky WC papíru, Hajzl bába – instruktor, který má plný sáček sirek, které simulují životy a minimálně tři Průjmy – instruktoři, kteří jsou označeni cedulkami např. Rychlý, Nekonečný, Řídkýprůjem. Hráči jsou rozděleni do družstev, každému družstvu je přidělen jeden hrnec, který mají na svém stanovišti. Dále jsou každému hráči přiděleny tři životy v podobě

sirek. Účelem hry je nasbírat co nejvíce útržků a ty zavést do svého hrnce. Každý hráč může vzít pouze jeden útržek a ten zanést do svého hrnce. Hra je ztížena tím, že Průjmy mohou, v případě že chytí hráče, odebrat hráči život (sirku) i útržek, dokud má životy může chodit pro útržky, v případě, že byly hráči odebrány všechny životy, vyhledá Hajzlbábu, která mu po předvedení např. správného odrazu, skluzu apod. předá další život max. tři (vždy jeden za správnou ukázkou cvičení). Hraje se po určitou dobu, vítězí to družstvo, které nasbírá nejvíce útržků. Všichni instruktoři jsou v neustálém pohybu.





Odpoledne

- **Nácvik soupažný běh jednodobý** – Instruktor předvede správnou techniku soupažného běhu jednodobého.

- **ROZCVIČENÍ**  15min, procvičování střídavého běhu dvoudobého s holemi držnými uprostřed ve vodorovné poloze, důraz na správnou techniku odrazu a práci rukou, přidání holí - kontrola instruktorů.

- **HOUPANÁ**  10-40,  cca 15min,  0 min,  5-80 let, **Pomůcky** – běžky bez holí, **Prostředí** – stopa na rovině, závěťří.

Popis cvičení – lyžaři se pohybují v upravené stopě pouze pomocí rukou bez holí, max. práce paží obě až před obličej, nohy zůstávají v paralelním postavení, dochází k mírnému zhoupnutí v kolenou a k hlubokému předklonu, paty nohou se při odrazu zvedají.

- **HOŮ A BĚŽ**  10-40,  cca 15min,  0 min,  5-80 let, **Pomůcky** – běžky bez holí, **Prostředí** – stopa na rovině, závěťří.





Popis cvičení – z podřepu si lyžař před sebe do výšky vyhodí míč, provede odraz jednou nohou a ve skluzu na jedné lyži jej chytí – střídání odrazové a skluzové nohy.

- **SOUPAŽNÝ BĚH PROSTÝ**  10-40,  cca 15min,  0 min,  5-80 let, **Pomůcky** – běžky s holemi, **Prostředí** – stopa na rovině, zívětří.

Popis cvičení – lyžaři se pohybují v upravené stopě pouze pomocí rukou, ve kterých mají hole uchopené uprostřed, max. práce paží, nohy zůstávají v paralelním postavení.

Modifikace

- Cvičení provádíme za pomoci holí.





- **SILÁCI**  10-40,  cca 15min,  0 min,  5-80 let, **Pomůcky** – 0, **Prostředí** – stopa na rovině nebo mírné stoupání, zívětří.

Popis hry – soutěž, kdo na stanovený počet odpichů dojde nejdál.





Modifikace

- Štafeta, každý lyžař v družstvu má k dispozici určitý počet odpichů, po dojezdu od posledního odpichu předává štafetu dalšímu z družstva, vítězí to družstvo, které dojde nejdál.

• **Nácvik obrátů a rovnováhy**

- **MALÍŘI**  10-40,  cca 15min,  0 min,  5-80 let, **Pomůcky** – běžky, **Prostředí** – zasněžená plocha – čerství sníh, zívětří.

Popis hry – pomocí různých obrátů a přešlapování má každý lyžař za úkol vytvořit ve sněhu jakýkoli obrázek. Po ukončení zhodnotí všichni navzájem svá díla.





- **KRASO OBRATY**  10-40,  cca 15min,  0 min,  5-80 let, **Pomůcky** – běžky s holemi, **Prostředí** – upravená rovina s dostatkem prostoru, zívětří.

Popis hry – lyžaři jsou libovolně rozmístěni tak, aby měli kolem sebe dostatek prostoru na obraty, podle vedoucího nejprve opakují předváděné obraty, následně vedoucí zadává pouze ústní úkoly, které lyžaři provádí. Ostatní instruktoři jsou porota a přidělují jednotlivcům body a to jak za

techniku, tak za rychlost. Vítězem je ten, kdo má nejvíce přidělených bodů. Příklady cvičení - obrat o 360° různými způsoby co nejrychleji, obrat o 360° na co nejméně přešlápnutí, 3 obraty na co nejméně přešlápnutí, 2x obrat přednožením, kombinace 2-3 obrátů.





Modifikace

- Rozdělení do družstev, každý v družstvu má přiděleno číslo, vedoucí hry vyvolá číslo a určí druh obratu, kdo provede obrat technicky správně a nejrychleji získává pro své družstvo bod.
- Lyžaři jsou rozděleni do družstev stojících v zástupu. Na povel se první v zástupu začne obracet určený způsobem, jakmile obrat dokončí, začíná druhý v řadě. Takto se vystřídají všichni, nejlépe je nechat soutěž proběhnout i obratem nazpět, tak, aby si všichni vyzkoušeli obraty na obě strany. Porota dává body za rychlost i za techniku.

- **OPIČÁCI**  10-40,  cca 15min,  0 min,  5-80 let, **Pomůcky** – běžky s holemi, **Prostředí** – upravená rovina s dostatkem prostoru, závětrí
Popis hry – lyžaři jsou rozmístěni na volném prostranství v dostatečných odstupech, jsou rozděleni do dvojic a vzájemně, střídavě napodobují své polohy.

Modifikace

- Lyžaři se volně pohybují ve vymezeném prostoru, na znamení se zastaví a vytvoří sochu ve vybrané pozici.
- Jednotlivá družstva postupně vytváří nejrůznější sousoší, ostatní družstva je napodobují.

- **OBLÉKANÁ**  10-40,  cca 45min,  0 min,  6-80, **Pomůcky** – běžky bez holí, **Prostředí** – prudší nebo mírnější svah, upravená stopa.
Popis hry – při sjezdu stopou vysvléct si bundu a opět si ji navléct.

Modifikace

- Při sjezdu dvojic si dvojice jedoucí vedle sebe vymění oblečení.

- **ŘADOVÝ VÍCEBOJ**  10-40,  cca 20min,  0 min,  5-80 let,

Pomůcky – běžky s holemi, **Prostředí** – upravená rovina, závětrí

Popis hry – Lyžaře rozdělíme do dvou skupin a seřadíme je naproti sobě. Vzdálenost mezi řadami je asi 10-15 m. Bod získá vždy ta řada, která je nejdříve na stanoveném místě.





Úkoly

- Řady si na znamení vzájemně vymění místa.
- Vzájemná výměna míst v místě, když se dvojice míjejí, zaklesnou se lokty a provedou otočku.
- Vzájemná výměna, kdy určené družstvo v okamžiku míjení roztahuje nohy a druhé podlézá, následuje výměna pozic.
- Družstva se rozjedou proti sobě k holím, které tam zanechali jejich protivníci, hole odhodí co nejdále ve směru jízdy. Poté běží nazpět a snaží se najít své hole. Bod získá ta řada, která bude dřív stát na svém místě s holemi.

5.2.3 Třetí den





CÍL: Nácvik výstupů, sjezdu a brzdění – nejdříve volíme mírnější svah, následně upravujeme výběr místa dle schopností lyžařů, instruktoři vždy před každým nácvikem jednotlivých cvičení provedou instruktáž a ukázkou správné techniky.

Dopoledne

- **ROZCVIČENÍ**  15min, roztočené lano pod kterým hráč podbíhá, nejdříve jednotlivci, potom ve dvojicích a trojicích – rychlost otáčení přizpůsobená věku účastníků.
- **VRCHAŘI**  10-40,  5 min,  6-80, **Pomůcky** – Běžky s holemi, **Prostředí** – upravený svah
Popis cvičení – soutěž jednotlivců, kdo v daném časovém limitu vystoupí nejvýš. Smí se použít pouze výstupy stranou.

Modifikace





- Výstupy stoupavým během.
- Závod štafet, po dosažení cílové mety, vybíhá další ze skupiny, vítězí ta skupina, která bude první nahoře, měníme druhy výstupů.

- **SJEZDAŘI**  10-40,  cca 45min,  0 min,  6-80, **Pomůcky** – běžky s holemi, **Prostředí** – prudší nebo mírnější svah, upravená stopa.

Popis cvičení - změna postojů při jízdě ze svahu ve stopě – snížený postoj, dřepy, poskoky, střídání pravá noha, levá noha, klekání si kolenem střídavě na lyži, telemark, podjezd pod překážkou, dotýkání se zavěšených předmětů nad stopou apod.

Modifikace





- Sjezd ve dvojicích, trojicích ..., drží se za ruce a postupně dřepají.
- Sjezd ve dvojicích, trojicích (podle počtu stop), drží se za ruce a předhazují se a postupně se opět napojují.

- **SBÍRANÁ**  10-40,  cca 45min,  0 min,  6-80, **Pomůcky** – běžky s holemi, barevné terčíky, **Prostředí** – prudší nebo mírnější svah, upravená stopa.

Popis hry – při sjezdu žáci sbírají terčíky položené podél tratě, vítězí ten, kdo jich nasbírá více.

Modifikace





- Sbíráni předmětů z jedné strany a předávání je na druhou stranu.

- **PŘEDÁVANÁ**  10-40,  cca 15min,  0min,  8-80 let, **Pomůcky** běžky, míč, terčík, **Prostředí** – prudší nebo mírnější svah, dvě upravené stopy vedle sebe





Popis hry – dvojice vyjede současně vedle sebe s jednou lyží ve stopě a druhou se snaží brzdít jednostranným přívratem, přitom si předávají vhodný předmět, hůlka, čepice, míč...

Modifikace

- Brzdění oboustranným přívratem vedle sebe a předávání si míče.
- Při jízdě za sebou upravovat rychlost pomocí oboustranného přívratu, kdy první vyhazuje míč do vzduchu a druhý jej chytá.

- **TERČ**  10-40,  cca 15min,  0min,  8-80 let, **Pomůcky** – běžky, **Prostředí** – upravený mírný svah.





Popis hry – za jízdy udělá žák ze sněhu kouli a snaží se trefit definovaný cíl.

- **SEMAFOR**  10-40,  cca 15min,  0min,  8-80 let, **Pomůcky** – běžky s holemi, **Prostředí** – upravený mírný svah.

Popis hry – lyžaři v řadě sjíždějí mírný svah, každý svou stopou. Dole stojící instruktor ukazuje dohodnuté signály, na které musí jezdcí reagovat. Hole vodorovně – jedeme, hole zkřížené – stop, hůl doleva – zatočit zvoleným směrem.

Modifikace





- Upravujeme velikost klesání.

- **POMALÍ**  10-40,  cca 45min,  0 min,  6-80, **Pomůcky** – běžky s holemi, **Prostředí** – prudší nebo mírnější svah, upravená stopa.

Popis cvičení – žáci vyjedou všichni na povel, kdo dokáže jet pomaleji v pluhu.

Modifikace

- V zástupech za sebou sjíždí družstva v klouzavém pluhu a drží se v pase, bod získává to družstvo, které dokáže dříve zastavit na povel instruktora.

- **KOSTKOVANÁ**  10-40,  cca 30min,  5min,  6-80 let, **Pomůcky** – běžky s holemi, kartičky, psací potřeby, 6x hrací kostky, vymezovací terčíky, 6 stanovišť, **Prostředí** – upravená plocha, závětrí.


Popis hry - lyžaři jsou rozděleni do šesti družstev, každý hráč obdrží hrací kartu, na kterou mu bude zapisováno číslo, které hodil kostkou, existuje celkem šest označených stanovišť čísla 1-6, na každém je jeden instruktor, který po příchodu nechá hráče hodit kostkou. Podle toho jaké číslo hráč hodí, na takové číslo stanoviště se vydává, dokud nemá na své kartě všechna čísla stanovišť. Vítězí ten, který v nejkratším čase dokáže obejít všechna stanoviště. Můžeme také vyhodnotit největšího smolaře, toho kdo nejvíce naběhal ...

Modifikace

- Mezi jednotlivými stanovišti měníme druhy chůze i běhu – sunem, skluzem, s vysokým zvedáním kolen apod.

Odpoledne

- **Nácvik jednostranného bruslení a odšlapování.**

- **ROZCVIČENÍ**  15min, 3 okruhy střídavě technika střídavého běhu a soupažného běhu za dohledu instruktorů.





- **SPOLUPRÁCE**  10-40,  cca 20min,  0min,  8-80 let, **Pomůcky** běžky bez holí, **Prostředí** – rovina upravená plocha, zvětví.





Popis cvičení – Lyžaři jedou ve dvojicích vedle sebe za vzájemné podpory, vnitřní lyže jsou v paralelním postavení vnější v odvratu. Souběžně se odráží nohou v odvratu tak, aby se pohybovali směrem vpřed.

- **JEDNOSTRANNÉ BRUSLENÍ STOPA**  10-40,  cca 20min,  0min,

 8-80 let, **Pomůcky** – běžky bez holí, **Prostředí** – mírné klesání, zvětví.

Popis cvičení – Lyžař jede jednou nohou ve stopě a druhou nohou, která je v odvratu provádí odraz, práce rukou simuluje odraz. Následně provádí souběžně odraz z nohy v odvratu a odraz holemi.

- **STŘÍDÁNÍ LEVÁ - PRAVÁ**  10-40,  cca 20min,  0min,  8-80 let, *Pomůcky* – běžky bez holí, *Prostředí* – rovina upravená plocha, zívětří.
Popis cvičení – střídání odrazové nohy 1x levá - 1x pravá, 2x levá - 2x pravá, 3x levá noha - 3x pravá noha, počet odrazů volíme podle velikosti prostoru.

- **PEXESO**  10-40,  cca 15min,  5min,  8-80 let, *Pomůcky* - kartičky s čísly 1-10, vymezovací terčičky, *Prostředí* – upravená plocha, zívětří
Popis hry - rozdělíme lyžaře do několika skupin, před každou skupinu ve vzdálenosti asi 15m položíme zamíchané kartičky lícovou stranou dolů. Po startu vyběhne první ze skupiny, běží ke kartičkám, otočí jednu kartičku, v případě že otočil číslo jedna, nechá je otočené a běží nazpět do družstva, v případě že číslo jedna neotočil, pokládá kartičku opět lícovou stranou dolů a běží nazpět do družstva, kdy plácnutím předává štafetu dalšímu. Cílem hry je postupně otočit co nejdříve všechna čísla.


Modifikace





- Možnost skládat slovo, puzzle...
- Běh různými styly, pozpátku.

5.2.4 Čtvrtý den

CÍL: Nácvič oboustranného bruslení.

Dopoledne:





- **ROZCVIČENÍ**  15min, 3 okruhy střídavě technika střídavého běhu a soupažného běhu za dohledu instruktorů.
- **Ukázka a nácvič oboustranného bruslení.**

- **ODŠLAPÁVÁNÍ**  10-40,  cca 15min,  5min,  8-80 let, *Pomůcky* běžky s holemi, *Prostředí* – upravená plocha, zívětří.
Popis hry – na ploše vyznačíme dvě mety vzdálenosti asi 15m, kolem těchto met vyjedeme stopu ve tvaru osmičky. V průsečíku osmičky stojí zády k sobě





dva lyžaři bez holí. Na povel vyráží každý svým směrem s úkolem projet odšlapováním celou osmičku. Vítězí ten, který projede průsečíkem stop jako první.

Modifikace





- Totéž s využitím holí.
- Soutěž v družstvech, vítěz každého rozjezdu získá pro své družstvo bod.

- **ZMĚNA**  10-40,  cca 45min,  0 min,  6-80, **Pomůcky** – běžky s holemi, **Prostředí** – mírný svah, upravená stopa.

Popis cvičení – při sjezdu pomocí odšlapování provádět změnu stopy před překážkami.

- **INDIÁN**  10-40,  cca 15min,  0min,  8-80 let, **Pomůcky** – běžky a jedna hůl, **Prostředí** – upravená plocha, mírný svah, závětrí.





Popis cvičení - lyžař drží hůl oběma rukama jako pádlo, odpich holí provádí jen na jedné straně, nohy v oboustranném odvratu. Po 20m přehazuje hůl na druhou stranu.





- **TAHOUNI**  10-40,  cca 15min,  5min,  8-80 let, **Pomůcky** – běžky s holemi, **Prostředí** – upravená plocha, závětrí





Popis hry – na ploše vyznačíme ve vzdálenosti 10-15 m startovní a cílovou čáru. Lyžaře rozdělíme do dvojic a tito absolvují vyznačenou trasu tak, že jeden pouze stojí a druhý bruslí a tlačí jej před sebou. Po projetí cíle se vymění, vítězí nejrychlejší dvojice.

Modifikace

- První z dvojice bruslí a táhne druhého za sebou za pomoci holí.
- Soutěž trojic – první dva táhnou třetího za sebou za pomoci holí.

- **RYCHLOBRUSELNÍ**  10-40,  cca 15min,  5min,  8-80 let,
Pomůcky – běžky, **Prostředí** – upravená plocha, závěťří
Popis cvičení – lyžař jede v oboustranném odvratu s rukama za zády v předklonu (jakoby bruslil).

- **SLALOM**  10-40,  cca 15min,  10min,  8-80 let, **Pomůcky** – běžky, hole na vytýčení slalomu, **Prostředí** – upravená plocha, závěťří.
Popis cvičení – lyžař jede s lyžemi v oboustranném odvratu a projíždí co nejtěsněji mezi slalomovými tyčemi.

- **BRÄNNBALL NA BĚŽKÁCH**  10-40,  cca 45min,  5min,  8-80 let, **Pomůcky** – běžky, létající talíře 10 ks, vymežovací terčíky, **Prostředí** – upravená plocha, závěťří.
Popis hry – vymežíme hrací pole s ochranným územím na obou kratších stranách. Rozdělíme lyžaře do dvou skupin na chytače a na házející. Házející se rozmístí s létajícími talíři do ochranného pole, chytající se rozmístí v hřišti. Hráči v ochranném poli mají létající talíře, které na povel hodí do hracího pole, zároveň se rozběhnou a běží na druhou stranu přes hrací pole, kde se chytači snaží zachytit létající talíř, ten z chytačů, který má ve své moci létající talíř může vyoutovat protihráče dotykem talířem. Proběhnuvší hráči se na druhé straně otočí a opět se snaží přeběhnout bez dotyku talíře na druhou stranu do ochranného pole. Vše se opakuje 3x, po třetím kole se spočítají hráči, kteří se dokázali úspěšně vyhýbat chytačům, jejich počet je převeden na body. Proběhne výměna, kdy se prohodí chytači s házejícími. Vítězí to mužstvo, které má více bodů.

Odpoledne

- **Hry** – štafety rozdělení do týmů dle výkonnosti tak, aby bylo v každém týmu zastoupení všech výkonnostních typů – střídání jednotlivých stylů.

○ **ŠTAFETOVÉ BĚHY STŘÍDÁNÍ STYLŮ KLASIKA, VOLNÝ STYL**



10-40,



cca 60min,



5 min,



6-80 let,

Pomůcky – běžky s holemi, označení startu a cíle, štafetové kolíky, **Prostředí** – stopa, upravená rovina, závětrří.

Popis hry - Základem je střídání různých stylů běhu (střídavý běh dvoudobý, soupažný běh jednodobý, jednostranné bruslení, oboustranné bruslení). Rozdělení do skupin, na sněhu vyznačíme start a cíl, vzdálenost mezi nimi je 15 - 20 m. Družstvo stojí v řadě – první běží k metě, oběhne ji a po doběhu předání štafety dalšímu (obíhání mety z jedné strany a z druhé strany) Vítězí to družstvo, jehož všichni účastníci se nejdříve vystřídají.

Modifikace

- Stoj v řadě – první běží k metě, uprostřed 5 dřepů, oběhnutí mety, po doběhu předání štafety dalšímu (obíhání mety z jedné strany a z druhé strany).
- Stoj v řadě – první běží k metě, uprostřed meta, oběhnutí mety dokola, oběhnutí mety na konci, po doběhu předání štafety dalšímu (z jedné strany potom z druhé strany).
- Stoj v řadě – první běží k metě uprostřed, udělá kotrmelec a běží k metě na konci, oběhne ji a po doběhu předání štafety dalšímu (z jedné strany potom z druhé strany).
- Stoj v řadě – první běží k cílové metě, následuje obrát a běh pozpátku dotykem předává štafetu.

VÝLET v odpoledních hodinách po opakovacím cvičení rozdělíme děti do skupin, podle výkonnosti a vyrazíme na výlet.

1 skupina – děti nejméně zdatné krátký okruh do 3 km.

2 skupina – děti zvládající základní techniku pojedou okruh do 6 km.





3 skupina – nejzdatnější děti jedou vzdálenost do 10 km.

5.2.5 Pátý den

CÍL: Opakování získaných dovedností.

Dopoledne

- **Rozcvičení** – 2 okruhy střídavě klasická a volná technika za dohledu instruktorů, kteří opravují špatné provedení a sami předvádí správnou techniku klasické a volné techniky.

- **ZÁVOD V BIATLONU**  10-40,  cca 60min,  15min,  8-80 let,
Pomůcky – 5x gymnastický kruh, vymezovací terčíky, 15x tenisák.
Prostředí – běžky s holemi, upravená stopa nejlépe okruh 600 m + malý okruh 50 m, závětrí.

Popis hry – instruktoři připraví střelnici, která se skládá z několika stanovišť (dle počtu družstev), vyznačí čáru střelby (hodu) u které umístí 3 tenisáky, podle věku umístí do vzdálenosti gymnastické kruhy jako terče. Blízko střelnice vymezí trestné kolo v délce 50 m. Účastníci jsou rozděleni do družstev – snažíme se družstva namíchat tak, aby byla vyrovnaná, každý v družstvu zná své číslo ve štafetě. Všichni první se postaví na start. Po startu běží okruh, po doběhnutí na střelnici odstřílí (odhází tenisáky do kruhu) za každý hod, který netrefí, mají jedno trestné kolečko. Po doběhu do cíle předávají dotykem štafetu. Vítězí to družstvo, které se dostane nejdříve do cíle. Vyhlášení ...

Odpoledne

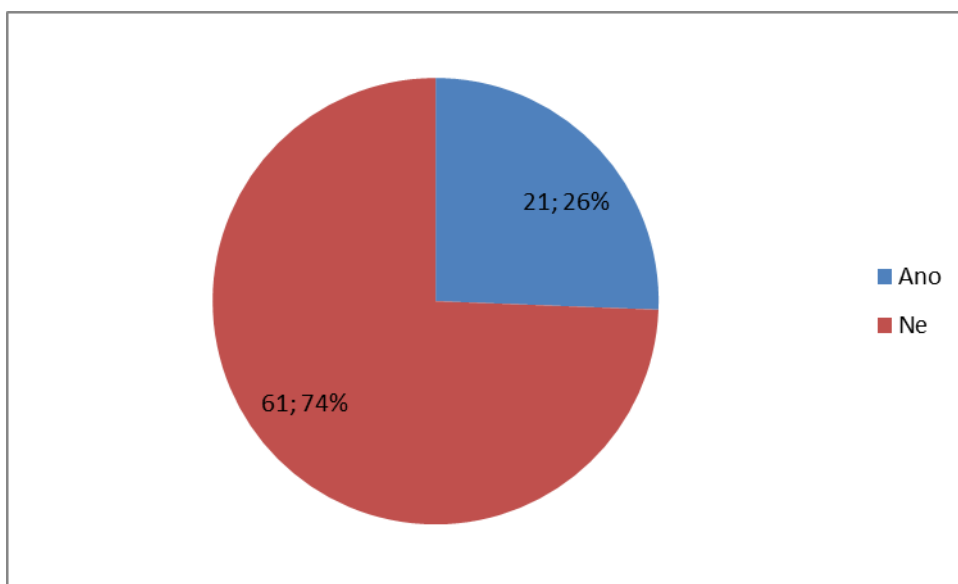
- Odjezd.

5.3 Interpretace výsledků dotazníkového šetření

Dotazníkové šetření bylo rozděleno do dvou bloků, kdy respondenti nejdříve odpovídali na otázky týkající se zkušeností s běžeckým lyžováním před absolvováním kurzu a následně odpovídali na otázky po absolvování kurzu.

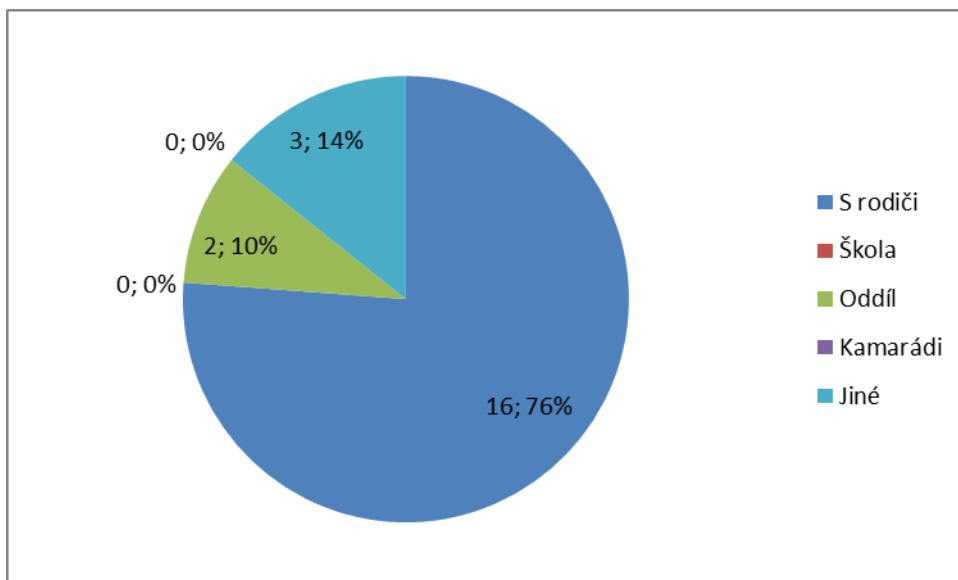
Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 87 dětí 4 a 5 tříd a 126 dětí 7 tříd. Dotazníky byly zpracovány za pomoci programu Microsoft Excel. Všem 213 dětem byly dotazníky nejdříve vysvětleny a následně dostali prostor k jejich vyplnění. Špatně nebo neúplně vyplněné dotazníky v počtu 7 byly vyřazeny.

5.3.1 Výsledky dotazníků před absolvováním kurzu 4 a 5 tříd - VS 1



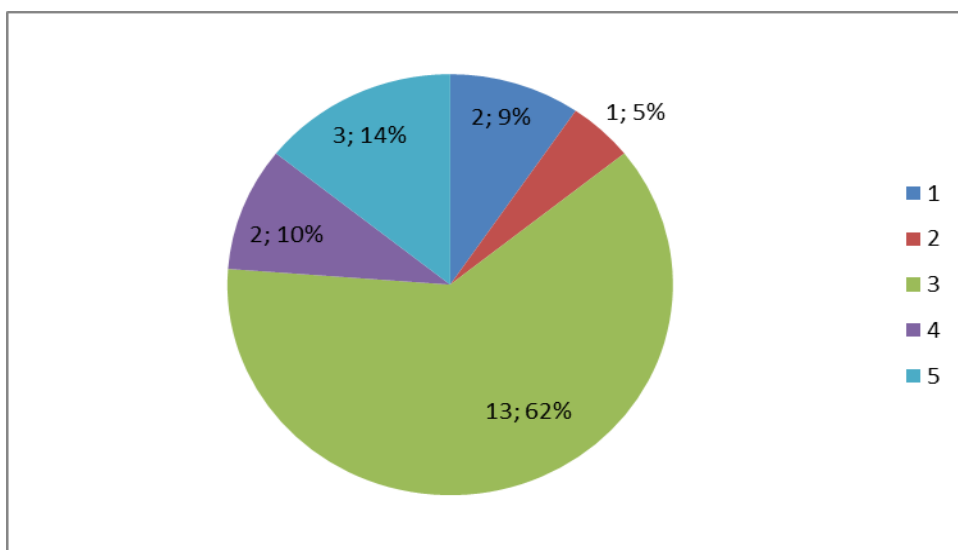
Obrázek 2. Grafické vyjádření respondentů se zkušeností s běžeckým lyžováním

Na otázku č. 1 „Máte nějaké osobní zkušenosti s jízdou na běžkách?“, odpovědělo celkem 74% respondentů záporně a 26% respondentů kladně (Obrázek 2).



Obrázek 3. Grafické znázornění s kým respondenti poprvé aktivitu vyzkoušeli

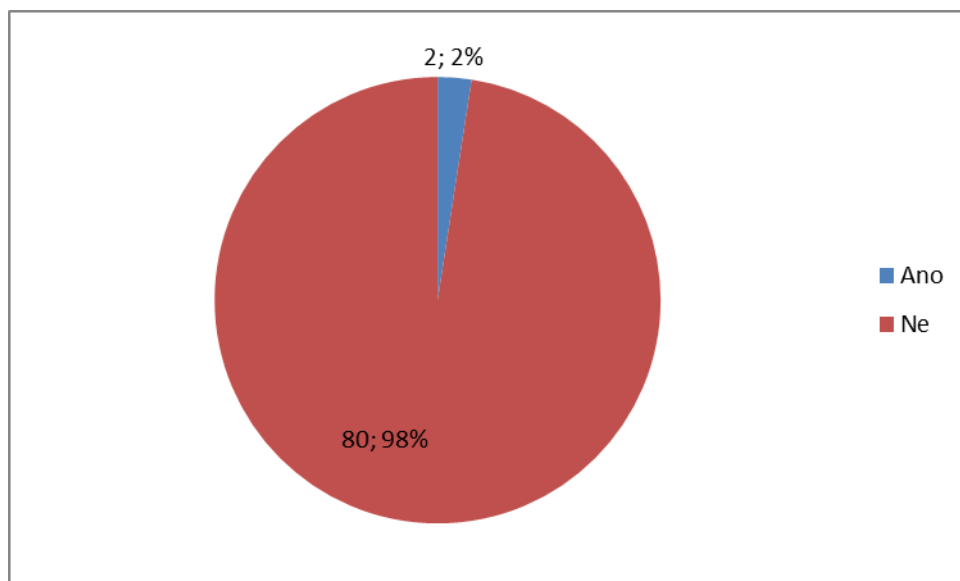
Na otázku č. 2 „*Pokud ANO, s kým jste byli poprvé na běžkách?*“ odpovídali pouze ti respondenti, kteří měli již nějakou zkušenost s běžeckým lyžováním. Převážná většina z nich 76%, uvedlo, že první kontakt s běžeckým lyžováním byl zprostředkován jejich rodiči. 0% školou, 10% uvedlo kamarády a 14% uvedlo možnost jiné – tuto možnost volili ti respondenti, kterým byl kontakt s běžeckým lyžováním zprostředkován prarodiči (Obrázek 3).



Obrázek 4. Grafické znázornění pocitů ze zkušeností z běžeckého lyžování

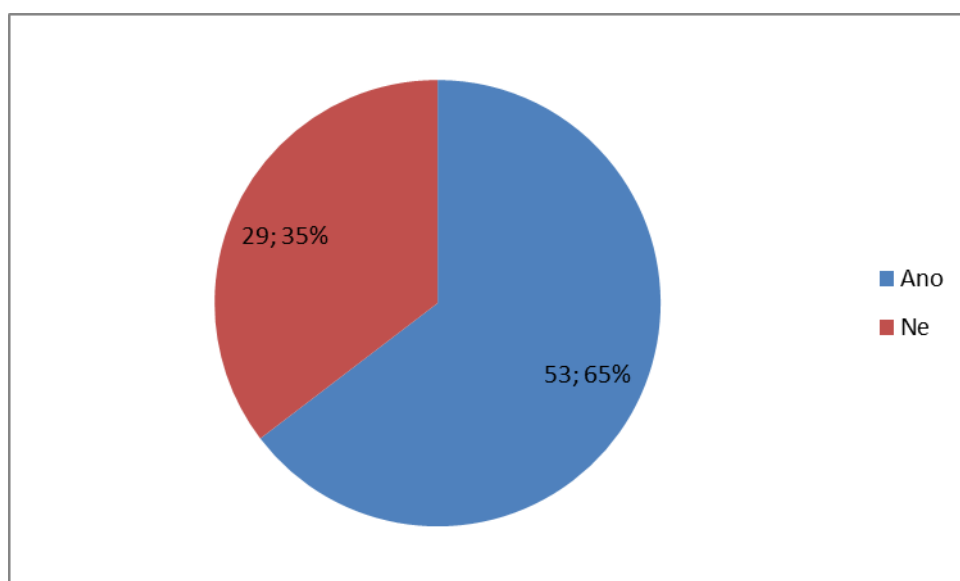
Na otázku č.3 „*Jaké jste měli z běžeckého lyžování pocity?*“ opovídali také pouze respondenti, kteří měli zkušenost z běžeckým lyžováním. Hodnocení probíhalo formou známek tak, jako ve škole, kdy 1 znamenalo nejlepší pocity a 5 nejhorší pocity. Jak jde vidět

9% respondentů odhodnotilo své pocity známkou 1, 5% známkou 2, 62% známkou 3, 10% známkou 4 a 14% známkou 5 (Obrázek 4).



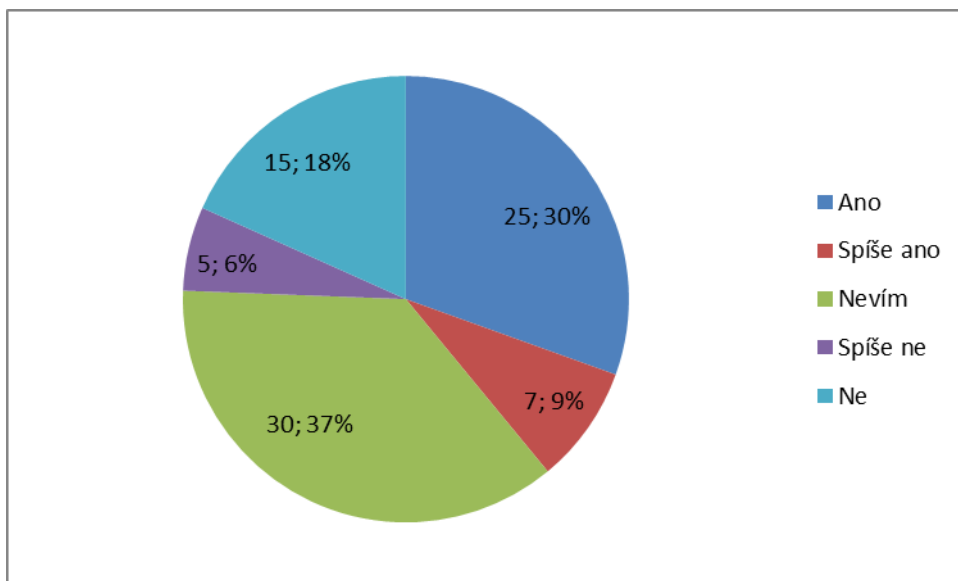
Obrázek 5. Graficky znázorňuje pravidelnost v používání běžeckých lyží

Na otázku č.4 „*Jedíte pravidelně na běžky?*“ odpovědělo negativně celkem 98% respondentů a 2% kladně (Obrázek 5).



Obrázek 6. Graficky znázorňuje zdali mají respondenti zájem o více zimních pobytů na horách

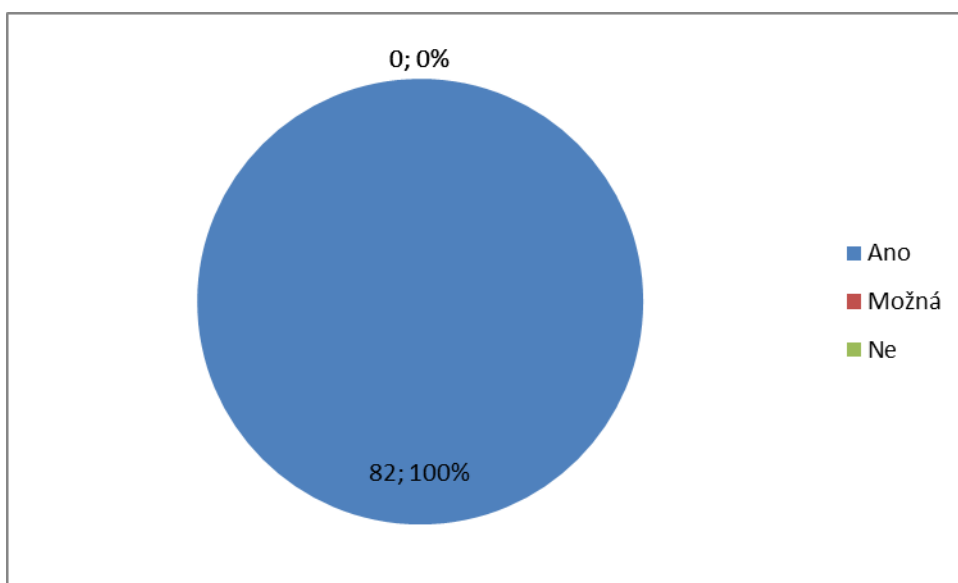
Otázka č.5 zněla „Uvítali byste více zimních pobytů na horách (mimo povinný lyžařský vícvikv 7. třídě) ?“ Tady uvedlo 65% respondentů kladnou odpověď a 35% respondentů zápornou odpověď (Obrázek 6).



Obrázek 7. Graficky znázorňuje zájem o vyzkoušení si jízdy na běžeckých lyžích

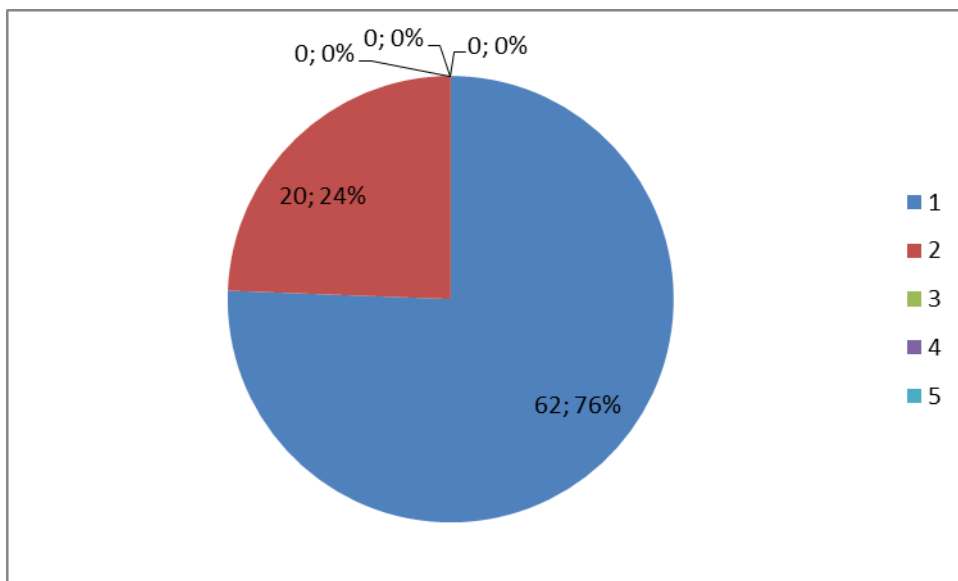
Na otázku č.6 „Chtěli byste si vyzkoušet jízdu na běžkách?“ odpovědělo kladně celkem 30% dotazovaných, odpověď spíše ano zvolilo 9%, nevím 37%, spíše ne 6% a 18 % volilo opověď zápornou (Obrázek 7).

5.3.2 Výsledky dotazníků po absolvování kurzu 4 a 5 tříd dle nové metodiky - VS 1



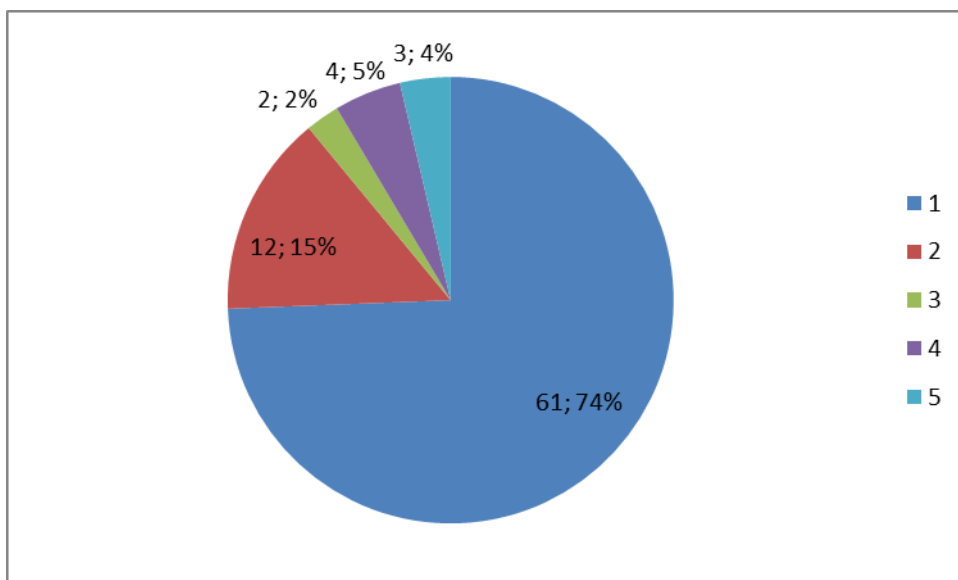
Obrázek 8. Graficky vyjadřuje hodnocení kurzu běžeckého lyžování

Na otázku č.1 „*Jak hodnotíte kurz běžeckého lyžování?*“ 82 dotazovaných, tedy 100% účastníků odpovědělo kladně, variantu „ne“ ne zvolil nikdo (Obrázek 8).



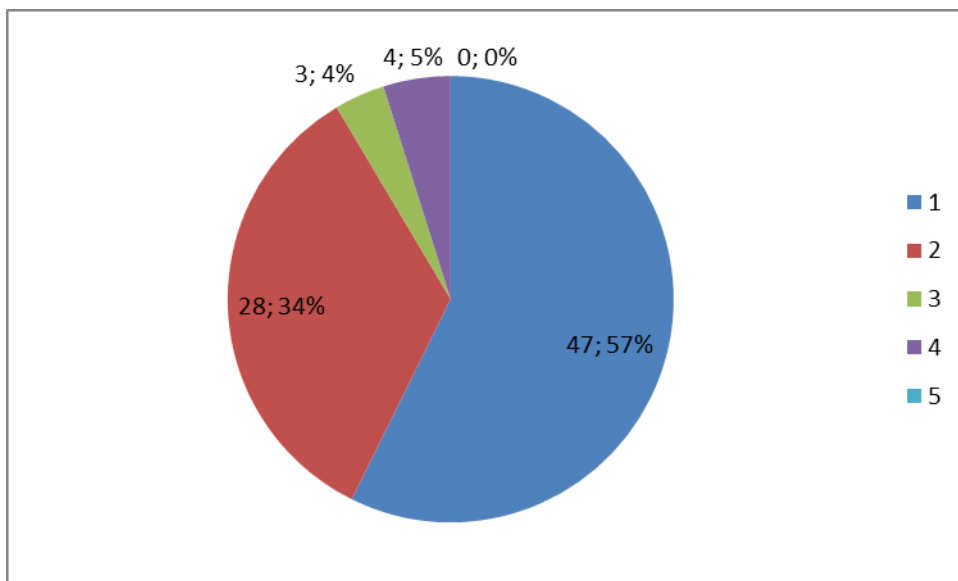
Obrázek 9. Grafické vyjádření respondentů spokojenosti s výukou

Na spokojenost s výukou formy běžeckého výcviku byla zaměřena otázka č. 2 „*Libila se vám výuka běžeckého lyžování?*“ Tuto otázku ohodnotilo 76% respondentů známkou 1, 24% respondentů známkou 2, známky 3, 4 a 5 uděleny nebyly (Obrázek 9).



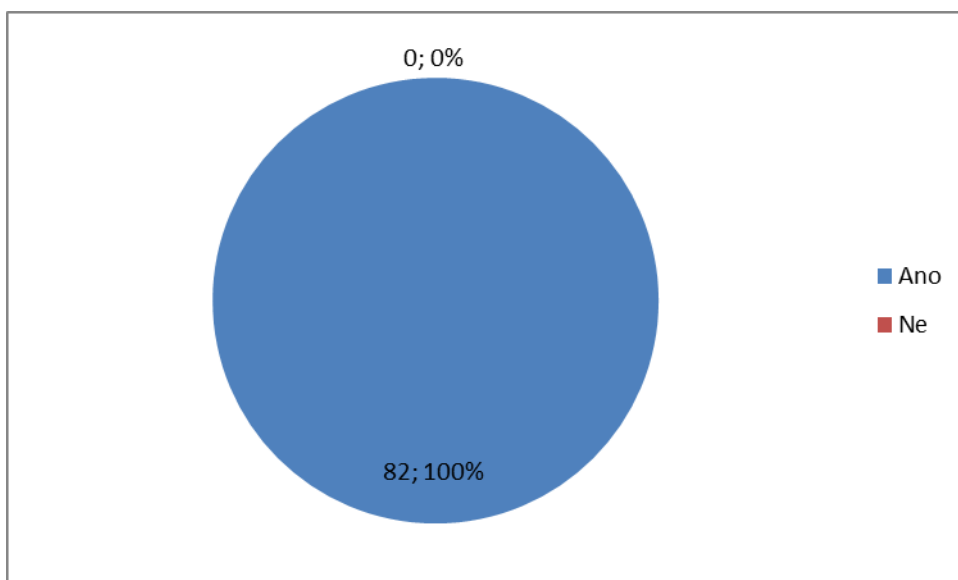
Obrázek 10. Graf zjišťuje zájem o znovuabsolvování kurzu

Na otázku „*Chtěli byste takový kurz absolvovat ještě jednou?*“ odpovědělo známkou 1 celkem 74% respondentů, 15 % známkou 2, 2% známkou 3, 5% známkou 4 a 4% známkou 5 (Obrázek 10).



Obrázek 11. Grafické znázornění zájmu o běžecké lyžování po ukončení kurzu

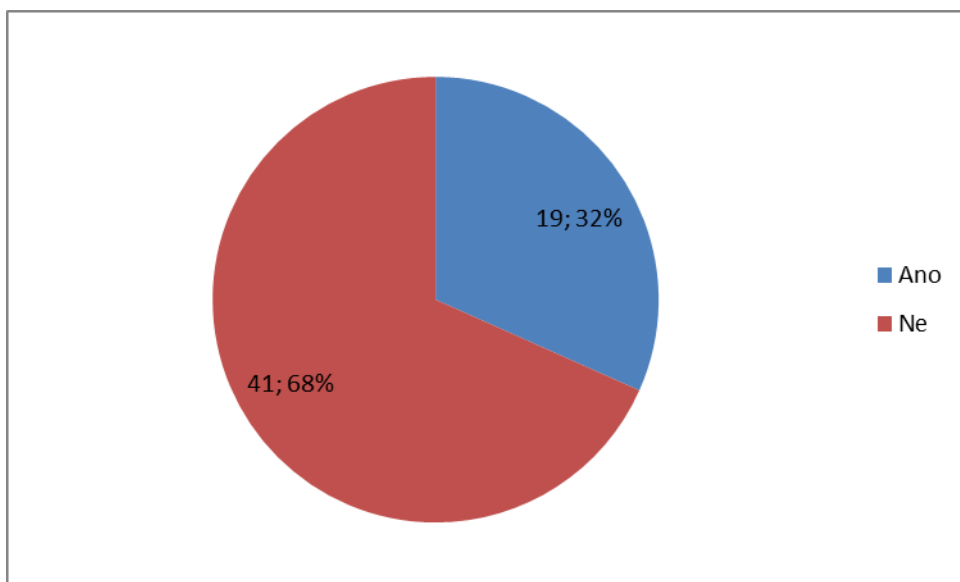
Otázku „*Chtěli byste se i nadále věnovat běžeckému lyžování? Např. s rodiči, kamarády, se sortovním kroužkem,...*“ 57% respondentů hodnotilo známkou 1, 34% respondentů známkou 2, 4% známkou 3, 5% známkou 4 a známka 5 udělena nebyla (Obrázek 11).



Obrázek 12. Grafické znázornění zájmu o zakoupení běžeckého vybavení

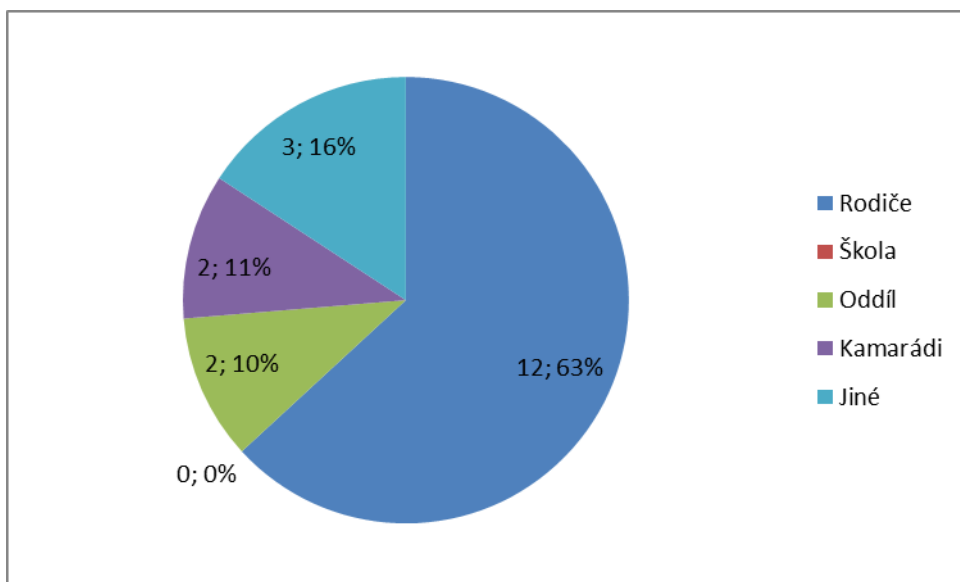
82 účastníků tedy 100% odpovědělo kladně na otázku, zdali by si chtěli pořídit běžecskou výbavu (Obrázek 12).

5.3.3 Výsledky dotazníků před absolvováním kurzu 7 tříd – VS 2



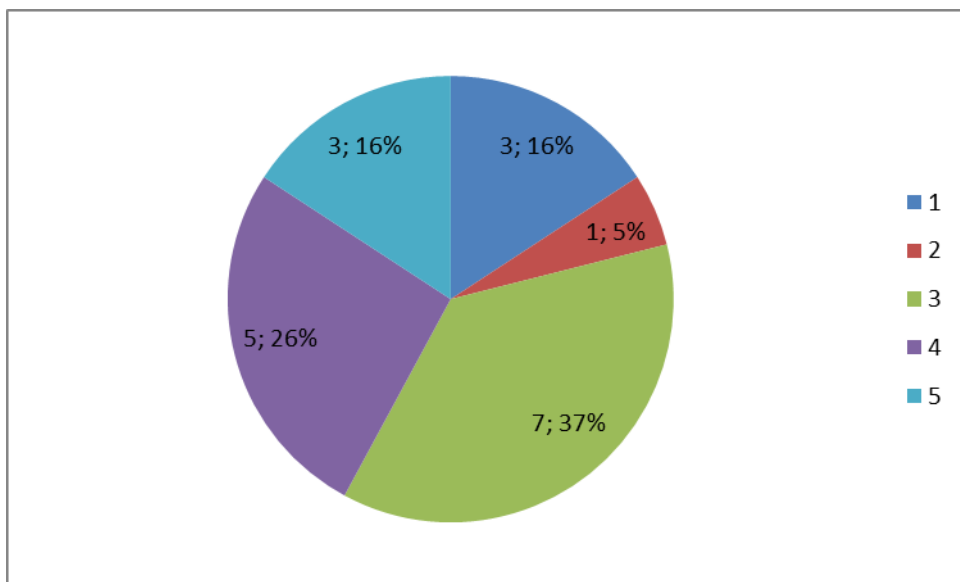
Obrázek 13. Grafické vyjádření respondentů se zkušeností s běžecským lyžováním

Na otázku č. 1 „Máte nějaké osobní zkušenosti s jízdou na běžkách?“, odpovědělo celkem 68% respondentů záporně a 32% respondentů kladně (Obrázek 13).



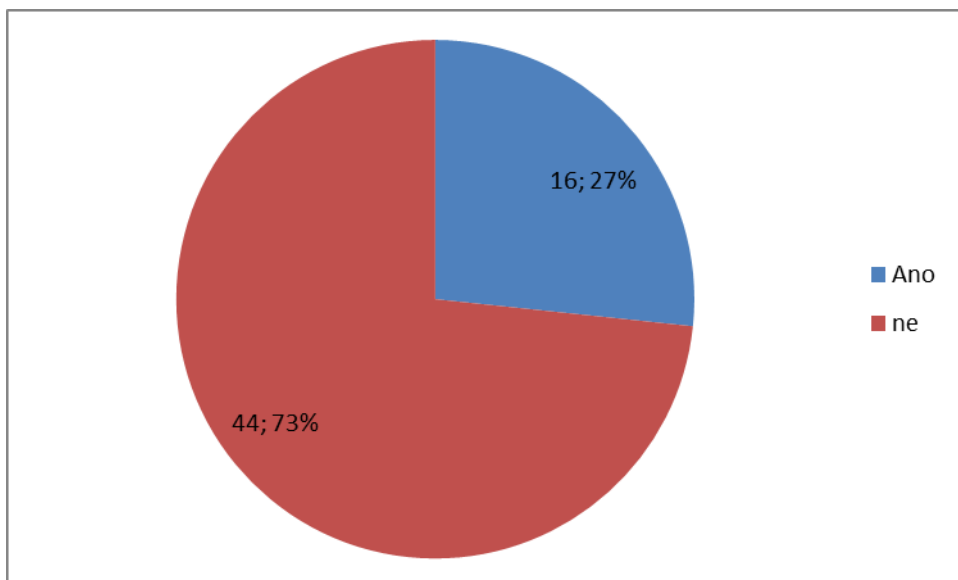
Obrázek 14. Grafické znázornění s kým respondenti poprvé aktivitu vyzkoušeli

Na otázku č.2 „*Pokud ANO, s kým jste byli poprvé na běžkách?*“ odpovídali pouze ti respondenti, kteří měli již nějakou zkušenost s běžeckým lyžováním. Převážná většina z nich 63% uvedlo, že první kontakt s běžeckým lyžováním byl zprostředkován jejich rodiči. 0% uvedlo školu, 10% uvedlo oddíl, kamarády 11% a 16% uvedlo možnost jiné – tuto možnost volili ti respondenti, kterým byl kontakt s běžeckým lyžováním zprostředkován prarodiči (Obrázek 14).



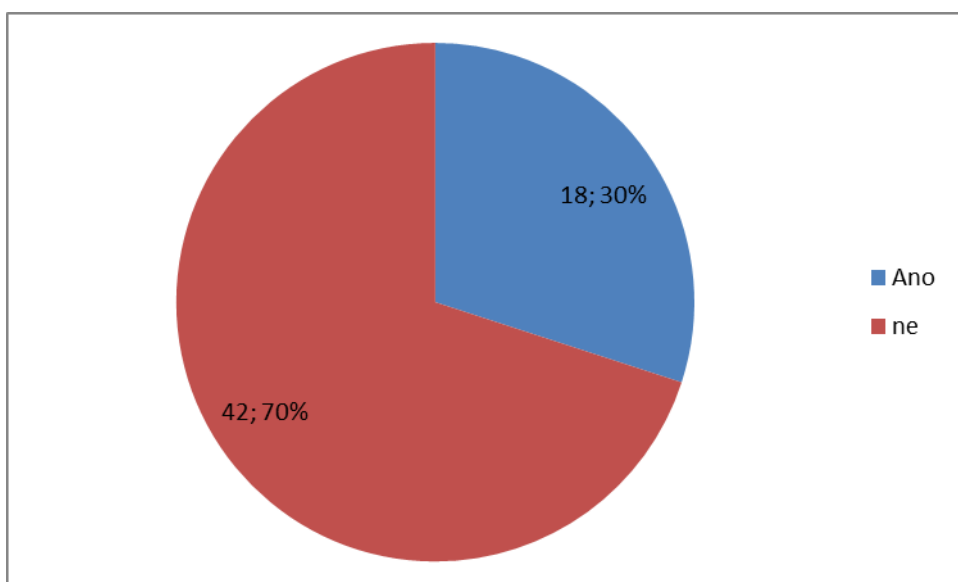
Obrázek 15. Grafické znázornění pocitů ze zkušeností z běžeckého lyžování

Na otázku č.3 „*Jaké jste měli z běžeckého lyžování pocity?*“ opovídali také pouze respondenti, kteří měli zkušenost z běžeckým lyžováním. Hodnocení probíhalo formou známek tak, jako ve škole, kdy 1 znamenalo nejlepší pocity a 5 nejhorší pocity. Jak jde vidět 16% respondentů odhodnotilo své pocity známkou 1, 5% známkou 2, 37% známkou 3, 26% známkou 4 a 16% známkou 5 (Obrázek 15).



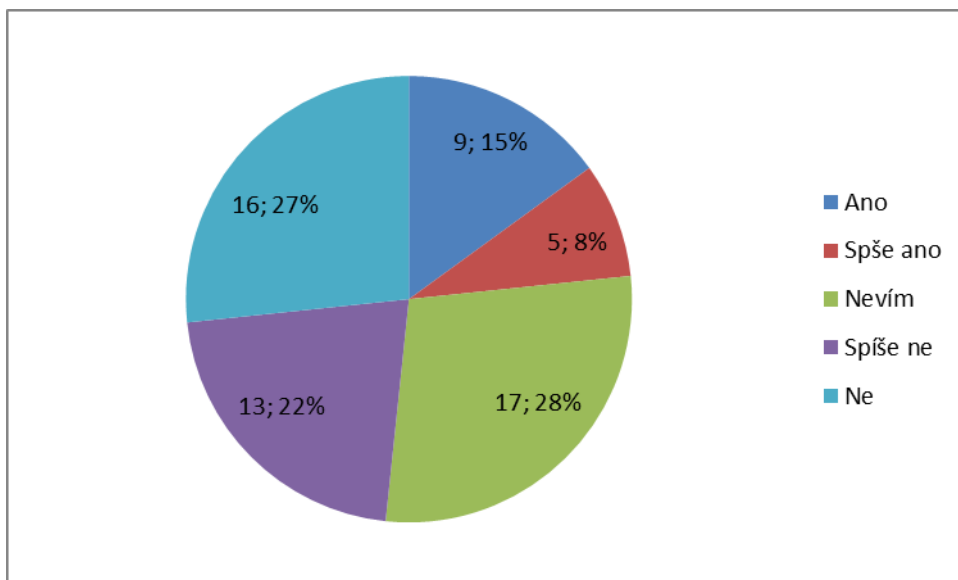
Obrázek 16. Graficky znázorňuje pravidelnost v používání běžeckých lyží

Na otázku č.4 „*Jezdíte pravidelně na běžky?*“ odpovědělo negativně celkem 73% respondentů a 27% kladně (Obrázek 16).



Obrázek 17. Graficky znázorňuje zdali mají respondenti zájem o více zimních pobytů na horách

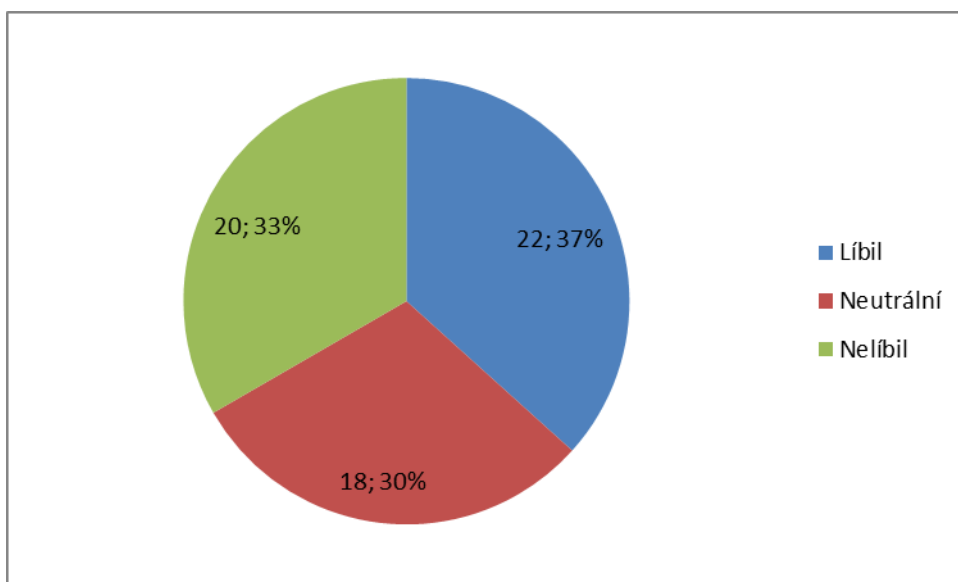
Otázka č.5 zněla „*Uvítali byste více zimních pobytů na horách (mimo povinný lyžařský vícvikv 7. třídě) ?*“ Tady uvedlo 30% respondentů kladnou odpověď a 70% respondentů zápornou odpověď (Obrázek 17).



Obrázek 18. Graficky znázorňuje zájem o vyzkoušení si jízdy na běžeckých lyžích

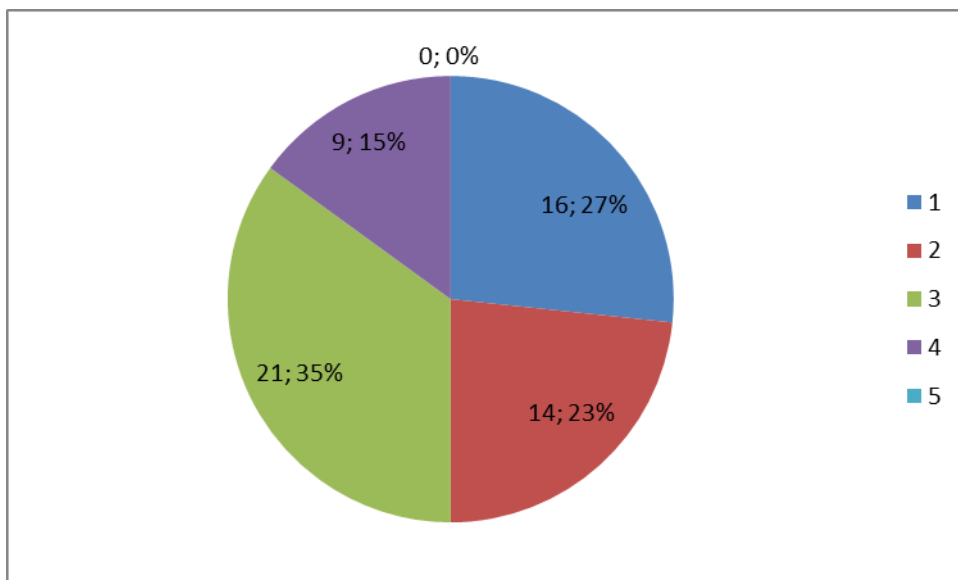
Na otázku č.6 „*Chtěli byste si vyzkoušet jízdu na běžkách?*“ odpovědělo kladně celkem 15% dotazovaných, odpověď spíše ano zvolilo 8%, nevím 28%, spíše ne 22% a 27% volilo opět zápornou (Obrázek 18).

5.3.4 Výsledky dotazníků po absolvování kurzu 7 tříd dle nové metodiky - VS2



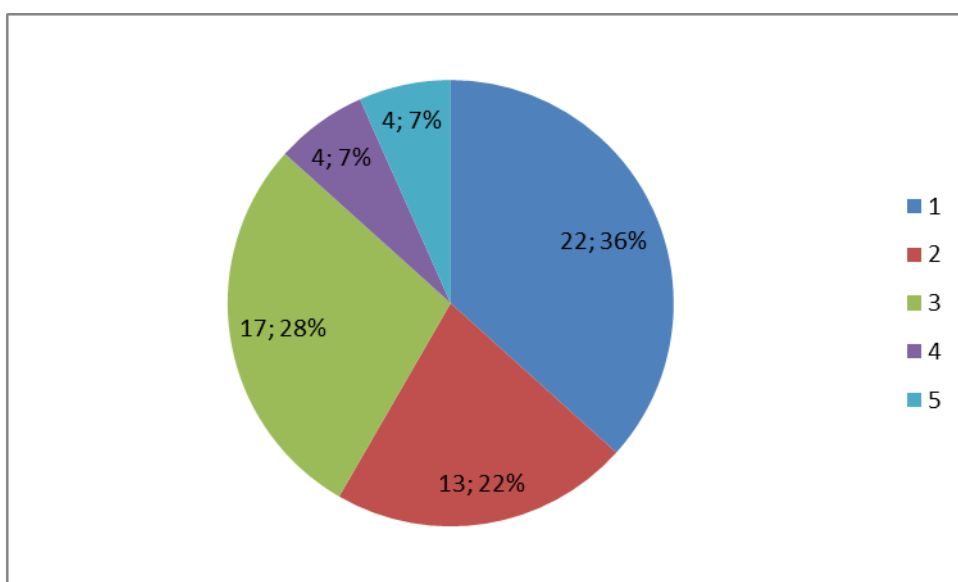
Obrázek 19. Graficky vyjadřuje hodnocení kurzu běžeckého lyžování

Na otázku č.1 „*Jak hodnotíte kurz běžeckého lyžování?*“ 22 dotazovaných, tedy 37% účastníků odpovědělo že se jim kurz líbil, neutrální variantu zvolilo 18 respondentů což činí 30% a možnost, že se jim kurz nelíbil zvolilo 20 respondentů čili 33% (Obrázek 19).



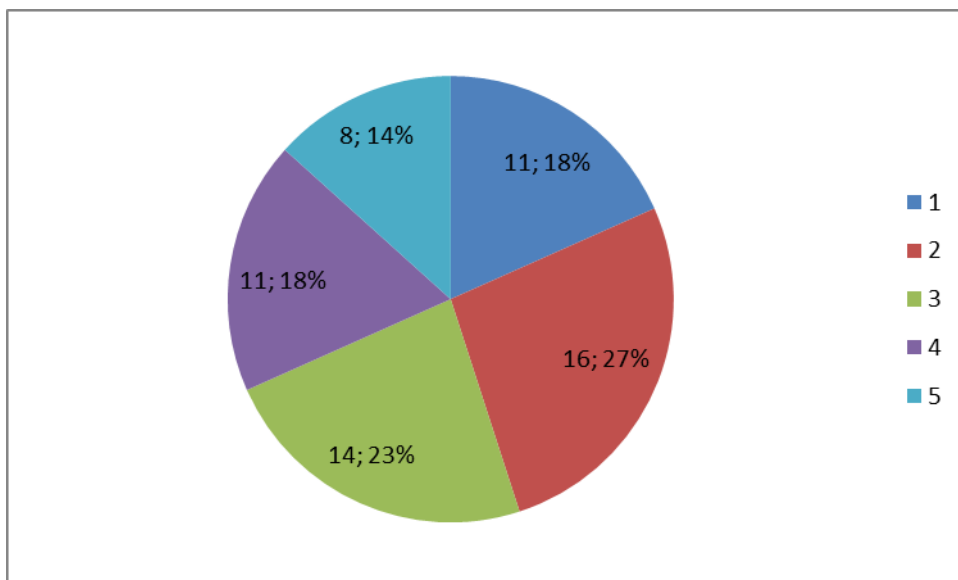
Obrázek 20. Grafické vyjádření respondentů spokojenosti s výukou

Na spokojenost s výukou formy běžeckého výcviku byla zaměřena otázka č. 2 „*Libila se vám výuka běžeckého lyžování?*“ Tuto otázku ohodnotilo 27% respondentů známkou 1, 23% respondentů známkou 2, známkou 3 potom 35%, známkou 4 hodnotilo 15% a známka 5 udělena nebyla (Obrázek 20).



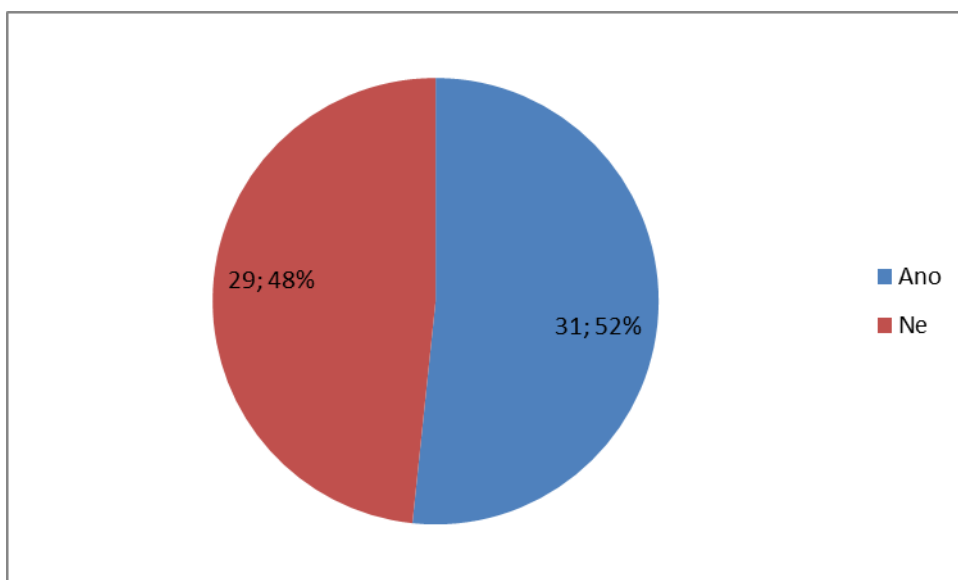
Obrázek 21. Graf zjišťuje zájem o zновуabsolvování kurzu

Na otázku „*Chtěli byste takový kurz absolvovat ještě jednou?*“ odpovědělo známkou 1 celkem 36% respondentů, 22% známkou 2, 28% známkou 3, 7% známkou 4 a 7% známkou 5 (Obrázek 21).



Obrázek 22. Grafické znázornění zájmu o běžecké lyžování po ukončení kurzu

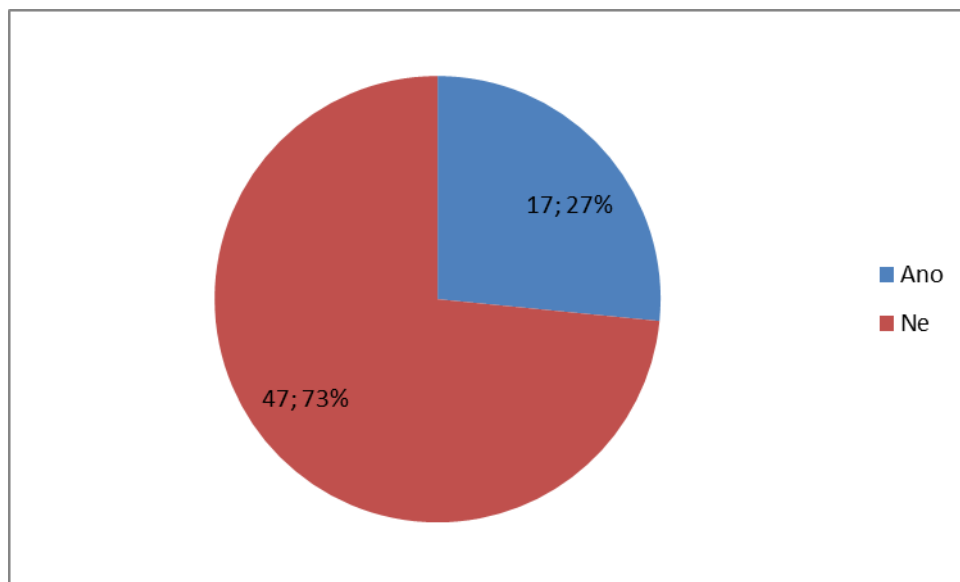
Otázku „Chtěli byste se i nadále věnovat běžeckému lyžování? Např. s rodiči, kamarády, se sortovním kroužkem,...“ 18% respondentů hodnotilo známkou 1, 27% respondentů známkou 2, 23% známkou 3, 18% známkou 4 a známka 5 byla udělena ve 14% (Obrázek 22).



Obrázek 23. Grafické znázornění zájmu o zakoupení běžeckého vybavení

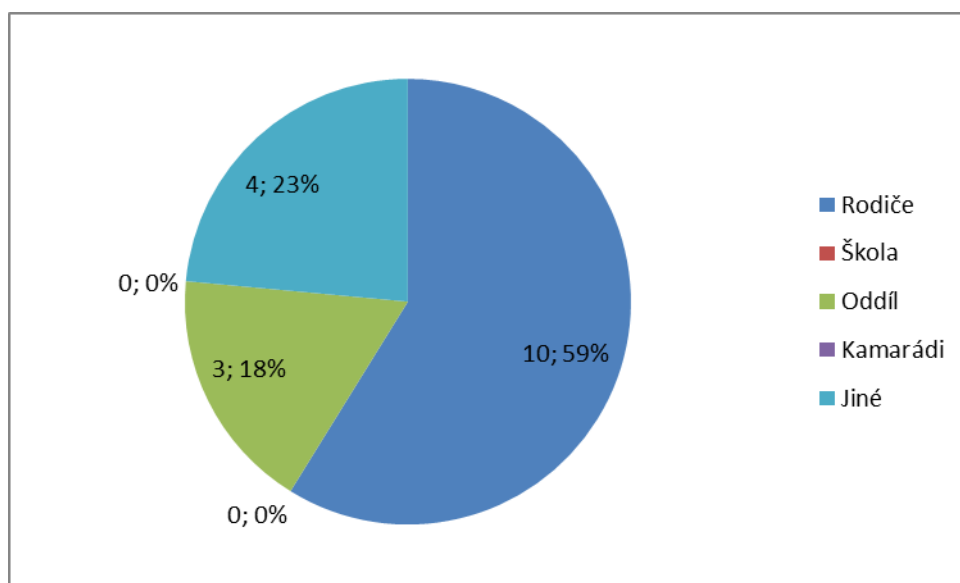
31 účastníků tedy 52% odpovědělo kladně na otázku, *zda by si chtěli pořídit běžeckou výbavu*, 48% účastníků kurzu o koupi neuvažuje (Obrázek 23).

5.3.5 Výsledky dotazníků před absolvováním kurzu 7 tříd – VS 3



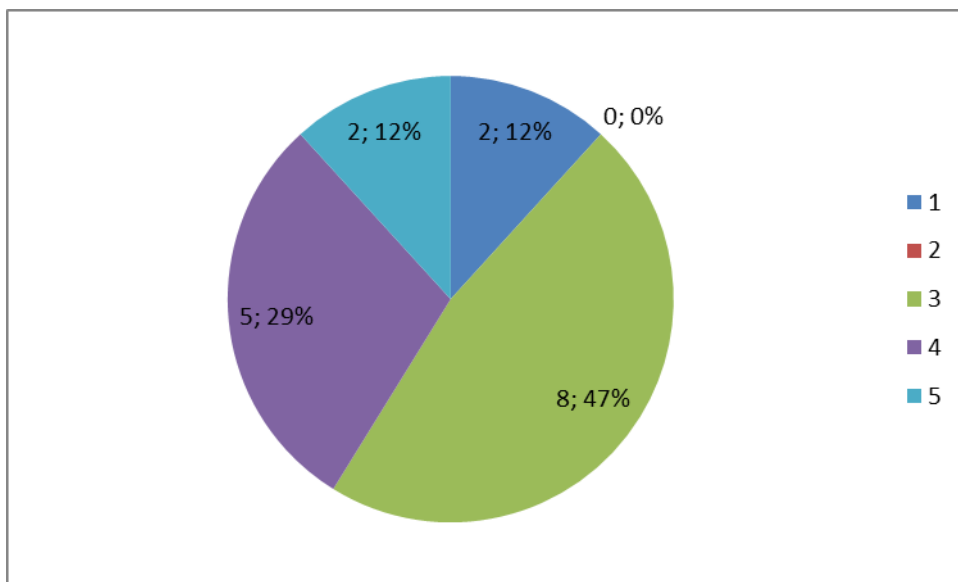
Obrázek 24. Grafické vyjádření respondentů se zkušeností s běžeckým lyžováním

Na otázku č. 1 „ Máte nějaké osobní zkušenosti s jízdou na běžkách? „ odpovědělo celkem 73% respondentů záporně a 27% respondentů kladně. Můžeme tedy tvrdit, že většina účastníků kurzu neměla s běžeckým lyžováním téměř žádné zkušenosti (Obrázek 24).



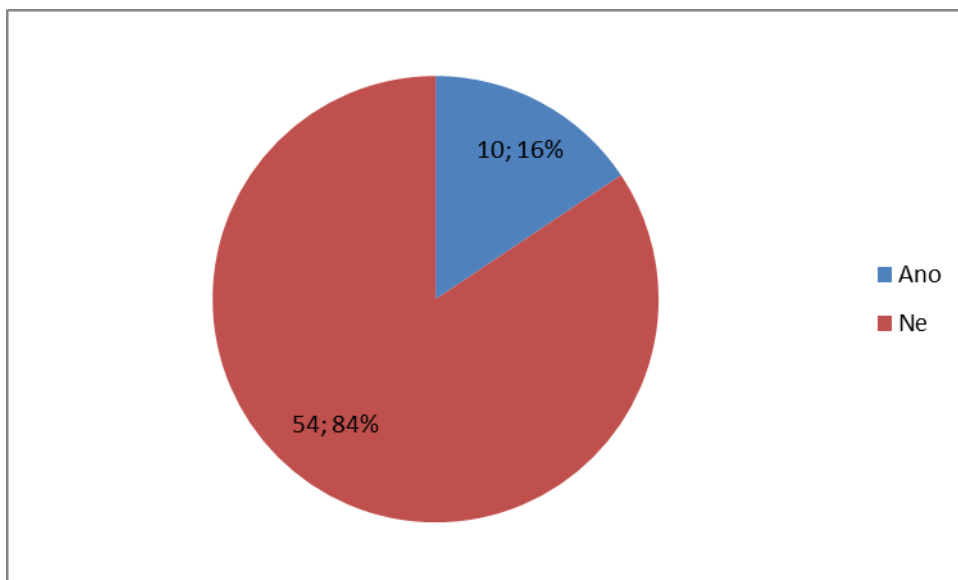
Obrázek 25. Grafické znázornění s kým respondenti poprvé aktivitu vyzkoušeli

Na otázku č.2 „*Pokud ANO, s kým jste byli poprvé na běžkách?*“ odpovídali pouze ti respondenti, kteří měli již nějakou zkušenost s běžeckým lyžováním. Převážná většina z nich 59% uvedlo, že první kontakt s běžeckým lyžováním byl zprostředkován jejich rodiči. 0% uvedlo školu, 18% uvedlo oddíl, kamarády 0% a 23% uvedlo možnost jiné – tuto možnost volili ti respondenti, kterým byl kontakt s běžeckým lyžováním zprostředkován prarodiči (Obrázek 25).



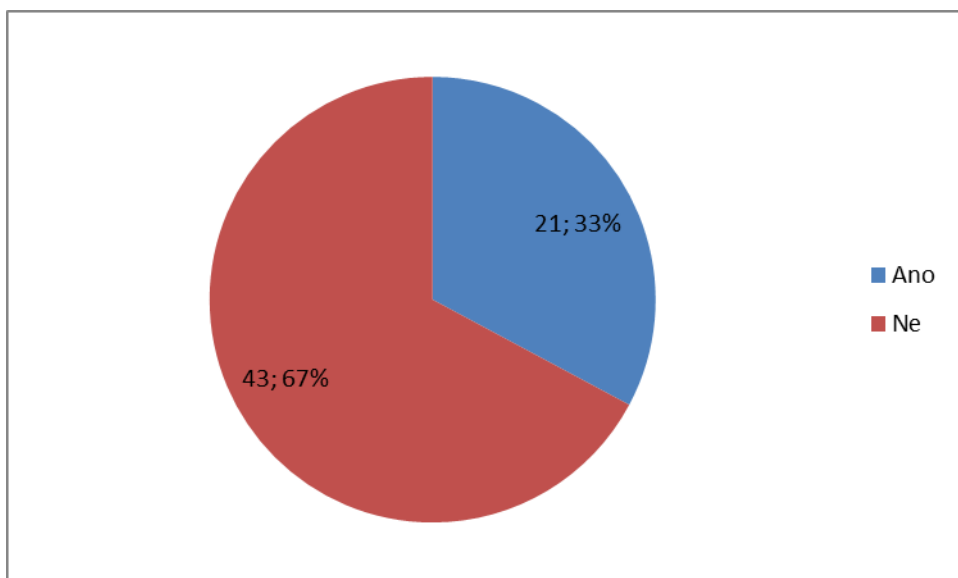
Obrázek 26. Grafické znázornění pocitů ze zkušeností z běžeckého lyžování

Na otázku č.3 „*Jaké jste měli z běžeckého lyžování pocity?*“ opovídali také pouze respondenti, kteří měli zkušenost z běžeckým lyžováním. Hodnocení probíhalo formou známek tak, jako ve škole, kdy 1 znamenalo nejlepší pocity a 5 nejhorší pocity. Jak jde vidět 12% respondentů odhodnotilo své pocity známkou 1, 0% známkou 2, 47% známkou 3, 29% známkou 4 a 12% známkou 5. Z uvedeného hodnocení vyplývá, že běžecké lyžování nevzbuzuje u oslovených respondentů příjemné pocity (Obrázek 26).



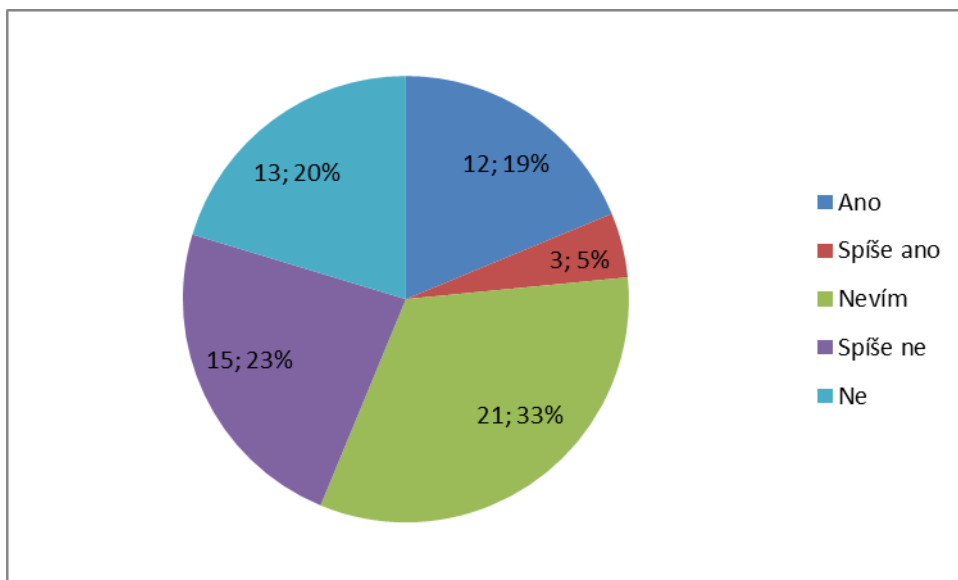
Obrázek 27. Graficky znázorňuje pravidelnost v používání běžeckých lyží

Na otázku č.4 „*Jezdíte pravidelně na běžky?*“ odpovědělo negativně celkem 84% respondentů a 16% kladně (Obrázek 27).



Obrázek 28. Graficky znázorňuje zdali mají respondenti zájem o více zimních pobytů na horách

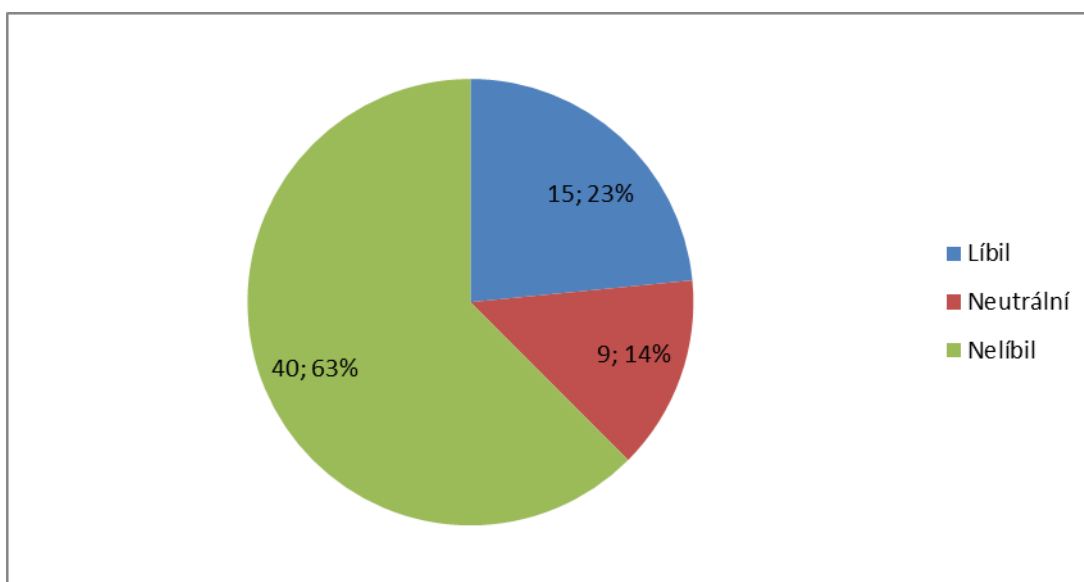
Otázka č.5 zněla „*Uvítali byste více zimních pobytů na horách (mimo povinný lyžařský vícviky 7. třídě) ?*“ Tady uvedlo 33% respondentů kladnou odpověď a 67% respondentů zápornou odpověď (Obrázek 28).



Obrázek 29. Graficky znázorňuje zájem o vyzkoušení si jízdy na běžeckých lyžích

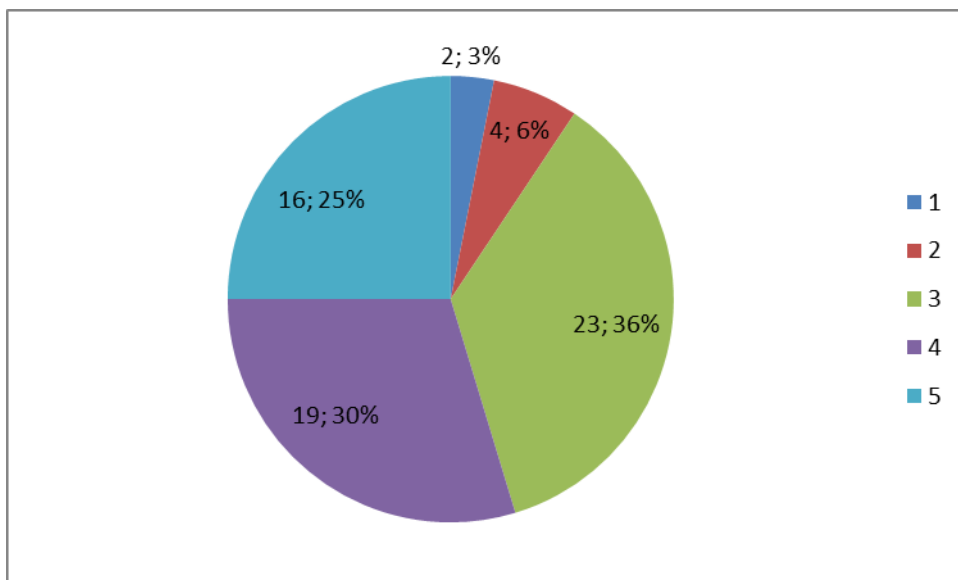
Na otázku č.6 „*Chtěli byste si vyzkoušet jízdu na běžkách?*“ odpovědělo kladně celkem 19% dotazovaných, odpověď spíše ano zvolilo 5%, nevím 33%, spíše ne 23% a 20% volilo opověď zápornou (Obrázek 29).

5.3.6 Výsledky dotazníků po absolvování běžného kurzu 7 tříd – VS 3



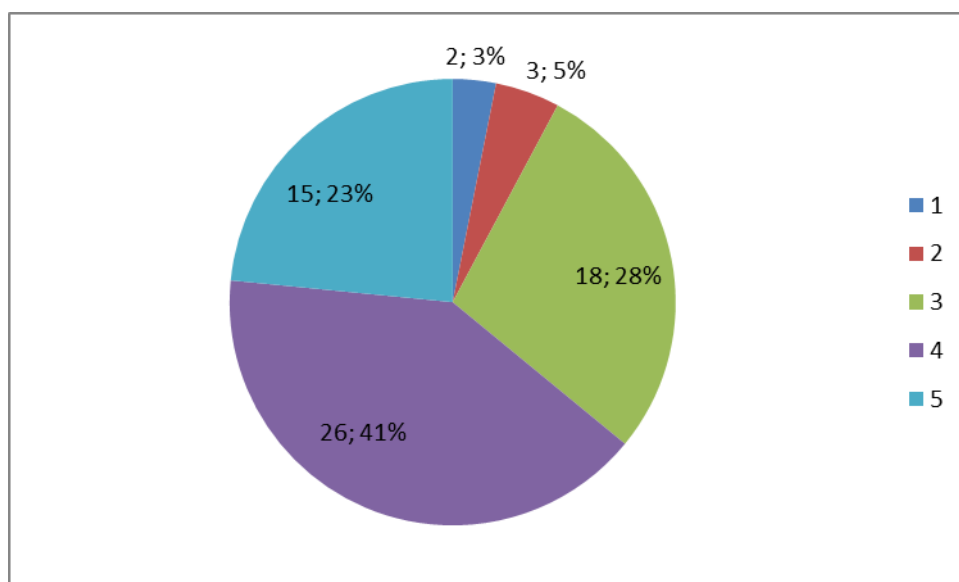
Obrázek 30. Graficky vyjadřuje hodnocení kurzu běžeckého lyžování

Na otázku č.1 „*Jak hodnotíte kurz běžeckého lyžování?*“ 15 dotazovaných, tedy 23% účastníků odpovědělo, že se jim kurz líbil, neutrální variantu zvolil 9 respondentů, což činí 14% a možnost, že se jim kurz nelíbil, zvolilo 40 respondentů čili 63% (Obrázek 30).



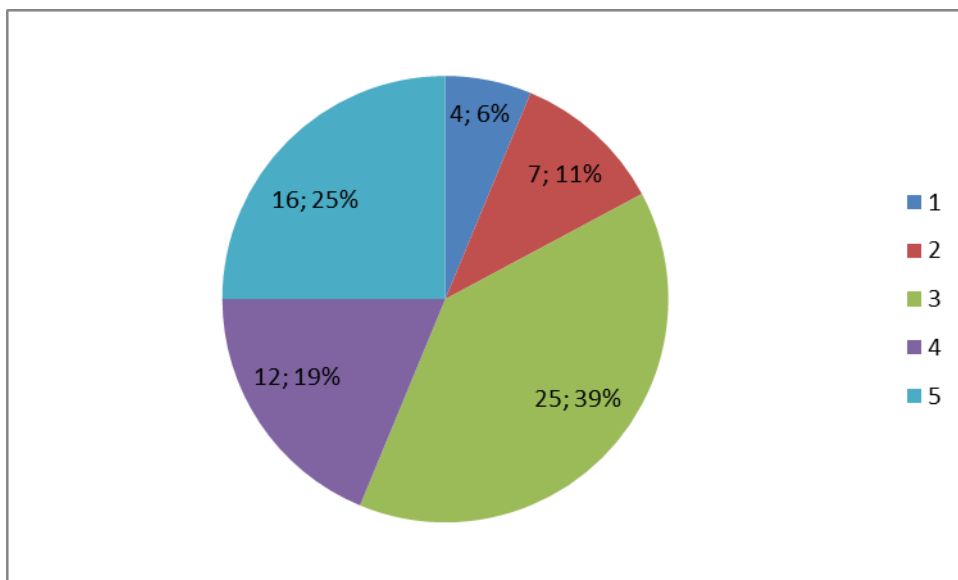
Obrázek 31. Grafické vyjádření respondentů spokojenosti s výukou

Na spokojenost s výukou formy běžecého výcviku byla zaměřena otázka č. 2 „*Libila se vám výuka běžecého lyžování?*“ Tuto otázku ohodnotili 3% respondentů známkou 1, 6% respondentů známkou 2, známkou 3 potom 36%, známkou 4 hodnotilo 30% a známkou 5 25% respondentů (Obrázek 31).



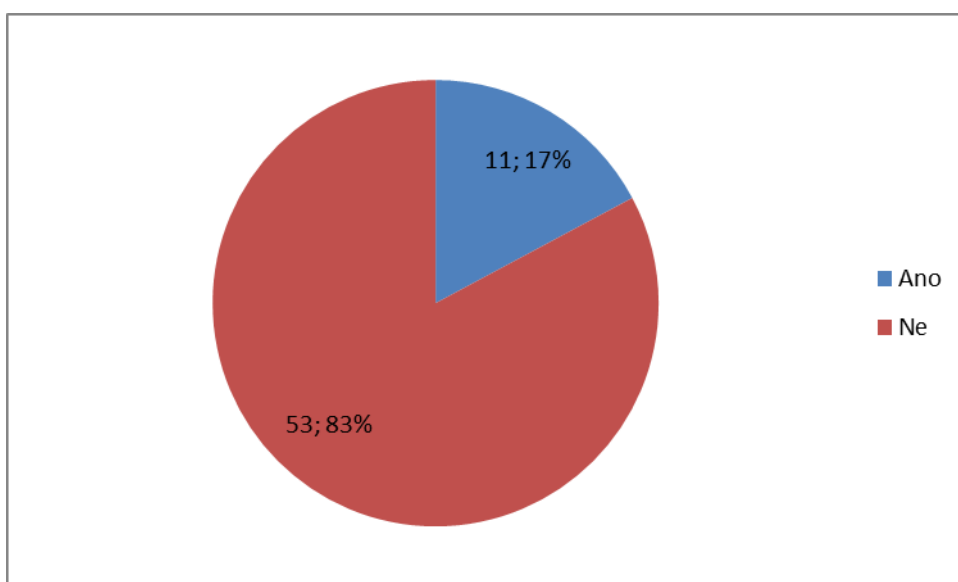
Obrázek 32. Graf zjišťuje zájem o znohuabsolvování kurzu

Na otázku „*Chtěli byste takový kurz absolvovat ještě jednou?*“ odpovědělo známkou 1 celkem 3% respondentů, 5% známkou 2, 28% známkou 3, 41% známkou 4 a 23% známkou 5 (Obrázek 32).



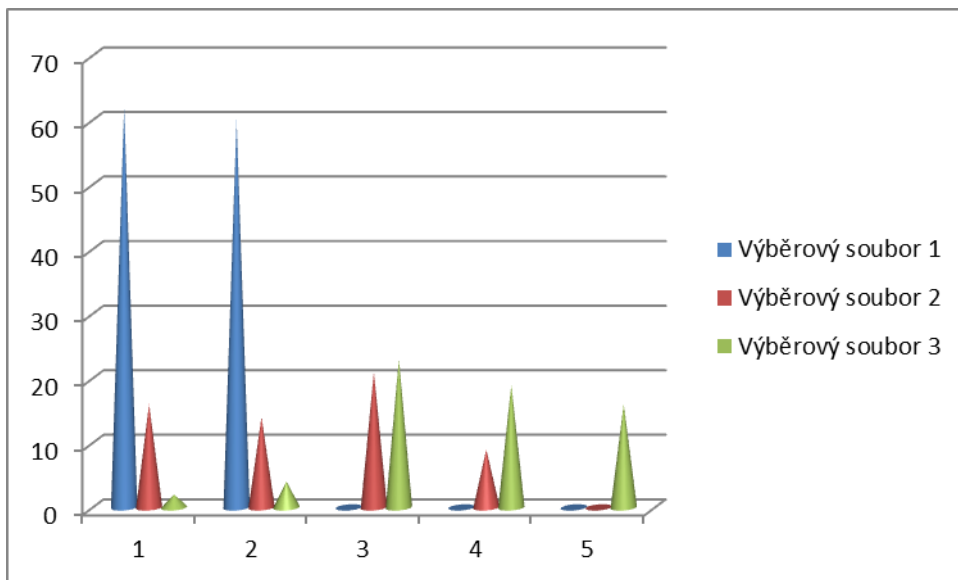
Obrázek 33. Grafické znázornění zájmu o běžecké lyžování po ukončení kurzu

Otázku „*Chtěli byste se i nadále věnovat běžeckému lyžování? Např. s rodiči, kamarády, se sortovním kroužkem,...*“ 6% respondentů hodnotilo známkou 1, 11% respondentů známkou 2, 39% známkou 3, 19% známkou 4 a známka 5 byla udělena ve 25% (Obrázek 33).



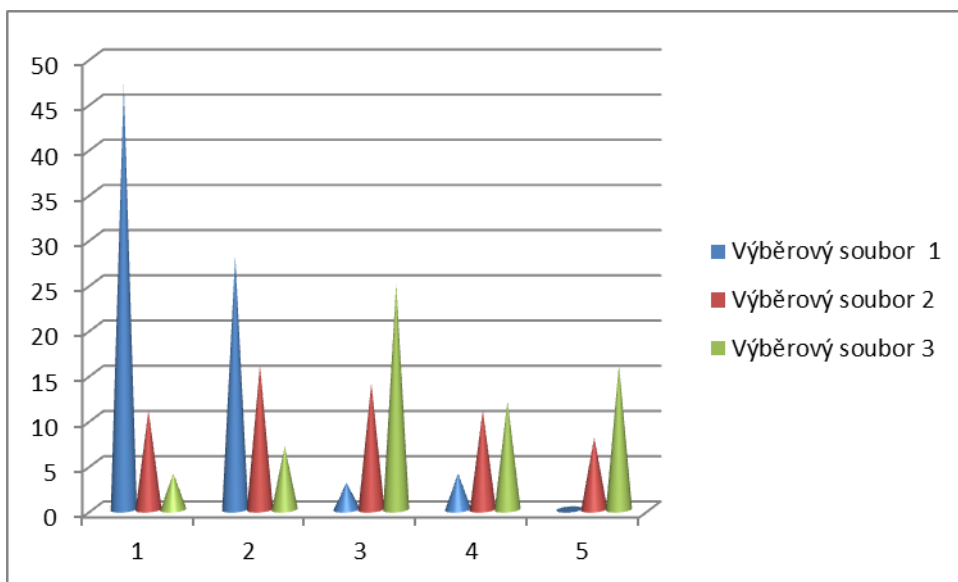
Obrázek 34. Grafické znázornění zájmu o zakoupení běžeckého vybavení

11 účastníků tedy 17% odpovědělo kladně na otázku, *zda by si chtěli pořídit běžeckou výbavu*, 83% účastníků kurzu o koupi neuvažuje (Obrázek 34).



Obrázek 36 . Grafické vyjádření výběrových souborů 1,2 a 3 se spokojeností s výukou

Graf na obrázku 36 porovnává odpovědi jednotlivých výběrových souborů na otázku „*Líbila se vám výuka běžecského lyžování ?*“ Respondenti hodnotili otázku dle školní stupnice.



Obrázek 37. Graf znázorňuje zájem o běžecské lyžování v budoucnu u výběrových souboru 1, 2 a 3

Graf na obrázku 37 znázorňuje rozdíly v odpovědích mezi jednotlivými výběrovými soubory na otázku „*Chtěli byste se i nadále věnovat běžeckému lyžování ?*“ Respondenti hodnotili otázku dle školní stupnice.

6 DISKUSE

Během mé praxe lyžařského instruktora jsem měl možnost pozorovat chování účastníků kurzu a jejich zájmy. Většinou se jednalo o žáky základních škol, kteří byli účastníky zimního lyžařského výcviku. Při těchto kurzech jsem se setkal s různými typy dětí, různých povah, zájmů, dovedností a schopností. Jedno však měly vždy společné a to byla radost ze zábavy formou různých her. Ať už to byli úplní začátečníci, nebo již měli s běháním na lyžích nějaké zkušenosti, vždy je vše bavilo daleko více, když si mohli „hrát“ a při tom se něco naučit. Je samozřejmé, že si nejde jen hrát, ale důležité je navodit správnou atmosféru, vhodně upravit metodické prvky a zařazovat je do her a herních cvičení tak, aby si děti osvojovaly techniku běžeckého lyžování zábavnou formou. Jedině tak se budou chtít v budoucnu k této pohybové aktivitě znovu a rádi vrátet.

Podle mého názoru se lze naučit běžeckému lyžování i na běžných kurzech pořádaných základními školami. Ovšem metodika, srozumitelnost výkladu, rychlost výuky a také větší preference sjezdového lyžování na těchto kurzech nedává příliš velké šance, aby se běžecké lyžování stalo součástí pohybových aktivit dětí i v budoucnu, což nakonec prokázaly i odpovědi v dotazníku.

Z dotazníků, které vyplňovali respondenti, kteří se zúčastnili kurzu je patrné, že se jim navrhovaná metodika formou her a herních cvičení líbila a že je zaujala. Myslím si ale, že jen dobře vypracovaná metodika není tím, co nám zaručí úspěch. Pokud chceme, aby si děti odnesly z kurzu pozitivní zkušenosti s běžeckým lyžováním, pak musí vstoupit do procesu výuky mnohem více proměnných. Z mého pohledu patří mezi nejdůležitější aspekty výcviku příprava před kurzem, osobnost instruktora, výběr lokality a důležitou roli hraje také počasí. Dalším bodem ke zvážení je, zda se jedná o sportovní nebo běžnou třídu.

Na kurzech, které jsem měl možnost analyzovat, všechny výše uvedené faktory výcvik ovlivnily. V případě skupiny VS1 – vzhledem k tomu, že se jedná o nejmladší ročníky - jsem v důsledku obav o zvládnutí kurzu věnoval výrazně více času jeho přípravě. Děti byly seznámeny s lokalitou, popisem běžecké výstroje, technikami běžeckého lyžování a velká část přípravy se věnovala volbě vhodného oblečení. Tato příprava velice pozitivním způsobem ovlivnila průběh aktivní části kurzu, protože děti byly velmi dobře poučeny a mohly tak věnovat větší pozornost dané výuce.

Velký význam má vliv instruktora na celou skupinu, jeho vedení kurzu, přístup k dětem, ukázky technik, vytváření atmosféry ve skupinách a také umění motivace. Při kurzech jsem měl možnost poznat několik osobností v roli instruktorů. Většina z nich byla po technické stránce na vysoké úrovni. Téměř žádné rozdíly jsem nepozoroval ani ve vztahové rovině, kdy na mnou analyzovaných kurzech byl jejich přístup k dětem vždy velmi vstřícný a pohodový. Samozřejmě v některých situacích snaha předat své znalosti malým dětem vyžadovala značné úsilí a ovládání. I přesto všichni instruktoři dokázali ovlivňovat kurz pozitivním směrem.

Jako ideální se na výcvik běžeckého lyžování hodí horský terén, který není příliš kopcovitý. Jsem přesvědčen, že při výběru lokality by měl být zohledněn fakt, že cílem je výuka správné techniky nikoli poznávání přírody. Mírné stoupání, cvičné louky, nejlépe s technicky upravenou stopou, jako jsou například v lokalitě Nová Ves kde probíhaly kurzy, jsou pro výuku techniky běžeckého lyžování nejvhodnější.

Neočekával jsem, jak velký byl rozdíl mezi žáky sportovních a běžných tříd. Přestože byla metodika zpracována pro výuku klasické techniky a pro výuku bruslení, tak pouze v případě sportovních tříd se podařilo částečně procvičit techniku bruslení. V případě běžných tříd, vzhledem k menší pohybové průpravě a fyzické zdatnosti dětí, na danou výuku vůbec nedošlo a byla zaměřena převážně na zvládnutí klasické techniky. Z tohoto důvodu je na místě se zamyslet a metodiku upravit v budoucnu tak, aby více zohledňovala sportovní připravenost jednotlivých skupin a byla více zaměřena na zvládnutí klasické techniky.

Posledním z výše uvedených aspektů, které mají výrazný vliv na průběh kurzu je počasí, které i přes dobře zvládnutou přípravu před kurzem, vhodně zvolenou lokalitu a ideálního instruktora, může celý průběh kurzu výrazně ovlivnit.

Dalším námětem k diskuzi jsou výsledky dotazníku znázorněného na obrázku 35. Obrázek 35 graficky znázorňuje vyjádření výběrových souborů 1,2 a 3 se spokojeností s výukou. Z grafu vyplývá, že nejvíce byli s výukou spokojeni žáci 4 a 5 tříd, kteří absolvovali kurz navrhovanou metodikou. Spokojeni byli také žáci 7 tříd, kteří rovněž absolvovali kurz navrženou metodikou. Výrazně negativní vnímání kurzů je vidět u žáků 7 tříd, kteří absolvovali kurzy se standardním průběhem. Vliv na hodnocení kurzů má jednoznačně herní metodika, ale i skutečnost, že žáci 7 tříd jsou vývojově výrazně odlišní než žáci 4 a 5 tříd, což koresponduje s ontogenetickým vývojem člověka popsaným v kapitole 2.7.3. Vzhledem k těmto skutečnostem se domnívám, že by kurzy běžeckého lyžování měly probíhat již ve 4 nebo 5 třídě, pro které je naprosto ideální výuka formou her a soutěží.

Zůstává však otázkou zdali je možné přesvědčit jednotlivé základní školy, aby zimní kurzy pořádaly pro žáky 4 a 5 tříd.

Výlet je také jedna z věcí nad kterou by se měl pořadatel kurzu zamyslet. Je velmi důležité nechat děti vyzkoušet v běžném terénu vše, co se naučili formou her. Je však potřeba děti správně rozdělit do skupin dle jejich výkonnosti a tomu přizpůsobit délku tratí.

Pozitivním zjištěním je fakt, že účastníci kurzu vedeného metodikou formou her vnímali běžecké lyžování mnohem lépe než skupiny, které absolvovaly běžný zimní výcvikový kurz. Na základě toho zjištění si myslím, že běžecké lyžování bude aktivitou, ke které se budou rádi vracet.

6 ZÁVĚR

Na základě použitých výzkumných metod se mi podařilo splnit hlavní cíl diplomové práce a to sestavit metodický postup pro výuku běžeckého lyžování formou her a herních cvičení.

Dílčím úkolem bylo tuto metodiku vyzkoušet v praxi, což bylo realizováno na kurzech pořádaných základními školami v Prostějově a Přerově ve spolupráci se Sport centrem Prostějov.

Jedním z dílčích úkolů, který jsem si stanovil, bylo získání zpětné vazby prostřednictvím dotazníků. Pro toto zjištění jsem vytvořil dva dotazníky, které respondenti vyplňovali před a po uskutečnění kurzu.

- V průměru přes 70% respondentů nemělo nikdy žádnou zkušenost s běžeckým lyžováním.
- V případě těch, kteří nějakou zkušenost měli, byli rodiče tím hlavním, kdo kontakt s běžeckým lyžováním zprostředkoval, nicméně pocity, které to v respondentech vyvolávalo, nebyly příliš pozitivní.
- Respondenti se zkušenostmi s běžeckým lyžováním uvedli, že na běžky nejezdí pravidelně v 85% odpovědí.
- Zájem o více zimních pobytů na horách měla převážně skupina VS1 (děti 4 a 5 tříd) 65%, zatímco respondenti skupin VS2 a VS3 (žáci 7 tříd) uváděli zájem pouze ve 30%.
- Mezi skupinami byl také rozdíl v zájmu si běžecké lyžování vyzkoušet. Skupina VS1 (děti 4 a 5 tříd) měla výrazně vyšší zájem si běžky vyzkoušet 40%, než obě další skupiny VS2 a VS3 (žáci 7 tříd) 23%.
- Obě skupiny, které se účastnily výuky metodou her a herních cvičení, hodnotily průběh kurzu kladně. Skupina VS1 se o kurzu vyjádřila ve 100% kladně a skupina

VS2 ve 37% kladně. Skupina VS3, u které proběhl standardní zimní výcvikový kurz, pozitivně hodnotilo kurz 23% respondentů.

- Oběma skupinám VS1 i VS2, které se účastnily kurzu výukou her a herních cvičení, se výuka líbila 70% respondentů. Skupina VS3 hodnotila kurz většinou negativně.
- Skupiny VS1 a VS2 by, dle svých odpovědí, chtěly opět takový kurz absolvovat. Skupina VS3 kopíruje negativní odpověď z předešlé otázky a znovu by takový kurz chtělo absolvovat pouze 8% respondentů.
- Po ukončení kurzu by se chtělo věnovat běžeckému lyžování v případě skupiny VS1 91% respondentů, ve skupině VS2 mělo zájem pokračovat v této aktivitě 45% respondentů. U skupiny VS3 to bylo pouze 17% respondentů.
- Zájem o zakoupení výbavy pro běžecké lyžování uvedlo ve skupině VS1 100% respondentů, ve skupině VS2 52% respondentů a ve skupině VS3 pouze 17% respondentů.

Mohu konstatovat, že navrhovaná metodika výuky běžeckého lyžování splnila mé očekávání, neboť z výsledků jednotlivých dotazníků vyplynulo, že metodika formou her a herních cvičení se dětem líbí. Mohla by tedy vést k naplnění posledního cíle stanoveného v diplomové práci a to přivést v budoucnu k běžeckému lyžování jako pohybové aktivitě více lidí. V tomto přesvědčení mě utvrzuje zejména výrazný rozdíl v odpovědích mezi skupinami respondentů VS2 a VS3 tedy žáků 7 tříd, kteří v případě skupiny VS2 absolvovali kurz navrhovanou metodikou a v případě skupiny VS3 absolvovali běžný lyžařský výcvikový kurz.

Výsledky práce je však nutné brát s určitým nadhledem, mohou být ovlivněny nízkým počtem respondentů zapojených do výzkumu. Pro vyšší vypovídající hodnotu výzkumu je potřeba mít větší výzkumný soubor.

7 SOUHRN

Hlavním cílem této diplomové práce bylo vytvoření optimální metodiky výuky běžeckého lyžování pomocí her a herních cvičení. Dílčími úkoly bylo tuto vytvořenou metodiku realizovat v prostředí lyžařských kurzů a následně získat zpětnovazební informace od účastníků kurzů a zjistit tak, zdali by tato forma výuky mohla v budoucnu přitáhnout k této sportovní aktivitě více zájemců.

Teoretická část se zabývala historií běžeckého lyžování, rozebrala druhy běžeckých stylů, provedla nás materiálovým vybavením potřebným k běžeckému lyžování a technikou mazání lyží. Dále zde byly rozebrány teoretické poznatky o didaktice výuky a zvláštlostech při výuce běžeckého lyžování u dětí.

V dalších kapitolách, které navazují na teoretickou část, jsou uvedeny cíle práce a metody výzkumu.

V praktické části se nalézají samotná metodika výuky běžeckého lyžování formou her a herních cvičení, koncipovaná tak, aby si děti osvojovaly techniku běžeckého lyžování postupně od nejjednodušších pohybů až po ty složitější. Metodika je upravena pro pětidenní běžecký lyžařský kurz a pro dvoudenní běžecký lyžařský kurz. Obsahuje podrobný popis jednotlivých her a cvičení potřebných k zvládnutí základních technik běžeckého lyžování. Dále se v této části nachází vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření, charakterizující navrženou metodiku jako vhodnou pro výuku běžeckého lyžování.

V diskuzi se vracím k výsledkům praktické části a analyzuji vztahy a aspekty zjištěných dat.

8 SUMMARY

The main objective of this thesis was to develop optimal methods of teaching cross-country skiing with the help of games and gaming exercises. Sub- tasks was the creation of implementing a methodology in an environment of ski courses and then get feedback from course participants and to find out whether this form of teaching can attract more candidates in the future of this sport activity.

The theoretical part deals with the history of cross-country skiing, analysed the kinds of styles, presented equipment needed for cross country skiing and ski waxing technique. There were also discussed theoretical knowledge of didactic teaching and exceptions in teaching cross-country skiing children.

In later chapters, which follow the theoretical part, are set out the objectives and working methods of research.

In the practical part of teaching methodology itself can be found cross-country skiing in the form of games and game exercises designed in the first case for a five-day cross-country ski course, and in the latter case for a two-day cross-country skiing course that contains a detailed description of each of the games and exercises necessary for mastering the basic techniques of cross-country skiing. Furthermore, this part is the evaluation of the survey results, characterizing the proposed methodology as appropriate for teaching cross-country skiing. In the discussion we return to the results of the practical part and analyze the relations and aspects of the collected data.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Antoš, R., Bittner, V., Čuříková, L., Dygrin, J., Suchomel, A., Vodičková, S. (2011). *Základy alpského a běžeckého lyžování*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
- Bartoš, M., Luštinec, J. (1988). *Počátky lyžování v českých zemích*. Praha: Merkur.
- Bolek, E. (2008). *Běh na lyžích: trénujeme s Kateřinou Neumannovou*. Praha: Grada Publishing.
- Brtník, J., Neuman, J. (2003). *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Praha: Portál s.r.o.
- Čáp, J. (1980). *Psychologie pro učitele*. Praha: SNP.
- Čermák, J. a kol. (2010). *Velká všeobecná encyklopedie*. Euromedia Group Praha.
- Dobrý, L. (1988). *Didaktika sportovních her*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Dvořák, F., Mašková, L. (1991). *Plán výuky základního lyžování svazu lyžařů České republiky II. část Běh na lyžích*. Olympiapress.
- Dytrtova, R., Krhutová, M. (2009). *Učitel příprava na profesi*. Praha: Grada.
- Encyklopedie tělesné kultury, II. Díl*. (1964). Praha.
- Fedor, M. (1984). *Beh na lyžiach*. Bratislava: Šport.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Gnad, T. (2005). *Běh na lyžích*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum.
- Gnad, T. (2001). *Kapitoly z lyžování*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hanuš, R., Chytilová, L. (2009). *Zážitkové pedagogické učení*. Praha: Grada.
- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura - sociokulturní fenomén: Východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodaň, B. (2009). *K problému filozofické kinantropologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Huizinga, J. (1938). *Homo ludens: o původu kultury ve hře*. Praha
- Chovanec, F. (1989). *Dějiny lyžování*. Praha: Univerzita Karlova.

- Javorský, M. (1979). *Běh na lyžích*. Praha: Olympia.
- Komešník, B., Fejtek, M. (1997). *Metodologie kinantropologického výzkumu*. Hradec Králové: Vysoká škola pedagogická, Katedra tělesné výchovy a řízení volného času.
- Kožík, F. (2006). *Synové hor*. Důkaze s.r.o.
- Kulhánek, O. (1989). *Zlatá kniha lyžování*. Praha: Olympia.
- Kulhánek, O., Mráze, J. (1987). *Malá encyklopedie lyžování*. Praha: Olympia.
- Mašková, L. (1992). *Běh na lyžích*. Praha: Olympia.
- Musil, D. Reichert, J. (2007). *Lyžování od začátku k dokonalosti*. Praha: Grada Publishing.
- Neuman, J. et al. (2000). *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: Portál.
- Obst, O. (2006). *Didaktika sekundárního vzdělání*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Petty, G. (1996). *Moderní vyučování*. Praha: Portál.
- Průcha, J. Walterová, E. Mareš, J. (1995). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Rychetský, A., Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova.
- Soumar, L. (2001). *Běh na lyžích*. Praha: Grada Publishing.
- Soumar, L. (2001). *Běh na lyžích: výbava, technická příprava, klasika, bruslení*. Praha: Grada Publishing.
- Valjent, Z. a kol. (2008). *Zimní výcvikový kurz*. Praha: nakladatelství ČVUT.
- Zahradník, D. (2004). *Metodika kondiční přípravy*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.

Periodika

- Skuhravý, M. (2013). Bliží se membránová revoluce? *Magazín Outdoor*. (3), 17.

Elektronické zdroje

Baran, D. (2011). *Kde se vzaly běžky*. Retrieved 21. 12. 2012 from the Word Wide Web:

<http://skimagazin.cz/kde-se-vzaly-bezky.html>

Contimex, (2008). *Nanagrip – Peltonen*. Retrieved 4. 3. 2013 from the World Wide Web:

<http://www.peltonen-katalog.cz/nanogrip-8482.html?id=133>

Krejčí, R. (2012). *Vrstvy zimního oblečení*. Retrieved 23. 2. 2013 from the World Wide Web:

<http://www.1-magazin.cz/moda/sportovni/jak-spravne-vrstvit-sportovni-obleceni.html>

Ski Žďársko, (1999). *Pravidla chování na běžeckých lyžích*. Retrieved 15.3.2013 from the

World Wide Web: <http://www.skizdarsko.cz/pravidla-chovani-na-tratich-str-11-1-11-2.html>

Taylor, D. (2007). The importance of running. *Cross country skiir*, 07(26), 50 Retrieved 21. 12.

2012 from SPORTDiscus databáze on the Word Wide Web:

<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=491abc74-7245-416d-9e87-fbea05f7cae4%40sessionmgr115&vid=9&hid=108>

Trtík sport. (2013). *Základní druhy sněhu*. Retrieved 6. 3. 2013 from, World Wide Web:

<http://www.trtiksport.cz/skiservis-brno/prace-s-vosky/typy-snehu/>

XCSPORT. *Běžecké lyžování, Mazání lyží – návody výrobců*, Retrieved 19. 12. 2012 from the

Word Wide Web: <http://www.xcsport.cz/mazani-lyzi-navody-vyrobcu.html>

10 SEZNAM ZKRATEK

VS1 – výběrový soubor 1 - jedná se o žáky 4 a5 tříd základní školy, kteří absolvovali běžecký výcvik navrženou metodikou formou her a herních cvičení.

VS2 – výběrový soubor 2 - jedná se o žáky 7 tříd základní školy, kteří absolvovali běžecký výcvik navrženou metodikou formou her a herních cvičení.

VS3 – výběrový soubor 3 - jedná se o žáky 7 tříd základní školy, kteří absolvovali běžecký výcvik podle školní osnovy.

11 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 - Dotazník před absolvováním kurzu

Příloha č. 2 - Dotazník po absolvování kurzu

Příloha č. 3 - Fotografie

Příloha č. 1 – Dotazník před absolvováním kurzu

Milá studentko, milý studente,

Tento dotazník je vytvořen ke zjištění názoru dětí na běžecké lyžování.

Dotazník je anonymní a získané informace slouží k zjištění zkušeností s běžeckým lyžováním v rámci magisterské práce na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Dotazník se skládá z osmi otázek. U většiny otázek se prakticky vyskytují pouze tři způsoby odpovědi – „vyberte jednu z možností“, nebo „hodnocení podle stupnice 1-5,, popřípadě pokud zaškrtnete možnost „jiné“ napište, co máte na mysli.

Děkuji za vyplnění

Ladislav Koudela

1. Máte nějaké osobní zkušenosti s jízdou na běžkách? (*Prosím vyberte jednu z následujících možností*).

Ano

Ne

2. Pokud ANO, s kým jste byli poprvé na běžkách? (*Prosím vyberte jednu z následujících možností*).

S rodiči

Se školou

S oddílem

S kamarády

Jiné

3. Jaké pocity jste z toho měli? (*Prosím vyberte jednu z následujících možností*).

1

2

3

4

5

4. Jezdíte pravidelně na běžky? *(Prosím vyberte jednu z následujících možností).*

Ano Ne

5. Uvítali byste více zimních pobytů na horách (mimo povinný lyžařský výcvik v 7.třídě?)

(Prosím vyberte jednu z následujících možností).

Ano Ne

6. Chtěli byste si vyzkoušet jízdu na běžkách? *(Prosím vyberte jednu z následujících možností).*

Ano

Spíše ano

Nevím

Spíše ne

Ne

7. Název školy, kterou navštěvujete

.....

8. Pohlaví a věk

Milá studentko, milý studente

Tento dotazník je vytvořen ke zjištění názoru dětí na běžecké lyžování po absolvování námi připraveného kurzu.

Dotazník je anonymní a získané informace slouží ke zhodnocení připravené metodiky výuky běžeckého lyžování formou her, která je zpracovávána v rámci magisterské práce na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Dotazník se skládá ze sedmi otázek. U většiny otázek se prakticky vyskytují pouze dva způsoby odpovědi – „hodnocení podle stupnice 1 – 5 nebo „vyberte jednu z možností“.

Děkuji za vyplnění

Ladislav Koudela

1. Jak hodnotíte kurz běžeckého lyžování? (*Prosím vyberte jednu z následujících možností*).



2. Líbila se vám výuka běžeckého lyžování? (*Prosím vyberte jednu z následujících možností*).

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

3. Chtěli byste takový kurz absolvovat ještě jednou? (*Prosím vyberte jednu z následujících možností*).

- 1
- 2
- 3
-

- 4
- 5

4. Chtěli byste se i nadále věnovat běžeckému lyžování? Např. s rodiči, kamarády, se sportovním kroužkem,...*(Prosím vyberte jednu z následujících možností).*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

5. Chtěli byste si pořídit výbavu na běžecké lyžování?

- Ano Ne

6. Název školy, kterou navštěvujete

.....

7. Pohlaví a věk

.....

Příloha č. 3 – fotografie z výcviku.



Obrázek 38. Instruktaž před výjezdem



Obrázek 39. Instruktaž a ukázky instruktorů – před prováděním cvičení



Obrázek 40. Honičky se zapojením instruktorů do hry



Obrázek 41. Štafetové běhy



Obrázek 42. Návčik rovnováhy při sjezdu



Obrázek 42. Závody