

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra: Tělesné výchovy

Kombinace oborů: Tělesná výchova - Český jazyk

Průpravné hry a základní lyžařské dovednosti.

Diplomová práce 96-FP-KTV-030

Autor:

Jméno a příjmení: Pavlína Schmidtová

Adresa: Horymírova 943
Kralupy nad Vltavou

Podpis:

Pavlína Schmidtová

Vedoucí práce: Mgr. Radim Antoš

Počet	stran	grafů	tabulek	příloh
	54	11	9	1

V Liberci dne 13. 5. 1996

Vysoká škola strojní a textilní PEDAGOGICKÁ FAKULTA

461 17 LIBEREC 1, Hálkova 6

Telefon: 329

Telefax: 21301

Katedra: Tělesné výchovy

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(závěrečného projektu)

pro (diplomanta) Pavlína Purnochová

adresa: Ladova 569, 278 01 Kralupy n. Vlt.

obor Tělesná výchova - český jazyk

Název: Průpravné hry a rozvoj základních lyžařských
..... dovedností

Vedoucí práce: Mgr. Radim Antoš

Termín odevzdání: 26. 4. 1995

Pozn. Podmínky pro zadání práce jsou k nahlédnutí na katedrách. Katedry rovněž formulují podrobnosti zadání. Zásady pro zpracování DP jsou k dispozici ve dvou verzích (stručné, resp. metodické pokyny) na katedrách a na Děkanátě Pedagogické fakulty.

V Liberci dne ... 26. 4. 1994

.....
vedoucí katedry

.....
děkan

Převzal (diplomant):

Datum: 31.10.99

Podpis:

Purnochová Pavlína

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

Univerzitní knihovna

Voroněžská 1329, Liberec 1

PSČ 461 17

153/98P

KTV/TV-ČJ
54.12.12.1.1.1.1.

199

Prohlášení o původnosti práce:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené odborné literatury.

V Liberci dne 13. 5. 1996

Pavčina Schmidtová

Pavčina Schmidtová

Prohlášení k využívání výsledků diplomové práce:

Jsem si vědoma toho, že diplomová práce je majetkem školy, a že s ní nemohu sama bez svolení školy disponovat, a že diplomová práce může být zapůjčena či objednána (kopie) za účelem využití jejího obsahu.

Beru na vědomí, že po 5-ti letech si mohu diplomovou práci vyžádat v Univerzitní knihovně TU v Liberci, kde je uložena.

Pavčina Schmidtová
Horymírova 943
278 01 Kralupy nad Vltavou

Pavčina Schmidtová

Průběh výzkumu a výsledky

Úvod

Průběh výzkumu a výsledky

The motion games and the basic skiing skills

Summary

The purpose of this paper was to determine the effect of the motion games on the basic skiing skills. The results showed that the motion games had a positive effect on the basic skiing skills. The results also showed that the motion games had a positive effect on the basic skiing skills.

Vorläufige Spiele und grundlegende Skifahrtsfähigkeiten

Děkuji vedoucímu diplomové práce Mgr. Radimu Antošovi za cenné rady a připomínky při vypracování této diplomové práce.

Průpravné hry a základní lyžařské dovednosti.

Resumé:

Cílem diplomové práce bylo charakterizovat hry na lyžích na základě obecných poznatků a provést analýzu použití průpravných her k nácviku základních lyžařských dovedností. Sledovaným souborem bylo 41 učitelů TV a cvičitelů lyžování. Na základě výsledků výzkumu byl vytvořen model vyučovací jednotky s využitím lyžařských her a sestaven zásobník her na lyžích pro zefektivňování lyžařského výcviku dětí základních škol.

The motion games and the basic skiing skills.

Summary:

The purpose of this project was to determine motion games on the skis on the basis generally knowledge and to analyze employment of the motion games for the practise of basic skiing skills. The measured file were 41 teachers of physical education. On the basis results of research was formed a model skiing lesson with use the motion games. The list of motion games was put for effective skiing lessons to children from the elementary and primary school.

Vorübungsspiele und grundlegende Skigeschicklichkeiten.

Zusammenfassung:

Das Ziel der Diplomarbeit war es, die Skispiele aufgrund allgemeiner Erkenntnisse zu charakterisieren und eine Analyse der Verwendung von Vorübungsspielen zwecks Einübung der grundlegenden Skigeschicklichkeiten durchzuführen. Es wurde eine Einheit von 41 Sportlehrern und Skiinstruktoren analysiert. Aufgrund der Ergebnisse der Erforschung wurde ein Modell einer die Skispiele verwendenden Ausbildungseinheit hergestellt und ein Behälter von Skispielen für Verbesserung der Skiausbildung der Schulkinder zusammengestellt.

OBSAH

Seznam použitých zkratk a symbolů	7
1. Úvod	8
2. Cíl, úkoly práce	9
3. Hra	11
3.1 Dětská práva	11
3.2 Význam hry	12
3.3 Význam lyžařských her a průpravných cvičení	13
3.4 Předpoklady úspěšné realizace her	15
3.4.1 Volba hry a její příprava	16
3.4.2 Řízení a organizace hry	16
3.4.3 Volba terénu a bezpečnost	17
3.4.4 Zhodnocení hry	17
3.5 Třídění her	18
3.5.1 Hry s nestálým obsahem	18
3.5.2 Hry se stálým obsahem	19
3.5.3 Další kritéria třídění her	19
4. Lyžařský výcvik	21
4.1 Účel lyžařského výcviku	21
4.2 Lyžařský zájezd	21
4.3 Personální zajištění lyžařského výcviku	22
4.4 Bezpečnost a ochrana zdraví	22
4.5 Charakteristika pojetí lyžování podle učebních osnov	23
5. Základní lyžařské dovednosti	25
5.1 Syntéza poznatků	25
5.2 Vymezení pojmu ZLD	27
5.3 Výcvikový záměr jednotlivých lyžařských dovedností	28

6. Analýza použitých her v lyžařském výcviku	31
6.1. Metodologie výzkumu	31
6.1.1 Dotazník	32
6.2 Vyhodnocení provedeného výzkumu	34
6.2.1 Průměrná doba věnovaná hrám	35
6.2.2 Procentuelní využití her podle výkonnosti a počtu her	36
6.2.3 Analýza použ. her z hlediska obsahu ZLD a stupně zdatnosti dětí ...	38
6.2.4 Porovnání kvalifikace a délky praxe	39
6.2.5 Lyžařská výzbroj při nácviku ZLD	40
6.2.6 Názory na dostatek odborné literatury s tematikou lyžařských her ..	40
6.2.7 Zdroj lyžařských her	43
6.3 Diskuse	45
7. Vyučovací jednotka	46
7.1 Části VJ	46
7.2 Poznámky k VJ	47
7.3 Příprava na VJ lyžařského výcviku	48
7.4 Model vyučovací jednotky	48
8. Závěr	51
9. Seznam použité literatury	53
Příloha (zásobník her)	54

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK A SYMBOLŮ

LVZ - lyžařský výcvikový zájezd

LV - lyžařský výcvik

VJ - vyučovací jednotka

ZLD - základní lyžařské dovednosti

TV - tělesná výchova

ZŠ - základní škola

1. Úvod

Lyžování jako sport je především výrazem touhy moderního člověka po pohybu. S růstem volného času, techniky, komunikace dostal pohyb nové místo v hierarchii lidských hodnot. Dnešní člověk jezdí autem, vznáší se, létá, je zrychlován a brzděn, veřejnou dopravou vláčen, nechává se vytáhnout na vrcholky a svést do hloubek. V mnoha souvislostech je nositelem atributu "pohybovaný člověk".

Dnešní člověk je však i tvorem pohybujícím se aktivně - "pohybujícím se člověkem". Moderní člověk skutečně propadl touze po určitých druzích pohybu, k nimž patří i lyžování.

Lyžování má řadu forem. Je sportem na nejrůznější výkonnostní úrovni, naplní volného času, sportem pro upevňování zdraví, pro zábavu i potěšení o dovolené.

Je možné se do světa lyží plně ponořit, anebo vnímat jen malý úsek. Je možno se plně upsat technice nebo ji využívat k poznávání zimní krajiny. Je možno si jít zalyžovat s přáteli anebo vychutnávat prožitky sám. Lyžování je skutečně otevřeným systémem pro každého. Navenek se projevuje jako pohyb v zimní přírodě. Je otevíráním zimní krajiny, zvládnutím speciálního náčiní, je sportem se všemi jeho atributy, s bohatou paletou technických dovedností, je hrou s rychlostí, odvahou, vytvářením pohybu a vlastní pohybovou kreací.

Je naprosto jednoznačné, že pohyb je vždy spojen s pocitem. Jde o to, aby tyto pocity jedinců, učících se lyžovat, byly pro ně příjemné a otevíraly jim perspektivy dalších příjemných prožitků.

Proto musí výuka lyžování považovat za nejdůležitější, zda: "Vede lyžování k příjemným zážitkům, k seberealizaci? Je to smysluplná náplň volného času?"

Hlavním kritériem úspěšnosti práce učitele se pak následně stává otázka: "Mají moji svěřenci z lyžování radost? Budou se k němu rádi vracet?"

2. Cíl, úkoly práce

Tato práce by měla být příspěvkem k problematice aplikování pohybových her při lyžařském výcviku dětí, především na LVZ. Hlavním problémem, kterým se budu zabývat, je otázka jejich přínosu k efektivitě lyžařského výcviku dětí.

K dosažení tohoto cíle jsem si stanovila dva hlavní úkoly:

Prvním je teoretický úkol - na základě studia literatury a vlastních zkušeností z cvičitelské praxe provést rozbor a zhodnocení lyžařských her. Druhý úkol je praktický - pomocí průzkumu u náhodně vybraného vzorku LVZ přispět k posouzení současného stavu uplatňovaných lyžařských her při výcviku.

Vycházejí z takto formulovaných úkolů byly stanoveny pracovní hypotézy:

1. U různých autorů existují rozdílné přístupy k posuzování a hodnocení lyžařských her stejně jako v jejich třídění; shodují se však v tom, že hry mají nezastupitelnou funkci při lyžařském výcviku dětí a mládeže.

2. Předpokládáme-li, že rozhodujícím činitelem celého výchovně výcvikového procesu na LVZ je osobnost cvičitele, pak rozdílnost v rozsahu a kvalitě uplatňovaných lyžařských her při výcviku bude mít nejen své objektivní, ale především subjektivní příčiny. K posouzení současného stavu uplatňování lyžařských her je třeba zjistit kromě informací o vlastní hře (obsah, zaměření, počet her, doba trvání) i informace o cvičiteli, který hru připravil a organizoval.

- obsahová náplň her by měla odpovídajícím způsobem korespondovat především s úrovní lyžařských dovedností cvičenců.

- dalším, často diskutovaným problémem, je využití běžecské výstroje při výcviku na LVZ. Je všeobecně známou skutečností, že lyžařský výcvik na běžkách není prováděn mnohdy vůbec. To se bude asi také odrážet při srovnání rozsahu používaných her podle použité výstroje a výbroje.

- z hlediska časového rozsahu lze předpokládat, že více času bude věnováno hrám u začátečníků, kde do popředí vystupuje otázka motivace, rozptýlení a zpestření výcviku. Především pak při lyžařské průpravě, kdy si cvičenec zvyká na specifické podmínky lokomoce na lyžích. Méně budou již zřejmě uplatňovány u družstev nejlepších lyžařů. Cvičitelé s těmito družstvy provádí výcvik již většinou přímo na sjezdových tratích. A zde je jejich použití z mnoha důvodů omezeno.

- při zkoumání vlivu cvičitele na kvalitu a kvantitu uplatňovaných her budeme předpokládat, že kvalifikace a léta praxe cvičitele zde hrají rozhodující úlohu.

Úkoly práce:

1. Zjistit časový rozsah použitých her u náhodně vybraného vzorku LVZ, spolu s jejich počtem v jednotlivých výcvikových dnech (půldnech) vzhledem k lyžařské pokročilosti cvičenců v družstvu.
2. Provést u téhož vzorku rozbor použitých her vzhledem k jejich funkčnímu zaměření a pokročilosti cvičenců.
3. Analyzovat použité hry z hlediska obtížnosti jejich obsahu, srovnat uplatnění běžeckých a sjezdových lyží při hrách.
4. Současně zjistit kvalifikaci, délku praxe a některé názory cvičitelů vedoucích výcvik u tohoto vzorku LVZ.
5. Učinit závěry vztahující se k vlivu stupně kvalifikace cvičitele a délky jeho praxe na uplatnění her při lyžařském výcviku.
6. Vytvořit model vyučovací jednotky lyžařského výcviku s použitím vhodných herních průpravných cvičení a soutěží.
7. Sestavit zásobník her na lyžích, které slouží při rozvoji základních lyžařských dovedností.

3. Hra

3.1. Dětská práva

Úvodem některé požadavky z Charty práv dětí na sport, proklamované švýcarskými tělovýchovnými pedagogy. [1]

- ♦ Dítě musí být přijímáno takové, jaké je. I když není právě nejsikovnější, má právo na účast v dětském sportu.
- ♦ Při hrách a sportování dětí není nejdůležitější výkon, ani dokonalost pohybové techniky, ani vybavení. Důležitá je účast a radost.
- ♦ Děti mají při sportu právo na plně fundované a kvalitní vedoucí.
- ♦ Jak ti nejslabší, tak ti nejzdatnější mají právo na povzbuzení. Ty druhé je třeba vést, aby se naučili respektovat méně fyzicky zdatné, a aby se jim v žádném případě neposmívali.
- ♦ Přípravu cvičitelů a vedoucích je třeba vést tak, aby si uvědomili, obtížnost práce, která je očekává. Jejich výchovné ambice musí značně převažovat snahu o výcvik přeborníků.
- ♦ Děti mají právo soutěžit s dětmi s přibližně stejnou výkonností.
- ♦ Právo dítěte nebýt přeborníkem. Musí mít možnost vyvíjet se jak tělesně, tak duševně harmonicky, aniž by na jedné straně muselo překonávat rekordy, a aniž se na druhé straně muselo stát zhýčkaným mazlíčkem.

3.2. Význam hry

Hry zabírají větší část dne předškolního dítěte a také v jeho dalším vývoji si uchovávají větší či menší místo. V našich současných podmínkách se již jen vyjímecně setkáme s názorem, podle kterého hra je "promarněním času", který by dítě mohlo vynaložit na užitečnější činnost, jako je práce a učení. Uznává se, že dítě se právě hrou mnohému naučí, připraví se pro práci a život.

Vydeme-li z definice hry, kterou nacházíme u M. Rovného, jako dobrovolné uvědomělé činnosti bez utilizačního cíle, lze říci, že cíl hry je v samotném hraní. Obecně pak platí, že hra je doménou dětské činnosti, kde plní nezastupitelné funkce výchovné a vzdělávací. [2]

Různé druhy her kladou požadavky na různé psychické procesy, stavy a vlastnosti, takže jejich výchovné účinky jsou značně rozmanité a široké. V pohybových hrách se vyžaduje vnímání a senzomotorická koordinace. Realizace herního námětu vyžaduje překonávání překážek (drobných neúspěchů, nedostatku materiálu, rušivých zásahů druhých dětí, vlastní únavy, aj.) rozvíjí vytrvalost a sebeovládání; ve společných hrách se rozvíjí také iniciativa, rozhodnost a další volní vlastnosti.

Dále hry kladou různé požadavky na paměť, představy a myšlení, spolupráci i dodržování pravidel.

Mnoho her má pravidla, bez jejichž dodržování není hra možná, popř. vede ke konfliktům a přestává uspokojovat účastníky. Pravidla jsou vnější a obecná, zároveň však také vnitřní a vlastní. Když je jedinec nedodržuje, dostává se do konfliktu se skupinou i sám se sebou, to je předobraz dalších společenských - morálních, estetických a jiných - norem a také toho, jak jedinec tyto normy přijímá za své, začíná se jimi řídit a požaduje od druhých, aby je rovněž dodržovali.

Hry přivedou dítě k dodržování pravidel, k ovládnutí afektu, k překonávání únavy a obtíží, k soustředění pozornosti, tedy mají značné formativní účinky, a to zvláště proto, že jsou

to činnosti silně motivované. Děti je chápou jako náročné a poutavé. Jsou k nim motivovány radostí z činnosti a z poznání, z toho, že se naučily zvládnout něco nového.

Takový způsob činnosti a vztahů mezi dětmi a dospělými vytváří příznivé klima pro zdravé sebehodnocení dítěte, předchází zkušenosti školního neúspěchu, která snadno narušuje motivaci dítěte k učení.

Hra je činnost přinášející uspokojení, změnu, odpočinek, zábavu. Vyvolává radostné klima a příznivý emoční stav účastníků. [3]

Z toho je patrné, že hra jako taková má nezastupitelnou funkci v životě člověka. Již v polovině 17. století Jan Ámos Komenský, velký propagátor her, zdůraznil jejich význam jako metodu učení, jako nezbytný didaktický prostředek. Své opodstatnění proto hry nacházejí i při lyžařském výcviku na LVZ. Mluvíme pak o lyžařských hrách.

3.3. Význam lyžařských her a průpravných cvičení

Zábavné formy výcviku v podobě her a soutěží na lyžích se odrážejí ve zvýšeném zájmu žáků, v zefektivnění výcviku a umocněnějším výchovném působení.

Drobné soutěže a hravé formy se zařazují ve značném rozsahu při provádění průpravných cvičení. Sledujeme tím odpoutání pozornosti od někdy tíživě působících nezvyklých vnějších vlivů (lyže, pocit skluzu, nejistota, strach, apod.). [4]

Specifičnost lyžařského výcviku, zejména prostředí, ve kterém probíhá, vyžaduje na rozdíl od většiny jiných sportů, abychom do výcviku zařadili určité období, které předchází vlastnímu učebnímu procesu, které můžeme nazvat seznámení se sněhem.

V tomto období se projevuje u žáka především bázeň a nejistota pramenící z nezvyklého prostředí. Lyžař začátečník, který byl dosud zvyklý opírat se při pohybech, zejména při chůzi, o pevnou podložku, má pod nohama klouzající sníh, který se boří a překáží pohybu. Nejistotu způsobuje dále nezkušenost a neznalost aplikace základních mechanických zákonů pro pohyb na lyžích; třeba to, že na svahu je lyžař uváděn do pohybu bez vlastní vůle zemskou přitažlivostí.

Ale i nezvyklé připoutání nohou k lyžím, dále lyžařské oblečení, hole v rukou, mrazivé a větrné počasí mohou přivodit u lyžaře začátečníka zápornou reakci na tyto neobvyklé podmínky, ve kterých se ocitl a mohou vyvolat nežádoucí psychické stavy, které vedou až k frustraci - začátečník ztrácí víru, že se naučí vůbec lyžovat.

Úkolem metodiky "seznámení se sněhem" je odstranit strach z prvních kroků na sněhu a přivyknout organismus na nové prostředí.

Nejvhodnějším a neúčinnějším prostředkem v této, ale i v ostatních etapách lyžařského výcviku je forma různých jednoduchých herních cvičení spojená se soutěžením jednotlivců nebo družstev. Emocionálnost těchto forem výcviku zaujme žáky natolik, že zapomenou na strach, sžijí se s novým prostředím a naučí se některým novým dovednostem, které jim umožní a usnadní další výcvik. [4]

Obecně lze tedy říci, že význam lyžařských her je tedy stejně jako u dalších pohybových her především vzdělávací, výchovný a zdravotní.

Vzdělávací význam tkví hlavně v osvojování nových poznatků spojených s pohybovými dovednostmi na lyžích, které musí cvičenci pohotově a tvůrčím způsobem v průběhu hry uplatňovat. Rozvíjejí se tím schopnosti reakce, postřeh a pohotovost spojené s tvůrčím myšlením. Urychluje se proces uvědomování, myšlení a vybavování, což kladně působí na rozvoj rozumových schopností účastníků.

Výchovný význam lyžařských her spočívá ve formování a rozvíjení vlastností tvořících morálně-volní profil člověka. To se týká jednak obecných vlastností, jako jsou vůle, odvaha, vytrvalost, rozhodnost, cílevědomost, samostatnost a sebedůvěra, disciplinovanost a vztah ke kolektivu, tak i speciální vlastnosti, jako je např. odvaha riskovat, nevzdávat prohraný boj, nepodléhat panice za obtížných podmínek, atd..

Prostředí zimní horské krajiny ve velké míře rozvíjí u cvičenců úctu a lásku k přírodě, schopnost vnímat její krásu, a to je velkým přínosem jak pro estetickou, tak i pro etickou výchovu mladého člověka.

Zdravotní význam lyžařských her a soutěží je dán jejich charakterem a prostředím, v němž se uskutečňují. Pohyb na čerstvém vzduchu v horském terénu s ovzduším bez kouře a hluku má uklidňující vliv. Kromě zdravého vzduchu je zde dalším pozitivním faktorem slunce a mráz, který přispívá k otužování organismu a zlepšování celkové kondice cvičenců.

Hra zároveň vyvolává řadu příjemných pocitů, přináší osvěžení a rozptýlení a má tak příznivý vliv na stav celé nervové soustavy.

Tím, že hry přinášejí mnoho různých pohybových úkolů, zaměstnávají celý pohybový aparát, kosti, svaly, klouby, zdokonalují jejich funkce, zvyšují jejich výživu a tím ovlivňují jejich vývoj. [5]

3.4. Předpoklady úspěšné realizace her

O tom, jak důležitou roli v lyžařském výcviku má metoda hrou, bylo již zmíněno. Aby však hra plnila svou funkci, je třeba dodržet obecné zásady pro její vedení.

Úspěšnost hry, tedy její přínos k efektivitě lyžařského výcviku, záleží na tom, jak kvalitně dokáže cvičitel hru

- připravit
- zorganizovat a řídit
- zhodnotit

Ve všech těchto etapách realizace hry je třeba dodržovat obecné didaktické zásady. [6]

3.4.1. Volba hry a její příprava

Cvičitel vybírá hry do jednotlivých cvičebních jednotek s určitým pedagogickým záměrem. Je třeba předem si ujasnit obsah hry a její dostupnost cvičencům, i to, zda je cvičitel sám dostatečně připraven ji řídit. Hra by neměla svým obsahem klást důraz na správnost a přesnost provedení, ale zvládnutí pohybového úkolu. Proto by neměla předcházet svým technickým obsahem systematické postupu ve výcviku.

Naopak by měla pomáhat upevňovat to, co je již pohybově osvojeno a potřebuje se opakováním ještě více jako dovednost zdokonalit. To je možné ovlivnit úpravou pravidel, výběrem odpovídajícího terénu, apod..

3.4.2. Řízení a organizace hry

Základem úspěšného řízení a provedení hry je její srozumitelnost, pochopení cvičenci. Výklad hry musí být jasný, zajímavý, aby sugestivně působil a dokázal získat cvičence pro realizaci. V podmínkách lyžařského výcviku je důležitá i stručnost výkladu. Jestliže cvičenci hráli hru téže kategorie, je vhodné vytyčit společné znaky a uvést odlišnosti hry nové. Hry o závod provádíme až tehdy, jsme-li přesvědčeni, že všichni účastníci bezpečně ovládají pohybové činnosti a chápou pravidla hry.

Správná organizace předpokládá účast všech členů družstva, skupiny. Rozdělení cvičenců do skupin lze provést několika způsoby:

- a/ trvalé dělení (utuzuje soutěžení kolektivů, zdravou rivalitu)
- b/ náhodné dělení (neustále se udržuje rovnováha hráčů dobrých i slabších)

V průběhu hry je třeba zodpovědně klást důraz na dodržování pravidel a čestný boj.

3.4.3. Volba terénu a bezpečnost

Základním požadavkem při organizaci lyžařských her je zajištění bezpečnosti. Velký důraz klademe na správnou volbu terénu, abychom zabránili srážkám s jinými lyžaři. Herní cvičení na lyžích neprovádíme v blízkosti komunikací, na frekventovaných sjezdových tratích, na svazích s nevhodným dojezdem a nebezpečným okolím.

Dále je nutné respektovat zdravotní situaci, nesmí dojít k přepínání sil žáků, což by mohlo vést k úrazu. Proto je nutné určit dobu trvání hry, řídit její spád a včas ji ukončit.

3.4.4. Zhodnocení hry

Zhodnocení každé hry je nezbytnou součástí výchovně-výcvikového procesu. Po skončení každého herního cvičení je důležité vyhlášení výsledků, pochvala, upozornění na chyby.

Zhodnocení hry má svůj velký význam ze dvou aspektů:

- *informační aspekt* (podává informaci žákům o jejich schopnostech, pokročilosti a o možnosti porovnání s ostatními)
- *motivační aspekt* (povzbuzuje cvičence k větší aktivitě, poukazuje na kladné stránky jeho osobnosti)

Oba tyto aspekty mají velký vliv na upevňování trvalého zájmu o lyžování a sport vůbec.

3.5. Třídění her

Začlenění lyžařských her do systému pohybových her není jednoduché proto, že neexistuje univerzální třídící soustava. Téměř každý autor třídí hry podle jiných hledisek. Ať již podle obsahové náplně, podle prostředí, podle počtu hráčů, atd. Takové třídění je buď obecné, čímž chápeme to, že stejným způsobem lze třídít i ostatní pohybové hry, anebo specifické, pouze pro danou skupinu her, což znamená, že stejná kritéria třídění nelze u jiných pohybových her použít. Takto, z několika hledisek lze přistupovat i k třídění lyžařských her.

Základní dělení, které má platnost i v obecné rovině je dělení her podle jejich vnitřní struktury [5]:

- hry s nestálým obsahem
- hry se stálým obsahem

3.5.1. Hry s nestálým obsahem

Za hlavní skupinu se považují hry s nestálým obsahem, vyznačující se velkou motorickou bohatostí a svobodou jednání hrajících v rozsahu daném pravidly. Dovednosti a schopnosti hráčů se v nich uplatní podle jejich vlastního uvážení. Střídá se zde napětí s uvolněním, což pro nervovou činnost znamená odpočinek. Vyskytují se v nich rychlé změny situací, na něž musí všichni hráči pohotově reagovat. Přitom řešit situaci je zpravidla možno několika způsoby a hráči musí rozhodnout, který je v okamžité situaci nejvýhodnější. Při tomto řešení jde někdy o jednotlivý pohyb, jindy o řadu záměrných pohybů vytvářejících pohybový celek zaměřený k určitému cíli. Jednotlivé pohybové dovednosti následují bezprostředně a plynule za sebou, navazují na sebe, jsou vzájemně na sobě závislé. Vedle techniky se zde uplatňuje výrazně i individuální taktika.

3.5.2. Hry se stálým obsahem

Tuto skupinu tvoří hry úkolové, soutěživé, označované nejčastěji jako štafety. Činnosti ve hře jsou předem určeny, vylučuje se individuální odlišný obsah a rozsah jednání. Předem je stanovena kombinace i pořadí pohybových činností a jejich místo; záleží na jejich kvantitě (počet opakování, délka trvání) i kvalitě (přesnost provedení). Jsou to soutěživé hry jednotlivců a družstev, při nichž jeden člen družstva po druhém, nebo celé družstvo současně vykonává předem stanovený úkol.

Na LV jsou výrazně častěji uplatňovány hry se stálým obsahem soutěživého charakteru, kdy se určitá lyžařská dovednost nebo technický prvek nacvičuje zábavnou formou v různých obměnách, což znamená, že obsah hry i způsob provedení je předem jasně stanoven. Jako příklad těchto her lze uvést soutěže při nácvičení chůze na lyžích, obrátů na místě nebo nácvičení rovnováhy ve skluzu. Hry s nestálým obsahem jsou uplatňovány méně často.

3.5.3. Další kritéria třídění her

a) věk žáků

Jiným obecným kritériem třídění je věk žáků, kdy rozlišujeme např. předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk, dorostový věk. Takto roztríděné skupiny her se od sebe odlišují především v požadavcích na psychické vlastnosti žáků.

b) části VJ

Stejně obecné je i kritérium části vyučovací jednotky, pro kterou je použití hry nejvhodnější. V úvodní části VJ (výcvikového půldne) je vhodné použít hry technicky méně náročné, ale rušnější, aby došlo u žáků k rozcvičení a protažení svalových skupin. V hlavní části VJ jsou nejčastěji uplatňovány hry technicky náročnější svým obsahem.

c) prostředí

Dalším obecným kritériem třídění her na lyžích je místo, respektive prostředí, kde je nejvhodnější dané hry uplatňovat. Toto třídění je velmi časté. Jde o hry předpokládající rovinu, mírný svah, řídké zarostlý terén, protisvah, atd.

d) obsahová náplň her

Již na rozhraní obecného a specifického jsou kritéria účelovosti hry a její obsahové náplně, které spolu úzce souvisí. Jako rozhodující považujeme obsahovou náplň her, která odpovídajícím způsobem úzce koresponduje s cílem, který je ve výcviku sledován.

Tim rozumíme: - konkrétně nacvičené dovednosti

- účel, který je použitím hry sledován

V tomto případě, kdy se zabýváme lyžařskými hrami uplatňovanými na LVZ, se jedná především o:

- hry, které mají za úkol nacvik základních prvků
- hry zaměřené na lyžařskou průpravu
- hry předpokládající již určitou úroveň lyžařských dovedností

e) výstroj a výzbroj

Třídění her podle lyžařské výstroje a výzbroje (sjezdové nebo běžecké), což je pro lyžařské hry specifické třídění.

Vzhledem k moderní lyžařské výstroji a výzbroji nelze provádět výcvik v běhu a sjezdu na stejných lyžích. Proto i hry a soutěže musí být přizpůsobeny svou obsahovou náplní a způsobem organizace tomuto faktu.

f) ostatní

Jistě existuje ještě řada dalších možných způsobů třídění her na lyžích, např. podle počtu hráčů, doby trvání, aj., které jsou spíše teoretické a svým způsobem omezující a v praxi málo používané.

Nejvhodnější kritéria pro třídění lyžařských her aplikovaných na LVZ se jeví:

- členění podle obtížnosti nacvičovaných lyžařských dovedností
- členění podle účelu, který cvičitel hrou sleduje

4. Lyžařský výcvik

4.1. Účel lyžařského výcviku

Součástí vyučování tělesné výchovy na školách poskytujících základní a střední vzdělání je lyžařský výcvik. Provádí se podle platných učebních osnov a současně s cíli vzdělávacími a výchovnými plní i významné funkce zdravotní a zotavné.

4.2. Lyžařský zájezd

Lyžařský výcvik se podle možnosti koná v místě školy, případně v blízkém okolí. Školy v podhorských a horských oblastech, u nichž jsou příznivé podmínky pro lyžařský výcvik v bezprostřední blízkosti, plní požadavky osnov zpravidla v hodinách tělesné výchovy, které lze pro tento účel spojit. Ředitel školy může rozhodnout o organizování soustředěného sedmidenního výcviku případně i s denním dojížděním.

Školy, které vzhledem k nepříznivým sněhovým podmínkám nebo nevhodnosti terénu nemají možnost organizovat výcvik v místě, pořádají pro žáky stanovených ročníků škol lyžařské výcvikové zájezdy. Zájezdy pro žáky škol z oblastí postižených emisemi se mají konat také v rámci škol v přírodě.

Zájezdu se zúčastňují zpravidla žáci sedmého ročníku základní školy a prvního eventuelně druhého ročníku střední školy. V těchto středních školách, kde jsou i žáci mladší (např. víceletá gymnázia) se tedy pořádají zájezdy dva. Žáci se zúčastňují zájezdu se souhlasem zákonného zástupce.

Objekty pro zájezd musí z hlediska zdravotního vyhovovat platným obecně právním předpisům a směrnicím.

4.3. Personální zajištění lyžařského výcviku

Lyžařský výcvik vedou instruktoři školního lyžování z řad učitelů a výchovných pracovníků, v případě potřeby externí pracovníci. Kvalifikační podmínky pro výkon funkce instruktora školního lyžování stanovuje zvláštní předpis. (Metodický pokyn MŠMT ČR k personálnímu zabezpečení a dalšímu vzdělávání pro školní lyžařské výcvikové zájezdy - č.j. 25861/93 - 50 z 6. 12. 1993)

Vedoucí zájezdu odpovídá za řádnou organizační přípravu zájezdu, personální zajištění, vhodný objekt, dopravu, kontrolu lyžařského vybavení žáků, apod. Zpracovává program zájezdu a plán výcviku.

Lyžařský instruktor odpovídá za splnění výchovného a výcvikového programu svěřeného družstva, za zdraví a bezpečnost jeho členů. Družstvo má nejvíce patnáct žáků.

Péči o zdraví účastníků je povinen zajistit vedoucí zájezdu. Účastní-li se zájezdu více než třicet žáků, musí být ustanoven zdravotník. Zájezd třídy s nižším počtem než 30 žáků doprovázejí tři dospělé osoby, z nichž jedna má zdravotnickou kvalifikaci.

4.4. Bezpečnost a ochrana zdraví

Rodiče (zákonní zástupci) žáka předloží před odjezdem prohlášení o bezinfekčnosti.

Vedoucí zájezdu přiměřenou dobu před odjezdem doporučí rodičům, aby nechali odborně seřadit bezpečnostní vázání na lyžích svého dítěte. Před zahájením výcviku zajistí vedoucí zájezdu řádné poučení žáků o možnostech vzniku úrazu. Úrazová prevence je součástí teoretické výuky na zájezdu (první pomoc, nebezpečí na horách). Vedoucí zájezdu registruje případné školní úrazy.

Lyžařský instruktor je povinen při výcviku dbát na úroveň vyspělosti, výkonnosti a zdravotní stav žáků. Při rozřazování do družstev se nevyžaduje od úplných začátečníků předvedení výkonu, který by byl nad jejich síly, ale zařadí se přímo do družstva, které zahájí základní výcvik.

Lanovky a vleky se používají jen pro organizovaný a metodicky vedený výcvik po řádném poučení o všech pravidlech a bezpečnostních předpisech jízdy na vlecích a lanovkách. Během pobytu na horách je nutno dodržovat pokyny Horské služby.

Výcvik se provádí v terénu, který odpovídá lyžařské vyspělosti družstva. Za krajně nepříznivých podmínek (hustá mlha, sněhová bouře) se výcvik omezuje nebo nekoná.

Při turistice na lyžích jedou žáci ve skupině v pravidelných odstupech, které se při zhoršené viditelnosti zkracují až na dotek. Skupina se řídí pokyny vedoucího, který jede v čele. Jako závěr je určen zkušený lyžař. Provádí se časté překontrolování počtu účastníků akce i při jejím zakončení.

Zpravidla třetí den lyžařského zájezdu se doporučuje z hlediska zdravotního zařadit odpočinkový půldenní program bez lyžařského výcviku. [7]

4.5. Charakteristika pojetí lyžování podle učebních osnov

Lyžařský výcvik je zaměřen na jízdu na sjezdových i běžeckých lyžích. Svým obsahem se zaměřuje na rozvoj základních lyžařských pohybových schopností i na zvládnutí základních pohybových struktur a speciálních pohybových dovedností v odpovídajících terénních a sněhových podmínkách. Zvládnutí obsahu učiva napomáhá celkovému tělesnému rozvoji a zvýšení úrovně všeobecné pohybové výkonnosti.

Výchovně vzdělávací cíle

a/ výcvik na sjezdových lyžích:

Osvojit si vybrané poznatky a speciální dovednosti. Přispět k rozvoji všeobecné koordinace, dynamické a výbušné síly, rychlosti jednotlivých pohybů, rovnováhy, prostorového vidění, pohyblivosti a obratnosti, a tím ke zvýšení tělesné zdatnosti. Bezpečně zvládnout jízdu v různých druzích sněhu a za proměnlivých podmínek. Dodržovat zásady organizace výcviku a bezpečnosti, zejména na vlecích a lanovkách.

b/ výcvik na běžeckých lyžích:

Osvojit si speciální dovednosti. Přispět k rozvoji všeobecné koordinace, rychlosti, dynamické síly, všeobecné vytrvalosti, rovnováhy, a tím ke zvýšení tělesné zdatnosti. Bezpečně a účelně zvládnout pohyb v různém terénu. Získat základní poznatky o technice běžeckého lyžování a prakticky zvládnout mazání lyží a zásady pohybu v obtížném terénu. Dodržovat zásady bezpečného pohybu v běžecké stopě i ve volné přírodě. [8]

5. Základní lyžařské dovednosti

5.1. Syntéza poznatků.

Na začátku etapy základního lyžování je nutné seznámit žáky se základními lyžařskými dovednostmi.

V odborné literatuře se setkáváme s řadou názorů na členění této etapy výuky lyžování.

Podle **M. Příbramského** je v úvodní etapě výuky sjíždění a zatáčení zařazena všeobecná lyžařská průprava, která obsahuje: [9]

1. zvládnutí komplexních lyžařských vjemů:

- ♦ pocit sněhu
- ♦ pocit lyží
- ♦ pocit skluzu
- ♦ pocit rovnováhy

2. přenášení hmotnosti těla z lyže na lyži

3. nácvik základního sjezdového postoje se správnou polohou paží, trupu a pánve.

Podle **Potměšila** jsou pro výcvik běhu na lyžích zařazeny do všeobecné lyžařské průpravy tyto základní lyžařské dovednosti: [10]

- ♦ chůze (na lyžích ve stopě i mimo stopu)
- ♦ obraty, výstupy
- ♦ nácvik rovnováhy (zvedání nohou, snižování postoje, výskoky, pohyby nohou, jízda šikmo svahelem, odšlapování, bruslení)
- ♦ brzdění přivrátím

základních etap: [11]

1. etapa: ⇨ *elementární dovednosti*

- ♦ nošení lyží
- ♦ připínání a odepínání lyží
- ♦ držení holí
- ♦ pořadová cvičení
- ♦ pohyby na lyžích a/ chůze na lyžích

b/ výstupy

c/ obraty

2. etapa: ⇨ *další lyžařské dovednosti*

- ♦ pocit sněhu
- ♦ pocit lyží
- ♦ pocit skluzu
- ♦ pocit rovnováhy a/ na 1 lyži

b/ na obou lyžích

⇨ *komplexní lyžařské vjemy*

- ♦ jízda po spádnici a šikmo svahem
- ♦ odšlapování a bruslení
- ♦ přejíždění terénních nerovností

Neterdová a Škop rozčlenili ZLD na: [12]

a/ výcvik na rovině:

- ♦ nošení lyží, pořadová
- ♦ připínání a odepínání
- ♦ chůze sunem a skluzem
- ♦ obraty
- ♦ bruslení a odšlapování

b/ výcvik na mírném svahu

- ♦ výstupy
- ♦ sjezd přímý, základní sjezdařský postoj
- ♦ zpomalování jízdy (pluh, bezpečný pád)
- ♦ snižování těžiště, terénní nerovnosti
- ♦ přenášení váhy, odšlapování

Soukup rozlišuje tyto základní lyžařské dovednosti: [13]

- ♦ základní sjezdový postoj:
 - sjezd přímo
 - sjezd přes terénní nerovnost
- ♦ sesouvání: - šikmo
 - stranou
- ♦ pluh
- ♦ odšlapování:
 - ke svahu
 - od svahu
- ♦ bruslení
- ♦ skok

5.2. Vymezení pojmu ZLD

Na základě předchozí syntézy poznatků z odborné literatury s lyžařskou tematikou bylo vymezeno spektrum jednotlivých základních lyžařských dovedností, ze kterých bude dále tato práce ve svých dalších částech vycházet:

Jedná se o tyto základní lyžařské dovednosti:

- ✓ obraty
- ✓ chůze a běh
- ✓ výstupy
- ✓ odšlapování
- ✓ bruslení
- ✓ sjezd
- ✓ přívrat ($\Rightarrow$ pluh a oblouky z pluhu)
- ✓ skok

5.3. Výchovný záměr jednotlivých lyžařských dovedností

Obraty

Jsou důležitým prvkem pro pohyb na lyžích. Obraty provádíme na rovině i na svahu, na upraveném i hlubokém sněhu. Podle vyspělosti lyžařů a potřeby nacvičujeme tyto obraty:

- ♦ obrat přivratem
- ♦ obrat odvratem
- ♦ obrat kombinací přivratem a odvratem
- ♦ obrat výskokem
- ♦ obrat přednožením

Chůze a běh

Chůze na lyžích je nejjednodušším pohybem na sněhu. Je obdobná chůzi bez lyží, ale s tím rozdílem, že při chůzi nezvedáme lyže ze sněhu, ale suneme. Chůze, která je základem rovnováhy na lyžích, se nacvičuje zpočátku na rovině, později na mírném svahu. Zvýšením intenzity pohybu při dobrých skluzových podmínkách se snadno docílí zrychlení chůze, která se postupem nácviku zdokonaluje z chůze sunem v chůzi skluzem a běh.

Výstupy

Výstupy používáme při překonávání převýšení terénu. Podle sklonu svahu a úrovně dosažených lyžařských dovedností nacvičujeme tyto způsoby výstupů:

- ♦ výstup po spádnicí
- ♦ výstup šikmo
- ♦ výstup stranou
- ♦ výstup jednostranným odvratem
- ♦ výstup oboustranným odvratem

Odšlapování

Odšlapování je nejsnazší způsob změny směru jízdy. Zvládnutí základů odšlapování je nutným předpokladem dalšího výcviku. Jednotlivé fáze výcviku je nutné provádět napřed bez pomoci holí, pak s holemi. Po zdokonalení odšlapování ke svahu a ze spádnice pokračujeme v nácviku odšlapování přes spádnici a napojovaně, tj. ve tvaru "S". Postupně stěžujeme způsob provedení zvyšováním nájezdové rychlosti, náročnějším sklonem svahu, dodržováním určené stopy, v hlubším sněhu, atd..

Bruslení

Bruslení na lyžích zrychluje sjezd na mírném svahu i na rovině. Nácvik bruslení navazuje na první pokusy o odšlapování, s nimiž má shodný pohybový základ. Nacvičujeme střídavě odšlapy vpravo a vlevo (bez odrazu), bruslení s odrazem, odpich soupaž, zahájení sjezdu bruslením na prudším svahu, bruslení do mírného svahu, atd..

Sjezd - sjíždění a obměny sjezdu

Pro první plynulé sjíždění volíme svah, který zaručí malou stálou rychlost. Úkolem prvních pokusů sjíždění je udržení rovnováhy při sjíždění v uvolněném postoji, vyrovnávání nerovností pružnou prací nohou. Nácvik provádíme obměnou postoje, zadáváním různých pohybových úkolů. Zvládnutí rovnováhy ve skluzu a při sjíždění je velmi důležitým kladně aktivizujícím činitelem v průběhu dalšího nácviku - přenášení hmotnosti a postupného skloubení jednotlivých pohybových prvků v jeden celek.

Pluh (oboustranný přívrat)

Pluh je brzdivý způsob sjíždění, případné zastavení v oboustranném přívratu. Je důležitý pro jízdu v terénu, sjíždění na úzkých cestách, apod.. Ovládnutím pluhu získá i začátečník možnost zvládnutí i obtížnějšího terénu. Při nácviku ZLD nacvičujeme pluh brzdivý a pluh klouzavý, jehož brzdivý účinek je malý.

Skok

Po zvládnutí jistoty ve sjezdu na obou i jedné lyži a cvičném hladkém svahu, nacvičujeme přejíždění terénních nerovností. Postupně zapojujeme odraz a rozvíjíme cit pro rovnováhu, správný odraz a dopad, cit pro odlehčení a zatížení lyží a samozřejmě odvalu.

6. Analýza použitých her v lyžařském výcviku

6.1. Metodologie výzkumu

S ohledem na cíl průzkumu a možnosti jeho realizace byly zvoleny odpovídající metody. Pro získání výchozích informací byla použita dotazníková metoda doplněná nestandardizovaným rozhovorem s cvičiteli u náhodně vybraného vzorku provádějících lyžařský výcvik.

K posouzení faktu, zda získané údaje správně odrážejí skutečnost, která byla předmětem výzkumu a k ověření vhodné formulace otázek, jejich odpovídajícímu pořadí, byl proveden pretest, který představoval 10 dotazníků. Na základě výsledků pretestu byla sestavena konečná podoba dotazníku.

Dotazník byl určen učitelům TV, kteří se účastnili lyžařského výcviku žáků ZŠ nebo nižšího stupně osmiletého gymnázia.

Dotazníky byly předávány osobně, jejich sběr byl proveden také osobně.

Celkem bylo rozdáno 50 dotazníků, ke zpracování se vrátilo 41 dotazníků. Učitelé obdrželi dotazník buď přímo v průběhu LVZ, nebo bezprostředně před odjezdem na LVZ, přičemž sběr byl proveden až po jejich příjezdu.

Vzorek z větší části zahrnoval účastníky LVZ ze středních Čech, především okr. Mělník, z části byli dotazováni učitelé zákl. škol v Liberci. Z celkového počtu sebraných dotazníků náleželo 33 učitelům ZŠ, 8 učitelům osmiletých gymnázií.

Stavba dotazníku odpovídala úkolům, které byly stanoveny na základě pracovních hypotéz. (viz kap. 2)

6.1.1. Dotazník

1. Kolik let již provádíte praktický lyžařský výcvik?

- a/ 1 - 2 roky
- b/ 3 - 5 let
- c/ 6 - 9 let
- d/ 10 a více let

2. Jakou máte kvalifikaci cvičitele?

- a/ I. - II. třídu
- b/ III. třídu
- c/ IV. třídu
- d/ žádnou

3. Účastníte se doškolování lyžařských cvičitelů?

- a/ pravidelně
- b/ nepravidelně
- c/ vůbec

4. Podle vašeho názoru má na kvalitu prováděného výcviku rozhodující vliv cvičitelova:

- a/ kvalifikace
- b/ praxe
- c/ obojí

5. Domníváte se, že větší zásoba her, které cvičitel používá, přispívá k zefektivnění lyžařského výcviku?

- a/ ano
- b/ ne
- c/ snad

6. Žáci, kteří jsou ve vašem družstvu, jsou spíše:

- a/ začátečníci
- b/ mírně pokročilí
- c/ dobří

7. Kolik her průměrně zařazujete během výcvikového půldne?

a/ méně než 2

b/ 3 - 6

c/ 7 - 10

d/ více než 10

8. Hry, které zařazujete při výcviku, jsou zaměřeny na nácvik:

a/ obrátů

b/ chůze a běhu

c/ výstupů

d/ sjezdu

e/ odšlapování a bruslení

f/ pluhu a oblouků v pluhu

g/ skoku

9. Vyjádřete v procentech, jak velkou část lyžařského výcviku věnujete průpravným herním cvičením a soutěžím:

6.2. vyjádřete v procentech %

10. Domníváte se, že je vhodnější při herních cvičeních používat:

a/ běžeckou výzbroj

b/ sjezdovou výzbroj

c/ jak kdy

d/ nevím

11. Hry a soutěže, jež uplatňujete při výcviku,

a/ si vyhledáváte v literatuře

b/ máte zaznamenané

c/ si sám vymýslíte

d/ neuplatňuji hry a soutěže

12. Myslíte si, že je dostatek literatury s tematikou lyžařských her?

a/ ano

b/ ne

Dotazník se skládá ze dvou částí:

První část obsahuje otázky, které slouží k provedení analýzy počtu využívaných her v LVZ, jejich časového rozsahu během jedné vyučovací jednotky vzhledem k lyžařské pokročilosti žáků v jednotlivých družstvech. Tyto otázky jsou také zaměřeny na rozbor použitých her z hlediska jejich funkčního zaměření a pokročilosti cvičenců.

Druhá část dotazníku měla poskytnout základní charakteristiku posuzovaného vzorku učitelů a cvičitelů, kteří provádějí LVZ. Tyto informace se týkaly kvalifikace, délky praxe a současně vlivu těchto faktorů na uplatňování průpravných her při lyžařském výcviku. Dále byly zjišťovány postoje a názory učitelů na využívání druhu lyžařské výzbroje, zdroje lyžařských her a názory na dostatek odborné literatury s tematikou lyžařských her.

6.2. Vyhodnocení provedeného výzkumu

Zpracován byl 41 dotazník. Ve zkoumaném souboru odpovídalo celkem 41 učitelů, kteří měli ve svých družstvech žáky s různou úrovní lyžařských dovedností.

Vzhledem k této odlišné úrovni bylo v dotazníku využito rozdělení do těchto skupin:

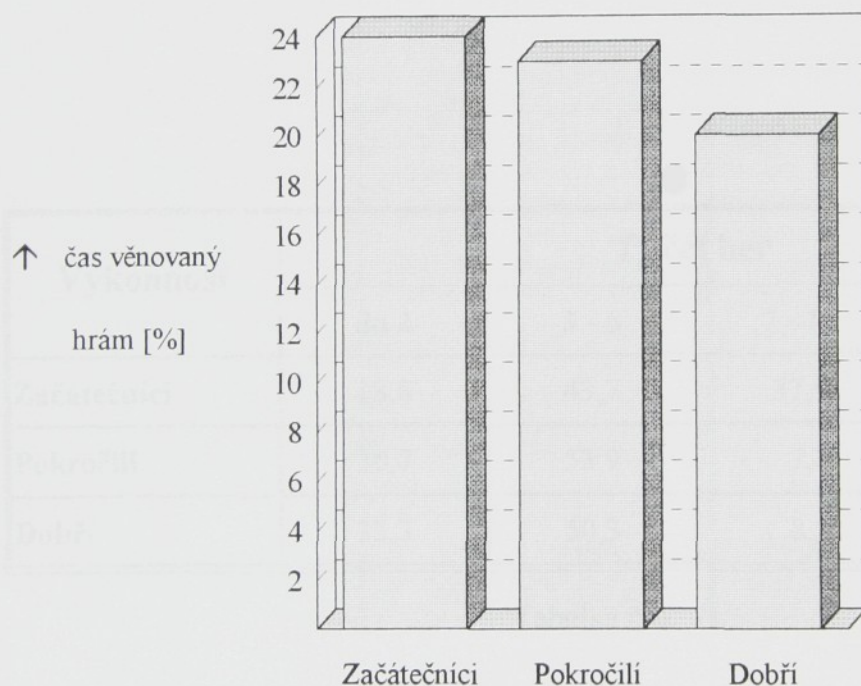
- začátečníci
- pokročilí
- dobří

Pokyny k vyplňování dotazníku byly dány při osobním rozhovoru s jednotlivými respondenty.

6.2.1. Průměrná doba věnovaná hrám (v %).

Za předpokladu, že během 10 - 11 vyučovacích jednotek, které jsou během týdenního lyžařského výcviku uskutečňovány, je celkový výcvikový čas průměrně 25 hodin (1500 min). Při zjišťování průměrné doby věnované průpravným hrám se projevila skutečnost, že začátečníci věnují hrám 24 % celkového výcvikového času, pokročilí využívají herních forem 23 % času, a dobří 20 % celkového času.

Je zřejmé, že učitelé u družstev začátečníků využívají her v největší míře, se zvyšující se úrovní lyžařských dovedností doba věnovaná hrám klesá.



Graf. č. 1

Výkonnost	[%]	Čas
Začátečníci	24	360 min (6 hod)
Pokročilí	23	345 min (5 hod 45 min)
Dobří	20	300 min (5 hod)

Tabulka č. 1

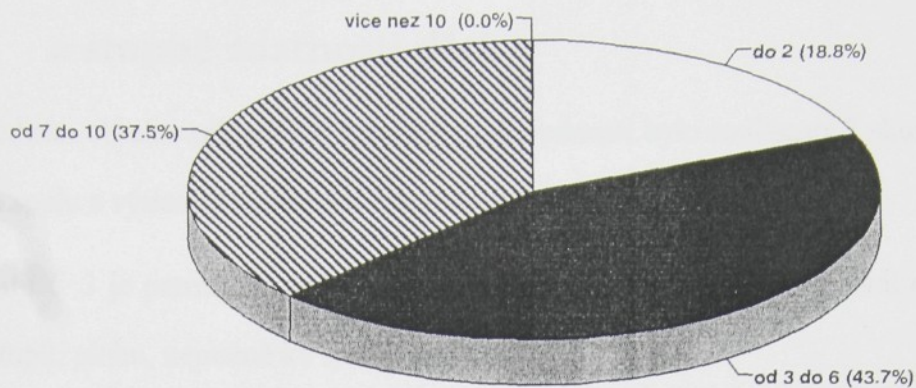
6.2.2 Procentuelní využití her podle výkonnosti a počtu her

Odpovědi respondentů byly zpracovány do tabulky č. 2 a graficky znázorněny v gr. č. 2. Z těchto údajů vyplývá, že u všech skupin je nejvíce využíváno 3 - 6 her během vyučovací jednotky. U začátečníků je na druhém místě nejvíce využíváno 7 - 10 her v jedné výcvikové jednotce, naopak u pokročilých a dobrých lyžařů je tendence opačná, tzn., že během vyučovací jednotky využívají na druhém místě max. 2 herní cvičení. Můžeme tedy říci, že se stoupající úrovní lyžařských dovedností klesá počet her během jedné VJ.

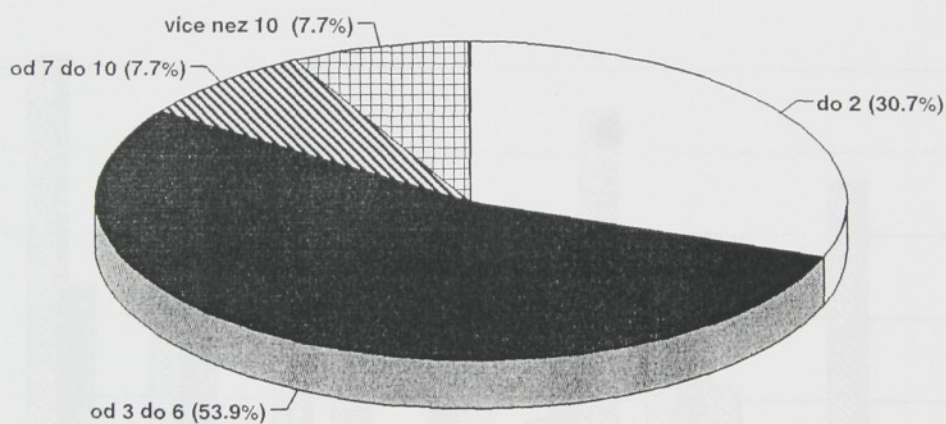
Výkonnost	Počet her			
	do 2	3 - 6	7 - 10	více než 10
Začátečníci	18,8	43,7	37,5	0
Pokročilí	30,7	53,9	7,7	7,7
Dobří	33,3	50,3	8,2	8,2

Tabulka č. 2

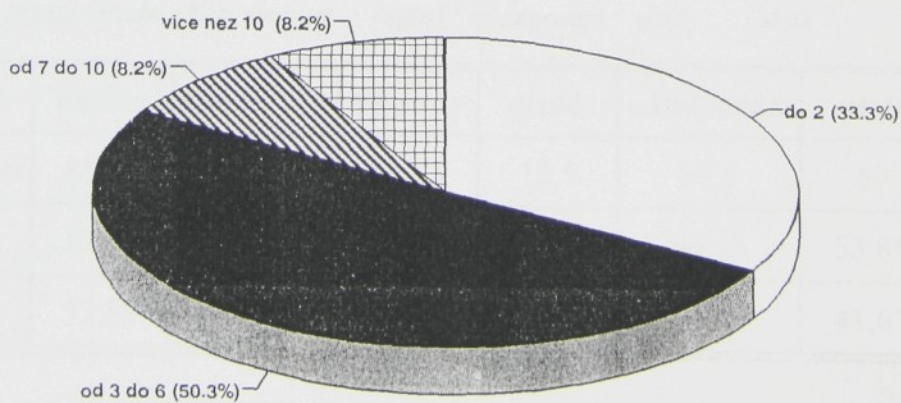
ZACATECNICI



POKROCILI



DOBRI



Graf č. 2

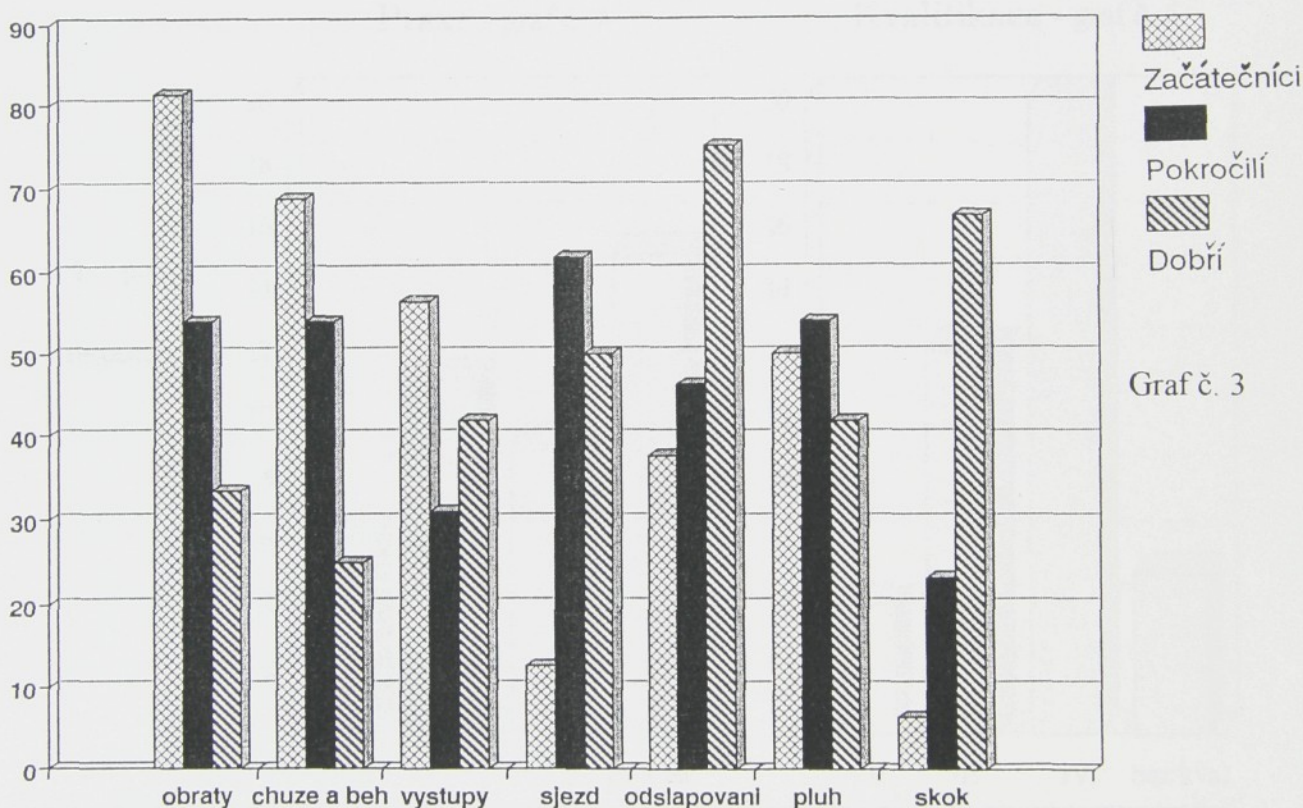
6.2.3. Analýza používaných her z hlediska obsahu ZLD a stupně zdatnosti dětí.

Z hlediska obsahu základních lyžařských dovedností bylo rozlišeno 7 skupin dovedností, které jsou spolu s výsledky zkoumání uvedeny v procentech v tab. č. 3.

Z grafu č. 3 je patrné, že začátečníci používají nejvíce her k osvojování obrátů, chůze a běhu, výstupů, pluhu, nejméně ke sjezdu a skoku.

U skupiny pokročilých se neobjevují výraznější odchylky, můžeme říci, že jsou herní formy využívány téměř rovnoměrně, u všech základních lyž. dovedností.

U dobrých lyžařů se méně uplatňují hry v částech tzv. "seznámení se sněhem", více se objevují např. při výuce skoku, sjezdu, atd.



Graf č. 3

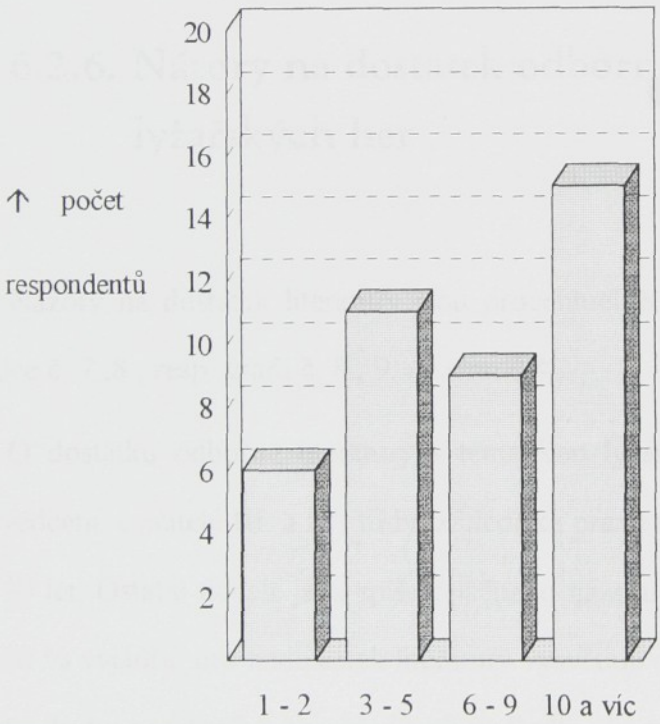
Tab. č. 3	obraty	chůze, běh	výstupy	sjezd	odšlapování	pluh	skok
Začátečníci	81,25	68,75	56,25	12,5	37,5	50	6,25
Pokročilí	53,85	53,85	30,77	61,54	46,15	53,85	23,1
Dobří	33,33	25	41,67	50	75	41,67	66,66

6.2.4. Porovnání kvalifikace a délky praxe

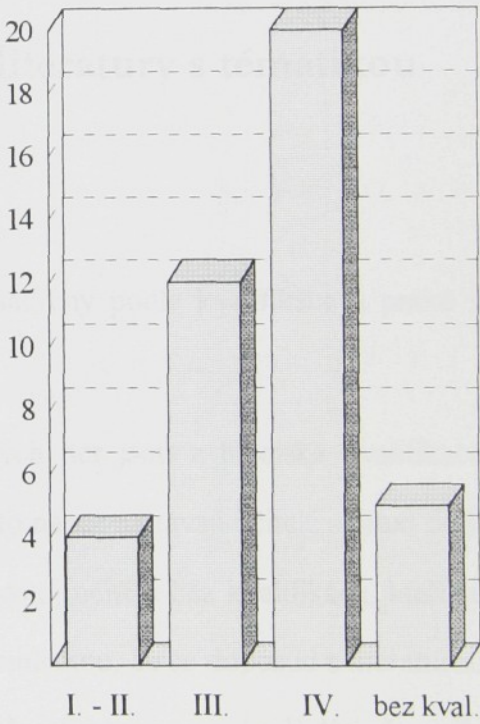
K posuzování stupně kvalifikace byla využita I., II., III., a IV. třída cvičitele lyžování. Tyto třídy mají omezenou platnost, vyžadují pravidelné doškolování cvičitelů lyžování. Nejvíce respondentů vybraného vzorku bylo držiteli IV. tř. cvičitele lyžování. Pět dotázaných bylo bez kvalifikace, přičemž nebyli ani učiteli tělesné výchovy, přesto se pravidelně účastnili lyžařských výcvikových zájezdů.

Délka praxe byla posuzována podle pravidelné účasti na LVZ 7. roč. ZŠ, popř. nižšího stupně osmiletých gymnázií. U zkoumaného vzorku bylo nejvíce respondentů s 10 a více letou praxí, nejméně bylo učitelů s odbornou praxí 1 - 2 roky.

Praxe - graf č. 4



Kvalifikace - graf č. 5



	1 - 2 r.	3 - 5 let	6 - 9 let	10 a více	I. - II. tř.	III. tř.	IV. tř	bez kval.
Počet	6	11	9	15	4	12	20	5
t. j. %	14,63	26,83	21,95	36,59	9,76	29,27	48,78	12,2

Tabulka č. 4, 5

6.2.5. Lyžařská výzbroj při nácviku ZLD

Dotazovaní respondenti měli vyjádřit svůj názor na to, zda je při nácviku základních lyžařských dovedností vhodné používat běžeckou či sjezdovou výzbroj.

Téměř 15 % dotázaných uvedlo, že záleží na situaci, tzn. že považují za vhodné využívat obě možnosti. Téměř 5 % cvičitelů váhá, nejsou přesvědčení o správnosti použití té či oné lyžařské výzbroje.

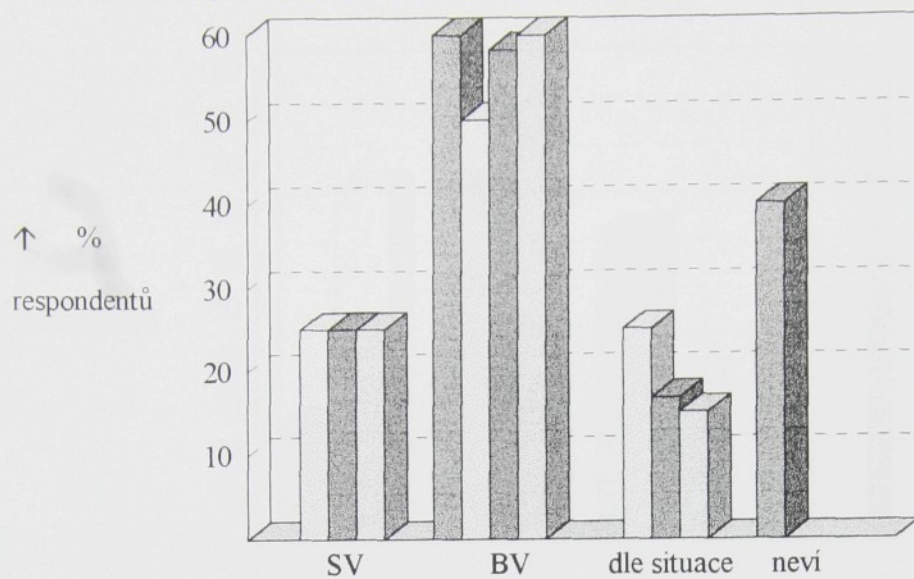
Největší část respondentů (asi 59 %) zastává názor, že běžecká výzbroj je nejvhodnější k osvojování základních lyžařských dovedností. (viz str. 41)

6.2.6. Názory na dostatek odborné literatury s tematikou lyžařských her

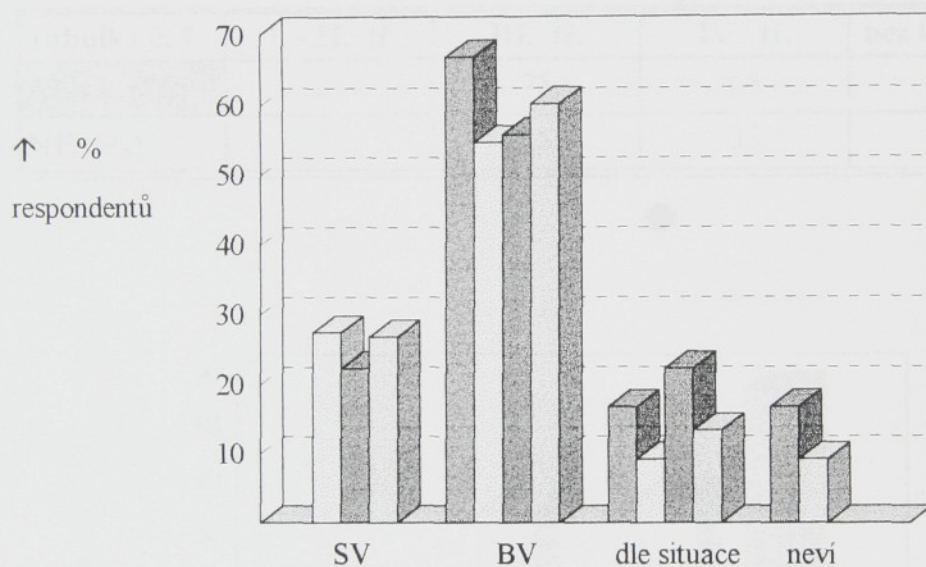
Názory na dostatek literatury jsou procentuelně vyjádřeny podle kvalifikace a praxe v tabulce č. 7., 8., resp. grafu č. 8., 9. na straně 42.

O dostatku odborné literatury s tematikou lyžařských her jsou z hlediska kvalifikace přesvědčeni cvičitelé III. a IV. třídy, z hlediska praxe tento názor zastávají učitelé s praxí delší než 10 let. Ostatní učitelé jsou spíše opačného názoru. Postoj učitelů bez kvalifikace, kteří se ve 100 % vyjádřili pro nedostatek literatury vysvětlují domněnkou, že se doposud s literaturou tohoto druhu nesetkali a nevyhledávali ji. Podle získaných informací se tedy dá říci, že spíše převládá názor na dostatek odborné literatury s tematikou lyžařských her.

Využití lyžařské výzbroje při nácviku ZLD.



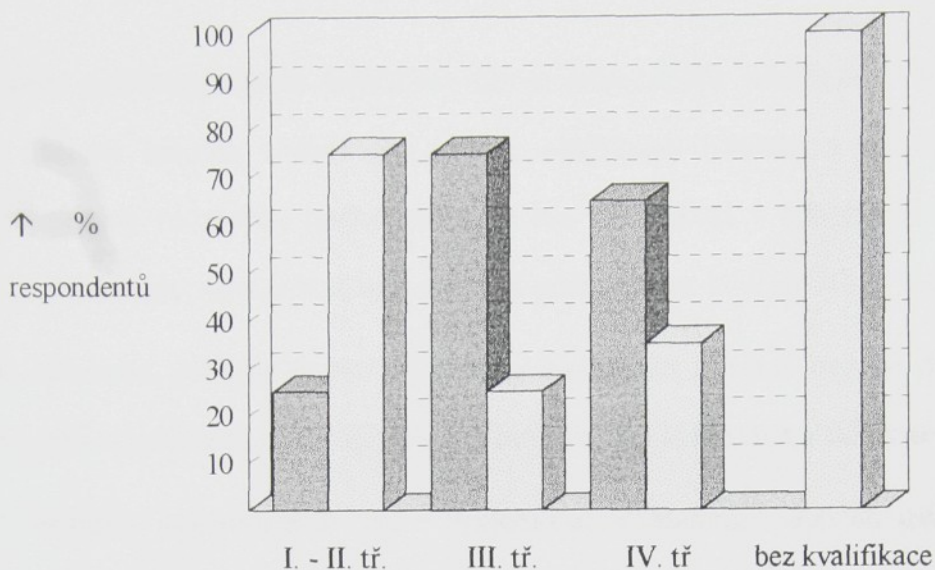
Graf č. 6
Kvalifikace



Graf č. 7
Praxe

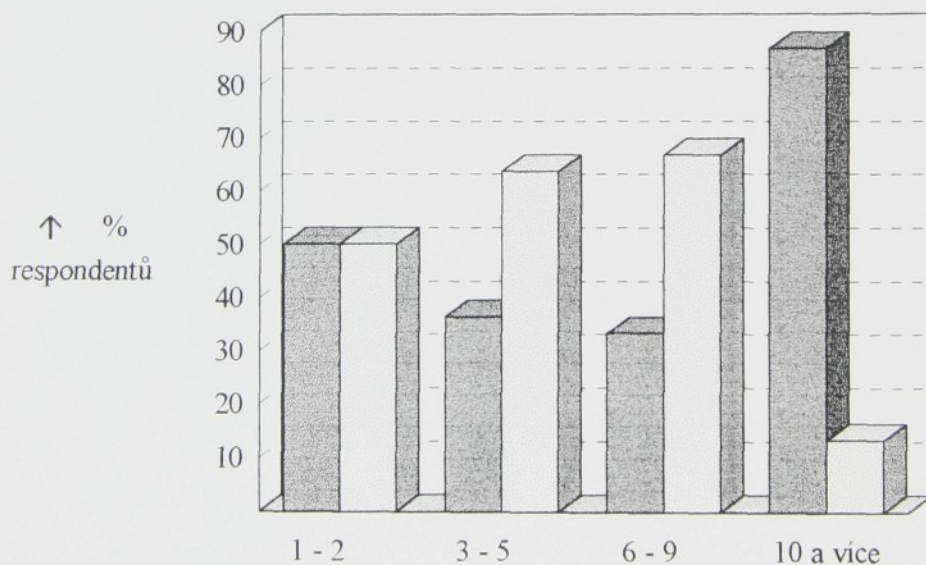
Tabulka č. 6		SV	BV	dle situace	neví
Celkem v %		21,95	58,53	14,63	4,87
Kvalifikace	žádná	0	60	0	40
	I. - II. tř.	25	50	25	0
	III. tř.	25	58,3	16,7	0
	IV. tř.	25	60	15	0
Praxe	1 - 2 roky	0	66,7	16,7	16,7
	3 - 5 let	27,3	54,5	9,1	9,1
	6 - 9 let	22,2	55,6	22,2	0
	10 a více let	26,7	60	13,3	0

Názory na dostatek odborné lit. s tematikou lyž. her.



Graf č. 8
Kvalifikace

Tabulka č. 7	I. - II. tř.	III. tř.	IV. tř.	bez kvalifikace
ANO [%]	25	75	65	0
NE [%]	75	25	35	100



Graf č. 9
Praxe

Tabulka č. 8	1 - 2 roky	3 - 5 let	6 - 9 let	10 a více let
ANO [%]	50	36,4	33,3	86,7
NE [%]	50	63,6	66,7	13,3

6.2.7. Zdroj lyžařských her

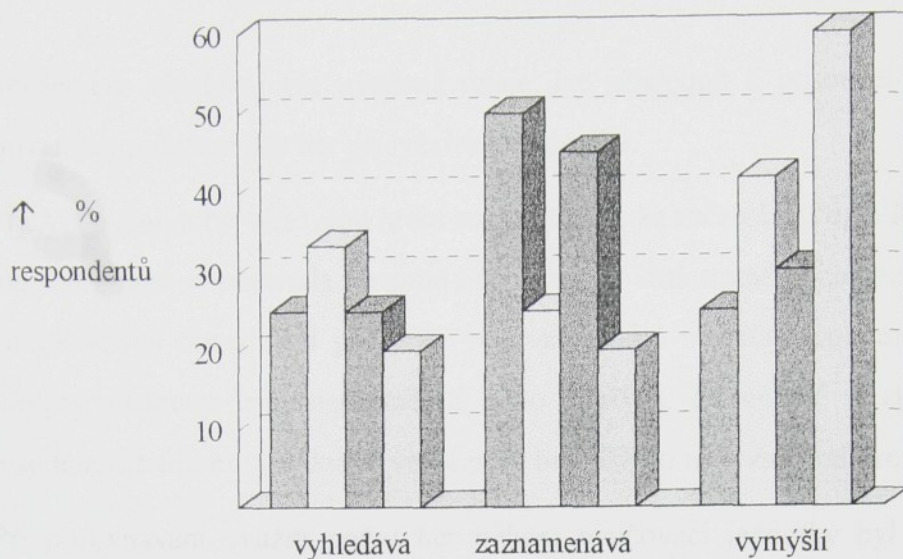
Cílem zjišťování zdroje lyžařských her u jednotlivých respondentů bylo určit, odkud čerpají zásobu herních cvičení pro nácvik základních lyžařských dovedností. Odpovědi dotázaných byly roztržiděny podle toho, zda hry vyhledávají v odborné literatuře, mají-li je trvale zaznamenány, nebo zda si hry vymýšlejí před každou VJ. (viz tab. č. 9 a gr. č. 10., 11)

V celkovém pohledu si bez ohledu na kvalifikaci a praxi nejvíce dotazovaných hry vymýšlí, dále zaznamenávají a nejméně respondentů hry vyhledává v odborné literatuře.

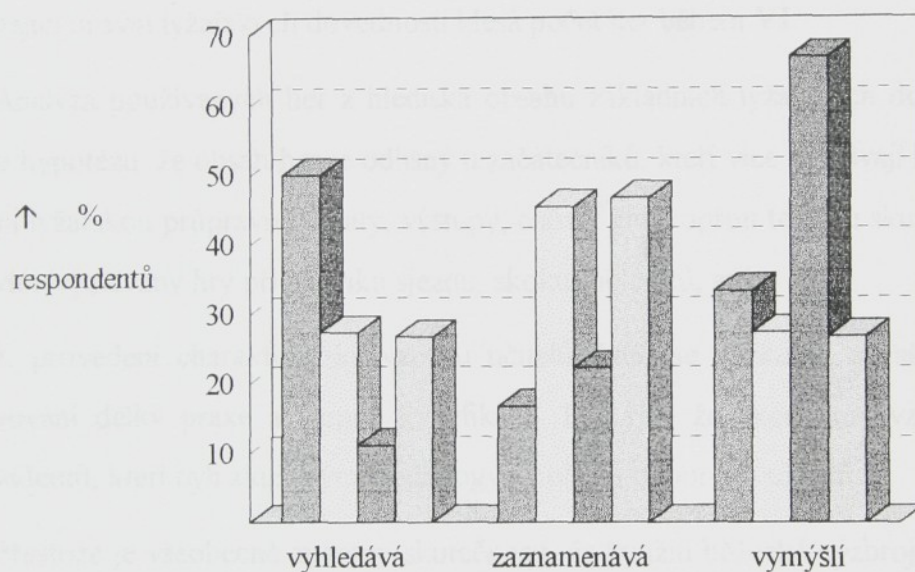
Z hlediska kvalifikace si hry vyhledávají v literatuře nejvíce cvičitelé III. třídy, zaznamenávají cvičitelé I.-II. tř. a IV. třídy a hry si nejvíce vymýšlejí cvičitelé bez kvalifikace.

Z hlediska praxe nejvíce vyhledávají učitelé s nejkratší praxí, zaznamenávají učitelé s praxí 3 - 5 let a 10 a více let a učitelé s praxí 6 - 9 let si hry v největší míře vymýšlejí.

Zdroj her



Graf č. 10
Kvalifikace



Graf č. 11
Praxe

Tabulka č. 9		vyhledává	zaznam.	vymýšlí	neuplatň.
Celkem v %		26,8	33,6	36,6	0
Kvalifikace	I. - II. tř.	25	50	25	0
	III. tř.	33,3	25	41,7	0
	IV. tř.	25	45	30	0
	žádná	20	20	60	0
Praxe	1 - 2 roky	50	16,7	33,3	0
	3 - 5 let	27,3	45,4	27,3	0
	6 - 9 let	11,1	22,2	66,7	0
	10 a více let	26,7	46,7	26,7	0

6.3. Diskuse

Shrneme-li všechny výše uvedené údaje, lze přistoupit k posouzení současného stavu uplatňovaných průpravných her při lyžařském výcviku.

Při zjišťování doby věnované hrám se prokázalo, že začátečníci uplatňují průpravné hry v největší míře, čímž se potvrdila původní hypotéza, je však nutné poznamenat, že se stoupající úrovní lyžařských dovedností procento věnované hrám skutečně pokleslo, ale rozdíly mezi jednotlivými družstvy byly nepatrné. Z toho vyplývá, že učitelé u zkoumaného vzorku využívají herních forem výcviku ve velké míře bez ohledu na lyžařskou úroveň žáků.

Při porovnávání využití počtu her během vyučovací jednotky byl zjištěn fakt, že se vzrůstající úrovní lyžařských dovedností klesá počet her během VI.

Analýza používaných her z hlediska obsahu základních lyžařských dovedností potvrdila danou hypotézu, že obsah her je odlišný u začátečníků, kteří více využívají her zaměřených na úvodní lyžařskou přípravu (obraty, výstupy, chůze, atd), oproti tomu u skupin dobrých lyžařů jsou více využívány hry při nácviku sjezdu, skoku, oblouků, atd.

K provedení charakteristiky vzorku učitelů, kteří se výzkumu zúčastnili, bylo využito posuzování délky praxe a stupně kvalifikace. Lze říci, že zkoumaný vzorek byl složen z respondentů, kteří byli zkušenými pedagogy s dobrou odbornou úrovní.

Přestože je všeobecně známou skutečností, že využití běžecké výzbroje při nácviku ZLD je více než vhodné, v praxi některé lyžařské výcviky běžeckou výzbroj nevyužívají, v některých případech není prováděn běžecký výcvik vůbec. Při zkoumání postoje respondentů k využití běžecké výzbroje tato hypotéza potvrzena nebyla. Největší procento dotázaných je totiž přesvědčeno o tom, že nejvhodnější je právě běžecká výzbroj a výstroj.

Dále byl posuzován dostatek odborné literatury. O dostatku literatury je přesvědčeno více dotázaných, přestože při zkoumání zdroje lyžařských her nejvíce učitelů lyžařské hry pro své žáky vymýšlí. Literatura s tematikou lyžařských her bývá využita méně.

Závěrem lze říci, že všichni dotazovaní jsou přesvědčeni o faktu, že větší zásoba her, které učitel používá, přispívá k zefektivnění lyžařského výcviku žáků základních škol.

7. Vyučovací jednotka.

Základem lyžařského výcviku je vyučovací jednotka (= výcviková jednotka). V lyžařských kurzech je vyučovací jednotka polodenní a trvá zpravidla 2 - 3 hodiny. [6]

Vyučovací jednotka LV se vyznačuje tím, že:

- a/ je součástí celkového plánu LV
- b/ je cílevědomě zaměřena a připravena
- c/ obsahuje několik částí s různými úkoly

7.1. Části VJ

1. úvodní část (doba trvání 10 - 20 minut)

- a/ úkol: ✓ příprava organismu na zvýšenou námahu
- ✓ seznámení družstva s náplní a úkolem VJ
- ✓ vzbuzení aktivity žáků
- ✓ kontrola účasti
- ✓ kontrola výstroje, výzbroje, mazání, atd.

2. průpravná část

- b/ prostředky: ✓ nástup, hlášení, pozdrav, pokřik
- ✓ kontrola
- ✓ přesun na místo, úprava terénu
- ✓ rozcvičení, (zahřátí) - pohyb. hra, soutěž, průpravná herní cvičení

3. hlavní část: trvá dle celkové doby výcviku (zpravidla 70 - 80 minut)

a/ úkol: ✓ opakování výcviku z minulé VJ

✓ procvičování

b/ prostředky: ✓ nácvik jednotlivých lyžařských dovedností

✓ využití terénních a sněhových podmínek a možností

4. Závěrečná část.

a/ úkol:

- uklidnění organismu

- zhodnocení VJ

- pokyny k dalšímu programu

b/ prostředky:

- pomalá jízda terénem (návrat)

- cviky na přesnost provedení

- ukončení VJ, pozdrav, pokřik

7.2. Poznámky k VJ

Trvá-li výcvik déle než 2 hodiny, zařazujeme do výcviku přestávky.

Úspěšný výcvik vyžaduje udržení zájmu cvičenců po celou dobu VJ, je žádoucí radostná atmosféra při výcviku, výcvik zpestřený hrou, herním cvičením, soutěží, změnou prostř., atd..

Po skončení výcviku dbáme na řádné očištění a uložení výzbroje, dáme pokyny k odstranění případných závad na výzbroji a k přípravě lyží na další VJ.

Ke zvýšení efektivity VJ v nemalé míře přispívá pečlivá příprava VJ. Příprava představuje konkrétní plán práce, obsahu, organizace a použitých metod výcviku.

7.3. Příprava na VJ lyžařského výcviku

Příprava na VJ lyžařského výcviku spočívá:

- a/ ve stanovení výcvikového úkolu
- b/ v určení klíčových výchovných momentů, zaměření
- c/ upřesnění sledu jednotlivých prvků (metodická řada)
- d/ ve volbě terénu a jeho úpravy, stanovení pomůcek (slalomové tyče, stopky, apod.)
- e/ použití využ. metod
- f/ rozvržení času na jednotlivé části výcviku
- g/ ve volbě organizačních forem výcviku
- h/ stanovení náhradního progr., terénu, apod. při změně předpokládaných podmínek a okolností výcviku

7.4. Model vyučovací jednotky

Příklad VJ lyžařského výcviku s využitím herních forem výcviku:

1. Druhá výcviková jednotka lyž. výcviku 7. roč. ZŠ

Doba výcviku: 2. výcvikový den 9.00 - 11.30 hod (150 min)

Družstvo: Začátečníci - chlapci a dívky

počet: 12 žáků

Místo výcviku: cvičná louka (rovina), cvičné kolečko na rovině, mírný svah s protisvahem

Výstroj a výzbroj: běžecká

2. Průběh vyučovací jednotky

Učivo: Chůze sunem a skluzem (opakování)

Výstupy chůzí, přídupem, stranou, jednostranným a oboustranným odvratem

Obraty na rovině a v mírném svahu, přivratem a odvratem

Cíl, výcvikový záměr: Osvojení základních pohybových struktur a dovedností na lyžích, přenášení váhy z lyže na lyži, pohyb při skluzu, neustále se měnící vzájemná poloha dolních končetin a trupu, rozvoj pohyblivosti, rovnováhy, reakční rychlosti, rozvoj dynamické síly dolních končetin, utváření odolnosti vůči zatížení a únavě.

I. ÚVODNÍ ČÁST (15 min)

Nástup před chatou, kontrola výstroje a výzbroje, zkouška mazání lyží (event. přemazání), odchod na místo výcviku - cvičný svah, seznámení s úkolem vyučovací jednotky.

II. PRŮPRAVNÁ ČÁST (20 min)

a) rozcvičení, zahřátí organismu:

HRA: **Honička rukavicová** (žáci si hází rukavicí, kdo rukavici drží, nesmí dostat babu)

Vylučovací honěná v kruhu (žáci se pohybují skluzem po kruhu bez holí, ze hry vyřazen ten, komu šlápne jeho pronásledovatel na patku lyží - opakujeme 2x)

b) drobné soutěže:

Kdo se rychleji posadí na lyže a vstane

Kdo se rychleji posadí vedle lyží a rychle vstane

Kdo se dokáže postavit na jedné lyži a pohybovat ve vzduchu špičkou druhé lyže vlevo a vpravo

c) úprava cvičného kolečka

III. HLAVNÍ ČÁST

a) opakování učiva minulé VJ = chůze sunem, skluzem (25 min)

1. zdůraznění klíčových momentů lyžařské dovednosti

2. HRA: **Pásák** (Družstva stojí v zástupech, na povel vybíhá vpravo vzad a řadí se za posledního, za ním druhý, atd. Vyhrává družstvo, které stojí opět v pův. poř.)

Výměna míst

Dopravní hra

Odhazování hůlek

Nádraží

b) nové učivo: (30 min)

1. výstupy - výslupy po spádnicí, šikmo, stranou, výstup jednostranným a oboustranným odvratem (nacvičujeme na mírném svahu)

- metodické pokyny - zdůraznění hlavních momentů jednotlivých způsobů výstupů
(ukázka)

2. HRA: **výstup přídupem přímo - kdo vystoupá výše**

výstup stranou na čas

kostra ryby

smrček

výstup dvojic

PŘESTÁVKA - svačina (15 min)

3. OBRATY (25 min)

a) obrat přivratem, obrat odvratem

b) ukázka + klíčové momenty v provádění cviku

c) nácvik na rovině, postupně přecházíme do mírného svahu

4. HRA: **mlýnek**

vytvoř obrázek

vrtulka

na čísla

IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST (20 min)

Návrat k chatě, uvolňovací cvičení, zhodnocení výcvikové jednotky, úkol pro další VJ, pozdrav, pokřik, uložení a kontrola lyží.

Pozn. Uvedené přípravné hry jsou vysvětleny a blíže popsány v zásobníku her na lyžích, který je uveden v příloze diplomové práce.

8. Závěr

Tato práce se zabývá problematikou uplatnění průpravných her při nácviku základních lyžařských dovedností při lyžařském výcviku žáků základních škol.

Na základě studia odborné literatury byla provedena základní charakteristika hry a vymezen její význam obecně. Na základě těchto obecných poznatků byly charakterizovány lyžařské hry a průpravná cvičení, jejich specifická, předpoklady úspěšné realizace, volba a příprava hry, zásady organizace a různé pohledy na třídění průpravných her podle jednotlivých hledisek.

Vzhledem k tomu, že tato práce je zaměřena na výcvik v etapě základního lyžování, tedy v nácviku základních lyžařských dovedností, byla provedena syntéza poznatků získaných v literatuře u předních odborníků oblasti teorie, metodiky a didaktiky lyžování, na jejímž základě bylo vymezeno schéma základních lyžařských dovedností.

Hlavním úkolem práce bylo provedení analýzy použití průpravných her k nácviku ZLD. K tomuto účelu byla zvolena odpovídající metoda, tj. metoda dotazníku, na jejímž základě byla zjišťována průměrná doba věnovaná hrám během LVZ, využití her podle výkonnosti a počtu her, analýza používaných her z hlediska obsahu ZLD a stupně zdatnosti dětí.

Pro bližší charakteristiku sledovaného vzorku respondentů bylo provedeno porovnání kvalifikace a délky praxe se současným zjišťováním názorů na vhodnou lyžařskou výzbroj při osvojování ZLD, zdroj her na lyžích a dostatek odborné literatury s tematikou průpravných her na lyžích.

Závěry, které z tohoto výzkumu vyplývají, jsou tyto:

Bylo zjištěno, že družstva začátečníků věnují průpravným hrám na lyžích nejvíce celkové výcvikové doby a současně s nejvyšším počtem her během výcvikové jednotky. Se zvyšující se úrovní lyžařských dovedností klesá celková doba věnovaná hrám i jejich počet během VJ.

Také zjišťování obsahového zaměření lyžařských her je odlišné v závislosti na dosažené úrovni pohybových dovedností, tzn., že u začínajících lyžařů převládají hry zaměřené na elementární lyžařské dovednosti, tzv. "seznámení se sněhem". Naopak u pokročilých a dobrých lyžařů jsou využívány hry zaměřené na rozvoj lyžařských dovedností v náročnějším terénu, či se složitějšími úkoly a pravidly.

Posuzování respondenti byli charakterizováni jako vzorek zkušených pedagogů s dobrou odbornou úrovní. Větší procento dotazovaných souhlasí s využitím běžecké výzbroje při osvojování ZLD. Většina učitelů hry pro své žáky vymýšlí, přičemž spíše převládá názor, že odborné literatury s průpravnými hrami na lyžích je uspokojivé množství.

Na základě těchto výsledků byl vytvořen model vyučovací jednotky, který vycházel z obecných zákonitostí přípravy na VJ a obsahoval průpravná herní cvičení, která se vztahovala k jednotlivým lyžařským dovednostem.

Součástí diplomové práce je příloha, která obsahuje zásobník her na lyžích utříděných podle výše uvedených ZLD. Zásobník lyžařských průpravných her byl jednak sestaven z publikací, které se týkaly teorie lyžování, dále obsahuje hry, které byly vymyšleny nebo upraveny. Zásobník by měl sloužit učitelům TV jako ucelený přehled průpravných her zaměřených na nácvik ZLD.

Úkolem této práce bylo charakterizovat průpravné hry na lyžích a zjistit míru používání těchto her k rozvoji ZLD. Jsem si vědoma, že tato problematika nebyla ještě zdaleka zcela vyčerpána, ale věřím, že svým obsahem doplní poznatky z oboru průpravných her na lyžích a spolu se zásobníkem her poslouží v praxi k zefektivňování lyžařského výcviku dětí základních škol.

9. Seznam použité literatury

- [1] Soukup, J.: Lyžování podle alpských lyžařských škol. Praha, Olympia 1991
- [2] Rovný, M.: Hry na volný čas. Bratislava, Šport 1980
- [3] Čáp, J.: Psychologie výchovy a vyučování. Praha, Karolinum 1993
- [4] Šebrle, Z.: Lyžařská průpravná cvičení, soutěživé formy a hry. TVM č. 5, roč. 56, str. 224
- [5] Dalibor, Z.: Pohybové hry. Bratislava, SPN 1982
- [6] Chovanec, F.: Teorie a didaktika lyžování. Praha, SPN 1988
- [7] Věstník MŠMT ČR. Roč. XLIX. Sešit 12. Únor 1994
- [8] Učební osnovy ZŠ. Praha, SPN 1987
- [9] Příbramský, M.: Didaktika sjezdových disciplin. Praha, SPN 1988
- [10] Potměšil, J.: Běh na lyžích. TVSM č. 2/95, roč. 61, str. 24
- [11] Růžička, J.- Grabmullerová, M.: Základní lyžařské dovednosti. TVSM č. 1,2/95, roč. 61, str. 18 - 25, 16 - 23
- [12] Neterdová, I., Škop, V.: Lyžování na základní škole. PF Hradec Králové 1981
- [13] Soukup, J.: Lyžování - vybrané kapitoly z pedagogiky sjíždění. Praha, UK 1991

Literatura použitá v příloze:

Tremel, J.: Malá škola lyžování. Praha, Olympia 1984

Zachová, B.: Pohybové hry na ledě. Praha, SPN 1963

Mašková, L. : Hravě a soutěživě na lyžích. TVM č. 7, roč. 59, str. 39-40

Příloha

ZÁSOBNÍK HER NA LYŽÍCH

Hry, které jsou v zásobníku obsaženy, jsou roztrženy podle základních lyžařských dovedností.

Obraty

- ♦ *Mlým*

Žáci cvičí na rovině s holemi, ve větších vzdálenostech od sebe, soutěží o to, kdo provede určený obrat rychleji, lépe.

- ♦ *Vrtulka*

Kdo provede určený obrat za určitou dobu vícekrát.

- ♦ *Společné obraty*

Žáci jsou rozděleni do skupin, kde provádějí obraty ve společném rytmu, vítězí skupina, která provede lépe.

- ♦ *Vytvoř obrázek*

Žáci mají za úkol vytvořit ve sněhu určitý obrázek.

- ♦ *Na čísla*

Družstvo stojí rozpočítáno v řadě nebo ve více řadách (větší vzdálenosti od sebe). Učitel vyvolává čísla, která provádějí předem určené obraty.

- ♦ *Boj o hůlky*

Žáci zapíchnou své hole před sebe, asi 2 metry, otočí se k nim zády a mají za úkol přinést své hole co nejrychleji a opět se postavit na své místo.

- ♦ *Dvojité obraty*

Kdo se nejrychleji otočí 2 x určitým obratem.

- ♦ *Štafetové obraty*

Družstvo je nastoupeno v zástupu, první žák provede obrat výskokem o 90° (180°), po něm totéž od posledního štafetově ostatní.

- ♦ **Hvězdička**

Žáci vykonávají obraty odvratem, přivratem - vyhrává, kdo dokáže vytvořit lyžemi ve sněhu hvězdu, květinu.

- ♦ **Na šikovnějšiho**

Cvičení obratů přednožením, zanožením (bez holí, s holemi) - komu se podaří rychleji, vícekrát.

- ♦ **Akrobaté**

Obraty zanožením, obraty přednožením motivovat jako akrobatická cvičení.

Chůze a běh.

- ♦ **Pásák**

Družstva stojí v zástupech, na povel první vybíhá vpravo vzad a řadí se za posledního, za ním druhý a další. Vyhrává družstvo, které stojí opět v původním pořadí.

- ♦ **Sprint**

Žáci stojí v kruhu, v jehož středu je učitel - na povel žáci vyjíždějí a snaží se být co nejrychleji u učitele.

- ♦ **Obklíčení**

Žáci se snaží co nejrychlejším způsobem obklíčit cvičitele.

- ♦ **Trpaslík**

Žáci se snaží zdolat určenou vzdálenost s co největším počtem kroků.

- ♦ **Obr**

Žáci se snaží zdolat určenou vzdálenost s co nejmenším počtem kroků.

- ♦ **Slon**

Žáci zdolávají co nejrychleji určenou vzdálenost pomocí kroků s přidupem.

♦ **Klokan**

Žáci zdolávají co nejrychleji určenou vzdálenost pomocí poskoků snožmo (provádáme s holemi).

♦ **Veselý zvěřinec**

Jeden žák napodobuje kroky nějakého zvířete, kdo uhádne, předvádí jako další.

♦ **Nádraží**

Připraví se různě se křížící stopy - koleje; děti předvádějí různé typy lokomotiv. Učitel je přednosta stanice.

♦ **Dopravní hra**

Lyžařské stopy představují ulice, cvičitel řídí dopravu.

♦ **Přecházení ulice**

Upravíme pás souběžných stop "ulici". Při jízdě se přestupuje z jedné stopy do druhé.

♦ **Osmička**

Kdo dokáže oběhnout po osmičce kolem 2 tyčí, aniž by ho soupeř vybíhající za ním chytil

♦ **Slalomový běh**

Soutěž ve slalomovém běhu mezi brankami, jednotlivců i celých družstev.

♦ **Odpichová štafeta**

Štafetový závod družstev - kdo rychleji překoná danou vzdálenost s nejmenším počtem odpichů.

♦ **Na opičáka**

Žáci napodobují různé pohyby cvičitele na lyžích.

♦ **Zrčadlo**

Jeden žák z dvojice předvádí různé pohyby na lyžích, druhý se snaží vykonávat současně stejné pohyby.

♦ **Na sochy**

Žáci se volně pohybují ve vymezeném prostoru, na znamení se zastaví a vytvoří sochy.

♦ ***Pochodové kimovky***

- žáci si zapamatovávají různé předměty rozhozené podél vyšlapané cesty
- žáci si zapamatovávají co do přírody nepatří
- žáci popisují prošlé trasy
- žáci vyhledávají různé značky

♦ ***Hledání pokladu***

Žáci hledají poklad podle vyšlapané stopy, překonávají různé překážky.

♦ ***Dobývání met***

- postupné dobývání různých met, na metách řeší různé pohybové úkoly
- na metách obracejí lístečky, které jim cestu usnadňují nebo ztěžují.

♦ ***Výměna míst***

Družstva stojící proti sobě si vzájemně vymění místa, které družstvo, popř. která dvojice bude nejrychlejší.

♦ ***Mlýnek***

Žáci stojící proti sobě současně vybíhají, při setkání se otočí držení za ruce, za loket.

♦ ***Zahod' hůlky***

Družstva se rozjedou proti sobě, k holím, které na místě zanechali žáci z 2. družstva, odhodí je co nejdále ve směru jízdy. Kdo dříve najde své hole a vrátí se zpět na své místo vyhrává. Jde o soutěž jednotlivců i družstev.

♦ ***Vyvolávaná čísel***

Žáci si ve dvou družstvech rozdají čísla, vyvolané číslo z každého družstva oběhne stanovenou metu a vítěz získává pro družstvo bod.

♦ ***Překážková dráha***

Při chůzi zvyšujeme a snižujeme postoj, podlézáme překážky.

♦ ***O nejhezčí stopu***

Tvoření vlastní stopy, cvičení spojíme v malé putování po rovném terénu.

- ♦ ***Probíhaná branek***

Členové družstva stojí v zástupech v brankách, které tvoří jejich zapíchnuté hole. Na povel obíhají všechny branky jedním směrem a stavějí se na své místo.

- ♦ ***Do branky soupeře***

Totéž, ale každý oběhne branku soupeře a vrátí se do své branky.

- ♦ ***Zúžená meta***

Závod jednotlivců do zúžené mety (jen odpichovat).

- ♦ ***Vylučovací honěná v kruhu***

Družstvo je rozestavěno ve stejných vzdálenostech ve stopě na kolečku. Běží se bez holí, nebo s holemi. Start na povel. Ze hry je vyřazen ten, komu šlápne jeho pronásledovatel na patu lyže. Vítězí, kdo zůstane poslední.

- ♦ ***Start štafet***

Start štafet vyúsťuje do jednostopé dráhy. Dvě družstva, jejichž členové jsou střídavě vedle sebe, stojí na startovní čáře, která je tvořena velkým obloukem. Na povel vyběhnou vpřed a snaží se zařadit do stopy. Vítězí družstvo s nejlepším umístěním ve stopě (bez holí)

- ♦ ***Převoz***

Družstvo se rozdělí na $\frac{1}{2}$ proti sobě, první z družstva vybíhá, doběhne k protějšímu družstvu, předá hole a řadí se na konec. Žák s holemi vybíhá k protějšímu, předá hole, atd. Tímto způsobem se obě družstva vymění.

Výstupy

- ♦ ***Housenka***

Členové družstva na povel vystupují za sebou určeným způsobem od startu k metě.

- ♦ ***Stoupací slalom***

Družstvo stoupá o závod v brankách slalomu.

- ♦ ***Výstupy stranou***

Kdo vystoupá výše v určeném čase (družstvo stojí bokem ke svahu).

- ♦ ***Výstup přídupem***

Kdo vystoupá výše přídupem přímo. S oporou o hůl, bez holí.

- ♦ ***Smrček***

Kdo dokáže lyžemi při stoupání vytvořit ve sněhu smrček.

- ♦ ***Kostra ryby***

Kdo zvládne při výstupu znázornit kostru ryby.

- ♦ ***Sloní pochod***

Děti v zástupu uchopí v pase předchozího a všechny vystupují ve stejném rytmu oboustranným odvratem.

- ♦ ***Po schodech***

Lyže jsou ve vrstevnici. Stoupáme stranou jako po schodech. Vystupujeme "po malých nebo po velkých schodech".

- ♦ ***Výstup dvojic***

Stranou ve dvojici - dvojice stojí ve vrstevnici proti sobě a drží se za ruce. Vystupují stranou tak, že střídavě při každém kroku přemístí svoji lyži přes právě se nepohybující lyži partnera.

- ♦ ***Lokomotiva***

2 až 3 žáci stojí za sebou, drží se po obou stranách společné hole (slalomové lyže). Která skupina vystoupá dříve.

- ♦ ***Výstup o závod***

Kdo bude dříve na určeném místě.

Sjezd

- ♦ ***Vozíček***

Kdo dojede dál ve dřepu na jedné lyži.

- ♦ ***Sjezd dvojic***

Sjezd ve dvojici nebo trojici se střídavým plněním jednotlivých úkolů.

♦ ***Obr a trpaslík***

Velký jako obr, malý jako trpaslík - sjezd se snižováním a zvyšováním postoje.

♦ ***Klaun***

Žáci provádějí při sjezdu nejrůznější pohyby. Jeden z hráčů "kouzelník" dá v některém okamžiku znamení a děti musí pro zbytek sjezdu setrvat v poloze, kterou zaujaly.

♦ ***Strom ve větru***

Žáci se naklánějí při sjezdu vpřed a vzad jako strom ve větru.

♦ ***Ptáci***

Žáci provádějí střídavě dřep a vztyk. Při vztyku upažením vzpaží, při dřepu připaží - "mávají křídly".

♦ ***Dvojník***

Dva lyžaři jedou za sebou. Zadní musí co nejrychleji napodobit různé pohyby předního.

♦ ***Přecházení ve dvojicích***

Dva lyžaři se drží za ruce a přestupují do stopy vlevo nebo vpravo, nebo "přecházejí ulici", kterou představuje řada souběžných stop.

♦ ***Zrychlování ve trojici***

Tři lyžaři jedou vedle sebe a drží se za ruce. Krajní předjedou středního, načež tahem za ruce zrychlí jeho jízdu. Střední předjede a působí obdobným způsobem na krajní.

♦ ***Koulovaná na cíl***

V blízkosti připravené sjezdové trasy určí učitel cíl (stromek, sněhulák, atd.). Úkolem sjíždějících je zasáhnout cíl.

♦ ***Koulovaná na jezdce***

Lyžař sjíždí po určené stopě a snaží se uhnout koulím, které z určeného prostoru po něm házejí jeho spolužáci.

♦ ***Dřepy ve dvojici***

Dva nebo více lyžařů sjíždějí vedle sebe a drží se za ruce. Snižují a zvyšují postoj podle společného rytmu.

♦ ***Dotýkat se lyží***

Střídavě se při dřepu dotknout rukama lyží před vázáním a za vázáním - mezitím vztyk.

♦ ***Překážky***

Nadzvedávat lyži přes překážky položené střídavě v levé a pravé stopě.

♦ ***Házená***

Žáci sjíždějí vedle sebe a házením si podávají nějaký předmět.

♦ ***Dřepy v brankách***

Branky ze třech lyžařských holí umístěných ve spádnici. V brance dřep, mezi brankami vztyk.

♦ ***Rukavice***

- zvedat a opět pokládat
- zvednout a položit na opačnou stranu
- sebrat rukavici hozenou před sebe

♦ ***Čepice***

Ve spádnici zapíchat lyžařské hole a na ně pověsit čepice. První z dvojice sbírá čepice z holí a pokládá je mezi hole na zem. Druhý naopak.

Odšlapování

♦ ***Odšlapy***

Kdo udělá méně odšlapů ve vytýčené stopě.

Po jednom odšlapu ke svahu: kdo dojede dál, kdo dojede výš, kdo dojede dál po 1 lyži

♦ ***Změna směru***

Kdo nejmenším počtem odšlapů změní směr jízdy o 90° z jízdy po spádnici.

♦ ***Odšlapy v kruhu***

Jízda po rovině v kruhu pomocí odšlapů.

- ♦ ***Odšlapovaná osmička***

Totéž po stopě ve tvaru osmy.

- ♦ ***Od značky ke značce***

Odšlapovat ke svahu od značky ke značce, kdo rychleji, kdo s nejmenším počtem odšlapů, kdo s největším počtem odšlapů .

- ♦ ***Kdo výš***

Kdo dojede nejvýš určeným počtem odšlapů ke svahu.

- ♦ ***Odšlapovat do zastavení***

Kdo umí z jízdy po spádnicí nejmenším počtem odšlapů zastavit.

- ♦ ***Kdo dál***

Kdo dojede dál na jedné lyži po odšlápnutí ke svahu.

- ♦ ***Závod ve slalomu***

Mezi 10-ti slalomovými tyčemi 4 metry vzdálenými postavenými na rovině. Projíždíme odšlapováním pomocí odpichu soupaž.

- ♦ ***Odšlapovat v brankách***

Kdo udělá více (méně) odšlapů mezi metami.

Bruslení

- ♦ ***Bruslení do kruhu.***

Kdo objede bruslením celý kruh na mírném svahu.

- ♦ ***Bruslení do osmičky.***

Totéž cvičení provádíme ve stopě ve tvaru osmičky.

- ♦ ***Stíhací závod***

Ve stopě tvaru osmy se rozestaví 4 - 6 žáků v pravidelných rozestupech a na povel se snaží vyřadit žáka před sebou šlápnutím na patku lyže.

♦ **Bruslení na rychlost**

- kdo do bruslí nejrychleji k metě.
- kdo ujede určenou vzdálenost na nejnižší počet bruslařských odrazů.
- honička bruslením na rovině.
- závody v bruslení z různých poloh.

♦ **Na rohy**

Čtverec, v každém rohu stojí jedno družstvo. Na povel přejíždějí jednotlivci do sousedního rohu (celé družstvo).

♦ **Podjíždění**

Žáci jsou rozděleni do dvou družstev na rovince. Stojí proti sobě ve vzdálenosti 10-20 m. Na povel obě družstva vyjíždějí proti sobě. Při setkání družstvo, které se nedrží, podjíždí ve dřepu pod pažemi druhého družstva. Nazpět se družstva mění.

♦ **Tvoření dvojic**

Lichý počet žáků volně bruslí po rovině. Na povel utvoří žáci libovolné nebo předem určené dvojice. Zbývající žák potom dává další povel.

♦ **Vlak**

Žáci utvoří zástupy, nejvýše 5-ti členné. Každý uchopí předcházejícího v bocích, všichni se odrážejí vždy souhlasnou nohou, bruslí v zástupu. Nezanožovat!

♦ **Hodiny**

V řadě stojí žáci a drží se za ruce. Jedna polovina z nich je otočena čelem vzad. Střední se pohybují téměř na místě, krajní se rozjíždějí nejrychleji. Podmínkou je pevné držení a neustálé vyrovnávání řady, aby obě ramena tvořila přímku.

♦ **Zamrzlý**

Žáci se rozdělí do dvou soustředných kruhů. Ve vnějším je o jednoho více. Na znamení bruslí oba kruhy v opačném směru dokola. Na další povel se všichni zastaví a každý se snaží utvořit s některým žákem druhého kruhu dvojici. Kdo zbyde sám, je "zamrzlý" a při opakování hry musí jezdit opět s vnějším kruhem.

Pluh a oblouky v pluhu

♦ *Čištění ulic*

Na mírném svahu ve směru spádnice vyznačíme jednu nebo více "ulic", ze kterých je třeba odstranit sníh. Děti představují "sněhové pluhy":

- Pomalu projíždějí v širokém pluhu ulicemi.
- Rychle projedou v úzkém klouzavém pluhu - "čištění chodníků".
- Při čištění ulice žáci nesmí poškodit parkující auta (označená značkami) - přecházejí ze širokého pluhu do sjezdu přímo, z širokého do úzkého pluhu, atd.
- Čištění ulice se provádí dvěma nebo třemi pluhy současně, žáci sjíždějí v klouzavém pluhu postupně v rovnoběžných stopách.

♦ *Přistání letadla*

Na svahu vyznačíme přistávací plochu. Děti jsou letadla, která přistávají. "Nalétávají" s upažením a přistání zbrzdí nasazením pluhu a snížením.

♦ *Pluh mezi hůlkami*

Lyžařskými holemi nebo jinými značkami vyznačit střídavě úzkou a širokou trasu: V úzkém úseku sjezd přímý (paže mohou upažit), v širokém úseku snížit a nasadit pluh.

♦ *Napodobit předjezdce*

Dva lyžaři jedou za sebou. První na přeskáčku střídí sjezd přímo, brzdivý a klouzavý pluh. Druhý se snaží udržovat stále stejnou vzdálenost a cviky napodobovat.

♦ *Pluhem do zastavení*

Sjezd přímo, u značky nasadit brzdivý pluh a co nejrychleji zastavit. Soutěž ve dvojicích.

♦ *Hlemýždí závod*

Kdo dokáže na prudším svahu projet plynule určitý úsek v brzdivém pluhu co nejpomaleji

♦ *Slalom v pluhu*

Slalom vytvoříme kupř. z červených a modrých značek. Levá dolní končetina je modrá, pravá červená. U modré značky nadzvedáváme modrou končetinu a naopak.

♦ *Pletení vánočky*

Dva lyžaři vyjíždějí současně vedle sebe a pravidelnými oblouky v pluhu si vzájemně opakovaně kříží trasu.

♦ *Had*

Lyžaři v zástupu, s lyžemi v klouzavém pluhu drží v pase předchozího jezdce a společně sjíždějí oblouky. (Totéž, ale lyžaři se drží za hůlky).

Skok

♦ *Skokanské závody*

- kdo doskočí nejměkčeji tak, aby dopad nebylo slyšet
- kdo doskočí z nájezdu ve dřepu nejdál
- kdo doskočí jako skokan - závodník do telemarského postoje
- kdo umí doskočí do dřepu a ve dřepu pokračovat v jízdě
- kdo dokáže připojit k odrazu i odpich holemi
- kdo dokáže po odrazu skrčit, tj. přitáhnout nohy k trupu
- kdo přeskočí překážku ležící za můstkem
- malá lyžařská akrobacie: čelné roznožky, bočné roznožky, opak. skoky na řadě můstků

Závěrem

Soutěže řadíme metodicky za sebou tak, aby těžší a náročnější formy a cviky navazovaly na lehčí a známé, a aby každé následující cvičení bylo v předchozím dokonale připraveno. Při výcviku dbáme zvýšené bezpečnosti. Tam, kde by mohlo dojít ke zranění, provádíme soutěže bez holí. Neprovádíme hromadné sjezdy. Terén i dojezdy bezvadně upravíme.