

Západočeská univerzita v Plzni

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

ZAŘAZENÍ SPECIALIZOVANÉ PRŮPRAVY PRO SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ DO
TRÉNINKOVÉHO PROCESU PŘÍPRAVEK
Bakalářská práce

Kateřina Scheinherrová
Tělesná výchova a sport, obor TVSV
2011 - 2014

Vedoucí práce: *Ing. Ilona Kolovská*

Plzeň, 2014

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 2014

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování:

Děkuji Mgr. Iloně Kolovské, která mně poskytla radu a pomoc při zpracování bakalářské práce.

Děkuji svým trenérům Ing. Petrovi Pohankovi a Ing. Janu Henigovi, kteří mi poskytli nejvíce znalostí, zkušeností a radostí v závodním lyžování.

Dále také dětem, které jsem měla možnost učit a trénovat.

Poděkování patří i pedagogickému sboru Fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni, díky kterým jsem získal všechny odborné znalosti během mého studia.

OBSAH

1	ÚVOD.....	1
2	CÍLE A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE	2
3	TEORETICKÁ ČÁST	3
3.1	TECHNIKA	3
3.1.1	Stanovení pojmu	3
3.1.2	Trénovanost funkční techniky.....	3
3.1.3	Etapa použití techniky	3
3.1.4	Kritéria a znaky sportovní techniky	4
3.1.5	Fáze učení při použití závodní techniky.....	4
3.1.6	Vlivy působící na lyžařskou techniku	5
3.2	METODIKA	7
3.2.1	Fáze oblouku	7
	PŘEHLED OBLOUKŮ NACVIČOVANÝCH V JEDNOTLIVÝCH DISCIPLÍNÁCH SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ:.....	9
3.2.2	Obří Slalom:	9
3.2.3	Seznámení.....	10
3.3	MATERIÁLNÍ VYBAVENÍ PRO PŘÍPRAVKU:.....	11
3.3.1	Lyže.....	11
3.3.2	Lyžařské boty neboli přezkáče	13
3.3.3	Hole	13
3.3.4	Helma	14
3.3.5	Chránič zad	15
3.3.6	Kombinéza	15
3.3.7	Chrániče.....	16
3.3.8	Rukavice.....	16
3.3.9	Oblečení.....	17
3.4	PŘÍPRAVKA.....	17
3.4.1	Předškolní věk – stupeň seznamování:	18
3.4.2	Mladší školní věk – stupeň hra.....	21
4	PRAKTICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE	24
4.1	KDY ZAČÍT S DĚTMI LYŽOVAT.....	24
4.2	JAK ZAČÍT S DĚTMI LYŽOVAT	25
4.3	CO VŠE OBNÁŠÍ TRÉNINK NA SNĚHU	26
4.3.1	Volné jízdy.....	26
4.3.2	Průpravná cvičení ke zdokonalení v lyžování a k odstranění chyb.....	28
4.3.3	Jízdy v brankách	40
4.3.4	Prohlídka trati	41
4.3.5	Starty	42
4.3.6	Rozbruslení	43
4.4	OPRAVOVÁNÍ CHYB V TECHNICE	44
4.5	CÍLE UČENÍ	44
4.6	OBMĚŇOVÁNÍ.....	44
4.7	DALŠÍ HRAVÉ ZAJÍMAVÉ NÁPADY KE ZLEPŠENÍ LYŽOVÁNÍ.....	45
4.8	ZKVALITNĚNÍ VÝSLEDKŮ	45
4.8.1	Údržba lyží:	45
4.9	ZÁVODY.....	46
5	DISKUSE.....	49

6	ZÁVĚR.....	51
7	RESUMÉ.....	52
	7.1 ČESKY	52
	7.2 ENGLISH	52
8	SEZNAM LITERATURY.....	53
9	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	56
10	SEZNAM TABULEK.....	57

1 ÚVOD

Toto téma jsem si vybrala proto, že zima a lyžování pro mě hodně znamená. Lyžovat jsem se začala učit ve 2,5 letech a přivedli mě k němu rodiče. K závodění na lyžích jsem dostala velkou náhodou, jelikož ani jeden z rodičů závodně nelyžoval. Do oddílu SK Špičák mě přivedli Kadlecovi. Tou dobou se starali o vlek, kde jsem se učila lyžovat. Aktivně závodnímu lyžování se tedy věnuji od 6 let. Veškerý volný čas i všechny víkendy, když napadne sníh a je možné lyžovat, trávím na horách, šumavském Špičáku a Javoru, kde trénujeme.

Nyní 7 rokem učím děti lyžovat. Některé z nich se už zúčastnily závodů. Tato práce mě velmi baví a naplňuje. Také jsem ráda, že své zkušenosti ohledně trénování dětí mohu předávat dál. Nyní jsem dostala nabídku dělat trenérku ve Ski teamu Budweis. Proto výběr tématu bakalářské práce byl jednoznačný.

2 CÍLE A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Cílem mé bakalářské práce bylo navrhnutí a realizace průpravných cvičení ve specializované přípravě sjezdového lyžování v tréninkovém procesu přípravek.

Na základě stanoveného cíle jsem si vytyčila tyto úkoly:

- návrh průpravných cvičení
- realizace v zimní přípravě
- úprava na základě realizace – diferenciací dle osobnosti dětí

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 TECHNIKA

3.1.1 STANOVENÍ POJMU

„Pod pojmem sportovní technika se rozumí ponejvíce z praxe odvozený postup, který určuje, jak co nejúčelněji a co nejekonomičtěji řešit určité pohybové úkoly. Technika dané sportovní disciplíny přitom odpovídá takzvanému ideálnímu motorickému typu, který ovšem může obdržet při zachování svých charakteristických pohybových znaků modifikaci odpovídající individuálním předpokladům.“ (CHEVALIER 1998)

3.1.2 TRÉNOVANOST FUNKČNÍ TECHNIKY

„Cesta ke sportovně technické dokonalosti je ovlivněna v první řadě výchozí úrovní techniky a pohybové zkušenosti. Přitom se ukazuje, že koordinačně lépe připravení sportovci se rychleji naučí správné sportovně technické provedení, než ti, kteří disponují menším pohybovým repertoárem a tím také omezeným koordinačním základem. Proto by se mělo již velmi brzy pracovat na rozšiřování pohybového repertoáru, na vytváření základů technik a na neustálém zlepšování fyzických faktorů výkonnosti. Také je důležité zmenšit riziko, či úplně zamezit rizika sportovních úrazů, když je sportovec fyzicky technicky kvalitně připravený na danou disciplínu. U dětí je důležitá pohybová všestrannost a pohybový luxus.“ (CHEVALIER 1998)

3.1.3 ETAPA POUŽITÍ TECHNIKY

ETAPA MNOHOSTRANNÉHO ROZVOJE

„Zde stojí v popředí rozšiřování koordinačních schopností, pohybového repertoáru, pohybové zkušenosti a získávání základních technických dovedností.“

ETAPA VARIABILNÍ PŘÍPRAVY

V popředí přípravy stojí přibývající zjemňování sportovní techniky, které je ve spojení s všeobecnou fyzickou přípravou sportovce.

ETAPA DIFERENCOVANÉ PŘÍPRAVY

Zde v této etapě dominuje vytváření optimální, bezchybné a zautomatizované techniky, přizpůsobené individuálním možnostem sportovce. (CHEVALIER 1998)

3.1.4 KRITÉRIA A ZNAKY SPORTOVNÍ TECHNIKY

„V technickém tréninku jde o to, aby se stávající hodnota umění přibližovala jeho chtěné hodnotě. Přitom se musí chtěné hodnoty podřizovat vývojovému stupni sportovce. Tak je např. začátečník ještě tak málo technicky zformován, že jeho dráha, síla a časování nemohou odpovídat úrovni špičkového borce. Na druhé straně již špičkový sportovec mnohostranně vyvinul svůj osobní styl tak daleko, že další zlepšení výkonu lze často dosáhnout jen tak, že jeho technika bude dále vyvíjena podle jeho individuální výjimečnosti a nikoliv podle znaků, které jsou známy z porovnání s jinými špičkovými sportovci.“ (CHEVALIER 1998)

3.1.5 FÁZE UČENÍ PŘI POUŽITÍ ZÁVODNÍ TECHNIKY

FÁZE ZPROSTŘEDKOVÁNÍ A POCHOPENÍ

Úkolem této fáze je zprostředkovat první představy závodníka o celkovém průběhu pohybu a dále vytvořit předpoklady předvedením i nácvikem základních dovedností.

FÁZE ZÍSKÁVÁNÍ A UPEVNĚOVÁNÍ

„Průběhy pohybů se nacvičují celostně, ale v redukováných podmínkách, bez formování znaků jednotlivých fází a dílčích pohybů. Cíl této fáze je podstatný program techniky.“

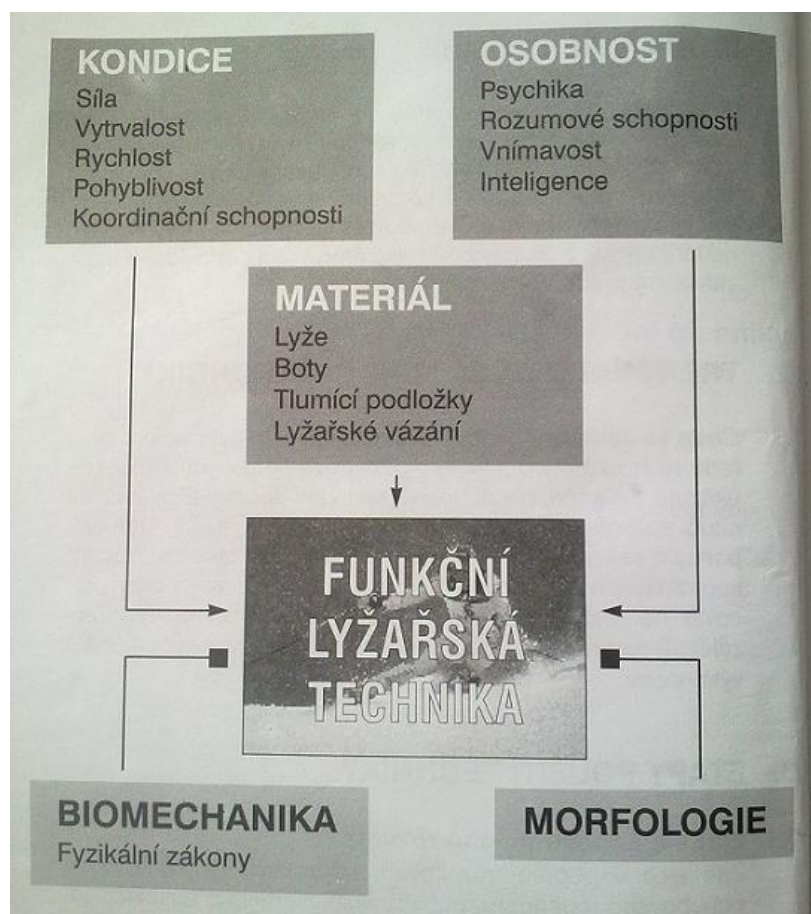
FÁZE POUŽÍVÁNÍ A OBMĚŇOVÁNÍ

Stabilizovaný průběh pohybu bude dosažen především nácvikem v měnících se situacích a v závodních podmínkách. Pedagogickým cílem je vysoká schopnost reakce a přizpůsobení na každou situaci. Zároveň je důležité nacvičování vysoké pohybové citlivosti a vnímavosti. Učební cíl a učební postup mají být stanoveny vědomě.

FÁZE TVOŘENÍ A DOPLŇOVÁNÍ

Průběh pohybu je zjišťovat odlišnost, která musí být individuálně dotvářena. Cílem je umět v každé situaci, pod vlivem času, prostoru a síly, předvádět ty správné pohyby. (CHEVALIER 1998)

3.1.6 VLIVY PŮSOBÍCÍ NA LYŽAŘSKOU TECHNIKU



Obrázek 1 - Vlivy působící na lyžařskou techniku v naskenované tabulce

(CHEVALIER 1998 str. 10 – 11)

Faktory, které ovlivňují lyžařskou techniku, se dělí do dvou skupin.

První skupina je složena ze tří faktorů, které mohou být tréninkem a servisní činnostmi zpracovány a modifikovány. Jedná se o kondici, osobnost a materiál.

Druhá skupina naopak nemůže být cíleným tréninkem ovlivněna. Patří sem biomechanika a morfologie. (CHEVALIER 1998)

Nácvik techniky závodního lyžování je určen pouze pro dobře připravené lyžaře. Ti, co již zvládli dokonale oblouky a základní rozšiřující pohybové dovednosti. Přejít do vyšší etapy předpokládá úplné zvládnutí všech základních i rozšiřujících pohybových dovedností nacvičovaných na standardizovaných vývojových úrovních nácviku techniky sjezdových disciplín.

V etapě závodního sjezdového lyžování dále pokračuje zdokonalování techniky všech nacvičených oblouků. I nejlepší závodníci se neustále snaží, aby jejich jízda byla dokonalejší a ekonomičtější, aby byli na závodních tratích rychlejší než soupeři.

Nácvik zatáčení na lyžích je podřízen potřebám jednotlivých disciplín - sjezdu, obřího slalomu, super obřího slalomu a slalomu. Každá z disciplín má svou specifikou. Navzájem se disciplíny prolínají a doplňují. Nácvik jedné disciplíny znamená i částečně zdokonalování ve druhé, třetí i čtvrté disciplíně. Například bez zvládnutí určité rychlosti při nácviku sjezdu bychom obtížně nacvičovali techniku jízdy v super obřím slalomu, která předpokládá zvládnutí oblouků v poměrně vysoké rychlosti a v různých sjezdových postojích. Ale později se pokročilý, odrostlejší a hlavně zkušený závodník (od kategorie juniorů, žáci jsou ještě univerzální) specializuje buď na rychlostní (sjezd, super obří slalom, částečně obří slalom) nebo točivé disciplíny (slalom, obří slalom). To znamená, že se pak trénink zaměřuje jen na jedno odvětví lyžařských disciplín.

Vycházíme z předpokladu, že střední oblouky, kterých se převážně používá v obřím slalomu, mají pro nácvik techniky zatáčení neoptimálnější časově prostorovou charakteristiku. Proto vycházíme z nácviku středních oblouků podobně jako ve speciální etapě.

Ve vrcholové etapě nacvičujeme všechny druhy oblouků (slalomových, sjezdových, pro super obří slalom) potřebných pro úplné zvládnutí závodních tratí. Nácvik techniky všech disciplín musí být v určité návaznosti a rovnováze. (PŘÍBRAMSKÝ, VAVERKA 1990)

3.2 METODIKA

3.2.1 FÁZE OBLOUKU

- Zahájení
- Vedení
- Ukončení a přechod

1. ZAHÁJENÍ OBLOUKU:

Tato fáze oblouku plynule navazuje na fázi přechodovou, ve které lyžař (mimo jiné) přesouvá své těžiště nad lyžemi (přes lyže – cross over) za pomoci pohybu kotníků, kolen a pánve.

- pro zahájení oblouku je charakteristické naklopení těla do oblouku, čímž dochází k postupnému zahranění lyží a jejich směřování do nového oblouku.
- pro začátek této fáze je podstatné vyvinutí tlaku na přední část chodidel – zahranění od špiček lyží
- lyžař by měl mít v této fázi oblouku pocit, že se jeho tělo nachází před lyžemi, resp. má lyže „za sebou“
- paralelní postavení lyží a dolních končetin (holenní a stehenní kosti), dolní končetiny jsou téměř nataženy, šíře stopy vychází z šíře pánve nebo šířky ramen
- soulad příčné osy těla k rovině ramen, kyčlí, kolen, kotníků (osy ramen, kyčlí, kolen a kotníku by měly být téměř v jedné rovině). Tělo by mělo být kolmo ke svahu, naklopeno dopředu a orientováno mírně do směru otáčení lyží (dovnitř oblouku) – zahranění
- širší postavení paží, které jsou mírně pokrčeny před tělem, lyžař zrakem sleduje budoucí bránu (ve volné jízdě místo postavení pomyslné brány) – hlava mírně natočena do středu oblouku (www.czech-ski.com/alpske-discipliny/metodika)

- včasné ukončení oblouku, resp. jeho včasné zahájení (early edging) je jedním ze základních prvků moderní lyžařské techniky, které zásadně ovlivňuje efektivní průjezd celého oblouku a tím i výslednou lyžařovu rychlost. S včasným zahájením oblouku úzce souvisí linie stopy celého oblouku

výrazné zatížení vnější lyže (70%/30%)

2. VEDENÍ OBLOUKU:

Vedení oblouku rozdělujeme pro přesnější objasnění pohybů na první a druhou fázi vedení.

První fáze vedení:

Pokračuje naklopením těla dovnitř oblouku, stejně tak jeho mírné natočení do směru oblouku, při zachování os ramen, kyčlí, kolen a kotníků v jedné rovině. Postupně dochází ke zvyšování úhlu zahranění lyží a zvyšování tlaku na vnější lyži. Postupně se krčí vnitřní noha, přičemž vnější noha je mírně pokrčená. Poměr zatížení lyží je vnější/vnitřní lyže 80%/20%.

Druhá fáze vedení:

Lyže překonávají spádnicí s již převládajícím tlakem na vnější lyži, dochází k zalomení těla (v kyčlích, mírně i v kolenou) – zvýšení úhlu zahranění lyží. S poměrem zatížení vnější/vnitřní lyže 90%/10%.

Zalomení je v této fázi charakterizováno snížením těžiště, resp. krčením vnitřní nohy, vnější noha je mírně pokrčena, přičemž snahou by měla být eliminace přílišného pokrčení vnější nohy.

Snahou závodníka by mělo být, co největší zkrácení pohybu zalomení těla, čímž se zabrání vzdálení se od spádnice a docílí včasného nasměrování lyží do nového oblouku.

3. UKONČENÍ A PŘECHOD:

„V této fázi dochází k postupnému natažení těla napínáním obou nohou kombinované s pohybem pánve, ramen a paží vpřed a nahoru, což má za následek odlehčení lyží, které je nezbytné k rychlému efektivnímu zahájení nového oblouku.

Pro efektivní provedení ukončení oblouku je nutné využít rychlosti a působících sil vzniklých na konci fáze vedení.

Tyto síly mohou v určitém okamžiku ukončování oblouku způsobit, že lyže mají tendenci „podjet“ pod tělem lyžaře. Tento zrychlující efekt je pozitivně využit pouze v případě, kdy lyžař je schopen přílišné „podjetí“ lyží eliminovat aktivním pohybem pánve (za pomoci paží) nahoru, resp. dopředu.

Je velmi důležité v průběhu ukončení oblouku a přechodu do nového oblouku aktivně přemístit pánev, ramena a paže opět vpřed („dostat lyže za sebe“).

Veškerý pohyb, resp. síly vzniklé ve fázi ukončování oblouku musí být realizovány ve směru jízdy lyžaře - za špičkami lyží! Během přechodu z jednoho oblouku do druhého se těžiště lyžaře přesouvá nad lyžemi (cross over), trup může být mírně nasměrován do směru nového oblouku, přičemž dochází k postupnému klopení těla (viz. Zahájení oblouku). Snahou závodníka by mělo být provedení ukončení a přechodu mezi jednotlivými oblouky v co nejkratším časovém horizontu tak, aby k zahájení oblouku došlo co možná nejdříve.

Přechod mezi dvěma oblouky může být také proveden způsobem „cross under“, při kterém dochází ke krčení nohou a lyže se pohybují pod těžištěm nebo kombinací výše uvedených způsobů. Snahou závodníků by mělo být provedení (pokud to situace umožňuje) přechodu mezi oblouky způsobem „cross over“, které je z hlediska využití sil a získané energie nejefektivnější.“ (převzato z <http://czech-ski.com/alpske-discipliny/metodika>, dne 18. 2. 2014)

PŘEHLED OBLOUKŮ NACVIČOVANÝCH V JEDNOTLIVÝCH DISCIPLÍNÁCH SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ:

Pořadí učení návaznosti disciplín v lyžování je takové: 1. Obří slalom, 2. Slalom, 3. Sjezd, 4. Super obří slalom. (CHEVALIER 1998)

3.2.2 OBŘÍ SLALOM:

V obřím slalomu převážně příprava závodí. Dále taky občas slalom. Nebo KO paralelní slalom, ale většinou příprava slalomu netrénuje, spíše zavřené tratě obřího slalomu.

Obří slalom je první disciplínou, kterou malý závodníci začínají trénovat jako první. V této disciplíně v popředí stojí významný cit lyžaře. Jezdec s dobrou a přesnou základní technikou má díky optimálnímu vnímání a optimální kognitivní schopnosti možnost dosáhnout velmi dobrých výkonů. (GNAD 2002)

3.2.3 SEZNÁMENÍ

K seznámení s tyčemi se musí dodržovat jak pravidla pro stavbu trati, tak vzdálenosti k brankám. Pravidla stavby trati se vztahují ke kategorii žáků.

„Cílem je specificky rozvíjet kognitivní schopnosti. To znamená spojovat optimální pohyb s ideální linií jízdy. Trilogie zní: technika – linie – materiál

Tvořivosti trenéra se nekladou žádné hranice. V úvodu do tréninku v tyčích se naskýtá bezpočet možných variant.“

Podstatné pohyby závodníků, které byly získány a upevněny během technické fáze, musí být převedeny do závodní techniky. Základní technika se musí stát situačně použitelná v dané linii. Danou linii lze realizovat s pomocí různých pomůcek/tyčí a jsou to: houby, minikloubové tyče, štětiny, mini tyče, tyče nebo kloubové tyče, přírodní prvky (větvičky, lísky). (CHEVALIER 1998)



Obrázek 2 - slalomové tyče, Obrázek 3 - špačky, Obrázek 4 - fotografie balík tyčí

(převzato z <http://www.eurogripp.cz/slalomove-tyce-eurogripp/slalomova-tyc-prumer-30mm-dlouha-sroubovice>, dne 17. 2. 2014, <http://www.eurogripp.cz/slalomove-tyce-eurogripp/treninkove-tyce-z-plasticke-sitoviny>, dne 17. 2. 2014, <http://archiv.czechski.com/userfiles/bazar/11949.jpg>, dne 17. 2. 2014)

Aby mohl závodník vytvářet své individuální a v dané situaci variabilní dispozice, je nezbytně nutné brát v úvahu programové varianty tréninku.

MOŽNÉ VARIANTY:

Druhy varianty:

Terén – mírný, střední, prudký

Rytmus - rytmický, nerytmický, variabilní

Tempo – pomalé, střední, rychlé

Křivka - kulatá, přímá, točivá

Vzdálenost – dlouhá, střední, těsná

Sníh – měkký, střední, tvrdý

Metoda – bez hry, herní, soutěžní (CHEVALIER 1998)

3.3 MATERIÁLNÍ VYBAVENÍ PRO PŘÍPRAVKU:

3.3.1 LYŽE

Základní carvingové dětské lyže. Zdatnější děti už lyžují na lyžích pro obří slalom. Délka lyží dle výšky dítěte. Dítě by je mělo mít mezi bradou a nosem nebo stejně dlouhé. V dalších kategoriích je délka a rádius lyže daná. „Měly by rychle a lehce točit, jet klidně a na tvrdé trati dobře držet. Když je dobrá obřáková lyže postavena na hranu, udělá sama, při správném zatížení, položení těla a dávkování nasazení hran, pěkný vyjetý oblouk. „(CHEVALIER 1998) Součástí lyží je kvalitní vázání. Nastavené podle váhy dítěte.

VÖLKL junior:

„Základní dětský model na upravené svahy pro začínající lyžaře. Design věrně kopíruje dospělé lyže závodní řady. Díky tvaru prohnutí Tip Rocker a uzpůsobené konstrukci s jádrem Composite Core jsou lyže Junior Racetiger stabilní a zároveň velmi snadno ovladatelné. Model Junior Racetiger je dodáván s vázáním Marker Junior EPS. Jedná se o velmi lehké dětské vázání, které splňuje ta nejpřísnější bezpečnostní kritéria.“ „Špička využívá technologii Biotech 4 Linkage a kluznou podložku AFD. Pata, kterou je možné snadno posunovat v rozsahu 5 cm, pracuje se systémem Compact Junior.“ (převzato z <http://www.voelkl.com/cz.html>, dne 17. 2. 2014)

Délka	Rádus	Krojení
70	(4,7)	93_67_76
80	(6,6)	93_67_76
90	(8,8)	93_67_76
100	(8,3)	100_68_82
110	(10,4)	100_68_82
120	(12,7)	100_68_82
130	(11,2)	109_69_88
140	(13,3)	109_69_88
150	(15,6)	109_69_88
160	(17,9)	109_69_88

Tabulka 1 - Zde najdeme přehledně délky lyží s příslušnými rádiusy

(převzato z <http://www.voelkl.com/cz.html>, dne 17. 2. 2014)



Obrázek 5 – juniorské lyže, Obrázek 6 – juniorské lyže

(převzato z <http://www.voelkl.com/cz.html>, dne 17. 2. 2014)

3.3.2 LYŽAŘSKÉ BOTY NEBOLI PŘEZKÁČE

Stejně rozhodující jako lyže jsou lyžařské boty. U technických disciplín je důležité, aby byly 4 přezkové. Boty s méně přezkami a se zadním vstupem nejsou pro závodní sport vhodné. Bota má přesně sedět, aby nohu všude dobře držela a bránila jejímu posouvání sem a tam. U dětí lze tolerovat o číslo větší boty, noha jim stále roste. Lze boty vytvarovat na míru. Boty by dále měly mít pořádný náklon vpřed, aby to dítěti usnadnilo jít do nákleku. Je možnost nasunout klín mezi podrážku a vnitřní botu. Velikost akorát, aby tam dítě mělo nohu pevně. Tvrdost boty podle zdatnosti a váhy dítěte. Proti studeným nohám lze použít topení do lyžařských bot. Mokrý boty se vysoušejí speciálními vysoušeči.



Obrázek 7 – fotografie lyžařské boty

3.3.3 HOLE

Hole by měli mít ve správné délce. A to když otočíme hůlku a chytíme jí nad kroužkem, tak by měla ruka svírat s tělem pravý úhel. Ale když bude mít dítě o trochu delší, vůbec to nevadí. Právě naopak mu pomohou delší hůlky na startu k lepšímu odpíchnutí. Pak už děti hůlky mají buď u těla nebo ve sjezdovém postavení, takže jim delší hůlky nepřekáží. Lepší jsou zahnuté obřákové hůlky než rovné.



Obrázek 8 – obřákové hůlky

(převzato z <http://shop.leki.com/en/product.php?productid=55945>, dne 17. 2. 2014)

3.3.4 HELMA

Helma chrání před tyčemi a při pádech. Je třeba, aby byla helma dostatečně kvalitní a padnoucí na hlavu, lze jí doopravit trochu kolečkem vzadu. A s tím souvisí brýle, které pasují správně do helmy. Neměla by vzniknout mezi brýlemi a helmou na čele mezera. Také by měli být přiměřeně velké podle obličeje dítěte, ne příliš malé brýle ani příliš velké přes celý obličej.



Obrázek 9 – helma, Obrázek 10 – lyžařské brýle

(převzato z <http://zima.poc-sport.cz/produkty/helmy/itemlist/>, dne 17. 2. 2014, <http://www.3fvision.com/cz/winter-collection/>, dne 17. 2. 2014)

3.3.5 CHRÁNIČ ZAD

Chráníč zad neboli páteřák. Umožní pohyb do předklonu, ale nikoliv do záklonu. Důležitá je správná délka. Páteřák má zasahovat od úrovně ramen zhruba 5cm nad kostrč. Délka na spodní části však není příliš přesně daná. Jde spíš o to, aby se páteřák příjemně nosil a umožnil pohyby hlavy. Dobrým ochráncem je právě páteřák při nárazu či pádu do zad.



Obrázek 11 – fotografie páteřáku

3.3.6 KOMBINÉZA

Kombinéza je ze speciálního materiálu, šitá nebo koupená na míru, aby byla dodatečně upnutá. Aby byl co nejmenší odpor. To velmi napomáhá aerodynamice. „Příklad české značky Don Quiet, která má v nabídce 3 typy materiálů pro sjezdové lyžování základní, fis a termo. Šijí kombinézy na míru pro oddíly a také je možnost vybrat barevné provedení, nebo si i oddíl může navrhnout svůj vlastní s možností kdykoliv došít další kusy. Díky využitým technickým poznatkům firmy CHr. Eschler a.s. z oblasti vrcholového sportu splní toto vysoce kvalitní oblečení každou sportovní výzvu. Perfektně přilne k tělu a neomezuje pohyb, vysoká schopnost prodyšnosti, jednoduchá údržba oblečení jako i odolnost proti vodě díky teflonu garantují kvalitní standard nejvyšší kategorie. A jsou v dostání anatomicky šitých ve 3 typech sjezdová, slalomová a obřáková.“(převzato z <http://www.donquiet.cz/cs/o-nas>, dne 14. 12. 2013) U dětí je nejčastěji použita verze obřákové kombinézy s vycpávkami na ruce, ramena, kolena a stehna.

3.3.7 CHRÁNIČE

Chrániče jdou důležité pro ochranu kolena a bérků před úderem a zraněním. Existují také chrániče rukou a předloktí. Pro slalomáře se chrániče rukou montují na hole před držadla. Tím jsou ruce a předloktí chráněny. Chránič na helmě proti vyražení zubů.



Obrázek 12 – fotografie závodnice v kombinéze a chrániči

3.3.8 RUKAVICE

Rukavice už děti mohou mít kožené (z hovězí kůže). Jsou uvnitř řádně a kvalitně zateplené. Už většina rukavic je vyrobená s chrániči. Je možnost si vybrat mezi prstovými rukavicemi a palčáky. Jde o to, v jakých rukavicích má dítě lepší cit, aby mohlo pořádně chytnout hůlku a aby mu nebyla zima. Rukavice mohou mít některé vymoženosti k hůlkám. Např. značka Leki vyrábí rukavice k hůlkám. Rukavice mají speciální poutko, které se zapne do hůlky jako řemínek (spíše nevýhodné, než praktické).



Obrázek 13 – fotografie rukavice

3.3.9 OBLEČENÍ

Kvalitní bunda a kalhoty na zip nebo kraťasy. Pod tímto oblečením mají děti na tréninku nebo na závodech kombinézu, tak aby se mohli svléknout. Důležité je, aby oblečení bylo funkční a teplé, ale umožnilo pohyb.

3.4 PŘÍPRAVKA

Tato kategorie v lyžování neboli období dětství je více věkově rozsáhlá oproti ostatním navazujícím kategoriím. Je to první nejmladší kategorie v závodním lyžování, i když na některých závodech se dá ještě rozdělit na pod kategorie. Spadají do ní děti ve věku narození do 2004 a mladší. Pro sezonu 2013/2014 je to oficiálně 2006-2004.

„Podkategorii superpřípravka lze na jednotlivých závodech odděleně vyhlašovat ročníky mladší, než jsou v aktuálním SŘ definovaní závodníci Přípravky – jde o 4 roky mladší závodníky než nejstarší aktuální ročník přípravky.“ (převzato z http://vysledky.czech-ski.cz/editor/Misa/SR_KOSU_AD_JcK_2013-2014_SchvalenyVH20131219.pdf, dne 17. 3. 2014)

3.4.1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK – STUPEŇ SEZNAMOVÁNÍ:

Nejčastěji tvořena dětmi mezi 3-5 lety.

Předškolní věk lze rozdělit na dvě odvětví vývoje. Jedná se o tělesný vývoj a psychický vývoj dítěte.

Tělesný vývoj dítěte v tomto období je poměrně rychlý. Dítě rychle roste a s přibývajícím věkem se mu mění složení a tělesná skladba. Dítě v tomto období ještě nedokáže dokonale regulovat svou tělesnou teplotu, neznamená to ale, že ho nemůžeme přiměřeně otužovat. Otužování je pro děti dobré a důležité. Přispívá to ke zlepšení imunity, dítě je pak více odolné k nemocem, což je v dětském kolektivu velmi přínosné a má to kladný přínos do budoucnosti.

Psychický vývoj dítěte v tomto období se vyznačuje rozvojem citů, které jsou důležité pro další rozvoj. Má silné projevy citů a na první pohled jasné. Nejčastěji jsou to projevy radosti, zlosti a žárlivosti.

City mohou tělesnou i duševní aktivitu dítěte uvést do pohybu nebo ji naopak tlumit. Projevy tlumení jsou žal, malé sebevědomí či strach, že zklamou a něco jim nepůjde.

Děti mají zvýšený zájem o pohádky a příběhy, které vyžadují opakovaně vyprávět. Dobré a zajímavé pro děti je, když je něco nového učíme, přirovnat věci a cviky ke zvířátkům, abychom jim proces učení usnadnili a hlavně se postarali o jejich zábavu a fantazii.

Děti mají ještě nestálou pozornost, nevydrží se soustředit a dělat nějakou činnost déle než pět minut. Často se rozptylují a věnují mnoha věcem okolo sebe.

Nebo jsou zvědavé, co dělají ostatní, a ne, co by zrovna měly dělat samy.

Chceme-li upoutat jejich pozornost, musíme na dítě zapůsobit silnějším a pro něj zajímavějším milým hlasem, navrhnout mu nějakou zajímavou činnost či něco zajímavého, nového, protože děti jsou zvědavé a hravé. Důležitá je obměna činnosti a vymýšlet stále něco nového, pestrého. Také všechny činnosti s dětmi se musí provádět hlavně prostřednictvím jejich citů, jako veselá, zábavná, hravá činnost. (TREML 2007)

Pohybový vývoj je končícím rozvojem základních pohybových funkcí. Pohybová koordinace se z velkých svalových skupin přenáší i na menší svalové partie. Začínají se projevovat individuální rozdíly v pohybové zdatnosti, ale nejsou žádné rozdíly v pohybových projevech chlapců a děvčat. Já osobně na základě vlastních zkušeností si myslím, že jsou děvčata více šikovná a cílevědomá. Kluci naopak lépe zvládají pohyb a nové věci, hodně přemýšlí a jsou opatrnější. Mají tendence učení vzdávat, když jim to nejde hned. Se soustředěností to mají stejné. Kluci v tomto věku jsou spíše flegmatický, opatrnější, zdrženlivý. Co se nenaučí hned, dělat nechtějí. Takže často snahu rychle vzdávají. Vzhledem k mým zkušenostem mohu tyto skutečnosti alespoň částečně porovnat. Typické pro toto věkové období je přemíra pohybové energie a radost z pohybu. Je vhodné potřebné pohybové vyžití dětem umožnit, přehnané tlumení jejich pohybové aktivity není na místě.

Přednost dostávají koordinační cvičení, která mohou být i náročnější. Z pohybových schopností rozvíjíme především obratnost. Nejsou vhodná příliš intenzivní cvičení se značnou zátěží kloubních pouzder a vazů. Dítě vnímá pohyb globálně, proto učíme nové dovednosti komplexně. Ve věku 4-5 let je možné začít s lyžařskou výukou, u zvláště pohybově nadaných dětí můžeme začít už kolem 3. roku.

Sociální vývoj charakterizuje postupná chorost dětí být součástí kolektivu. V počátečním období popisovaného věkového stupně je každé dítě samostatnou individualitou, která je velice málo schopná komunikovat s ostatními členy skupiny.

To se postupně mění jednak v souvislosti s rozvojem dítěte, jednak tím, že značná část dětí začíná ve věku kolem 4. - 5. roku navštěvovat mateřskou školu, kde si na skupinu ostatních dětí zvyká. Význam vzájemné spolupráce dětí v dětském kolektivu se postupně stále zvětšuje. V úvodu výcviku mohou učitelé pomáhat i rodiče, není to ale podmínkou a snahou učitele je, aby tato pomoc postupně vymizela. (TREML 2007)

Trenér neboli učitel této věkové skupiny:

Trenér má vést děti ke zvládnutí techniky a zdokonalení lyžování. Také je ještě občas v roli pečovatele, ošetřovatele, dokáže dětem utírat nos a pomáhat i při dalších delikátních záležitostech, které děti potkají, když na svahu s trenérem nejsou rodiče. Podle toho, jak je dítě staré, pomáhá při oblékání a svlékání, obouvání a zouvání bot. Věnuje svoji pozornost dostatečně každému dítěti, jak je nutné. Stará se, aby jim nebyla zima. Malé děti seznamuje se zimním prostředím. Nabízí dětem stále nové činnosti a aktivity. Vše formou her a zábavy. I trénink by měl děti bavit a motivovat.

Vhodným prostředím pro výuku je dětská lyžařská zahrádka, kde najdeme dětský vlek (pomu nebo provázek) a možnosti pomůcek (zvířátka, kužely, obruče), kolem kterých děti lyžují.

Učitel se v této věkové kategorii převážně věnuje jen jednomu dítěti. Čím menší máme dítě, tím je dítě pružnější, méně se bojí padat a hlavně padá z menší výšky. Ale vše záleží na výchově a typu dítěte, jak je vedeno ke sportování.

Toto se preferuje především v začátku, kdy je to dítě poprvé na kopci. Neví, co ho čeká, co má dělat. Tak je dobré, že se mu učitel může plně věnovat, než dítě začne být samostatné. Pak je občas dobré lyžovat v malé skupince 2-3 děti. Děti se vzájemně motivují, snaží se být lepší než ti druzí, motivují se navzájem, baví je to. I tohle má pár nevýhod. Děti se navzájem rozptylují, nedávají pozor, dělají blbosti, mohou okoukat chyby od ostatních dětí. Takže by děti měly poslouchat trenéra, aby se nepříhodil nějaký úraz.

Je jasné, že učitel nemůže zvládnout více začátečnicků, kteří mají poprvé na nohou lyže.

Než se pustíme s dětmi na svah tak je důležité, aby se dítě naučilo pohybovat v lyžařských botách, aby si zvyklo, že má těžké nohy. Pak se nazouvat do lyží s pomocí. Na rovině se začít pohybovat s lyžemi. Zjistit, že kloužou, dítě neposlouchají a že dítěti lyže v pohybu z počátku překážejí a ztěžují mu jeho usmyslený pohyb. Měly by se naučit samy lyže nosit, obouvat a zouvat. Správně se s lyžemi zvedat, když dítě spadne. Ukázat mu, jak se brzdí. Je dobré ho táhnout na hůlce, aby si zvyklo na skluz lyží, naučilo se hlídat si nohy od sebe, aby se mu lyže nekřížily.

My učitelé se mu plně věnujeme, motivujeme a hlavně chválíme. Pro děti je motivace a chvála důležitá. I když nemůžeme čekat, že se dítě naučí všechno ihned. Nějaké je šikovnější nějaké méně. Někomu jde hned jezdit na vleku, někomu lépe jezdit dolů z kopce v pluhu. (TREML 2007)

3.4.2 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK – STUPEŇ HRA

Nejčastěji tvořeno dětmi mezi 6-10 lety.

Toto období je ve vývoji dítěte velice významné. Je charakterizováno jako šťastné a optimistické.

Tělesný vývoj probíhá rovnoměrně. Rychlým tempem se vyvíjejí kosti, ale kloubní spojení jsou stále měkká a pružná. Dochází ke změnám ve tvaru těla, postupně se prodlužují končetiny.

Psychický vývoj se vyznačuje vývojem rozumových funkcí, myšlení dětí se mění z fantazijních představ k realitě, místo pohádek je víc zajímavá dobrodružství a napínavá tematika.

Dokážou se soustředit na jednotlivosti, souvislosti jim však unikají, je u nich malá schopnost chápat abstraktní pojmy, naopak je zajímavají konkrétné věci, které si mohou vidět a osahat si. Své vnímání opírají o názorné vlastnosti reálných předmětů. Děti v tomto věku jsou impulzivní, rychle střídají radost a smutek, vyznačují se slabou vůlí při překonávání nezdarů, větší odvahou a menší mírou sebekritičnosti k vlastním výkonům.

Jejich schopnost soustředění a koncentrace je velice krátká, většinou trvá 4-5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost.

Pohybový vývoj charakterizuje postupnou stabilizaci pohybových funkcí. Rozvíjí se motorika. Tedy vysoká a spontánní pohybová aktivita. Děti rychle zvládají nové pohybové dovednosti, které je potřeba opakovaným procvičováním upevnit a od hrubé formy provedení postupně zlepšovat. Musí se to často opakovat, aby to děti nezapomněly. Zvyšuje se schopnost učit se i složitější pohyby, zjemňuje se pohybová koordinace. Při učení nových prvků uplatňují děti zkušenosti z přirozené motoriky, kterou už ovládají.

Z pohybových schopností postupně můžeme rozvíjet obratnost a rychlost, vhodná jsou dynamická cvičení bez dlouhých odpočinkových fází, nevhodná jsou silová cvičení a dlouhodobá jednostranná zátěž. V tomto období mají děti velkou schopnost napodobovat, vyžaduje to však vzornou ukázkou učitele či trenéra. Děti už vnímají chyby v provedení, rozlišují správný a špatný pohyb a dokážou se vzájemně opravovat.

Právě toto období dětí je označováno často jako „zlatý věk dětské motoriky“.

V dynamice nervových procesů převažují procesy podráždění nad procesy útlumu. To se projevuje tím, že dětská motorika postrádá úspornost v provedení, kterou vidíme u dospělých. Hovoříme často „o pohybovém luxusu“ malých dětí. Každá jejich činnost je prováděna s množstvím dalších doprovodných pohybů.

Velice vhodné je ponechávat dětem dostatečný časový prostor pro volný pohyb, samostatné řešení naučeného úkolu – bez zasahování dospělých. Osvědčují se tzv. volné chvílky, kdy děti mohou lyžovat podle vlastního přání a rozhodnutí.

Celkově musí mít výuka rychlý spád, dostatečnou intenzitu a musí odpovídat možnostem krátkodobé koncentrace pozornosti dětí. Pohyb je pro ně potěšením, není třeba je do sportovní činnosti nutit. Učitel naopak musí neustále sledovat stupeň jejich únavy a podle toho upravovat pohybovou náročnost výukové lekce.

Sociální vývoj dětí tohoto věkového období je ovlivněn především jejich vstupem do školy. Jsou schopny podřídit se normám a podmínkám kolektivu, přijímají jeho pravidla a zákonitosti.

Z tohoto důvodu jsou většinou bez větších problémů schopny absolvovat výuku ve skupině ostatních dětí. Kolektiv dětí stále víc ovlivňuje formální autorita – cvičitel, učitel trenér.

Jeho postavení jako řídicího článku celého výukového procesu je v tomto období zcela dominantní a při výuce již není nutná účast rodičů, v některých případech může být dokonce přítomnost příliš „pečlivých“ maminek rušivým elementem (např. říkají dětem, aby závodily opatrně).

Individuální péči věnuje učitel jednotlivým žákům pouze v první výukové lekci, při kontrole jejich výzbroje a výstroje a při obouvání lyží.

- Učitel nebo trenér se vyznačuje trvale dobrou náladou, kterou přenáší na děti.
- Šíří optimismus, nic není problém, trvale motivuje všechny děti v týmu.
- Výuka probíhá stále ve formě her.
- Trenér či učitel dokáže dětem všechny cviky předvést, to je pro děti nejdůležitější.
- Důležitá je komunikace s dětmi, prezentovat výuku či trénink ve formě her a přirovnání ke zvířátkům, a různým věcem, co nadchnou děti. (TREML 2007)

4 PRAKTICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

4.1 KDY ZAČÍT S DĚTMI LYŽOVAT

Věkové období dětí pro zahájení lyžování je dáno podle úrovně rozvoje tělesných, pohybových a duševních předpokladů, které jsou u každého dítěte individuální. Důležitý je sociální prostředí v rodině, kde dítě vyrůstá. Vztah rodiny ke sportování a k lyžování. Říká se obecně, že je vhodné začít mezi 2 – 3 rokem dítěte. Kdy se ze začátku jedná spíše o seznámení se s lyžováním. Ale jsou výjimky dětí, co se postaví na lyže, nebojí se a začnou lyžovat hned samy. Čím dříve tím se dítě nebojí, nepřemýšlí, co kdyby, padá z menší výšky, což dětem nevadí jako v pozdějším věku. Důležitý je individuální přístup u začínajícího dítěte. (TREML 2007)

V této kategorii přípravka a superpřípravka se setkáváme s dětmi, kde je větší rozpětí věků oproti jiným kategoriím, a tím pádem velmi rozdílnými dovednostmi. Jedná se o schopnost vnímání, realizaci daného pohybu, koordinaci pohybu, sílu, se kterou souvisí i kondice, reakce na změny. Od začátečníků po malé zkušené lyžaře.



Obrázek 14 Obrázek 15 – fotografie závodnice

4.2 JAK ZAČÍT S DĚTMI LYŽOVAT

Prvky všeobecné lyžařské průpravy (VLP). Předtím než se děti poprvé postaví s lyžemi na svah, měly by se děti předtím zkusit se v lyžařských botách pohybovat na sněhu, zvyknou si tak na ně a na jejich váhu oproti normálním botám. Poté by se měly naučit pohybovat s lyžemi na rovině. Vyzkoušet si na rovině postoje a pohyby s výstrojí. Zjistí, že lyže kloužou a hned lyže děti neposlouchají, jak by si ony představovaly. Mohou také vyzkoušet skluz na jedné lyži tzv. „koloběžku“, otočky, a různé manipulace s lyžemi. Pluh na rovině, srovnat lyže paralelně vedle sebe, naklopení lyží na hrany, výstup stromečkem a výstup stranou. A v poslední řadě natrénovat pády a vstávání.

Následně s dětmi zkusíme lyžovat v dětském hřišti nebo na velmi mírné sjezdovce, určené pro začínající lyžující děti.

První krok je, aby si dítě zvyklo na skluz lyží. Proto bych na začátek zvolila nejméně násilnou jízdu pro dítě, abychom ho hned od lyžování neodradili a aby se nebálo. Pak dítě svezeme s naší pomocí. Dítě chytíme v podpaží a umožníme mu jet s naší pomocí. Dítě si držíme mezi našima nohama a lyžemi. Dítě je spokojené, že jede. Také získává důvěru k lyžím a sněhu (vše záleží na věku, šikovnosti, odvážnosti a odhodlání dětí). Nemůžeme dítě postavit a říci mu, ať jede hned samo. Dítě spadne, je zklamané, že mu lyžování nejde. Má tendenci vzdát se a učit se něco jiného. Následně volím jízdu na hůlce s dítětem vedle sebe, nebo jízdu učitele či trenéra pozadu v pluhu odvratu před dítětem tak, že dítě se snaží už dávat lyže do pluhu a my mu pomáháme držet lyže v pluhu, buď za vázání, nebo jen za špičky lyží. Tímto se děti naučí ovládat lyže, naučí se pluh a zároveň ovládat rychlost a následně i zastavit. Některé malé děti (s menší silou) mají problém udržet nohy v pluhu. Mám vlastní zkušenost přeskočit pluh a naučit dítě brzdit do strany smykem. Vyjíždět obloučky rovnou po hranách, nejprve spíše smykem s přitlačením lyže a následným zatočením. Má to ovšem výhody a nevýhody. Výhodou je, že se děti nenaučí pluh a jsou ušetřeni náročného přechodu mezi pluhem a jízdou po hranách. Nemusejí se trápit s odnaučováním pluhu. Nejčastěji si děti pluhem přibrzdí při zahájení oblouku na hranách.

Příklad ze závodů: na mírném kopci při závodech je to bez problému. Na prudkém kopci si 3leté děti mezi brankami normálně pluží, takže by měly umět pluh, na zpomalení rychlosti.

4.3 CO VŠE OBNÁŠÍ TRÉNINK NA SNĚHU

- volné jízdy
- průpravná cvičení na zlepšení techniky a odstranění chyb
- jízdy v tyčích
- starty
- rozbruslení

4.3.1 VOLNÉ JÍZDY

Jsou jako první a proto nejvíce důležité pro začátek a naopak i nedílnou součástí tréninků. Nejprve je důležité se naučit lyžovat volně a postupně přecházet s trénováním do tyčí. A zároveň volné jízdy prokládat i mezi tréninky v tyčích.

VÝBĚR VHODNÉHO MÍSTA:

Je ze začátku velmi důležitý. Dobré je ze začátku začít lyžovat a zdokonalovat s dětmi zdokonalení v lyžování. Nejprve samozřejmě na mírných svazích označeny jako modré sjezdovky.

Modrá sjezdovka je jednou z neméně náročných a nejméně prudkých sjezdovek. Více prudká je červená a nejprudší sjezdovka má označení černá a pro závody označená jako FIS. Na modré sjezdovce lyžují převážně začínající lyžaři, nejčastěji také děti a starší populace. Na modré sjezdovce dosáhneme nejmenších rychlostí, ale pozor úrazovost je velmi vysoká.

Na mírných svazích se děti nenaučí tolik chyb, jakoby se děti mohly naučit na prudkých svazích. Asi nejvíce se jedná o záklon, nedostatečně vyjetý oblouk na hranách, děti si přibrzdí pluhem, nebo smýkaným obloukem.

Na prudší svahy je dobré s dětmi přejít, až když dobře zvládají čistě vyjet oblouk na hranách. Ale zároveň se vracet k mírným svahům, kde se opět můžeme více věnovat s dětmi technice a průpravným cvičením a zdokonalováním.

Když opět děti více natrénují na mírných svazích, tak budou mít výhodu na prudkých svazích. Prudké svahy hrají také významnou roli. Závody nejsou jen na mírných svazích, i když většina závodů pro přípravku ano. Tak je důležité s dětmi občas trénovat na prudkých svazích, aby si na kopec zvykly a nebojovaly se strachem. A nesetkaly se pak s neúspěchy v závodě na prudších svazích, protože by na nich netrénovaly a nebyly na prudký svah zvyklé.

Také by si děti měly od začátku zvykat na měnící se sněhové podmínky. A umět si s různými typy sněhu poradit. Jednou jsou závody na ledu, poté v rozbředlém sněhu nebo v nově napadlém prašanu a vyjetých korytech.

DOBŘE JE TAKÉ ZAŘADIT VOLNÉ JÍZDY BEZ HŮLEK:

Jízdy bez hůlek jsou pro děti důležitý trénink při zlepšování. Mohou se soustředit jen na nohy. Nemusejí se zabývat tím, že mají v rukách hůlky, a soustředit se ještě na držení hůlek. Upevňují tím a zlepšují koordinaci celého těla. Získávají a upevňují tím svou stabilitu. Jízda bez hůlek jim umožňuje vyzkoušet si různá průpravná cvičení.



Obrázek 16 – fotografie závodnice při volné jízdě

4.3.2 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ KE ZDOKONALENÍ V LYŽOVÁNÍ A K ODSTRANĚNÍ CHYB

JÍZDA PO HRANÁCH

Chyba: jízda stále v pluhu

S tím související přechod pro jízdu na hranách lyží (my chceme, aby děti a závodníci jezdili po hranách, získali zároveň cit pro kluz po plochách lyží a měli dolní končetiny paralelně vedle sebe).

Cvičení na místě

Nejprve by naklopení lyží na hrany měly děti vyzkoušet v klidu na rovině, nebo směrem do kopce, předtím než se děti rozjedou ze svahu. Trénujeme zahranění lyží s příkloněním kolen a boků ke svahu.

Pohyb naklopení hran a vyklonění se těla do oblouku by měl zahajovat kotník, koleno, hýždě a pánev (boky) mimo lyže.

Děti by měly začít na mírném svahu, kde se nemusí bát nechat lyže jet paralelně vedle sebe a jet tak nejprve rovně z kopce, než si zvyknout a začnou důvěřovat lyžím. Oproti přibrzdění v pluhu si začínají zvykat a začínají zkoušet naklápět lyže na hrany a váhou na vnější lyži. Také vysvětlíme dětem, že čím více postaví děti lyže na hranu, tím více jim lyže hezky a snadno zatočí, tím pádem pojedou zavřenější a pomalejší oblouk. Časem začnou jezdit otevřenější oblouk. A mohou přejít s tréninkem oblouků na hranách na strmější kopce, kde jim lyže půjdou naklápět na hrany ve větší rychlosti lépe. A už si sami zvolí typ oblouku (zavřené, lehce zavřené, otevřenější) podle jedince a daného pokynu trenéra.

Trenér může na rovině dětem náklon ještě prohloubit tím, že děti chytne a řekne, ať se uvolní a věří nám a s naší pomocí jim pomůžeme lyže naklopit i s celým tělem, jak by to mělo správně vypadat. Vše je přehnané, aby to děti pochopily, a jak se zprvu snaží, naklápí jen málo, tak mají stále motivaci se zlepšovat a více začít důvěřovat lyžím. Po tom, co děti držíme, tak si pohyb zafixují a mají lepší možnost to začít zkoušet a časem více věřit lyžím, že je podrží v oblouku na hranách a naklápějí více a více si lehají do oblouku.

Cvičení za jízdy

Průpravné cvičení hodiny – Děti se nejprve rozjedou z kopce dolů rovně (hlídají lyže paralelně vedle sebe) a poté dle domluvy naklopí obě lyže na hranu a zatěžují lyže na hraně, aby vyjely co nejvýše (skoro kruh). Až zastaví, znovu se rozjedeme a vyzkoušíme opět hranění na stejnou stranu. Pak dvakrát na druhou. A pak střídat strany kam se zatáčí. Následně strany střídat, když to děti zvládají. Postoupí se k tomu, že spojíme oblouky na pravou i levou stranu. Ideálně lze vyjet skoro kruh. Děti tomuhle cviku říkají hodiny. Toto cvičení je zaměřené na naklopení lyží na hrany. Především v začátcích nácviků naklápění lyží na hrany.

Průpravné cvičení tanečky – Jeden z neefektivnějších cviků na zlepšení jízdy a správnému náklonu do oblouku. Při oblouku zprava doleva je jedna ruka v boku (pravá), druhou ruku (levou) máme vepředu a ukazujeme s ní, kam pojedeme oblouk. Také nám přední ruka pomáhá dostat těžiště těla dopřed. Při zahajování oblouku nejdříve naklopíme lyže a ještě pohyb umocníme rukou zatlačením do boku, což nám pomůže zvýraznit naklopení lyží na hrany a vyklonění se těla správně do oblouku. Toto cvičení je zaměřené na naklopení lyží na hrany a dostání pánve do oblouku (mimo lyže).



Obrázek 17 – fotografie cviku tanečky

Průpravné cvičení tanečky s hůlkou – jsou zpestření a obměnou předchozího cviku. Jen k němu použijeme hůlku. Jedná se o motoricky náročnější cvičení. Jedna ruka pomáhá naklopení lyží na hrany, tu dáme v bok a tlačíme trup a boky do oblouku, druhá ruka drží hůlku uprostřed svisle a mezi oblouky se hůlka střídá s rukama.

Ruku s hůlkou máme vpředu a směřuje tam, kam jedeme oblouk. Toto cvičení je zaměřené na naklopení lyží na hrany, dostání pánve do oblouku (mimo lyže) a náklonu těžiště dopředu díky držení hůlce v ruce.



Obrázek 18 – fotografie cviku tanečky s hůlkou

Průpravné cvičení letadlo – tento cvik lze použít dvěma způsoby. První typ cviku letadlo je, že upažíme ruce (jako letadlo) a současně se s celým trupem/tělem nahneme do oblouku. Tento cvik nám pomáhá dostat lyže více na hrany a současně naklonění těla do oblouku a ještě přenos hmotnosti na vnitřní lyži. Toto cvičení je zaměřené na naklopení lyží na hrany a přenášení váhy z vnější lyže na vnitřní lyži.



Obrázek 19 – fotografie cviku letadlo

Druhý způsob tohoto cviku, kdy se nakláníme trup a ruce opačně oproti předchozímu letadlu. Když jedeme oblouk zprava doleva, tak máme levou ruku výše než pravou. A pomáhají nám ruce upažené jako letadlo pro větší rotaci těla.

Také samozřejmě většího naklonění lyží na hrany s tím, že dostaneme proti - rotací boky mimo lyže do oblouku. Toto cvičení je zaměřené na naklonění lyží na hrany a dostání pánve do oblouku (mimo lyže) a proti - rotaci trupu.

Průpravné cvičení piano - tento cvik lze použít jako další méně významný oproti ostatním předchozím cvikům. Ale pro děti velmi oblíbený. Tento cvik provádíme tak, že jedeme oblouk zprava doleva a obě ruce jsou vlevo mírně vpředu vedle trupu a dlaněmi a prsty provádíme pohyb hraní na piano. Cvik nám pomáhá zvýraznit proti - rotaci trupu, správný náklon lyží na hranách do oblouku s celým trupem za rukama. Toto cvičení je zaměřené na naklonění lyží na hrany a dostání pánve do oblouku (mimo lyže).



Obrázek 20 – fotografie cviku pianista

Průpravné cvičení hůlky předávat svise - tímto cvikem umocníme náklon těla do oblouku. Zároveň se díky hůlkám vytáhneme s celým tělem a těžištěm směrem do oblouku. Když dostaneme těžiště mimo lyže, umožní nám to pohyb, jak dostat lyže správně na hrany lyží a vyjet čistý oblouk na hranách. Toto cvičení je zaměřené na naklonění lyží na hrany, dostání pánve do oblouku (mimo lyže) s celým trupem.



Obrázek 21 – fotografie cviku přendávat hůlky svise

JÍZDA PO VNĚJŠÍ LYŽI

Chyba: jízda po vnitřní lyži

Děti a závodníci by měli jezdit správně po vnější lyži.

Průpravné cvičení přizvednutí vnitřní lyže - tento cvik spočívá v tom, že v oblouku přizvedneme vnitřní nohu s lyží. Tím pádem se nám velmi zvýrazní správné zatížení vnější lyže. Ze začátku je ten pohyb nadzvednutí lyže velmi přehnaný a noha s lyží je zvednutá nad sněh. Při dalších jízdách už se výška zvednuté vnitřní nohy s lyží zmenšuje. Až si to závodník uvědomí a vnitřní lyži jen lehce přizvedne v oblouku a samozřejmě do oblouku správně naklopí obě kolena, aby byla váha na vnější lyži a obě lyže správně postavené na hranu s kolena paralelně naklopenými do oblouku. Toto cvičení je zaměřené na zatížení vnější lyže.



Obrázek 22 – fotografie cviku přizvednutí vnitřní lyže

NAKLOPENÍ OBOU LYŽÍ

Chyba: naklopení jedné lyže

Správně by měli být obě lyže naklopené stejně. A váha by měla být stále na vnější lyži. Většinou se tahle chyb objevuje tak, že děti mají naklopenou jen vnější lyži a vnitřní ne. Protože mají větší váhu na vnitřní lyži, na té stojí a vnější mají na hranách. Ale i špatně je, když mají naklopenou jen vnitřní lyži. Důležité je i správné postavení kolen a boků. Obě kolena by měly být nakloněny do oblouku a dostat pánev mimo lyže, nebát se lehnout si do oblouku s váhou na vnější lyži.

Průpravné cvičení ruce na kolenou - pomůžeme si cvičením, kdy máme ruce na kolenech a tlačíme rukama na obě kolena do oblouku, ale váha stále na vnější lyži. Toto cvičení je zaměřené na naklopení obou lyží na hrany.



Obrázek 23 – fotografie cviku ruce na kolena

Průpravné cvičení ruce v pěst mezi koleny – rukama v pěst tlačíme i vnitřní koleno do oblouku a tím se nám naklopí i vnitřní lyže na hranu. S váhou na vnější lyži. Toto cvičení je zaměřené na zatížení vnější lyže se současným naklopením kolen do oblouků.



Obrázek 24 Obrázek 25 – fotografie cviku pěsti mezi kolena

VERTIKÁLNÍ POHYB

Vertikální pohyb je velmi důležitý k urychlení lyže. Mezi oblouky je těžiště nahoře a při zahájení oblouku dáme impuls zatížením lyží a postavením obou lyží na hranu s váhou na vnější lyži. Přejít mezi oblouky je těžiště nahoře.

Chyba: chybějící vertikální pohyb

Průpravné cvičení medvěd - tímto cvikem nacvičíme vertikální pohyb těžiště. Mezi oblouky mají děti ruce nad hlavou. Když začínají zahajovat oblouk a začínají naklápět lyže na hany, ruce se přesouvají dopředu před trup, nebo na kolena. Můžou ruce pomoci při naklopení na hrany zatlačit na kolena a zvýraznit naklopení lyží více na hrany a dostání i kolen do oblouku mimo lyže. Ukončujeme oblouk tím, že zvedáme těžiště nahoru (nadlehčujeme lyže) a zvedáme ruce na hlavu. S dalším obloukem jsou opět ruce před tělo nebo na kolena. Toto cvičení je zaměřené vertikální pohyb těžiště nahoru a dolů.



Obrázek 26 Obrázek 27 – fotografie cviku medvěd

JÍZDA V PŘEDKLONU

Chyba: jízda v záklonu

My chceme, aby děti a závodníci měli těžiště vepředu.

Když je těžiště v záklonu, tak lyže nedokážou tak lehce zatáčet. Zmíním, jak je to u zkušených závodníků dne na světovém poháru. Teď nový trend jezdit v záklonu (teda pro část závodníků). V záklonu mají větší možnost lehnutí do oblouku (dostat zadek mimo lyže) vyklonění se do oblouku a také špičky lyží lépe jedou v nadlehčení (když jsou lyže zatížené více vepředu, zařezávají se do sněhu/ledu a jedou pomaleji). Ale musejí k tomu mít dost velkou sílu v nohou (stehnech). A díky těžišti těla v záklonu mohou, při zahájení oblouku táhnou tělo zezadu přeskočením těžiště celého těla dopředu při zahájení a konání oblouku. Když ovládají pohyb zezadu dopředu, dá lyži velký a rychlý impuls pro zahájení oblouku a pořádně možným vyříznutím oblouku už s těžištěm vepředu a zatížením přední části lyže. Pořád se mění technika, parametry stavby tratě a rádius lyží. Jelikož v posledních letech se snažili v lyžování zmenšit rychlosti. Tak upravili stavbu tratě (brány blíže) a rádius lyží zvětšily s tím, že více vykrojili lyže. Ale závodníci se snaží být stále rychlejší, tak mezi brány často přeskakují, tak se čistě vyjetého oblouku občas nedočkáme. A s tím souvisí nový trend jízda v záklonu a táhnout těžiště zezadu dopředu k rychlejší jízdě.

Ale u dětí stále platí náklon a tlačení kolem a celého těla dopředu tudíž dolů ze svahu.

Prvním problémem mohou být lyžařské boty, nemající správný náklek. Proto je důležitý správný výběr lyžařských bot. Měli by mít 4 přezky a dostatečný náklon komínu boty dopředu. Úplně špatně jsou lyžařské boty se zadním vstupem a jednou přezkou. Ale i čtyř přezkové boty mohou mít malý náklon. Malé děti ještě nemají takovou sílu, aby mohly tlačit hodně nohy a lyžařské boty dopředu. Takže náklonu lyžařské boty lze pomoci, tak že zezadu lyžařské boty dáme dětem šroubek do ohybu a tím zvýšíme náklon lyžařské boty dopředu. Náklon vpřed bude dětem ulehčen a často i umožněn.

Průpravné cvičení hůlka za kolena – chytíme si hůlku vodorovně a dáme jí za kolena. Tento cvik s hůlkou za kolena nám umožní tlačit kolena s dolními končetinami dopředu. Toto cvičení je zaměřené na odstranění záklonu a tlačení kolen dopředu ze svahu dolů.



Obrázek 28 Obrázek 29 – fotografie cviku hůlky za kolena

Průpravné cvičení hůlka jako řídítka – velmi osvědčený a oblíbený cvik pro děti. Děti si chytanou hůlku do rukou jako řídítka. Tímto cvikem děti drží ruce správně vepředu a napomáhá to, že i těžiště dostanou dopředu z kopce. A ne vzadu za tělem či tzv. „v kapsách“. A když mají ruce správně vepředu, souvisí s tím i správné tlačení těžiště dopředu z kopce. Takže se dítěti správně posune celé tělo dopředu i nohy a lyžařskými botami. S tím související správné zatížení lyží v přední části. Mezi špičkou a vázáním. A následné snadné vyjetí oblouku po hranách. Toto cvičení je zaměřené na odstranění záklonu a správného držení rukou vepředu.



Obrázek 30 – fotografie cviku hůlky jako řidítka

Průpravné cvičení s volantem – je zábavná a zajímavá pomůcka k lyžování pro děti. S volantem dokážou děti držet ruce správně dopředu. A ne vzadu za tělem či tzv. „v kapsách“. A když mají ruce správně vepředu, souvisí s tím i správné tlačení těžiště dopředu z kopce. Takže se dítěti správně posune celé tělo dopředu i nohy a lyžařskými botami. S tím související správné zatížení lyží v přední části. Mezi špičkou a vázáním. A následné snadné vyjetí oblouku po hranách. Toto cvičení je zaměřené na odstranění záklonu a správného držení rukou vepředu.



Obrázek 31 Obrázek 32 – fotografie cviku jízdy s volantem

Průpravné cvičení hůlka za zády – chytíme hůlku za zády tak, že ohneme paže a lokty směřují dozadu. Hůlku přimáčkneme k zadům. Tlačení hůlky do zad nám pomůže naklonit trup dopředu z kopce. A zároveň odstranit zlomení se v pase. Toto cvičení je zaměřené na odstranění záklonu a zlomení se trupu



Obrázek 33 Obrázek 34 – fotografie cviku hůlka za zády

TRUP TĚLA

Trup těla by měl být směřován z kopce. Je možná částečná proti - rotace trupu v oblouku (u „obřákové“ brány).

Chyba: ohnutí/zlomení v pase

Hůlky svise - (uprostřed) chytíme do rukou – tímto cvikem si pomůžeme odstranit zlomení v pase. Jak chytíme hůlky do rukou svise, narovná se trup s nimi a nejsme ohnutí. Umožní nám trup správné naklonění dopředu ze svahu dolů ale ne zlomení v pase. A zároveň jak držíme hůlky, tak máme ruce správně vepředu. Toto cvičení je zaměřené na odstranění zlomení se v pase.



Obrázek 35 – fotografie cviku hůlky svise

Hůlky držet nad hlavou - fixace trupu z kopce dolů. Toto cvičení je zaměřené na odstranění se zlomení trupu.



Obrázek 36 Obrázek 37 – fotografie cviku hůlky nad hlavou

JÍZDA VE SJEZDOVÉM POSTOJI – jízda ve sjezdovém postoji neboli nazývaným „sjezdáku“ či „vajíčku“ je vhodná ke zrychlení jízdy. V tomto postavení není takový odpor vzduchu a závodník může dosáhnout vyšší rychlost.



Obrázek 38 – fotografie „sjezdáku“

JÍZDA VE SNÍŽENÉM POSTOJI – používá se ke zrychlení, ale ne na místech, kde není vhodné se zabalit do sjezdového postroje. Např. prudší kopec, zavřenější obří slalom.

4.3.3 JÍZDY V BRANKÁCH

Pro malé začínající závodníky jsou vhodné k tréninku používat špačky anebo štětky. Což jsou ideální tyče pro děti. Jsou malé a měkké. Děti tím pádem nemají zbytečně strach z tyčí. Ale na závodech závodí děti v normálních velkých tyčích (s terčem). Takže by děti také měly trénovat i ve velkých tyčích. Při seznamování s tyčemi se musí dodržovat pravidla pro stavbu trati a vzdálenosti mezi tyčemi. Na tvořivosti stavby trati od trenéra se meze nekladou.



Obrázek 39 – fotografie stavba trati

Trať pro trénování dětí je postavena dle parametrů určených právě pro přípravku. Na závodech se staví dle parametrů pro kategorii žáci. Samozřejmě s přizpůsobením sklonu a prostoru sjezdovky.

Brány musí být vytyčeny tak, aby určovaly požadované vedení stopy.

Ke stavení trati se k normálním tyčím používají naváděcí tyče, nebo větvičky pro ideální projetí trati (kudy děti mají ideálně jet).

Kategorie přípravka jsou ti nejmenší závodníci, co trénují ze začátku jen disciplínu obří slalom. Ale občas se také svezou společně se staršími ve slalomu.

Trénink v tyčích spočívá v tom, že trenér postaví trať. Když je postavena trať, tak si jí děti prohlídnou buď samy, nebo s trenérem, aby věděly, kudy mají jet. Kde nasazovat oblouk, kde jsou těžší místa, upozornit děti na změny rytmu, změny odklonění kopce, změny viditelnosti za zlomem kopce. Prohlídka a trénink je příprava na závody.

Pak už trénink spočívá v tom, že děti jezdí v trati pořád a pořád dokola. Buď na sebe dole čekají, kde jim hromadně trenér řekne, jaké dělají chyby, vysvětlí jim jak je opravit a doporučí, co ještě všechno vylepšovat. Vždy by se měl trenér u dětí soustředit na závažné chyby. A každý trénink se zaměřit na určitou chybu, jelikož děti se nedokážou soustředit odstraňovat více chyb na jednou. Lze každou jízdou se soustředit na odstranění jiné chyby. Nebo trenér čeká v cíli či na stratu a tam děti opravuje od chyb jednotlivě, když k němu děti přijedou.

Každý den a každý trénink, nebo když se trénuje dvoufázově dopoledne a odpoledne tak děti mají postavenou jinou trať.

Závodníci se snaží se jezdit co nejlépe technicky a i co nejrychleji. A zlepšovat a posouvat svojí výkonnost.

Délka a počet jízd by měl být přiměřený výkonnosti malých závodníků.

Nejčastější chyby:

- Pozdě nasazovat oblouk
- Jízda daleko od brány
- Smýkaný oblouk
- Záklon
- Chybějící vertikální pohyb
- Váha na vnitřní lyži

4.3.4 PROHLÍDKA TRATI

Prohlídka trati se provádí většinou za přítomnosti trenéra. Někdy na tréninku si prohlídku trati provádějí děti samy. Na závodech se dělá prohlídka s trenérem, aby věděly děti, kudy mají jet. Na závodech je prohlídka vyhlášená v určitý čas a je časově omezená. Při prohlídce se děti dozví od trenéra, kde nasazovat oblouk, kde jsou těžší místa, upozornit děti na změny rytmu, změny odklonění kopce, změny viditelnosti za zlomem kopce. Čím důkladnější prohlídka, tím lépe. Lze do výkladu při prohlídce zapojit i děti.

„Na závodech trať zůstává v den konání závodu až do doby startu zavřená. Brány musí být vytyčeny definitivně nejpozději 1 hodinu před startem.

Závodníci mají právo, se seznámit s konečnou stavbou tratě a to tak, že stoupají s lyžemi na nohou, nebo se pohybují v pomalé jízdě podél tratě. Jury určí způsob prohlídky. Je zakázáno projíždět brány nebo jezdit paralelně s branami za účelem nácviku odpovídajících oblouků. Závodníci musí mít u sebe startovní čísla. Nemají také právo vstupovat na trať bez lyží.“ (převzato z <http://vysledky.czech-ski.cz/editor/SR2011/Pravidla700.pdf>, dne 17. 3. 2014)

4.3.5 STARTY

Jsou důležitou součástí náplně tréninků. U dětí sice starty ještě tolik nerozhodují o výhře. Ale když je děti mají dobře natrénované a zažité, může jim to velmi pomoci a posunout je k vytoužené výhře.



Obrázek 40 Obrázek 41 – fotografie starty

Na závodech se startuje tak, že startér řekne 10 vteřin do startu a od 5 začne odpočítávat. A může se vyjet od 5 do 0 a ještě 5 vteřin po 0. A závodník si sám určí, kdy vystartuje.

Starty je dobré a efektivní trénovat formou soutěžení, kdo dřív odstartuje (na první bránu, na reakci zareagování na signál vystartování).

- Takže pro trénink startů je dobré zvolit metodu vystartovat na akustický signál (tlesknutí, výstřel, slovo a apod.)

- Nebo právě start, kdy závodník trénuje starty a trénink v tyčích v trati s časomírou. Což je identické se starty na závodech. Jen je místo startéra zařízení, na kterém si závodník zvolí své číslo, aby se mohl měřit čas a poznalo se, čím čas to je.
- Nebo na startu stojí trenér, který odpočítává, nebo říká povel ke startu či namačká číslo na zařízení časomíry. Poté se závodník připraví za startovací branku, která se otevírá po projetí. Dbá se, aby si závodník branku neotevřel předčasně a neběžel mu čas dříve, než opravdu vystartuje.

Je dobré starty trénovat ve dvojicích až čtveřicích jako motivace předejnat ostatní.

Na variantách obměny trenéra se meze nekladou.

4.3.6 ROZBRUSLENÍ

Se startem souvisí trénink rozbruslení, „odšlapů“ či odpíchnutí holemi. Je to mezi startem a první bránou. Často rozhodující úsek, který se objeví kladně či záporně v měřeném čase. Důležité je, jak rychle závodník dokáže zareagovat na startu a poté se co nejrychleji rozjet do první brány a jet co nejrychleji dále v trati.

Rozbruslení a „odšlapy“ je možné trénovat s holemi nebo bez holí. Vše jde trénovat zábavnou formou her. Ve dvojicích se děti dokážou více vyhecovat k lepšímu výkonu. Chtějí být přeci rychlejší než ostatní. A ty pomalejší zároveň dohánění ty rychlejší před nimi. Na variantách obměny trenéra se meze nekladou.

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

Koloběžka s hůlkami - opakovaný odraz, kdy druhá lyže jede stále ve stejném směru. Poté druhé lyže, současně s odpíchnutím hůlek. (jednostranné bruslení)

Koloběžka bez hůlek – opakovaný odraz, kdy druhá lyže jede stále ve stejném směru. Poté druhé lyže, bez použití hůlek. (jednostranné bruslení)

Rozbruslení do kopce – složitější provedení zaměřené více silově. Lze s hůlkami či bez hůlek. (oboustranné bruslení)

Rozbruslení s hůlkami – odraz střídavě z obou lyží s odpíchnutím hůlek. (oboustranné bruslení)

Rozbruslení bez hůlek – odraz střídavě z obou lyží bez použití hůlek. (oboustranné bruslení)

4.4 OPRAVOVÁNÍ CHYB V TECHNICE

Všechny špatné pohyby (při únavě, při špatné viditelnosti) se „učíme“ a upevňujeme stejně jako správné pohyby. Špatným pohybům bychom měli zabránit a hlavně jejich dalšímu opakování. (CHEVALIER 1998)

4.5 CÍLE UČENÍ

Důležité je mít ve výuce a trénování nějaký cíl. Jakého zlepšení chceme za určitý čas dosáhnout. Lze to rozdělit na aktuální zlepšení či zvládnutí techniky v daný den za určitý počet jízd (za dopoledne) je učební cíl. Sem patří například zvládnutí jak správně držet ruce. Nebo dosažení celkového zlepšení po týdenním soustředění se nazývá hrubý cíl. Zvládnutí více chyb a celkové zlepšení techniky provedení. U každého jedince jsou cíle individuální. U některých jsou cíle dosažení zlepšení techniky a pro jiné děti je to zábava a zážitky. A poté by měli být cíle znovu přezkoumány a aplikovány třeba na závody. Jestli daná zlepšená technika posouvá závodníka dopředu a má lepší výsledky (čas porovnat se soupeři, lepší umístění oproti ostatním s bráním ohledu na techniku ostatních). Ale nesmíme zapomenout, že dosažení předpokládaného cíle nám může překazit počasí (zledovatělá sjezdovka, vítr – nepustí lanovku, hluboký sníh, mlha). To vše může zpomalit dosažení stanovených cílů a cíle se musejí upravit. (CHEVALIER 1998)

4.6 OBMĚŇOVÁNÍ

„Technický trénink ve sportu je učení nových nebo zlepšování, zdokonalování již známých pohybů. Motorické učení prochází různými stupni učení:“(CHEVALIER 1998, převzato z LEZELRTER, 1978 – HOTZ 1993)

a, získávání, upevňování

b, používání, obměňování

c, utváření doplňování

Díky velkému počtu opakování se pohybový vzor upevňuje (automatizuje).

Ale pohyb ještě není použitelný pro všechny situace, proto je důležitá obměna ke zlepšení pohybů. Souvisí s tím obměňování techniky, obměňování terénu (trénování na mírném svahu, na prudkém svahu), obměňování sněhových podmínek (tvrdá pista, nový přírodní sníh, umělý sníh, hluboký sníh), obměna stavby tratě (otevřená trať, zavřená trať, změna rytmů v trati), a později obměna závodních disciplín (obří slalom, slalom, super G).

Toho se týká na jakých svazích trénovat. (CHEVALIER 1998)

4.7 DALŠÍ HRAVÉ ZAJÍMAVÉ NÁPADY KE ZLEPŠENÍ LYŽOVÁNÍ

Kreslení slalomů – je zajímavé a pro děti zábavné. Stačí jím k tomu papír tužka či propiska a dvě pastelky červená a modrá. Dítě si samo vymyslí a nakreslí (jak postaví trať). A buď samo si trať podle něj nejsprávněji projede. Poté se děti mohou střídat a mezi sebou vymýšlet, jaká čára projetí trati by byla nejlepší a nejrychlejší. Zamyslí se a řeknou si důležitá místa, zavřené branky, průjezdné branky. A společně navrhnou nejlepší trať.

Pohyb na sněhu, hraní si na sněhu – všestranný pohyb u dětí velmi pozitivně ovlivňuje jejich vývoj a zároveň jejich výkonnost. Důležitý je pohybový luxus pro děti.

4.8 ZKVALITNĚNÍ VÝSLEDKŮ

4.8.1 ÚDRŽBA LYŽÍ:

Do základní údržby patří pravidelné mazání a broušení lyží. Lyže musejí být stále namazané, aby nezačaly vysychat. Když jsou dlouho lyže nenamazané, poznáme to tak, že lyže jsou na skluznici šedivé a „chlupaté“. Po každém lyžování by se měli lyže dát do sucha a otřít hrany, aby nezačala koroze hran a lyže by měli být od sebe. Při delším uskladnění lyží mimo sezonu, by se měli lyže ukládat vodorovně vázáním dolů. Přes léto mimo sezonu by se lyže měli tzv. „nechat vypéct“ (lyže se napustí voskem vrstvou asi 3 mm po povrchu skluznice, tento vosk je dělaný na teplotu 60 stupňů, po aplikaci vosku se lyže uloží do tepelného vaku, ve kterém se vytvoří teplota 65 stupňů, pomocí ventilátorů je tam teplota stále stejná a tyto lyže se nahřívají po dobu 24h), aby se do skluznice dostalo co nejvíce vosku, a lyže také budou po „vypečení“ mít vyšší skluznost. Tímto postupem se stane málokdy, že lyže zešediví. Vosk se dostává do hloubky skluznice a vydrží tam dlouho.

Je vhodné už u malých závodníků mít tréninkové a závodní lyže. Když na tréninkových lyžích děti trénují a jiné mají na závody. Důležitá je pravidelná péče o tréninkové lyže stejně jako o závodní lyže.

U zkušenějších a starších závodníků je to tak, že závodník si vyzkouší z několika párů lyží, jaké lyže mu vyhovují. Nějaké si nechá. Označí si je čísly 1 až 4. S tím že 1. Závodní a zbytek tréninkové lyže. Nebo 1 a 2 závodní a 3 a 4 tréninkové a každé jsou jinak připravené. Ty lepší lyže se šetří a na horších se trénuje, ale zároveň si musí být lyže podobné.

Lyže se brousí se pro děti 87 až 88 stupňů dle výkonnosti a váhy dítěte. Také dle druhu sněhu. Čím ostřejší úhel, tím je lepší možnost lyžovat na tvrdém podkladu. Normální lidi si nechávají brousit lyže na 89 stupňů. Ještě pro větší točivost lyže, jde spodní hrana podbrousit 1 až 0,5 stupně.

4.9 ZÁVODY

Nejlepším tréninkem je závod!!!

Pro přípravku jsou závody označeny, jako VEZ (veřejné závody klubové) nebo PAP (závody pro určitý kraj a určené kategorie (přípravka až žáci) a je to například Šumavský pohárek, Krušnohorský pohárek vždy dle místa konání. Tyto pohárky obsahují určitý počet závodů a na konci sezony se vyhlašuje nejlepší závodník v kategorii, který vyhrává sérii závodů.

Veřejných závodů se může zúčastnit kdokoli. Ani nemusí být „závodník“ v nějakém oddíle. Bývá omezeno kategoriemi. (převzato z <http://vysledky.czech-ski.cz/editor/SR2011/Pravidla700.pdf>, 17. 3. 214)

Závody jsou pro děti velmi zajímavé a motivující. Vše začíná prohlídkou trati a poté se jedou dvě kola závodu v trati. Kdy se sčítají oba časy závodníka. A dle součtu času závodníků se stanoví pořadí. Dozví se, jak na tom jsou s výkonností oproti ostatním dětem. Získají nové zkušenosti a zážitky. Zároveň mohou začít pociťovat radost z výhry či dobrého umístění. Nebo naopak se učí bojovat s neúspěchy a prohrou. U kategorie přípravka se na většině závodů ještě vyhlašuje nejmladší závodnice a závodník.

Často je kategorie příprava rozdělena ještě po ročnících od nejmladších na superpřípravky dívky a chlapci. Takže děti mají větší šance na umístění.

Pravidla pro stavbu trati na závodech:

„Přípustné počty branek dle Pravidel lyžařských závodů (2012-2016) a Soutěžního řádu 2013/2014 pro stavbu tratí Obřího slalomu pro společné závody PAP, UKZ, UZD, respektive VEZ v případě, že spolu startují všechny kategorie.“ (převzato z http://vysledky.czech-ski.cz/editor/Misa/SR_KOSU_AD_IcK_2013-2014_SchvalenyVH20131219.pdf, dne 17. 3. 2014)

Jako výchozí pravidlo pro určení počtu bran jsou brány parametry tratí OS pro kategorii Žáci s maximální možnou vzdáleností mezi točnými brankami 27 metrů a maximálním počtem bran od 13 % do 18 % převýšení od startu k cíli.

Pozn.: Uvedené vzdálenosti jsou rozestupy od brány k bráně po spádnicí, a rozestupy točná tyč – točná tyč s přesazením bran 23o a 45o od spádnice. Pravidla navíc umožňují přidat nebo ubrat maximálně 3 točné brány. Univerzální závody, kde startují závodníci od přípravy po dospělé, by neměly být postaveny na vzdálenost tyč-tyč menší než 24 m, kdy tato vzdálenost tyč-tyč ale nesmí být větší než 27 m.

Používají se střídavě červené a modré terče. Terče jsou cca 75 cm široké a 50 cm vysoké. Na tyčích musí být umístěny tak, aby spodní okraj byl cca 1 m nad sněhem a upevněny tak, aby mohly být od tyčí odtrženy. Brány jsou široké nejméně 4 m a nejvýše 8 m. Rozdíl mezi dvěma následujícími točnými tyčemi nesmí být menší než 10 m.

Obří slalom musí být vytyčen následovně (počet změn směrů zaokrouhlením nahoru nebo dolů za desetinnou čárkou): 11 až 15% výškového rozdílu, udaného v metrech. Žactvo: 12 až 15% výškového rozdílu.

Autor tratě pro určité kategorie musí brát ohled na tělesnou vybavenost závodících. (převzato z http://vysledky.czech-ski.cz/editor/Misa/SR_KOSU_AD_IcK_2013-2014_SchvalenyVH20131219.pdf, dne 17. 3. 2014)

„Příklad Závodu pro přípravku v Plzeňském kraji:

Šumavský pohárek:

SVAZ LYŽAŘŮ PLZEŇSKÉHO KRAJE

Šumavský pohárek

pro členy SLČR

Soutěžní řád pro rok 2014

Všeobecné ustanovení:

- Závody Šumavského pohárku v alpských disciplínách se konají tradičně pro kategorie přípravky, předžáků a mladších žáků a mohou se jich zúčastnit členové Svazu lyžařů z Plzeňského kraje i jiných regionů. Od roku 2004 je závod vypsán i pro starší žáky.
- Závodí se dle tohoto Soutěžního řádu a následně dle lyžařských pravidel.
- Za regulérnost závodů zodpovídá pořadatel, který provede kontrolu členství ve Svazu lyžařů (výjimečně může povolit start nečlena, ale nebude započítán do celkového vyhodnocení pohárku). Ve výsledkových listinách jednotlivých závodů nebudou nečleni uvedeni.
- Každý účastník musí mít podepsané prohlášení závodníka, že závodí na vlastní nebezpečí (viz. Soutěžní řád AD pro příslušný rok).
- Závodu se mohou zúčastnit i zahraniční závodníci po dohodě s výborem KSL.
- Je nutno dodržet podmínky soutěžního řádu SLČR 13/14 . (převzato z http://www.skspicak.cz/data/2013-2014/Soutezni_rad_Sumavsky_poharek_2014.pdf, dne 14. 3. 2014)

5 DISKUSE

Již 7 rokem mám možnost vyučovat děti lyžovat. Začala jsem u dětí známých a příbuzných. Později jsem začala vyučovat a trénovat i ostatní děti. Děti vyučuji a trénuji dle svých závodních zkušeností. Od 6 let jsem získávala zkušenosti v lyžařském oddíle SK Špičák, které nyní předávám dál na děti, co vyučuji a trénuji. Je dobré si všim v tomto sportu projít, abychom se dokázali vcítit do pocitů dětí. Nejdůležitější jsou pocity, psychika, motivace a hlavně odbornost umět děti posouvat v technice a výkonnosti stále dopředu. Aby závodníci měli výsledky a radosti z výhry na závodech.

Z vlastních zkušeností je u dětí asi nejtěžší občas překonat strach. S tím souvisí začátky lyžování a později odstraňování chyb. Jednou z nejtěžších je přechod z pluhu na jízdu po hranách a odstranění záklonu. To bývá často hodně dlouhodobá záležitost. Se záklonem bojuje většina závodníků a často záklon ani nikdy neodstraní úplně.

Nejjednodušší je naučit závodníky od začátku dbát na lyžařskou techniku, aby se vyhnuli chybám a nezafixovali si je. Ušetří si tím spoustu své energie při přeučování špatné techniky. Důležitá je taky názorná ukázka trenéra a umět správně poradit, jak se zlepšit a odstranit chyby.

Na výsledcích a chuti do lyžování má z poloviny zásluhu trenér, který má zkušenosti, autoritu, obdiv, umí navodit správnou atmosféru, povzbudit, poradit, motivovat a chválit. Ví, jak na každého závodníka, každý závodník je jiný (souvisí vše s psychikou a povahou). Jeden má rád na startu svůj klid a jiný zase potřebuje pořádně vyhecovat a povzbudit fanděním ostatních. Důležitější je parta kamarádů kolem sebe a radost z pohybů a úspěchů.

Už léta jezdíme lyžovat a trénovat do Německa na Arber. Kde jsou ideální podmínky. Jak pro začátečníky, tak i zkušenější lyžaře. Máme možnost trénovat na černé FIS sjezdovce. Kde se předem zmluví trať buď na obří slalom nebo slalom. Trénovat se začíná na podzim. Pořádá se soustředění na ledovcích, kde se nejprve začínají děti po letní pauze rozjíždět při volných jízdách a pomalu přecházet do tréninku v tyčích. V zimě (od prosince do března) se trénuje na Arberu, nebo až jsou vhodné podmínky ke spuštění areálu. Trénuje se převážně o víkendech, výjimkou jsou středy a prázdniny (pololetní, jarní). Od podzimu se jezdí trénovat na ledovce.

Názory závodního lyžování se občas oproti učení dětí v lyžařské škole rozcházejí. K učení a trénování dětí na lyžích jsem se rozhodla, právě proto výuka v lyžařské škole není vždy dokonalá. Ne každý instruktor v lyžařské škole má sám takové zkušenosti, aby byl schopný výuky dětí na lyžích. Často mají jen několika hodinový kurz. S přístupem k dětem je to další věc k zamyšlení.

Letos se mi skupinka dětí co do počtu zvětšila. Výsledky ve zlepšení techniky dětí byly značně vidět pozorovací metodou rodičů. Jelikož jsem letos používala své ověřené a osvědčené metody k trénování a učení dětí. Nyní ke konci lyžařské sezony jsem dostala možnost trénovat tréninkovou skupinu dětí ve Ski teamu Budweis. Děti mají celý duben volno a regeneraci. Od května začínají zase trénovat. Vypracovávám jim nyní roční tréninkový plán. Dávám dohromady obsah a náplně „suchých“ tréninků neboli celé přípravné období. Řeší se termíny letních soustředění a podzimních ledovců.

Právě proto jsem se bakalářské práci rozhodla uceleně sepsat, co vše obnáší zimní příprava na svahu u malých závodníků.

6 ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo, navrhnout a realizovat průpravná cvičení ke zdokonalení při tréninku závodního sjezdového lyžování v kategorii přípravka.

Tento cíl se, dle mého názoru, podařilo splnit. Věřím, že výsledné zpracování mé bakalářské práce může být dále použito pro další trenéry spolupracující s dětmi. Realizovala jsem navržená průpravná cvičení. Zaměřila jsem se také, na vše co souvisí s tréninkem na sněhu. Úspěchy u dětí byly vidět již během sezony. Výsledky a zlepšení dětí se na konci sezony ještě znásobily. Měla jsem možnost porovnávat děti i s ostatními oddíly především na závodech. Věřím, že se mi daří zaujmout, motivovat a vylepšit techniku dětí, co jsem tréninkovou skupinu měla možnost trénovat na lyžích. Také zpětná vazba dětí je pro mě důležitá, že se mnou lyžují rádi a natěšení se ke mně vrací. Pro děti je pohyb důležitý z více hledisek a právě lyže jsou ideální sport. Jelikož při lyžování mají děti možnost trávit pohyb na čerstvém vzduchu v krásné zasněžené přírodě. Pro děti je také důležitý kolektiv kamarádů kolem sebe pro rozvoj a zábavu. Čas s nimi strávený, v neposlední řadě trénování přispívá k jejich výchově a zvykání si na určitý řád kázně a chování.

Do budoucna bych dále všem kolem mě chtěla přispívat svými zkušenostmi a pohledem na lyžování. Také doufám, že se ke mně děti budou dále vracet nadšené, jako to bylo předchozí roky.

Nyní startuji svoji novou kariéru jako trenérka ve Ski teamu Budweis.

7 RESUMÉ

7.1 ČESKY

Bakalářská práce, která se zabývá metodami trénováním sjezdového lyžování dětí. V teoretické části bakalářské práce bude popsána nejmladší kategorie závodníků příprava, kde se dozvíme o charakteru věku dětí z psychologické a vývojové stránky. Dále, co je to technika a biomechanika sjezdového lyžování, metodika, disciplína obří slalom a také něco o výbavě a výstroji pro závodníka. V praktické části bude napsáno, co vše obnáší trénink na sněhu. Součástí budou cviky na zdokonalení a odstranění chyb v lyžování. A zmínka o závodech. Cílem této práce, je sepsat metody a poté použití metod v praxi na mé tréninkové skupině dětí.

7.2 ENGLISH

The Bachelor's thesis deals with the methods of the downhill skiing training for children. In the theoretic part is described the preschool - the youngest category of skiers. Here we get to know about the age of the children in the terms of psychology and progress. Later we learn about the technics and biomechanics of the downhill skiing, the methods, the Super-G discipline, and also something about the equipment of the skier. In the practice part we hear about training in the snow. Big part of the thesis are improvement exercises for ski perfection and for the mistakes elimination. We will touch the race. The goal of this thesis is to put together the methods and then its application in the practice – on my own group of children I train.

8 SEZNAM LITERATURY

CHEVALIER, P. *Technika a tréninkové metody závodního lyžování alpské disciplíny*. Praha: Snow-How, 1998

GNAD, T. a kol. *Kapitoly z lyžování*. Praha, 2002

PŘÍBRAMSKÝ, M. VAVERKA, F. *Biomechanika sjezdového lyžování*. Svaz lyžařů České republiky ve středisku Olympiaress, 1990.

TREML, J. *Lyžování dětí*. Praha: Grada, 2007

INTERNETOVÉ ZDROJE

Fotografie tyčí. [online] 2014. [cit. 2014 – 02 -17] Dostupné z:

<http://archiv.czech-ski.com/userfiles/bazar/11949.jpg>

Kombinéza. [online] 2014. [cit. 2014 – 12 -14] Dostupné z:

<http://www.donquiet.cz/cs/o-nas>

Lyže Voelkl. [online] 2014. [cit. 2014 – 02 -17] Dostupné z:

<http://www.voelkl.com/cz.html>

Metodika. [online] 2014. [cit. 2014 – 02 -18] Dostupné z:

<http://www.czech-ski.com/alpske-discipliny/metodika>

Obrázek helma. [online] 2014. [cit. 2014 – 02 -17] Dostupné z:

<http://zima.poc-sport.cz/produkty/helmy/itemlist/>

Obrázek hůlky. [online] 2014. [cit. 2014 – 02 -17] Dostupné z:

http://shop.leki.com/en/product.php?product_id=55945

Obrázek lyžařské brýle. [online] 2014. [cit. 2014 – 02 -17] Dostupné z:

<http://www.3fvision.com/cz/winter-collection/>

Obrázek lyží Voelkl. [online] 2014. [cit. 2014 – 02 -17] Dostupné z:

<http://www.voelkl.com/cz.html>

Obrázek lyží Voelkl. [online] 2014. [cit. 2014 – 02 -17] Dostupné z:

<http://www.voelkl.com/cz.html>

Obrázek tyčí. [online] 2014. [cit. 2014 – 02 -17] Dostupné z:

<http://www.eurogripp.cz/slalomove-tyce-eurogripp/slalomova-tyc-prumer-30mm-dlouha-sroubovice>

Obrázek tyčí – špačků. [online] 2014. [cit. 2014 – 02 -17] Dostupné z:

<http://www.eurogripp.cz/slalomove-tyce-eurogripp/treninkove-tyce-z-plasticke-sitoviny>

Pravidla. [online] 2014. [cit. 2014 – 03 -17] Dostupné z:

<http://vysledky.czech-ski.cz/editor/SR2011/Pravidla700.pdf>

Soutěžní řád Šumavského pohárku. [online] 2014. [cit. 2014 – 03 -14] Dostupné z:

http://www.skspicak.cz/data/2013-2014/Soutezni_rad_Sumavsky_poharek_2014.pdf
http://vysledky.czech-ski.cz/editor/Misa/SR_KOSU_AD_JcK_2013-2014_SchvalenyVH20131219.pdf

Tabulka s délkou lyží a příslušnými rádiusy Voelkl. [online] 2014. [cit. 2014 – 02 -17] Dostupné z:

<http://www.voelkl.com/cz.html>

JINÉ ZDROJE

Osobní konzultace s trenérem Ing. Petrem Pohankou

Osobní konzultace s trenérem Ing. Janem Henigem

Osobní konzultace s otcem Jiřím Scheinherrem

9 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Vlivy působící na lyžařskou techniku v naskenované tabulce	5
Obrázek 2 - slalomové tyče, Obrázek 3 - špačky, Obrázek 4 – fotografie balík tyčí	10
Obrázek 5 – juniorské lyže, Obrázek 6 – juniorské lyže.....	12
Obrázek 7 – fotografie lyžařské boty	13
Obrázek 8 – obřákové hůlky.....	14
Obrázek 9 – helma, Obrázek 10 – lyžařské brýle	14
Obrázek 11 – fotografie páteřáku	15
Obrázek 12 – fotografie závodnice v kombinéze a chrániči	16
Obrázek 13 – fotografie rukavice	17
Obrázek 14 Obrázek 15 – fotografie závodnice	24
Obrázek 16 – fotografie závodnice při volné jízdě.....	27
Obrázek 17 – fotografie cviku tanečky	29
Obrázek 18 – fotografie cviku tanečky s hůlkou.....	30
Obrázek 19 – fotografie cviku letadlo.....	30
Obrázek 20 – fotografie cviku pianista	31
Obrázek 21 – fotografie cviku předávat hůlky svise	32
Obrázek 22 – fotografie cviku přizvednutí vnitřní lyže.....	32
Obrázek 23 – fotografie cviku ruce na kolena.....	33
Obrázek 24 Obrázek 25 – fotografie cviku pěsti mezi kolena	34
Obrázek 26 Obrázek 27 – fotografie cviku medvěd	35
Obrázek 28 Obrázek 29 – fotografie cviku hůlky za kolena	36
Obrázek 30 – fotografie cviku hůlky jako řídítka.....	37
Obrázek 31 Obrázek 32 – fotografie cviku jízdy s volantem.....	37
Obrázek 33 Obrázek 34 – fotografie cviku hůlka za zády	38
Obrázek 35 – fotografie cviku hůlky svise.....	38
Obrázek 36 Obrázek 37 – fotografie cviku hůlky nad hlavou	39
Obrázek 38 – fotografie „sjezdáku“	39
Obrázek 39 – fotografie stavba trati.....	40
Obrázek 40 Obrázek 41 – fotografie starty	42

10 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Zde najdeme přehledně délky lyží s příslušnými rádiusy.12