

**METODICKO – PEDAGOGICKÉ CENTRUM BRATISLAVA
REGIONÁLNE PRACOVISKO PREŠOV**

**Michal MODRÁK – Vladimír LAJČÁK
Kamil POVRAZNÍK**

**METODIKA ORGANIZOVANIA
LYŽIARSKYCH VÝCVIKOV (ZŠ)
A LYŽIARSKYCH KURZOV (SŠ)**

2010

OBSAH

ÚVOD	4
1 LEGISLATÍVA LYŽIARSKYCH VÝCVIKOV V ZŠ A LYŽIARSKYCH KURZOV V SŠ	5
2 NÁVRH OSNOV PRE REALIZÁCIU LYŽIARSKEHO LEKTORSKÉHO KURZU	9
3 ORGANIZÁCIA LYŽIARSKYCH VÝCVIKOV A KURZOV	15
4 CIELE LYŽIARSKYCH VÝCVIKOV (ZŠ) A KURZOV (SŠ) ISCED 1, 2, 3	17
4.1 Prvý stupeň základnej školy, primárna edukácia – ISCED 1	17
4.2 Druhý stupeň základnej školy, nižšie sekundárne vzdelávanie – ISCED 2	19
4.3 Stredná škola, vyššie sekundárne vzdelávanie – ISCED 3	23
4.4 Plánovanie	26
4.5 Evidencia, kontrola	27
4.6 Hodnotenie	28
5 BEZPEČNOSTNÉ ZÁSADY PRI ORGANIZÁЦИИ LYŽIARSKYCH VÝCVIKOV A KURZOV	30
6 EDUKAČNÝ PREHĽAD O VÝVOJI VÝUČBY LYŽIARSKEJ TECHNIKY	39
7 LYŽIARSKA TERMINILÓGIA – ZÁKLADNÉ POJMY	43
8 OBSAH LYŽIARSKEHO VÝCVIKU – ISCED 2, 3	45
9 ZÁKLADNÝ KARVINGOVÝ OBLÚK	52
9.1 Cesta k ďalším oblúkom z prívratu a oblúkom z prestúpenia	56
10 LYŽIARSKY NÁCVIK – ISCED 1	60
11 OBSAH A ŠTRUKTÚRA ZÁKLADNÉHO LYŽIARSKEHO BEŽECKÉHO VÝCVIKU	68
12 NÁMETY PRE METODIKU SNOUBORDINGOVÉHO VÝCVIKU	69
12.1 Snoubordingový inštruktorský výcvik v ZŠ, kurz v SŠ	69
11.2 Možnosť využitia snoubordingového lyžovania v ZŠ a v ZŠ	73
13 BEZPEČNOSŤ NA ZJAZDOVKE	83
14 TURISTICKÁ ABECEDA	86
15 BIELY KÓDEX	88
POUŽITÁ A ODPORÚČANÁ LITERATÚRA	89

AUTORSKÝ KOLEKTÍV

1) PaedDr. Michal Modrák , PhD . - úvod , kapitoly : 1., 2., 3., 4., 5. 6., 10., 13., 14.,
15., Literatúra

2) PaedDr. Vladimír Lajčák , PhD. - kapitoly : 3, 5., 6.,7., 8., 9., 11.,, Literatúra

3) PaedDr. Kamil Povrazník - kapitoly : 7, 8, 9, Literatúra

ÚVOD

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie. V rámci vzdelávacej oblasti telesná výchova, zdravie a pohyb, má svoje postavenie lyžovanie, ako pohybová kompetencia, ktorá je kombináciou multifunkčných vedomostí, motorických zručností a praktických postojov človeka. Tieto sú nevyhnutné pre pohybový rast, fyzický, psychologický a motorický rozvoj, motorický výkon. Aktuálny stupeň rozvoja vedných disciplín – biomechaniky, psychológie, pedagogiky významne prispel k dôkladnejšiemu poznaniu motorickej stránky lyžovania a k zefektívneniu procesu jeho výučby.

Špecifickosťou podmienok pohybu a prostredia pomáha lyžovanie vypestovať u človeka trvalý záujem o telesný pohyb vo voľnej prírode. Lyžovanie vedie žiakov k správnejmu vzťahu k zdravému životnému štýlu a k prírodnému prostrediu a k jeho ochrane.

Lyžovanie zaradíme medzi športové činnosti, ktoré charakterizuje premiestňovanie sa v prírodnom prostredí, adaptovaním sa na zmeny tohto prostredia. Zmyslom je, aby žiak spoznal pôsobenie a využitie prírodných síl na realizáciu telovýchovných a športových činností. V príprave inštruktorov zjazdového lyžovania pre žiakov ZŠ a SŠ - ISCED 1, 2 a 3 má teória a didaktika lyžovania dôležité miesto.

Lyžovanie je súčasťou vyučovania telesnej výchovy a telesnej a športovej výchovy v školách poskytujúcich :

- primárne vzdelanie v základných školách – ISCED 1, Sezónne činnosti – lyžovanie ,
- nižšie sekundárne vzdelanie v základných školách – ISCED 2, „ Aktivity v prírode a sezónne činnosti – lyžovanie „
- vyššie sekundárne vzdelanie v stredných školách – ISCED 3 , modul Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť – „ Lyžovanie „

Cieľom publikácie je metodická a odborná pomoc pri organizácii a riadení výučby lyžovania v ZŠ a v SŠ.

1 LEGISLATÍVA LYŽIARSKYCH VÝCVIKOV V ZŠ

A LYŽIARSKYCH KURZOV V SŠ

V intenciách Vyhlášky Ministerstva školstva Slovenskej republiky z 23. júla 2008 o základnej škole (§ 7,) Ministerstvo školstva Slovenskej republiky (ďalej len „ministerstvo školstva“) podľa § 30 ods. 8 zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon), základná škola môže organizovať s informovaným súhlasom zákonného zástupcu žiaka lyžiarsky výcvik alebo snoubordingový výcvik (ďalej len „lyžiarsky výcvik“), ktoré podľa návrhov triednych učiteľov zaradí riaditeľ do plánu práce školy. Pred uskutočnením takejto hromadnej akcie – organizovanej školou – zodpovedný učiteľ napíše záznam o organizácii a poučení o bezpečnosti a ochrane zdravia.

Pre žiakov, ktorí sa uvedených aktivít nezúčastnia, sa zabezpečí náhradné vyučovanie. Teda súčasťou vyučovania telesnej výchovy v základnej škole môže byť v siedmom alebo ôsmom ročníku základný lyžiarsky výcvik (LV) .

Ak v mieste školy nie sú vhodné podmienky, škola môže organizovať lyžiarsky výcvik dennou dochádzkou alebo formou výchovno-výcvikových zájazdov.

Lyžiarsky výcvik sa koná formou sústredenej päťdňovej maximálne sedemdňovej výchovno-vzdelávacej činnosti v období mesiacov december až apríl. Organizáciu lyžiarskeho výcviku zabezpečuje riaditeľ alebo ním poverený pedagogický zamestnanec.

Lyžiarsky výcvik vedie pedagogický zamestnanec, ktorý spĺňa kvalifikačné predpoklady na vyučovací predmet telesná výchova alebo iný pedagogický zamestnanec s osvedčením o spôsobilosti viesť lyžiarsky výcvik. Jedno lyžiarske alebo snoubordingové družstvo tvorí najviac 15 žiakov. Účastníci lyžiarskeho výcviku musia byť poistení proti úrazom. Náklady spojené s lyžiarskym výcvikom, hradí žiakovi jeho zákonný zástupca. Pedagogickému zamestnancovi poskytuje náhrady pri pracovnej ceste zamestnávateľ podľa osobitného predpisu .

Škola môže v súlade so školským vzdelávacím programom a učebným plánom organizovať výchovno-vzdelávací proces v škole v prírode, na území Slovenskej republiky a v zahraničí.

V znení § 138, štvrtého oddielu Zákona č. 245 / 2008 z 22. mája 2008 (školský zákon) Škola v prírode je účelové zariadenie, ktorého poslaním je umožniť deťom a žiakom

posilňovať zdravie a fyzickú zdatnosť bez prerušenia výchovy a vzdelávania v zdravotne priaznivom prostredí.

Utvára podmienky aj na organizovanie jazykových a lyžiarskych kurzov, súťaží žiakov, prázdninové a medzinárodné pobyty detí a žiakov.

V súlade so Zákonom 282/2009 Z. z. VYHLÁŠKA Ministerstva školstva Slovenskej republiky z 24. júna 2009 o stredných školách, podľa § 48 ods. 1 a § 62 ods. 14 zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) – podľa § 5, odsek 1 - súčasťou výchovy a vzdelávania žiakov v stredných školách je exkurzia, kurz na ochranu života a zdravia a kurz pohybových aktivít v prírode, ktoré sú uvedené v učebnom pláne školského vzdelávacieho programu;

Riaditeľ strednej školy alebo ním poverený pedagogický zamestnanec pred uskutočnením kurzu pohybových aktivít v prírode poučí účastníkov o bezpečnosti a ochrane zdravia. O poučení sa vyhotoví písomný záznam. Záznam o poučení podpíšu všetci poučení účastníci a osoba, ktorá poučenie vykonala. Pre žiakov, ktorí sa kurzu pohybových aktivít v prírode nezúčastnia, zabezpečí riaditeľ strednej školy náhradné vyučovanie.

Organizáciu kurzu pohybových aktivít v prírode zabezpečuje riaditeľ alebo ním poverený pedagogický zamestnanec.

Kurz pohybových aktivít v prírode sa koná v rozsahu piatich vyučovacích dní, najmenej však v rozsahu 15 vyučovacích hodín.

Lyžiarsky výcvik (ZŠ) a lyžiarsky kurz (SŠ) vedie pedagogický zamestnanec, ktorý spĺňa kvalifikačné predpoklady na vyučovací predmet telesná výchova, telesná a športová výchova alebo iný pedagogický zamestnanec s osvedčením o spôsobilosti viesť lyžiarsky výcvik.

MPC Bratislava a jeho regionálne pracoviská zabezpečujú v rámci kontinuálneho vzdelávania – aktualizácie vzdelávania Lyžiarsky inštruktorský kurz zjazdového lyžovania. Cieľom je Metodicky a prakticky pripraviť pedagogických zamestnancov pre kurzové formy výučby zjazdového lyžovania v zmysle nových záväzných pedagogických dokumentov ŠVP – ISCED 1,2,3 .

Obsahom sú :

- teoretické východiská,
- metodika nácviku postupných krokov techniky lyžiarskych prvkov
- aktuálne trendy v zjazdovom lyžovaní, prvky karvingovej techniky a karvingového oblúka .

Špecifické ciele programu :

- získať a prehĺbiť kompetencie o spôsobilosti viesť družstvo na lyžiarskych výcvikoch a kurzoch v súlade s novými pedagogickými dokumentmi,
- aktualizovať poznatky techniky, metodiky a didaktiky klasického a karvingového lyžovania, udržiavať úroveň kľúčových kompetencií potrebných na štandardný

Názov kategórie pedagogického zamestnanca :

- učiteľ (§ 12 zákona)

Názov podkategórie pedagogického zamestnanca :

- učiteľ pre primárne vzdelávanie, učiteľ pre nižšie stredné vzdelávanie, učiteľ pre vyššie stredné odborné vzdelávanie, (§13 b, c, d,)

Názov vyučovacieho predmetu :

- Telesná výchova, telesná a športová výchova.

Navrhovaný počet priznaných kreditov za absolvovanie programu kontinuálneho vzdelávania (8+2) , spolu = 10 kreditov.

Zdravotnú starostlivosť LV a LK alebo snoubordingového kurzu zabezpečuje jeho vedúci spolu so zdravotníckym pracovníkom odborne spôsobilým na výkon zdravotníckeho povolania. Ak sa LV zúčastní viac ako 30 žiakov , musí byť ustanovený profesionálny zdravotník . V stredisku však musí byť Horská služba alebo stálu zdravotnú službu zabezpečí prevádzkovateľ rekreačného zariadenia. Ak sa LV alebo LK zúčastňuje viac ako 60 žiakov, škola zabezpečí lekára. Počas turistického kurzu, kurzu iných športov alebo školského výletu tvorí skupinu jedného pedagogického zamestnanca najviac 25 žiakov.

Jedno lyžiarske družstvo alebo snoubordingové družstvo tvorí najviac 15 žiakov. Jedno plavecké družstvo tvorí najviac 10 žiakov (ak je plávanie súčasťou plánu LV , LK) .

Kurz pohybových aktivít v prírode sa môže organizovať s informovaným súhlasom zákonného zástupcu žiaka alebo zástupcu zariadenia alebo s informovaným súhlasom žiaka, ak ide o plnoletého žiaka.

Vedúci inštruktor LV v základnej škole a LK v strednej škole zodpovedá za jeho riadnu prípravu a priebeh a za hospodárenie na lyžiarskom kurze. Riadi prácu inštruktorov, zabezpečuje animačný program a dbá o dôsledné dodržiavanie denného programu. Ak počet účastníkov LV nepresahuje 60 žiakov, vedúci inštruktor vedie zároveň výcvik jedného družstva.

Lyžiarsky inštruktor zodpovedá za splnenie výcvikového a animačného plánu zvereného družstva, za zdravie a bezpečnosť jeho členov – podľa pokynov vedúceho

inštruktora vykonáva pedagogický dozor a pomáha zabezpečovať animačný program. Žiaci sú počas LV a LK poistení. To platí aj pre inštruktorov, zdravotníkov a externých dobrovoľných pracovníkov zájazdu. Vedúcim inštruktorom, inštruktorom a zdravotníkom patrí náhrada cestovných nákladov ako pri pracovných cestách. Vyučujúci učitelia - lyžiarski inštruktori, si učivo vo svojich vyučovacích predmetoch rozvrhnú tak, aby nedošlo k oneskoreniu učiva podľa časovo-tematických plánov. Riaditeľ školy poverí učiteľa telesnej výchovy ale lyžiarskeho inštruktora – učiteľ školy, ktorého určí za vedúceho zájazdu.

MODELOVÁ SITUÁCIA K PRÁCI NADČAS

Podľa § 85 ods. 5 zákona č. 311/2001 Z. z. Zákonník práce v znení neskorších predpisov (ďalej len „Zákonník práce“) pracovný čas zamestnanca je najviac 40 hodín týždenne. Zamestnanec, ktorý má pracovný čas rozvrhnutý tak, že pravidelne vykonáva prácu striedavo v oboch zmenách v dvojzmennej prevádzke, má pracovný čas najviac 38 a $\frac{3}{4}$ hodiny týždenne a vo všetkých zmenách v trojzmennej prevádzke alebo v nepretržitej prevádzke má pracovný čas najviac 37 a $\frac{1}{2}$ hodiny týždenne.

Príklad :

Učiteľ základnej školy ide na týždeň so žiakmi na lyžiarsky výcvik.

Jeho základný úväzok je 23 hodín a 4 hodiny má rozvrhom hodín určené ako prácu nadčas, t. j. jeho priama vyučovacia činnosť je celkom 27 vyučovacích hodín týždenne. V tomto prípade mu práca nadčas vznikne až nad Zákonníkom práce určený týždenný pracovný čas z dôvodu, že nevykonáva priamu vyučovaciu alebo výchovnú činnosť. Nadčasová práca sa môže počítat' dovedy, pokiaľ vykonáva dozor nad žiakmi (do večierky).

Po tejto dobe sa jedná o pracovnú pohotovosť, ktorá sa strieda medzi pedagogickými zamestnancami, ktorí sprevádzajú žiakov na lyžiarskom kurze ako dozor.

Tomu pedagogickému zamestnancovi, ktorý počas lyžiarskeho výcviku vykonáva priamu vyučovaciu činnosť, teda učí žiakov lyžovať, vznikne práca nadčas nad určený denný základný úväzok stanovený rozvrhom hodín alebo denným rozsahom priamej vyučovacej alebo výchovnej činnosti

2 NÁVRH OSNOV PRE REALIZÁCIU LYŽIARSKÉHO LEKTORSKÉHO KURZU

Pre odborníkov, ktorí budú viesť pedagogických pracovníkov na inštruktorských lyžiarskych kurzoch, za účelom získania kompetencie o spôsobilosti viesť družstvo žiakov ZŠ a SŠ na LV a LK organizuje návrh pre vzdelávacie aktivity (kurzy) Ústredná predmetová komisia telesnej a športovej výchovy pri ŠPÚ, v zastúpení didaktikom školskej telesnej výchovy. Lektorov by pripravovali odborníci – špecialisti z FTVŠ UK v Bratislave, FŠ PU v Prešove a Katedry TVa Š FHPV UMB v Banskej Bystrici, poverení Štátnym pedagogickým ústavom v Bratislave, následne MPC v Bratislave a jeho regionálnymi pracoviskami. Autorský kolektív (Modrák, M.-Pavlov, I. – Roučková, M. – Povrazník, K.; 2008), predkladá verifikované znenie „Návrhu realizácie prípravy lektorov a učiteľov zjazdového a bežeckého lyžovania. Lyžiarsky výcvik v ZŠ a lyžiarsky kurz v SŠ sú charakterizované jednotou výchovného pôsobenia, vzdelávacej činnosti a pohybovej reakcie, umocnenej špecifickým pôsobením pohybu v zimnom horskom prostredí. Pri lyžiarskom výcviku pedagóg motivuje, riadi a reguluje výcvik tak, aby prebiehal účelne, bezpečne a viedol k stanovenému cieľu. Didaktické úlohy lyžiarskeho inštruktora z radov učiteľa predstavujú cieľavedomú činnosť vzťahujúcu sa na žiaka a výučbu v lyžovaní chápeme ako pedagogický proces, pri ktorom treba brať do úvahy osobitosti a špecifické podmienky lyžovania.

Špecifickým cieľom lyžiarskeho výcviku je osvojenie lyžiarskych zručností a znalostí potrebných na vykonávanie rekreačného turistického lyžovania pri súčasnom rozvoji a zdokonaľovaní pohybových a koordinačných schopností a vytvoriť u zverencov aktívny vzťah k lyžovaniu.

Pri lyžiarskom výcviku je potrebné aplikovať :

- didaktickú charakteristiku lyžiarskeho výcviku,
- vyučovacie metódy v lyžiarskom výcviku,
- didaktické aspekty motorického učenia,
- chyby a ich odstraňovanie,
- organizácia lyžiarskeho výcviku,
- lyžiarsky výcvik v družstve,
- lyžiarska výstroj, kontrola správneho nastavenia viazania,
- sneh a voskovanie lyží,

- evidencia a dokumentácia,
- animácia voľného času ,
- bezpečnosť .

TECHNICKÁ PRÍPRAVA

Cieľ: viesť zverencov k univerzálnemu lyžovaniu.

Obsah: lyžiarske zručnosti, prvky techniky .

T 1	Rozcvičenie bez lyží a s lyžami, - obraty, chôdza, výstupy, - základný zjazdový postoj v jazde po spádnici, - nezávislé zaťažovanie nôh, zjazd šikmo svahom – zapichávanie palice (koordinácia, rytmus) – oblúk v pluhu – oblúk z prívratu – technika štartu a "dojazdí" – oblúk s rovnobežnými lyžami, karvingový oblúk .
T 2	Rovnováha predozadná, - nezávislé zaťažovanie nôh a bočná rovnováha – vertikálny pohyb ťažiska, - karvingový oblúk, - oblúk s prestúpením, -zmena rytmu jazdy, - prejazdy otvorených a zatvorených brán, - jazda zručnosti, - oblúk znožmo.
T 3	Nezávislé zaťažovanie nôh, - vertikálny pohyb ťažiska v priebehu oblúka, - odľahčenie nahor, nadol, - vedenie lyží v oblúku – rezanie, klzanie, - oblúk s rovnobežnými lyžami, - karvingový oblúk krátky, dlhý, - oblúk znožmo, - oblúk z odvratu, - oblúk v terénnych
T 4	Prispôsobenie postoja v závislosti od strmosti trate. Zjazdový skok. Pohyb predkolenia v predozadnej rovine počas oblúka. Oblúk znížením.

PROCES

P 1	Pri nácviku a zdokonaľovaní lyžiarskych zručností využívame pomocné technické cvičenia a dodržiavame bezpečnosť. V priebehu technickej prípravy opakujeme jednotlivé cvičenia s cieľom zdokonaľovania pohybových návykov. Cvičenia vykonávame s lyžiarskymi palicami i bez palíc.
P 2	Pri výcviku pokračujeme v zdokonaľovaní techniky využívania technických cvičení, postoj počas nasadenia oblúka, vedenia a ukončenia oblúka, - rytmus pohybového prejavu, - cvičenia vo voľnej jazde, zabezpečenie názornej informácie o kvalite vykonávanej techniky (videozáznam).

P 3	Pokračovať v zdokonaľovaní techniky v obrovskom slalome a slalome využívaním pomocných technických cvičení a stavbou pomocných polygónov.
P 4	Používanie ochranných pomôcok (prilby, rukavice, okuliare). Zaradovať do výcviku blok individuálneho výcviku, sebazdokonaľovania.

POŽIADAVKY NA ZVERENCOV – VÝKONOVÝ ŠTANDARD

V.Št 1	Predviesť zjazd po spádnicí v základnom zjazdovom postoji, - zvládnuť nezávislé zaťažovanie nôh pri zjazde po spádnicí, - zvládnuť správny postoj pri jazde šikmo svahom, - zvládnuť oblúk v pluhu, - vykonať oblúk na rovnobežných lyžiach – karvingový oblúk.
V.Št 2	Predviesť zjazd po spádnicí v základnom zjazdovom postoji, - zvládnuť nezávislé zaťažovanie nôh pri zjazde po spádnicí, - zvládnuť správny postoj pri jazde šikmo svahom, - zvládnuť oblúk v pluhu, - vykonať oblúk na rovnobežných lyžiach – karvingový oblúk.
V.Št 3	Správne terminologicky pomenovať, popísať a prakticky predviesť lyžiarske zručnosti : - vedenie lyží v oblúku – rezanie, kĺzanie, oblúk s rovnobežnými lyžami, - karvingový oblúk krátky, dlhý, - oblúk znožmo, - oblúk z odvratu, - zmenu rytmu jazdy, - oblúk v terénnych nerovnostiach.
V.Št 4	Postaviť trať na jazdu zručnosti. V meraných jazdách zručnosti uplatniť techniku lyžovania tak, aby frekventant dosiahol individuálny športový výkon.

KONDIČNÁ PRÍPRAVA

KP 1	Dodržiavanie prirodzeného a biologického rytmu organizmu. Edukačný pobyt na lyžiarskom inštruktorskom kurze sa podieľa aj na rozvoji vytrvalostných schopností a rozvoji koordinačných schopností.
KP 2	Podpora prirodzeného biologického stavu organizmu. Postupné zvyšovanie odolnosť voči pohybovému zaťaženiu všestranného charakteru. Rozvoj silových schopností
KP 3	Zohľadniť prirodzený biologický stav organizmu. Zvýšiť odolnosť organizmu na pohybové zaťaženie všestranného charakteru. Dopĺňať a obmieňať zásobník cvičení.
KP 4	Rozvoj výbušnej a dynamickej sily dolných končatín. Rozvoj maximálnej sily.

	Kondícia učiteľa má celoročný charakter. Udržiavať a rozvíjať kondíciu bicyklovaním, plávaním, kondičnou gymnastikou v byte, turistikou.
--	--

TEORETICKÁ PRÍPRAVA

TP 1	Obsah teoretickej prípravy si frekventanti kurzu osvojujú v priebehu celého lyžiarskeho kurzu. Patria sem – zásady bezpečného správania v priebehu lyžiarskeho kurzu – pravidlá osvojených hier a činností, - správne pomenovať osvojené lyžiarske zručnosti v zjazdovom lyžovaní.
TP 2	Výcviková jednotka, rozcvičenie, jej štruktúra, ciele, obsah. Denný režim, význam spánku, stravovanie, pitný režim. Požiadavky na hygienu tela počas lyžiarskeho kurzu. Inštruktor využíva metódu opisu, vysvetľovania a rozhovoru. Popísanie základov techniky lyžovania. Vedieť vysvetliť základné pravidlá lyžiarskych pretekov.
TP 3	Diagnostikovanie pohybovej výkonnosti. Úrazová zábrana. Prvá predlekárska pomoc. Vysvetliť pojem fair-play. Regenerácia síl.
TP 4	Ciele a úlohy telesnej kultúry. Prístup k zdraviu. Základné bezpečnostné požiadavky v telesnej výchove a športe. Vysvetliť ciele, obsah teoretickej a psychickej prípravy v zjazdovom lyžovaní. Dokončiť ucelené základné priebežné vzdelávanie frekventantov, aby sa mohli aktívne zapojiť do lyžiarskeho výcviku na lyžiarskom zjazde. Ovládať základné spôsoby komunikácie inštruktor – žiak.

VÝCHOVNÉ PÔSOBENIE

VP 1	Vytvoriť pozitívny vzťah k lyžovaniu, k sústavnej systematickej práci. Vytvoriť pozitívny vzťah k sebe: sebaúcta, sebavedomie. Zapájať frekventantov do riadenia výučby počas výcvikovej jednotky. Poskytnúť frekventantom čo najviac možností pre pozitívne zážitky v praktickej činnosti – radosť z pohybu. Pochváliť alebo odmeniť pri podpore ich snaženia.
VP 2	Osvojiť si správanie v zmysle fair-play. Zvýšiť kreativitu učiteľa. Sebadisciplína, sebahodnotenie, sebvýchova, sebakontrola. Rozvoj spolupatričnosti, empatie. Relaxácia. Mať pod kontrolou aktuálne emočné stavy. Prejaviť tímové správanie.

VP 3	Lektor – poskytuje priestor na otvorenú komunikáciu, pýta sa na pocity. Pri výcviku rozvíja kreatívne myslenie.
VP 4	Uplatniť vlastný tvorivý prístup, samostatnosť, schopnosť riešiť rôzne situácie v kolektíve. Autogénny tréning, relaxačno-aktivačný tréning. Princíp modelovania.

EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA LYŽIARSKÉHO VÝCVIKU

Základné identifikačné údaje o frekventantovi: - meno, priezvisko, - dátum narodenia, miesto narodenia, - stav, - adresa školy, aprobácia
Údaje o aktuálnom zdravotnom stave : - užívanie liekov.
Údaje o pohybovej výkonnosti
Evidencia o účasti na výcvikových jednotkách a na teoretickej príprave.

ANIMÁCIA VOĽNÉHO ČASU

A 1	Námety a realizácia zoznamovacích a kontaktných hier
A 2	Aktivity pre riadenú zábavu pri diskotéke a spoločenských hrách
A 3	Stavba a realizácia tematickej hry
A 4	Dramaturgia netradičných športových aktivít

RÁMCOVÝ PROGRAM LEKTORSKEHO LYŽIARSKÉHO KURZU PRE PRÍPRAVU IŠTRUKTOROV ZJAZDOVÉHO LYŽOVANIA

Deň	09,00 – 12,00	14,00 – 16,00	17,00 – 18,00	19,00 – 20,00	20,00 – 21,30
Pondelok	Prezentácia, Ubytovanie	Technická príprava - 1	Teoretická príprava – 1	Teoretická príprava - 1	Animácia – 1
Utorok	Technická príprava - 1	Technická príprava - 2	Teoretická príprava - 2	Teoretická príprava - 2	Animácia – 2
Streda	Technická príprava - 2	Technická príprava - 3	Teoretická príprava – 3	Teoretická príprava - 3	Animácia – 3
Štvrtok	Technická príprava - 4	Technická príprava - 4	Teoretická príprava - 4	Záverečné pohovory	Animácia – 4

Piatok	Praktické metodické výstup	Jazda zručnosti	Odobzdvávanie osvedčení	Vyhodnotenie kurzu	
Poznámky:	Počas kurzu v jeho jednotlivých činnostiach sa budú priebežne aplikovať : - Požiadavky na frekventantov : výkonový štandard , výkonový štandard , proces výučby, výchovné pôsobenie a psychologická príprava, bezpečnosť. Evidencia a dokumentácia . Kondičná príprava.				

3 ORGANIZÁCIA LYŽIARSKÝCH VÝCVIKOV A KURZOV

Tak ako každá iná činnosť v škole, podlieha aj organizácia lyžiarskeho kurzu platným právnym predpisom. Lyžovanie a snoubording sa môže v regionálnom školstve realizovať v zmysle Zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon), v súlade s :

- § 7 Vyhlášky 320/2008 o organizácii výcvikov a výchov,
- § 3, ods. 1, § 7, ods. 1, 5, 9, 10, Vyhlášky MŠ SR z 23. júla 2008 o základnej škole,
- § 7 Vyhlášky MŠ SR z 24. júna 2009 o stredných školách ,
- učebnými osnovami VO - Zdravie a pohyb – ISCED 1, ISCED 2 , ISCED 3
- Učebnými osnovami telesnej výchovy na 1. a 2. stupni ZŠ a na SŠ (www.statpedu.sk),
- Zákonom č. 124/2006 Z.z., Zákonom č. 553 / 2003 Z.z.,
- listom MŠ SR č. : CD 2005-19381/26382-1:14 o BOZP .
- § 85 ods. 5 zákona č. 311/2001 Z. z. Zákonník práce v znení neskorších predpisov ,
- Štátnym vzdelávacím programom Telesná výchova – ISCED 1, z apríla 2009, schváleného ÚPK telesnej a športovej výchovy pri Štátnom pedagogickom ústave Bratislava (ŠPÚ BA), „ Sezónne činnosti – zjazdové lyžovanie „ strany 4, 7, 10, 11, 14 , 15.,
- Štátnym vzdelávacím programom Telesná výchova – ISCED 2, z apríla 2009, schváleného ÚPK telesnej a športovej výchovy pri Štátnom pedagogickom ústave Bratislava (ŠPÚ BA), „ Aktivity v prírode a sezónne činnosti – lyžovanie „ strany 6, 20, 21, 25, 26.,
- Štátnym vzdelávacím programom Telesná výchova – ISCED 3, z apríla 2009, schváleného ÚPK telesnej a športovej výchovy pri Štátnom pedagogickom ústave Bratislava (ŠPÚ BA), modul Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť – „ Lyžovanie „ strany 6, 8 ,10, 15. ,
- Zákonom č. 317 z 24. júna 2009 o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov,
- Programom kontinuálneho vzdelávania Lyžiarsky inštruktorský kurz zjazdového lyžovania, (číslo akreditácie 5 / 2010 - KV, dátum vydania 4.02.2010, doba platnosti do 4.02.2016),
- Programom kontinuálneho vzdelávania Súčasné trendy v zjazdovom lyžovaní,

(číslo akreditácie 7 / 2010 - KV, dátum vydania 9.02.2010, doba platnosti do 9.02.2016),

- Programom kontinuálneho vzdelávania Snoubordingový inštruktorský kurz, (číslo akreditácie 33/ 2010 - KV, dátum vydania 3.03.2010, doba platnosti do 31.12.2015),
- Smernicou č. 7/2010-R z 11. februára 2010, ktorou sa vydávajú osvedčenia o ukončení kontinuálneho vzdelávania a atestáciách pedagogických a odborných zamestnancov.

4 CIELE LYŽIARSKÝCH VÝCVIKOV A KURZOV V ZŠ , SŠ ,

ISCED 1, 2 , 3

4.1 PRVÝ STUPEŇ ZÁKLADNEJ ŠKOLY, PRIMÁRNA EDUKÁCIA – ISCED 1

Ciele telesnej výchovy v primárnej edukácii vychádzajú zo všeobecných cieľov vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“ platných pre celú školskú telesnú výchovu a zároveň postupné plnenie cieľov primárnej edukácie prispieva k naplneniu týchto všeobecných cieľov, pričom hlavným cieľom telesnej výchovy v primárnej edukácii je pozitívna stimulácia vývinu kultúrnej gramotnej osobnosti prostredníctvom pohybu s akcentom na zdravotne orientovanú zdatnosť a radostné prežívanie pohybovej činnosti. Do tematického celku (TC) Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti patria lyžovanie, turistika, korčuľovanie, plávanie a i. – s kompetenciou : mať primerane veku osvojené základné zručnosti z lyžovania, turistiky, korčuľovania, plávania a i., vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe.

VEDOMOSTI

- lyžovanie a pohyb v zimnej prírode
- aktivity a hry so sánkami, klzákmi, hry so snehom a na snehu, elementárne poznatky o význame lyžovania, základné pohybové zručnosti z lyžovania, informácie o možnostiach aplikácie lyžovania vo voľnom čase,
- turistika a pohyb v zimnej prírode – elementárne poznatky o význame turistiky, jej druhoch a spôsoboch, pešia turistika a pobyt v prírode.

SCHOPNOSTI A ZRUČNOSTI

- osvojovanie si základných zručností z lyžovania, turistiky, korčuľovania, plávania v rôznych obmenách
- proporcionálny rozvoj všetkých pohybových schopností prostredníctvom sezónnych pohybových aktivít
- rozvoj senzorických schopností – pociťovanie, vnímanie, odhad času, priestoru
- realizácia sezónnych pohybových aktivít v rôznom prostredí, v rôznych obmenách

POSTOJE

- pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka,
- pozitívny vzťah k prírode, pohybovým aktivitám v rôznom prírodnom prostredí, ochrana prírody.

Vzdelávací štandard – výstup pre 1. stupeň ZŠ

Obsahový štandard (kľúčové pojmy, minimálny obsah)

TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

Vedieť základy elementárnych pohybových zručností súvisiace s realizovanými sezónnymi pohybovými činnosťami (lyžovaním, turistikou, korčuľovaním, plávaním, a i.), poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam v živote i športe

Základné pojmy: lyžovanie, lyže – zjazdové, bežecké, skokanské, zjazd, slalom, beh na lyžiach. Turistika – jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, korčuľovanie, korčule, sánkovanie; plavecký spôsob (kraul, znak, prsia), splývanie, štartový skok. (Ak je súčasťou LV plavecký výcvik).

Základné poznatky:

- o technike základných pohybových zručností realizovaných aktivít v prírode.
- o význame otužovania sa, plávania, pobytu a pohybu v prírode v každom ročnom období pre zdravie s akcentom na špecifiká jednotlivých období,
- o hygiene, pravidlách pohybu a bezpečnosti pri realizácii lyžovania a aktivít v prírode,

Základné pohybové aktivity:

- chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom k povrchu a terénu,
- lyžovanie – základná manipulácia s lyžami a palicami, chôdza, obraty, výstupy, zjazdy, brzdenie jazdy, oblúky.
- korčuľovanie – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuliach
- cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím, splývanie, dýchanie a orientáciu vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik plávania.

Výkonový štandard (požiadavky na spôsobilosti – vychádzajú z kompetencií)

TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

- Správne pomenovať základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít – lyžovanie .
- Ukázať správne technické predvedenie elementárnych pohybových zručností vo výučbe lyžovania v rôznych obmenách.
- Uplatniť prvky zjazdového lyžovania v hrách, súťažiach ap. v škole i vo voľnom čase.

PROCES

K organizačným formám:

V primárnej edukácii je úlohou školy zabezpečiť komplexný pohybový režim žiakov danej školy. Pre splnenie všetkých cieľov výučby lyžovania je potrebné realizovať tieto organizačné formy:

- ranné cvičenia (denne na začiatku 1. vyučovacej hodiny),

- pohybové aktivity v školskom klube (ako dôležitá súčasť popoludňajšie činnosti),
- záujmové krúžky na škole s pohybovým zameraním (výberová forma aktivít),
- školské športové súťaže – pravidelné i jednorazové,
- škola v prírode (v rôznom ročnom období s aktívnym využitím sezónnych športových aktivít v prírode – lyžovanie.

K projektovaniu učiva:

V TC Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti je poskytnutý dostatočný priestor na tvorivú aplikáciu obsahu učiva lyžovania - vzhľadom k možnostiam školy i konkrétnych žiakov. Očakáva sa citlivý prístup učiteľa pri výbere takých cvičení a hier, ktorými bude možné u každého žiaka dosiahnuť postupný rozvoj kompetencií v zjazdovom lyžovaní .

K procesu výučby:

V preberanom TC – pri lyžiarskom výcviku treba vytvoriť priestor pre sebaopoznávanie žiakov prostredníctvom pohybu, rozvoj tvorivosti žiakov a pohybovú improvizáciu.

Lyžovanie, korčuľovanie, sánkovanie, a pod. sú aktivity, ktoré možno realizovať v tých školách, kde sú na to vytvorené podmienky. Ďalšou možnosťou je tieto podmienky vytvárať a to realizáciou škôl v prírode napr. v zimnom období s akcentom na zimné športy – lyžovanie .

Lyžovanie je najvyužívanejším zimným športom. Ak má škola na to podmienky (školy v podhorských oblastiach) možno základný výcvik realizovať ako súčasť tohto celku.

Lyžiarsky výcvik možno realizovať aj počas zimnej školy v prírode.

4.2 DRUHÝ STUPEŇ ZÁKLADNEJ ŠKOLY, NIŽŠIE SEKUNDÁRNE VZDELÁVANIE

SEZÓNNE ČINNOSTI

Kompetencia :

Žiak vo vybraných sezónnych činnostiach (SČ) dosahuje primeranú úroveň osvojenia jednotlivých techník zjazdového a bežeckého lyžovania.

Výkonový štandard:

- naučiť sa – po schopnosť prekonať svah so sklonom 15 – 25 stupňov, v dĺžke 50 –100 m oblúkmi v pluhu alebo oblúkmi z pluhu bez pádu a prerušenia s zastavením na konci,
- vedieť správne vykonať a prakticky ukázať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde,

- vedieť pomenovať a popísať základné techniky jednotlivých jazd, oblúkov, brzdění a pod.,
- vedieť vysvetliť základné pravidlá zjazdového lyžovania,
- vedieť správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády, pri lyžovaní ,
- zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupiny cvičencov) pred začiatkom lyžiarskeho výcviku,
- vedieť správne prispôbiť výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie lyžovania,
- plniť úlohy (funkcie) súvisiace s pretekmi v zjazdovom lyžovaní – funkcia rozhodcu, organizátora a pod.

Obsahový štandard

Vedomosti :

- techniky lyžovania,
- výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja,
- organizácia základná terminológia, názvy pohybových zručností v lyžovaní,
- práce a bezpečnosť pri vykonávaní lyžiarskeho výcviku,
- základné pravidlá zjazdového lyžovania (biely kódex),
- organizácia jednoduchých pretekov v sezónnych činnostiach.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti:

Zručnosti a schopnosti:

- Kondičná príprava, základné kondičné , koordinačné a pohybové schopnosti,
 - popísať a prakticky ukázať správnu techniku lyžovania:
1. Zjazdové lyžovanie – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdza, výstupy, pády a vstávanie, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie, oblúky v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti.
 2. Bežecké lyžovanie – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapavanie.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

Postoje:

- emotívnosťou jednotlivých sezónnych činností získať trvalý pozitívny vzťah k lyžovaniu a pobytu v prírode resp. k zimnej prírode,
- mať trvalý vzťah k týmto sezónnym činnostiam

- vykonávať pravidelnú pohybovo-rekreačnú činnosť s využitím lyžovania,
- formovať morálno-vôľové vlastnosti s cieľom zoznamovať sa s prírodou,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť a vytrvalosť, pestovať pozitívny vzťah k ostatným účastníkom vykonávajúcim sezónne činnosti – lyžovanie .

Proces :

Predpokladom pre úspešné splnenie cieľov lyžiarskeho výcviku na 2. stupni základnej školy je:

- dokonalé poznanie žiakov, kladenie požiadaviek primerane k ich telesným a pohybovým predpokladom;
- účelné plánovanie a rozvrhnutie učiva v konkrétnych podmienkach školy (triedy);
- uplatňovanie účelnej organizácie práce, bezpečnosti práce pri výcviku a zásad hygieny;
- všestranné a sústavné využívanie pomôcok a materiálneho vybavenia;
- primerané opakovanie a objektívne hodnotenie žiakov;
- systematické vedenie evidencie postupov a výsledkov práce;
- premyslené spojenie výchovno-vzdelávacieho procesu v telesnej výchove s ďalšími formami pohybovej aktivity a s celým procesom výchovno-vzdelávacej práce v škole i mimo školy a úzku spoluprácu s ostatnými výchovnými činiteľmi.

Na spoznávanie žiakov sa využíva priebežné a systematické sledovanie žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy i mimo nich, štúdium záznamov triedneho učiteľa a školského lekára a konzultácie s ostatnými pedagogickými pracovníkmi, rodičmi a ďalšími výchovnými činiteľmi na škole i mimo nej.

Vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy sa zúčastňujú všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny. Zásady integrácie na hodinách telesnej a športovej výchovy sú uvedené v učebných osnovách zdravotnej telesnej výchovy: Učebné osnovy pre zdravotnej telesnej výchovy I. a II. stupeň základnej školy (ISCED 1,2): schválené: 9.5.2003, č.526/2003-41, platné od 1.9.2003.

METODICKO-ORGANIZAČNÉ POKYNY NA VYUČOVANIE TEMATICKÝCH CELKOV

Základný tematický celok

Do sezónnych činností je zaradené zjazdové lyžovanie, bežecké lyžovanie, snoubording a cvičenia v prírode, ktoré je súčasťou základného učiva v predmete telesná a športová

výchova na základných školách. Uskutočňuje sa formou lyžiarskeho výcviku na zjazdových alebo bežeckých lyžiach, snouborde .

Lyžiarsky výcvik žiakov sa organizuje s dennou dochádzkou alebo formou lyžiarskeho zájazdu.

Lyžovanie sa na školách, ktoré nemajú vhodné terénne a klimatické podmienky na lyžiarsky výcvik v mieste alebo v najbližšom okolí, organizuje formou 5 - 7-denných lyžiarskych výcvikov. Žiaci, ktorí nemajú potrebné vybavenie na zjazdové lyžovanie, môžu výcvik absolvovať na bežeckých lyžiach, pričom škola vytvorí na to príslušné organizačné a metodické podmienky.

Obsahom sa lyžiarsky výcvik zameriava na zvládnutie základných pohybových štruktúr a špeciálnych pohybových zručností v zodpovedajúcich terénnych a snehových podmienkach, na rozvoj základných pohybových schopností, na osvojovanie určených poznatkov.

Zvládnutie obsahu učiva napomáha celkovému telesnému rozvoju a zvyšovaniu všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov, napomáha osvojovaniu nových poznatkov a je veľmi účinným prostriedkom na výchovné pôsobenie. Výraznými činiteľmi pri lyžiarskom výcviku sú aj špecifické prostriedky, najmä zimné prostredie a premenlivosť prírodného prostredia.

Všeobecná pohybová výkonnosť a telesný rozvoj sa odporúča kontrolovať a hodnotiť v závere každého školského roka, okrem 5. ročníka, kedy sa koná aj na jeho začiatku ako vstupná kontrola a hodnotenie.

Testovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti slúži aj na posúdenie jej aktuálneho stavu v priebehu štúdia na 2. stupni základnej školy.

Termíny kontroly a hodnotenia všeobecnej pohybovej výkonnosti:

1. 5. ročník ZŠ - začiatok školského roka (vstupné testovanie)
2. 5. ročník ZŠ - koniec školského roka
3. 6. ročník ZŠ - koniec školského roka
4. 7. ročník ZŠ - koniec školského roka
5. 8. ročník ZŠ - koniec školského roka
6. 9. ročník ZŠ - koniec školského roka, výstupný test

4.3 STREDNÁ ŠKOLA, VYŠŠIE SEKUNDÁRNE VZDELÁVANIE – ISCED 3

Vzdelávanie v predmete telesná a športová výchova v SŠ je rozdelené do štyroch hlavných modulov, zahrňujúcich základné vedomosti o zdraví, pohybe, výžive, o význame pohybových aktivít pre udržanie zdravia, prevencii ochorení, zdravotných rizík, športovej činnosti, pohybovej výkonnosti, telesnej zdatnosti, životnom štýle.

Ciele modulu Športové činnosti pohybového režimu :

- využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti;
- preukázať pohybovú gramotnosť, využitie poznatkov, zručností a schopností lyžovať v osobnom športovom výkone;
- získať poznatky o pravidlách lyžiarskych disciplín a vedieť ich uplatniť pri športových disciplínach, organizovaní športovej aktivity;
- pociťovať pozitívne zážitky z vykonávania pohybu pri lyžovaní, konať fair play;
- orientovať a preukázať schopnosť premiestňovať sa lyžovaním v prírodnom prostredí pomocou rôznych lokomočných a športových prostriedkov;
- vedieť prezentovať osobný lyžiarsky výkon na verejnosti, v súťaži, až k prípadnému profesijnému uplatneniu sa v športe;
- rozvíjať hodnotovú orientáciu žiaka, tvorivosť, socializáciu, komunikáciu, motiváciu a estetický prejav prostredníctvom lyžiarskeho pohybu;

Ponúkaný pohybový obsah v module:

Športové činnosti charakteristické premiestňovaním sa na lyžiach v prírodnom prostredí, adaptovaním sa na zmeny tohto prostredia. Z prostredia vplývajú na človeka vzduch, voda, zem, sneh, skaly, hory a iné, v ktorých podmienkach sa lyžiarske pohybové aktivity uskutočňujú.

Vo výbere sú športy: zjazdové a bežecké lyžovanie, snoubording, turistika, korčuľovanie, severská chôdza, biatlon, jogging, orientačný beh, lezenie, kempovanie, plávanie, zlaňovanie, a iné.

Zmyslom je ďalej zdokonalenie osvojených pohybových zručností aspoň z jedného zimného- zjazdového lyžovania, utváranie vzťahu k aktivite a poznaniu pohybových a prírodných vplyvov pri starostlivosti o zdravie.

Proces:

Úlohou každého učiteľa telesnej a športovej výchovy je, aby vychádzajúc z hlavných cieľov s prihliadnutím na rozvoj kompetencií žiakov, na ich vývin, predpoklady, záujmy a podmienky školy vypracoval sám program lyžiarskeho a snoubordingového kurzu.

Dôraz kladie na prispôsobenie programu vývinovým etapám a mládeže, a to nielen chronologickému veku, ale hlavne biologickým, funkčným a psychickým

predpokladom, s osobitným zreteľom na individuálne osobitosti každého žiaka

Tieto programy schvaľuje predmetová komisia telesnej a športovej výchovy (na škole sa utvára pri najmenej troch učiteľoch telesnej a športovej výchovy), jej vedúci v tejto činnosti pôsobí ako koordinátor.

Oblasť športové činnosti v prírodnom prostredí by mala byť zaradená aspoň 2 x počas 4 rokov (napr. vo forme lyžiarskeho alebo snoubordingového kurzu).

Hodnotenie žiakov :

Za najdôležitejšie pri hodnotení žiaka v telesnej a športovej výchove sa považuje nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale vo väčšom rozsahu aj to, či žiak získal k lyžovaniu vzťah, či sa na ňom so záujmom zúčastňoval, a to nielen v čase LK, ale aj mimo neho, či pociťoval z nej radosť a potešenie, či sa stala súčasťou jeho životného štýlu školskej i mimoškolskej záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti. Úroveň poznatkov v telesnej výchove a športe a aj v lyžovaní posudzuje priebežne v procese a môže si na to vytvárať i pomocné vedomostné testy. Na hodnotenie telesného rozvoja, telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti sa odporúča používať batérie somatometrických a motorických testov.

Na hodnotenie zvládnutia obsahu učebných programov používa učiteľ pomocné posudzovacie škály, využíva testy špeciálnej pohybovej výkonnosti a pridržiava sa štandardov.

Organizačné formy povinného vyučovania telesnej a športovej výchovy :

Bezpečnosť pri vyučovaní zabezpečuje učiteľ svojou prítomnosťou po celý čas lyžiarskeho kurzu, dôsledným uplatňovaním obsahu učebných osnov, premyslenou a účelnou organizáciou práce, používaním adekvátnych vyučovacích metód a foriem, vydávaním presných a zreteľných povelov na riadenie činnosti, vysvetľovaním a dôsledným uplatňovaním zásad bezpečnosti pri práci v rôznych podmienkach telovýchovného procesu, sústavným overovaním bezpečnosti a funkčnosti náradia pred

jeho používaním a zreteľným označením poškodeného náradia a náradia nezodpovedajúceho technickým normám.

Ak nastane úraz, okamžite poskytnete učiteľ prvú pomoc, zabezpečíte lekárske ošetrovanie, oznámite rodičom a napíše záznam o úraze.

Žiaci používajú na výcviku zodpovedajúcu lyžiarsku výstroj a výzbroj, ktorá zodpovedá zásadám bezpečnosti a hygieny telovýchovnej činnosti.

Kurzová forma výučby:

Kurzové formy výučby sú súčasťou vyučovania predmetu, majú samostatnú časovú dotáciu. Sú formou s povinným obsahom a riadia sa samostatnými smernicami.

V 1. ročníku absolvujú žiaci kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy (lyžiarsky kurz, snoubordingový kurz), v 2.ročníku kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na letné športy (zdokonaľovací kurz plávania, turistický kurz resp. kurz iných športov v prírode). V 3. ročníku je kurz ochrany života a zdravia.

Na formy povinného vyučovania nadväzujú rôzne formy záujmovej telesnej a športovej výchovy za spolupráce s rodičmi a ostatnými učiteľmi školy. Dôležité miesto v systéme školskej telesnej a športovej výchovy má i voliteľný predmet "Športová výchova".

Výstupný vzdelávací štandard:

Športové činnosti v prírodnom prostredí

a) Obsahový štandard :

Pojmy a symboly

Prírodné prostredie, pohybová činnosť v teréne, druhy terénov, premiestňovanie a pobyt v prírode, ochrana človeka a prírody, adaptácia na prírodné prostredie, vodné prostredie, pohyb vo vode, cvičenie vo vode (ak je súčasťou LK aj plávanie) , bezpečnosť pohybu v prírode, zelené hry, adrenalínové športy, zážitkové učenie, prvá pomoc.

b) Výkonový štandard

Žiak vie:

- cieľový prvok – znožný oblúk prestúpením;
- sa premiestniť špecifickou pohybovou činnosťou na lyžiach v teréne;
- demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností v zimnej prírode;
- sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie, predvídať riziko pobytu a športovej činnosti ;
- si osvojiť základy vybraného zimného lyžiarskeho športu a plávania;

- vhodne využiť prírodné prostredie na prevenciu zdravia, na špecifickú starostlivosť pri zdravotnej poruche;
- porozumieť metodike nácviku lyžiarskeho športu v prírode a vie zorganizovať aktivitu v prírode;

4.4 PLÁNOVANIE

Lyžiarsky výcvik v ZŠ a lyžiarsky kurz v SŠ sa môže uskutočniť ak je zahrnutý do:

- ročného plánu školy,
- plánu práce predmetovej komisie telesnej a športovej výchovy.

Na základe splnenia tejto požiadavky predseda predmetovej komisie (alebo riaditeľom poverený učiteľ telesnej výchovy) vypracuje plán lyžiarskeho kurzu, včas pred odchodom na lyžiarsky kurz predloží na schválenie riaditeľovi školy. Plán lyžiarskeho kurzu obsahuje:

- organizačné zabezpečenie,
- denný režim,
- výcvikový plán,
- plán prednáškovej činnosti,
- plán kultúrnej a záujmovej činnosti,
- poriadok lyžiarskeho výcviku (ZŠ), lyžiarskeho kurzu (ZŠ),
- denný plán činnosti na lyžiarskom výcviku (kurze).

Riadenie lyžiarskeho kurzu:

V rámci svojich kompetencií sa na riadení kurzu podieľajú v rôznej forme riaditeľ školy, vedúci kurzu a inštruktori.

Riaditeľ školy:

- menuje vedúceho inštruktora LV alebo LK, inštruktorov, lekára (zdravotníka),
- schvaľuje termín a miesto kurzu, plán LV, LK,
- zabezpečuje plnenie pracovno-právnych a ekonomických predpisov vo vzťahu k zúčastneným pedagogickým pracovníkom,
- kontroluje činnosť na LV, LK, posudzuje ju a hodnotí v záverečnom vyhodnotení.

Vedúci lyžiarskeho kurzu:

- pripravuje plán LV, LK a potrebné pomôcky ,
- navrhuje personálne obsadenie kurzu,
- zabezpečuje finančné, poisťné a logistické operácie súvisiace s LV, LK ,

- riadi a koordinuje činnosť inštruktorov a zdravotníka,
- vedie dennú agendu, rozdeľuje služby, prednášky a pohotovosť,
- zodpovedá za dodržiavanie plánu LK, bezpečnostných a pedagogických zásad počas podujatia,
- rozhoduje o prípadných zmenách v schválených plánoch činností, rieši vzniknuté problémy,
- komunikuje s majiteľmi vlekov a ubytovacích zariadení, v prípade potreby s rodičmi a vedením školy,
- po skončení LV, LK spracuje vyhodnotenie a vyúčtovanie LV, LK, predloží ho vedeniu školy a triednym učiteľom zúčastnených žiakov (rodičom).

Inštruktor:

- organizuje a riadi činnosť svojho družstva, zodpovedá za všetku činnosť členov družstva počas praktického výcviku, za ich zdravie a bezpečnosť,
- kontroluje dochádzku, hodnotí členov družstva,
- podľa plánu LV, LK a pokynov vedúceho sa zúčastňuje na všetkých činnostiach zabezpečujúcich plnenie cieľov LV , LK .

4.5 EVIDENCIA, KONTROLA

Z právneho, organizačného i didaktického hľadiska je potrebné aby vedúci inštruktor LV, LK a aj inštruktori mali k dispozícii a viedli uvedenú dokumentáciu:

vedúci kurzu :

- plán lyžiarskeho výcviku alebo lyžiarskeho kurzu :
- zoznam účastníkov (s údajmi potrebnými pre ubytovateľa a poisťovňu),
- rozdelenie účastníkov do družstiev a (v prípade ubytovania) do izieb,
- kontaktné údaje rodičov,
- poisťnú zmluvu,
- ubytovací poriadok,
- hodnotenie dňa a plán činnosti na nasledujúci deň,
- diplomy,
- zdravotné záznamy, BOZP,
- súhlas príslušného okresného úradu verejného zdravotníctva,
- cestovný príkaz.

Inštruktori :

- plán výcviku zvereného družstva

- námety na animačný program družstva
- menný zoznam družstva,
- účasť na jednotlivých lekciách,
- úspešnosť v kontrolných cvičeniach (hodnotenie),
- BOZP,
- cestovný príkaz

4.6 HODNOTENIE

Priebežné, cyklické:

- hodnotenie činnosti realizovaných počas celého dňa,
- systematické hodnotenie členov družstva.

Záverečné:

- jednotlivcov,
- celého výcviku - kurzu.

Hodnotenie dňa

– verejne vykonáva vedúci kurzu, vyzdvihne pozitíva, vyrieši prípadné nedostatky, oboznámi žiakov s programom nasledujúceho dňa, vypočuje podnety od žiakov.

Hodnotenie družstva

– vykonáva inštruktor po skončení každej lekcie, na základe pozorovania a výsledkov kontrolných cvičení hodnotí slovne každého žiaka.

Vyhodnotenie kurzu

– urobí po skončení kurzu vedúci, v ústnej forme pre účastníkov kurzu, v písomnej forme spolu s vyúčtovaním odovzdá vedeniu školy. Vedenie školy zabezpečí jeho prístupnosť pre triednych učiteľov i rodičov.

- Hodnotenie jednotlivcov – inštruktori na záver kurzu zosumarizujú hodnotenie aktivity a prístupu každého žiaka, mieru zlepšenia v lyžiarskej technike, úroveň vedomostí, výsledky v kontrolných cvičeniach a preteku do výsledného hodnotenia, ktoré môže byť vyjadrené slovne alebo známkou.

Príležitosť hodnotiť by mali dostať i žiaci, je potrebné vytvoriť priestor na vyjadrenie ich pocitov, požiadaviek a potrieb. Racionálne podnety by vedúci LV, LK mal akceptovať a na ich základe modifikovať program tak, aby žiaci získali pocit aktívnej spoluúčasti na riadení programu. Požiadavky, ktoré sú neakceptovateľné (z právneho,

pedagogického, organizačného či iného dôvodu) by mal so žiakmi prediskutovať a vysvetliť dôvody nemožnosti ich realizácie.

Organizačné zásady pre činnosť na kurze :

Aktívna činnosť na svahu je platnou vyhláškou určená na 6 vyučovacích hodín. Spravidla sa rozčleňuje do dvoch blokov s vymedzeným časom na regeneráciu a odpočinok žiakov. Vedúci kurzu i inštruktori by mali zohľadňovať faktor únavy a prispôbovať dávkovanie, objem i intenzitu zaťaženia aktuálnemu stavu svojich zverencov.

Maximálny počet žiakov na jedného inštruktora je 15 žiakov.

Inštruktorom môže byť učiteľ telesnej výchovy, alebo pedagóg s platným osvedčením o absolvovaní akreditovaného Základného kurzu - pre inštruktorov zjazdového lyžovania v základnej a v strednej škole ISCED 1,2,3 . Absolventi lyžiarskych škôl môžu byť inštruktormi na LV, LK pre žiakov len v prípade ak zároveň spĺňajú požiadavky o odbornej a pedagogickej spôsobilosti podľa zákona 317/2009 Z.z.

Ak je počet žiakov na kurze vyšší ako 60, vedúci kurzu nemá pridelené družstvo a plne sa venuje riadiacej a kontrolnej činnosti.

Ak sa LK zúčastní viac ako 30 žiakov je potrebný kvalifikovaný zdravotník Lyžiarsky výcvik alebo kurz sa nesmie organizovať mimo vyznačených a udržiavaných lyžiarskych svahov.

Pedagogické zásady organizovania lyžiarskeho kurzu :

Lyžiarsky kurz by sa mal do pamäti žiakov zapísať ako príjemná a užitočná akcia, ktorá utvorila, prípadne posilnila pozitívny vzťah k lyžovaniu a pobytu v zimnej prírode, naučila či zdokonalila lyžiarske zručnosti a pomohla formovať interpersonálne a sociálne kompetencie žiakov. Dbajme na vytvorenie pozitívnej atmosféry na kurze, zaangažujme žiakov do organizácie i riadenia kurzu, berme do úvahy i emocionálnu bilanciu kurzu.

Dohodnime so žiakmi jasné pravidlá spolupráce a dbajme na ich dodržiavanie všetkými účastníkmi kurzu tak, aby kurz splnil všetky plánované edukačné ciele a bol pri tom pre všetkých zúčastnených príjemný a zábavný.

5 BEZPEČNOSTNÉ ZÁSADY PRI ORGANIZÁCIÍ A REALIZÁCIÍ LYŽIARSKYCH VÝCVIKOV A KURZOV

Lyžiarske výcviky a kurzy majú splniť viacero cieľov a úloh, imperatívom však musí byť bezpečnosť – rodičia nám zverili svoje deti zdravé a je našou povinnosťou urobiť všetky opatrenia preto, aby sme im ich zdravé vrátili. Samo lyžovanie je rizikovým športom a keď k tomu pripočítame nástrahy niekoľkodňového hromadného výjazdu s veľkou skupinou detí či pubescentov je jasné, že každé zanedbanie či podcenenie činnosti na svahu, pri preprave i vo voľnom čase žiakov vytvára situácie, ktoré imanentnú rizikovosť športu i akcie ešte umocňujú.

Organizovaním lyžiarskeho kurzu preberáme na seba právnu zodpovednosť, príprava kurzu i jeho realizácia musí preto prebiehať v súlade s platnou školskou legislatívou i predpismi o bezpečnosti práce (uvádzane sú v 3. kapitole).

Pri organizácii LK z uvedených predpisov vyplýva pre vedúceho inštruktora LV, LK i inštruktorov povinnosť:

- dodržiavať zásady plánovania LV, LK
- postupovať podľa schváleného plánu výcviku a činnosti,
- plánovať a realizovať činnosť v súlade so zdravotným stavom žiakov, snehovými a klimatickými podmienkami, brať do úvahy aktuálnu situáciu na svahu,
- poučiť žiakov o zásadách činnosti, bezpečnostných opatreniach a ich dodržiavaní,
- skontrolovať výstroj a odev žiakov,
- dbať na dodržiavanie pravidiel, bezpečnú organizáciu a kontrolu činnosti na svahu i pri ostatných činnostiach.

Bezpečnosť pri organizácii LV a LK vyžaduje v prvom rade identifikovanie rizík, ktoré môžu potencionálne ohroziť žiakov počas LV a LK .

RIZIKÁ VYPLÝVAJÚCE Z KLIMATICKÝCH PODMIENOK:

CHLAD

Zimné podmienky vyžadujú primerané oblečenie chrániace pred všetkými vplyvmi počasia. Odev musí udržať organizmus v teple, musí odolávať účinkom vetra, sneženia či dažďa. Už pri príprave kurzu je potrebné žiakov inštruovať o správnom oblečení, zabezpečiť aby žiaci na kurze mali a používali čiapky a rukavice (aj rezervné), vytvoriť podmienky pre sušenie odevov. Praktický výcvik je v prípade zlých klimatických podmienok potrebné prispôbiť – skrátiť, rozčleniť, zaradiť častejšie prestávky s pobytom v teple. Dbať treba i na pitný režim žiakov, najlepšie

zabezpečením teplých tekutín a ich podávaním počas prestávok vo výcviku.

SLNEČNÉ ŽIARENIE

Nebezpečenstvo hrozi i pri dobrom počasí. Slnečné žiarenie v kombinácii so snehom (nový sneh odráža až 90% intenzity žiarenia) ohrozujú možnosťou poškodenia pokožky a zraku. Včasným varovaním, používaním opaľovacích krémov a slnečných okuliarov je možné tieto riziká ľahko eliminovať, vedúci kurzu i inštruktori však musia včas reagovať, upozorniť žiakov a skontrolovať realizáciu ochranných opatrení.

VIETOR

Je v kombinácii s chladom veľmi nebezpečný. Významne znásobuje účinky chladu a tým zväčšuje riziko omrznutia (napríklad pri teplote -7 sa stupňuje účinok chladu v závislosti od rýchlosti vetra nasledovne: 8 km/h - -9 , 16 km/h - -15 , 24 km/h - -20 , 40 km/h - $-26!$). Pre elimináciu rizika je nevyhnutné dodržiavať všetky zásady, ktoré predchádzajú negatívnemu pôsobeniu chladu.

Hmla a tma, zhoršená viditeľnosť, difúzne svetlo

Zhoršujú odhad, skresľujú vnímanie terénnych nerovnosti a tým vytvárajú riziko pádov, zrážok lyžiarov a z toho vyplývajúcich úrazov. Žiakov musíme varovať pred týmito rizikami, poučiť ich o potrebe používania lyžiarskych okuliarov a kontrolovať ich správne používanie.

RIZIKÁ VYPLÝVAJÚCE Z TERÉNNYCH PODMIENOK

SKLON SVAHU

Čím strmší svah, tým potencialne vyššia rýchlosť a väčšie riziko úrazu pri jej nevládnutí. Už pri výbere miesta LK musí byť dominantným faktorom výberu práve vhodnosť výcvikových svahov, jeho sklon, šírka a bezpečnosť dojazdu. Optimálne sú strediská disponujúce viacerými svahmi rozličnej obtiažnosti (riadiť sa treba štandardnou lyžiarskou klasifikáciou – zelená označuje najľahšie zjazdovky, modrá farba označuje ľahké zjazdovky a trate, červená stredne ťažké a čierna ťažké), prípadne svahom disponujúcim úsekmi s rôznymi sklonmi. Príliš náročné svahy ohrozujú nepripravených lyžiarov, príliš nenáročné žiakov často nudia a zvädzajú k riskantným činnostiam.

ŠÍRKA SVAHU

Šírka svahu významne ovplyvňuje bezpečnosť výcviku. Viest' výcvik početného družstva na úzkom svahu je nebezpečné z viacerých hľadísk - organizačného (problém s miestom precvičovania prvkov, zastavovania na svahu, obmedzenia výcviku

lyžovaním ostatných lyžiarov), didaktického (absencia miesta na ukážky, vysvetľovanie, uplatňovanie širšieho spektra metód, hodnotenia, či preteku), psychologického (zúžený priestor na zatačanie vytvára u menej zdatných lyžiarov zbytočný strach prejavujúci sa zhoršenou lyžiarskou technikou) a bezpečnostného (blízkosť porastu, neupraveného terénu, iných lyžiarov vytvára zvýšenú rizikovosť pádov a vzájomných kontaktov).

NEUPRAVENÝ TERÉN

Aj keď sa v ostatnom čase činnosť prevádzkovateľov vlekov a zjazdoviek výrazne zlepšila a prakticky v každom stredisku nájdeme ráno svah upravený, v priebehu dňa sa vplyvom lyžovania klimatických podmienok výrazne mení. Ranná zľadovateľnosť, vyšmýkané ľadové platne, nahrnuté kopy snehu, hlboký sneh, „bubny“, odkryté kamene, korene a trávnaté miesta – to všetko vytvára nebezpečenstvo pre začiatočníkov ale i zdatných lyžiarov.

ZÁVER („DOJAZD“) ZJAZDOVKY

Výcvik začiatočníkov i mierne pokročilých vyžaduje dojazd do úplnej roviny, prípadne do mierneho protisvahu. Vyberajme preto strediská, ktoré takýmto priestorom disponujú, úplne nevhodné sú strediská so zjazdovkou zakončenou v strmom svahu, s nedostatočnou šírkou, či so zakončením viacerých zjazdoviek v jednom mieste. Obmedziť rizikovosť uvedených faktorov môžeme hlavne vhodným výberom lyžiarskeho strediska, vedúceho kurzu by nemala zlákať cena či iné výhody, ak to najdôležitejšie – svahy nedisponujú parametrami umožňujúcimi uskutočňovať kvalitný a hlavne bezpečný výcvik! Nebezpečenstvo vyplývajúce z neupraveného terénu musíme eliminovať upozornením žiakov na rizikové okolnosti a teoretickým poučením i praktickým nácvikom v zľahčených podmienkach. Upozorniť a precvičiť so žiakmi máme:

- prispôsobovanie techniky jazdy okolnostiam,
- predvídanie problémov,
- vyhýbanie sa prekážkam,
- bezpečné zastavovanie.

RIZIKÁ VYPLÝVAJÚCE ZO SNEHOVÝCH PODMIENOK:

Z didaktického hľadiska môžeme druhy snehu rozdeliť na:

ľahko zjazdný - prachový, nový, firm,

normálny - hlboký prachový, premrznutý, granulovaný,

ťažko zjazdný - sadnutý hlboký, páperový, starý, polámaná kôra.

Optimálnym riešením by bolo viesť výcvik iba na upravenom svahu ale to nie je vždy možné. Preto musíme upozorniť žiakov na rozdiely v snehových podmienkach a na nevyhnutnosť zvoliť správnu techniku pri jazde na rôznych druhoch snehu. Na ťažko zjazdnom snehu je nevhodné vykonávať výcvik bez predchádzajúcej dokonalej úpravy terénu.

Všeobecné zásady prispôsobovania jazdy terénnym a snehovým podmienkam:

Jazdu je nevyhnutné prispôbiť technickej úrovni lyžiara, jeho fyzickej pripravenosti, terénnym, klimatickým a snehovým podmienkam. Najmä chlapci majú tendenciu preceňovať svoje schopnosti a podceňovať okolnosti. Je preto nevyhnutné oboznámiť všetkých účastníkov kurzu so zásadami a dbať na ich dodržiavanie počas všetkých jžd. Neznámu zjazdovku (terén) prechádzame prvýkrát po malých úsekoch, zastavujeme (na boku) pred neprehľadnými úsekmi a terénnymi zlomami, prezrieme a vyhodnotíme si nasledujúci úsek a až tak pokračujeme.

Predvídame existenciu možných negatívnych faktorov pre rytmus, plynulosť a bezpečnosť jazdy. Indikátormi nebezpečenstva pre nás sú: značná zmena sklonu svahu, zmena šírky svahu, zatienený úsek, prechody tieň – slnečný úsek a naopak, * * prechod závetrie – odkrytý úsek zjazdovky, prechod prírodný a umelý sneh, naviaty sneh, bubny, muldy.

Pri strate istoty nesmieme dopustiť stresovú reakciu – zodvihnutie a vzpriamenie tela, úplne vystretie v kolenách, zafixovanie kĺbov a topornosť, odklon tela od svahu.

Optimálne reakcie a techniky v problémových situáciách:

- zníženie ťažiska tela a príklon k svahu vytvárajú bezpečné východisko pre reakciu a riešenie problémovej situácie, či v krajnom prípade na koordinovaný pád na bok k svahu,
- na zľadovateľom svahu hľadáme ľahšie, vodivé úseky pre zatočenie či traverzovanie. Vyhýbame sa prudkým zmenám rytmu, v prípade dostatočne kvalitných hrán sa snažíme viesť lyže na hranách, nie však priklonením tela ku svahu ale tlakom predkolenia k svahu a vpred. Voliť je treba radšej ľahké, krátke nadväzované oblúky blízko spádnice v širšom postoji ako dlhú jazdu šikmo svahom. Krajným riešením pri neschopnosti nasadiť oblúk je kontrolované šikmé zosúvanie od spádnice po plochách lyží,
- terénne nerovnosti neutralizujeme nasledovne:
- hrana – vzpriamený nájazd – zníženie na hrane – vystretie

- jama – vzpriamený nájazd – vystieranie nôh v jame – mierny záklon pri výjazde,
 - bubon – vzpriamený nájazd – stlmenie v drepe pokrčením kolien – narovnanie
- V úsekoch s výrazne nerovným terénom (bubny) sa snažíme udržiavať trup v predklone, pre bezpečnú kontrolu špičiek lyží a neutralizáciu ich rozchádzania do strán,
- hlboký sneh (ľahko zjazdový a normálny) vyžaduje pri nasadení oblúka mierny záklon, so zaťažením pätiiek lyží, pri vedení oblúka je však optimálne prejsť do stredného postavenia s rozšíreným držaním rovnomerne zaťažených lyží. Oblúky vedieme blízko k spádnicí, pričom dbáme na dostatočnú rýchlosť. Pomalá jazda v takomto snehu výrazne sťažuje zatáčanie,
 - hlboký sneh (ťažko zjazdový) nie je vhodný pre výcvik, lyžovanie v ňom je náročné a rizikové i pre dobrých lyžiarov. Jazdu v takýchto druhoch snehu je vhodné preberať iba teoreticky.
 - hlboký sadnutý sneh a polámaná kôra - jedinou použiteľnou technikou je prakticky jedine preskok. V strednej rýchlosti znížením ťažiska naakumulujeme energiu a po citlivom zahranení energickým odrazom zodvihneme lyže nad sneh, v bezoporovej fáze ich potom natočíme do nového smeru. Techniku zvládajú len najvyspelejší lyžiari, preto sa musíme snažiť aby sa naši zverenci na takýto sneh počas kurzu nedostali.
 - starý sneh a páperový sneh_sťažujú otáčanie z odlišných príčin, v oboch je namieste opatrná jazda so zdôraznením vertikálneho pohybu tela pre odľahčenie lyží. Použiteľnou technikou je oblúk s prívratu hornej lyže.
 - taktika činnosti v sťažených podmienkach: ofenzívna/defenzívna

RIZIKÁ VYPLÝVAJÚCE Z NEDOSTATKOV V ORGANIZÁCII VÝCVIKU: VÝBER SVAHU (SKLON, DOJAZD, UPRAVENOSŤ)

Ako sme už uviedli, výber priestoru v ktorom bude kurz prebiehať je limitujúcim faktorom pre úspešnosť kurzu. Je nespochybniteľné, že vhodné, pravidelne upravované svahy vytvárajú optimálny priestor pre efektivitu a bezpečnosť výcviku. A žiaľ, platí i opozitum.

ABSENCIA DOZORU

Z platných predpisov vyplýva, že inštruktor je v plnom rozsahu zodpovedný za Činnosť družstva i bezpečnosť jeho členov. V prípade nevyhnutnosti opustiť družstvo Je povinný zabezpečiť dozor inou kompetentnou osobou. Ak počet dozorovaných Žiakov presahuje 15, je potrebné prerušiť výcvik, na vhodnom mieste využiť žiakov z lyží a vyhlásiť prestávku, prípadne ich zamestnať inou činnosťou.

Za poriadok a dodržiavanie pravidiel v ubytovacích priestoroch zodpovedá primárne pedagóg poverený službou, je samozrejmé, že na hladký chod kurzu dohliadajú všetci zúčastnení pedagógovia.

„VOLNÉ“ JAZDENIE

Lyžovanie bez dozoru neprichádza na kurze do úvahy. Neznamená to, že družstvo musí za každých okolností lyžovať v jednom útvare, je možné využívať i iné organizačné formy, inštruktor je však vždy povinný určiť organizačnú formu (dvojice, štvorice, za sebou, vedľa seba..), úlohu, ktorú majú žiaci plniť, priestor, v ktorom ju majú vykonať a miesto opätovného stretnutia družstva. Sám musí na svahu zaujať takú pozíciu aby mal prehľad o činnosti všetkých členov družstva a mohol v prípade potreby zasiahnuť.

ÚNAVA

Únava žiakov je významným rizikovým faktorom a stúpa každou absolvovanou lekciov. Málktorý zo žiakov (pozor – aj z inštruktorov) je zvyknutý lyžovať viac dní po sebe a celkovo klesajúca úroveň kondičných i koordinačných schopností detí a mládeže je dokázaným faktom. Rátajme s tým, prispôsobme organizáciu (zaradenie oddychového poldňa) i obsah (objem, intenzita a zložitost' zaťaženia), dodržiavajme fyziologické a psychohygienické zásady (prestávky, pitný režim, doplnenie energie), upozorníme žiakov na zvýšenú rizikovosť prvých a posledných jász v dni a prispôsobme tomu činnosť. Dbajme na dodržiavanie času vyhradeného na odpočinok, zabezpečme dostatočne dlhý a ničím neprerušovaný nočný spánok, ako základný predpoklad regenerácie.

ROZCVIČENIE

Každá lekciov má začať pozdravom, oboznámením s nasledujúcou činnosťou, rozohriatím a rozcvičením. Okrem prípravy organizmu na zaťaženie má byť rozcvička zostavená tak, aby pozitívne naladila žiakov a skoncentrovala ich. Vhodná je hravá forma rozohriatia a rozcvičenie na lyžiach aby si žiaci rýchlejšie zvykali na záťaž a špecifickosť pohybu.

ZASTAVOVANIE A POHÝNANIE SA DRUŽSTVA - ČINNOSŤ NA SVAHU

Prvá teoretická a praktická činnosť inštruktora s družstvom, nasledujúca hneď po zoznámení, je vydanie pokynov a precvičenie nastupovania a zastavovania celého družstva. Inštruktor určí prvého jazdca (vedúceho družstva) a žiaka, ktorý bude uzatvárať družstvo (mal by to byť najlepší lyžiar). Nechá sa zoradiť ostatných žiakov a takéto poradie určí za základné, teda také, ktoré žiaci dodržiavajú pri nastupovaní,

jazde celého družstva a zastavovaní. Vysvetlí zásady zastavovania v družstve – prvý žiak zastaví pod už stojacím inštruktorom, ostatní v určenom poradí za ním, obchádzanie stojacich členov družstva zozadu, zastavovanie v rovnakom smere a na rovnakej úrovni, spomalenie jazdy pred zastavením, nevykonávanie cvičení a zmien smeru na svahu nad stojacim družstvom. Rovnako vysvetlí zásady pohýnania – v určenom poradí, postupne, s dostatočným odstupom. On sám musí dbať na výber miesta zastavenia – sklon a šírka svahu, prehľadnosť úseku a snehové podmienky tak, aby neohrozil členov družstva a neobmedzil ostatných lyžiarov. Približné miesto nasledujúceho zastavenia oznámi žiakom počas predchádzajúceho zastavenia. Pri pohýnaní musí vybrať správny moment a smer, tak aby žiaci nekrižovali dráhu iných lyžiarov. Musíme žiaľ konštatovať, že v praxi sa príliš často stretávame so zanedbávaním (neznalosťou!) uvedených elementárnych zásad a zbytočným vzájomným ohrozovaním členov družstva.

ZASTAVOVANIE A POHÝNANIE SA DRUŽSTVA - ČINNOSŤ V DOJAZDE

Celé družstvo má organizovane zastaviť na bezpečnom mieste nad, prípadne vedľa vymedzeného príjazdu k vleku a po príchode všetkých členov sa v poradí pomaly presunúť k vleku. Najhorším spôsobom (žiaľ častým a neznalými inštruktormi tolerovaným) je príjazd v plnej rýchlosti a brzdenie v priestore čakania na vleku, čo nebezpečne ohrozuje všetkých čakajúcich.

ČINNOSŤ NA VLEKU

Efektivita výcviku vyžaduje čo najrýchlejšie používanie vleku, pred jeho využitím však musia mať žiaci zvládnutý zjazd po spádnicí, základný oblúk v obojstrannom prívrate a zastavenie. Pred prvým použitím vleku majú žiaci absolvovať prípravné cvičenia, ktorými nacvičujeme odolávanie ťahu vleku, nesadanie si na ťažné zariadenie a udržiavanie rovnováhy. Potom žiakom vysvetlíme zásady radenia sa (za sebou, netlačiť sa, nešliapať po lyžiach), nastupovania (držanie palíc, dodržiavanie pokynov obsluhy, chytanie kotvy, nesadanie) jazdy (dodržiavanie stopy, chovanie pri prípadnom páde – pustenie zariadenie, opustenie kol'ají, opustenie priestoru), vystupovania (na určenom mieste, opustenie priestoru, zoradenie do družstva).

INÉ RIZIKÁ

SUBJEKTÍVNE:

NEDOSTATOČNÁ FYZICKÁ PRIPRAVENOSŤ

Nedostatočnú fyzickú pripravenosť je možné čiastočne neutralizovať cieľavedomou prípravou na hodinách telesnej výchovy v období pred LK. Systematické zaradovanie cvičení na rozvoj dynamickej sily dolných končatín a rovnovážnych cvičení môže aspoň čiastočne pripraviť žiakov na lyžovanie.

NEDOSTATOČNÁ TECHNICKÁ A ODBORNÁ PRIPRAVENOSŤ

Je úlohou LK aby tento problém odstránil. Citlivým rozdelením podľa výkonnosti do družstiev a odborným postupom vo výcviku môžeme za vymedzený čas technickú úroveň výrazne pozitívne zmeniť.

MEDOSTATOČNÁ ODBORNÁ PRIPRAVENOSŤ

Škodlivá prax niektorých riaditeľov (ale i vedúcich kurzov) s využívaním nekvalifikovaných inštruktorov, je trestne postihnutelný hazard, ktorý v prípade rodičovského vyvodenia dôsledkov skončí nielen vyplácaním odškodného ale i trestnou zodpovednosťou. Kvalifikovanosť inštruktorov je primárnym kategorickým imperatívom organizovania LK!

ZLÉ, NEDOSTATOČNÉ, ZASTARANÉ MATERIÁLNE VYBAVENIE

Výrazne obmedzuje možnosti žiakov, zhoršuje výsledky výcviku a pri zanedbaní kontroly výstroja môže i ohrozovať. Už pred začiatkom kurzu je potrebné inštruovať žiakov o správnom lyžiarskom výstroji a zariadiť jeho kontrolu ešte pred prvým výcvikom.

Aktuálnym problémom je prechod na karvingové lyžovanie v konfrontácii so zastaraným výstrojom. Riešením je vytváranie družstiev podľa výkonnosti a typu lyží a postupovanie podľa odlišných výučbových plánov.

OBJEKTÍVNE

DOPRAVNÉ ZARIADENIA

O činnosti na vlekoch sme sa už zmienili. Iné typy lyžiarskych dopravných zariadení vyžadujú rovnako kvalitnú inštruktáž, nemožnosť nácviku používania vyžaduje dobre premyslený postup prípravy na ich používanie,

INÍ LYŽIARI

Poznanie všeobecných pravidiel správania na zjazdovkách vypracovanými FIS – tzv. Biely kódex (ohľad na iných, kontrola rýchlosti a spôsobu jazdy, voľba stopy – zodpovednosť zadného, predbiehanie, vchádzanie na trať a začínanie jazdy, prerušenie jazdy a zastavovanie, výstup a zostup, značenie tratí, chovanie pri nehodách, nosenie identifikačného preukazu) je nevyhnutnosťou pre bezpečné lyžovanie a preto sa musí stať súčasťou prvej prednášky alebo poučenia ešte v škole. Iba takto máme istú záruku,

že naši žiaci sa na zjazdovkách budú vedieť správať. Žiaľ nemáme žiadnu možnosť ovplyvniť správanie ostatných lyžiarov, čo vytvára priestor pre kolízne situácie s našimi zverencami. Keďže vieme, že stále pribúda úrazov spôsobených zrážkami lyžiarov, mali by sme postupovať nekompromisne a upozorňovať prevádzkovateľov vlekov (ak už nechceme zasahovať sami) na neadekvátne správanie a vyžadovať opatrenia, ktoré rizikové činnosti nezodpovedných ľudí odstránia. Mimochodom, takáto prax je vo vyspelých lyžiarskych krajinách bežná.

PREVENCIA:

Vyžaduje opatrenia v teoretickej i praktickej podobe. Netvrdíme že uvedené opatrenia vylúčia možnosť úrazu na kurze, sme si však istí, že dôsledné dodržiavanie bezpečnostných predpisov a opatrení ich výskyt výrazne zníži.

Oboznámenie z rizikami

Teoretické

Analýza prípadov,

Praktické cvičenia

- modelové situácie,
- nácvik v zľahčených podmienkach,
- regulované pokusy v reálnych podmienkach.

6 EDUKAČNÝ PREHĽAD O VÝVOJI VÝUČBY LYŽIARSKEJ TECHNIKY

Aj keď sú lyže pomôckou lovcov a bojovníkov už oddávna (najstaršia lyža nájdená v švédskom Hottingu pochádza z pred 4500 rokov) o premyslenom a cieľavedomom zdokonaľovaní pohybu na lyžiach môžeme hovoriť až od druhej polovice 19. storočia. V roku 1861 bol v Nórsku založený prvý lyžiarsky oddiel na svete, ktorého členovia sa zaoberali behom na lyžiach, skokmi i spúšťaním sa zo svahov. Snaha o efektívnejšiu pohybu na lyžiach prinieslo založenie prvej lyžiarskej školy v Nórsku (i na svete) A. S. Norheimom a bratmi T. a M. Hammestveitovcami. Nedokonalé viazanie a dlhé lyže (až 250cm) umožňovali pri zatáčaní techniku kristiánke a telemarku. Lyžovanie uľahčoval tvar lyží s pozdĺžnym vykrojením, ktorý sa dodnes podľa oblasti vzniku nazýva telemarský.

V ďalšej etape sa v technike zjazdového lyžovania presadzuje prívratný oblúk. Nór F. Huifeld prišiel v roku 1896 s novým, zdokonaleným viazaním, ktoré v kovových čelustiach fixovalo špičku topánky, čo umožnilo zdokonaľiť techniku zatáčania. V rovnakom roku vydáva M. Zdersky v Rakúsku prvú príručku o výučbe alpského lyžovania – Alpská Lilienfeldská škola lyžovania (Die alpine Lilienfelder Skilaufttechnik). Teoretické poznatky, precízna metodika výcviku, výcviková prax i technické zlepšenie viazania zo Zderskeho urobili „otca alpského lyžovania“. Skrátil lyže, zmenil základný postoj, zaviedol predsúvanie odľahčenej lyže. Krokom späť však bolo zavedenie jednej hrubšej, skoro dvojmetrovej palice s kovovým koncom, ktorá pomáhala pri brzdení i zatáčaní. Jeho metodiku (i viazanie) vylepšuje a dopĺňa G. Bilgeri. Vyvrcholením prívratnej techniky bola alberská škola, ktorej predstaviteľom bol H. Schneider. V technike zavádza širší prívrat, pri nasadzovaní oblúka odľahčovanie vertikálnym pohybom tela, vyúsťujúceho do zníženého postoja - podrepu pri prenášaní váhy. Zdokonaľuje metodiku výcviku, viazanie, vydáva knihy, natáča filmy o lyžovaní a je spoluautorom prvého rakúskeho výučbového programu (1929), čím významne ovplyvnil vývin lyžovania.

Významným zvratom vo vývoji techniky bolo nahradenie prívratných oblúkov znožnými oblúkmi A. Seelosom v tridsiatych rokoch 20. storočia. Rovnobežné postavenie lyží, výrazný predklon a súčasné odľahčovanie obidvoch lyží vertikálnym pohybom od základu zmenili techniku i metodiku. Techniku znožných oblúkov ďalej rozpracoval a zdokonalil Francúz E. Allais. Impulzom pre vykonanie zmeny smeru bola

rotácia trupu, ktorá sa cez boky prenášala na lyže. Významnou zmenou v metodike bolo úplne vynechanie prívratných oblúkov. Rotačné oblúky tzv. francúzskej školy prekonáva rakúska škola, ktorá prichádza z technikou protinatáčania, v ktorej rotačný impulz nevychádza z pohybu trupu (naopak ramená sa protinatáčajú) ale z bokov a dolných končatín. Protinatáčanie spolu s odľahčovaním umožňovalo jazdu krátkymi nadväzovanými oblúkmi i vyrovnávacie oblúky pre jazdu v náročnom teréne.

Teoreticky i metodicky techniku rakúskej školy rozpracoval najmä S. Kruckenhauser. Od 60-tych rokov sa v lyžovaní začína presadzovať technika zatáčania oblúkom prestúpením. Vychádza s prirodzenosti súčasného zaťažovania a odľahčovania nôh pri chôdzi, využíva sa vertikálny i horizontálny pohyb ťažiska. Reťazec pomocných pohybov trupu a dolných končatín v jednotlivých fázach oblúka umožňuje využiť vykrojenie lyží na plynulý a elegantný oblúk.

V tomto období sa vo vývoji techniky lyžovania začínajú výrazne presadzovať štyri faktory, ktorých kumulovaný efekt mení lyžovanie v celosvetovom merítku dodnes. Technologický pokrok ovplyvňoval techniku lyžovania od jej prvopočiatkov, kvalitnejšie materiály, technické vylepšenia viazaní, dopravné zariadenia na svahoch, úprava tratí a svahov však v druhej polovici dvadsiateho storočia dynamizujú lyžovanie a sprístupňujú ho širšiemu okruhu záujemcov. Druhým faktorom je vznik Svetového pohára v zjazdových disciplínach (1966), ktorý okrem iného priniesol rýchly prenos zmien v technike lyžovania (ale i v nových technológiách) z pretekárskej úrovne do masového lyžovania. Tretím je vznik Interski – Medzinárodného združenia pre výučbu lyžovania, organizácie, ktorá sa programovo stará o rozvoj a šírenie poznatkov z teórie a praxe metodiky lyžovania. Štvrtým faktorom je vzostup životnej úrovne v štátoch severnej pologule a prudký rozmach lyžiarskeho priemyslu. Dôsledkom v oblasti rozvoja techniky je zánik „národných škôl lyžovania“ a internacionalizácia techniky i metodiky masového lyžovania. Preberajú sa podnety z vrcholového športu a transformujú sa do estetických kánonov i metodických postupov pri výučbe. Niet lepšieho dôkazu pre naše tvrdenie ako nástup a presadenie sa karvingového, rezaného oblúka. Paradigma: technologický pokrok (materiálový ale i tréningový) → zmena v lyžiarskej technike vrcholových pretekárov → nové metodiky výučby lyžovania → masová výmena lyží a zmena techniky lyžovania rekreačných lyžiarov, sme všetci mohli zažiť na vlastnej koži v nedávnej minulosti (a jej doznievanie zažívame v súčasnosti).

STRUČNÉ ZÁKLADY LYŽIARSKEJ TECHNIKY

TECHNIKA:

Je súhrnom pohybov častí ľudského tela časovo a priestorovo usporiadaných tak, aby v súčinnosti s vonkajšími silami splnili dané pohybové úlohy.

OPTIMÁLNA LYŽIARSKA TECHNIKA:

Najekonomickejšie riešenie pohybovej činnosti, optimálny súlad vnútorných predpokladov lyžiara s vonkajšími silami a prírodnými podmienkami.

VONKAJŠIE SILY:

- gravitačná sila, gravitačné zrýchlenie, trecia sila, odpor vzduchu, reakcia opory, odstredivá sila.

VNÚTORNÉ PREDPOKLADY:

- pohybové , silové , koordinačné, rovnovážne, kinesteticko – diferenciačné, rytmické a vytrvalostné schopnosti

- krátkodobá vytrvalosť,

- rýchlosť výberovej reakcie,

ŠTRUKTÚRA OSOBNOSTI

- motivácia,

- potreby, záujem, postoje, hodnoty, ciele,

- schopnosti

- inteligencia,

- rysy osobnosti

- temperament, charakter,

- individuálne, pohlavné a typologické odlišnosti, vek,

VÝSTROJ

Lyže, viazanie, lyžiarky, palice, odev a pomôcky.

POSTAVENIA LYŽÍ

- rovnobežné, prívratné, odvrátené,

- spôsobu odľahčovania a zaťažovania

- zvýšením, znížením ťažiska,

- fázy oblúka, nasadenie, vedenie, ukončenie,

- polohy tela a jeho častí

- zvýšená, znížená, predklon, záklon, do vnútra oblúka, von z oblúka,

- dokonalosti osvojenia..

ŠTANDARDNÉ TECHNIKY VYUŽÍVANÉ V SÚČASNOSTI:

Rezaný (karvingový) oblúk.

Prívratné oblúky a oblúky prestúpením.

Znožné oblúky.

Základné zručnosti lyžiarskej techniky:

- rovnováha na lyžiach,
- základný zjazdový postoj,
- priama jazda,
- sklz,
- zatáčanie,
- hranenie (prehranenie),
- zaťažovanie a odľahčovanie lyží.

7 LYŽIARSKA TERMINOLÓGIA – ZÁKLADNÉ POJMY

Technika	- motorické riešenie úlohy
Zaťaženie	- zväčšenie tlaku (silové pôsobenie) na lyžu
Odlahčenie	- zmenšenie tlaku na lyžu
Zmena zaťaženia	- prenesenie tlaku (hmotnosti) z jednej lyže na druhú
Vonkajšia lyža	- v oblúku je to lyža, ktorá je ďalej od stredu otáčania
Vnútorňa lyža	- lyža, ktorá je bližšie k stredu otáčania
Vyklonenie trupu	- odklonenie trupu od svahu vyvolané priklonením kolien ku svahu pri jazde šikmo svahom
Odlahčenie zvýšením	- zmenšenie tlaku na lyže vystriedaním dolných končatín
Odlahčenie znížením	- zmenšenie tlaku na lyže pokrčením dolných končatín
Rotácia	- otáčavý pohyb bokov a hornej časti trupu, vzniká otáčavý impulz, ktorý sa prenáša na lyže
Proti rotácia	- aktívne otáčanie nôh proti smeru otáčania trupu
Prívratné postavenie	- špičky lyží smerujú k sebe, pätky od seba lyží
Odvratné postavenie	- pätky lyží sú spolu, špičky smerujú od seba lyží
Paralelné rovnobežné	- lyže sú rovnobežné v užšom alebo širšom postavení , postavenie lyží
Vertikálny pohyb	- pohyb zhora nadol a opačne
Horizontálny pohyb	- pohyb v predo zadnom smere
Bočný pohyb	- pohyb do strán
Sklz	- lyže sa pohybujú po priamke
Šmyk	- lyže sa pohybujú iným smerom ako po priamke (lyže sa šmýkajú – zosúvajú do strán)
Zjazd (priamy, šikmý)	- pohyb lyžiara po naklonenej rovine
Zosúvanie (bokom,	- pohyb lyžiara po naklonenej rovine s priečne postavenými lyžami (vpred, vzad)
Obšľapávanie	- zmena smeru prestupovaním do odvratu (ku svahu, od svahu)
Výstupy	- premiestňovanie smerom hore
Oblúky	- základná zmena smeru jazdy, prívratné – nasadenie prívratom dolnej, hornej alebo oboch lyží, paralelné – nasadenie vedenia i zakončenia s rovnobežnými lyžami

Nasadenie oblúka	- spôsob techniky začiatku zmeny smeru z priamočiareho na krivočiary
Vedenie oblúka	- súbor pohybov pomocou ktorých lyžiar udržiava oblúkovú dráhu
Zakončenie oblúka	- súbor pohybov pomocou ktorých lyžiar oblúk ukončí alebo nasadí do nového oblúka
Náklon	- pohyb trupom
Nachýlenie	- pohyb celého tela daným smerom
Pohyb ťažiska	- mechanická charakteristika pohybu centra hmoty lyžiara
Vrstevnica	- systém bodov s rovnakou nadmorskou výškou
Spádnica	- čiara kolmá na vrstevnicu
Trenie	- fyzikálna sila vznikajúca pri kontaktných pohyboch telies
Vonkajšie sily	- súbor fyzikálnych síl vznikajúcich a pôsobiacich pri pohybe lyžiara (tiaž, odstredivá, dostredivá, trenie)
Prehradenie	- zmena zaťaženia hrán lyží
Priamy zjazd	- jazda po spádnicu v základnom zjazdovom postoji
Pluh	- jazda po spádnicu v obojstrannom prívrate
Pluhové oblúky	- zmeny smeru v obojstrannom prívratnom postavení lyží
Oblúky z prívratu	- z rovnobežného postavenia lyží pri nasadení vysúvame obidve alebo jednu z lyží
Oblúky z odvratu	- z rovnobežného postavenia prestupujeme na odvrátenú lyžu
Zožné oblúky	- prestúpením – prenášanie hmotnosti z jednej na druhú lyžu, pričom sú lyže rovnobežné
Oblúky zožmo	- lyže sú rovnobežné, hmotnosť je i pri zmene smeru rovnomerne rozložená na obidve lyže
Vyrovnávacie oblúky	- oblúky zožmo, ktoré tlmia terénne nerovnosti
Karvingové oblúky	- oblúky na karvingových lyžiach, ktoré využívajú ich jazdné vlastností točivosť a schopnosť viesť lyže po hranách s rozložením hmotnosti na obidve lyže .

8 OBSAH LYŽIARSKÉHO VÝCVIKU – ZJAZDOVÉ LYŽOVANIE ISCED 2 , 3

Kapitola obsahuje základné fakty, bez popisov či obrázkov, keďže predpokladáme, že ide o dobre známe poznatky, ktoré navyše absolventi inštruktorských kurzov musia dokonale zvládnuť teoreticky aj prakticky. Podrobne sa zaoberá technikou rezaného - karvingového oblúka .

V základnom lyžiarskom má žiak zvládnuť základné lyžiarske zručnosti:

PRÍPRAVNÉ ČINNOSTI

- kontrola výstroja (dĺžka lyží, palíc, nastavenie viazania, odev, lyžiarske doplnky),
- chôdza (pridupávaním, sunom, sklzom, odšliapávanie, korčuľovanie),
- výstupy (šikmo vpred, jednostranným odvratom, bokom, obojstranným odvratom),
- obraty (prívratom, odvratom, prednožením, zanožením, prekročením, skokom),
- padanie a vstávanie (padanie iba teoreticky, vstávanie na rovine i na svahu)

ODPORÚČANÝ POSTUP:

Kontrola lyžiarskeho výstroja.

Nosenie lyží.

Pripínanie lyží.

Padanie, vstávanie.

Chôdza.

Obraty na lyžiach.

Výstupy.

S prípravnými činnosťami sa majú oboznámiť všetci žiaci, nácviku a zdokonaľovaniu venujeme primerané množstvo času v závislosti od stupňa zvládnutia lyžiarskej techniky a rýchlosti učenia sa. Cieľom je, aby žiaci z každej uvedenej skupiny prvkov bezpečne ovládali a vedeli v rôznom teréne adekvátne použiť činnosti, ktoré sú im najprirodzenejšie pre vyriešenie danej situácie.

Už v tejto fáze využívajme cvičenia na rozvoj rovnovážnych schopností, hlavne formou hier a súťaží.

ZÁKLADNÝ LYŽIARSKY POSTOJ:

V kľude - metódou kontrastu a primeranými rovnovážnymi cvičeniami je potrebné dosiahnuť precítenie a stabilizáciu postavenia segmentov tela v správnych polohách.

ZÁKLADNÉ POSTOJE A LOKOMÓCIE:

V tejto etape je dôležité aby žiaci dokázali udržať základný lyžiarsky postoj v priebehu jazdy, dokázali rozlíšiť jazdu na skĺzniciach a hranách, zvládli nastupovanie, jazdu a vystupovanie z vleku.

Odporúčaná postup:

- zjazd po spádnicí.
- zjazd šikmo svahom.
- zjazd v obojstrannom prívrate po spádnicí.
- zastavenie zjazdu obojstranným prívratom.
- jazda na vleku.

ZÁKLADNÉ ZMENY SMERU:

Odporúčaná postup:

- odšliapavania ku svahu.
- oblúk v obojstrannom prívrate
- kľzavá forma (bez palíc, do jednej a druhej strany, nadväzované oblúky, s palicami)
- dynamická forma (do jednej a druhej strany, nadväzované oblúky)

Táto etapa výcviku umožňuje použitie hier a zábavných cvičení, ktoré nácvik a zdokonaľovanie spestria, zabezpečia koncentráciu žiakov i pozitívnu emocionálnu bilanciu. Platí úmera, čím mladší žiaci, tým viac hier. Výhody systematického zaradzovania hier a súťaží do výcviku sú emocionalita, aktivizácia, vyššia efektivita i motivácia, navodenie atmosféry pre rozvoj sociability a odstraňovania subjektívnych prekážok (strach, strnulosť).

POUŽITELNÉ HRY A ZÁBAVNÉ CVIČENIA:

Prípravné činnosti.

- kontrola výstroja, nosenie lyží, pripínanie – „zoznamovačky“ súťaže v skoku do diaľky, cez palice, behy, slalomy, prekážkové dráhy (s palicami, bez), naháňačky, „spoznaj svoje palice“, „na ťahača“, súťaže v rýchlosti pripínania a vyzúvania, obliekania, kombinácie a štafety,....,
- chôdza, obraty, výstupy – kvetinky, esička, na bociana, na kraba, medveď, skihádzaná, kľzanie na mieste, chôdza okolo prekážok, hádzanie palíc, výmeny paličiek, maľovanie

stromčekov, tandem, súťaže, štafety na rovine(1) a v miernom svahu(2), rýchlochodec, napodobovačky, bomba (pád na bok a vstávanie)....,

posunovačka (výbeh zo špice zástupu, obehnutie, zasunutie), naháňačky....,

ZÁKLADNÉ LYŽIARSKÉ ZRUČNOSTI A KOORDINAČNÉ SCHOPNOSTI

- rovnováha – ťahanie, tlačenie, kolobežka, korčuliarsky biatlon, vyvolávanie čísel, zbieraj veci zo zeme, skákanie, sadanie , vstávanie, drepovanie, podrepovanie, dvojčatá (nechávanie a zbieranie predmetov), lyžujúca loptička (chytanie kotúľajúcej sa loptičky za jazdy)....,

- sklz a zjazd – znižovanie a zvyšovanie ťažiska, zbieranie vecí za jazdy, jazda v drepe, ľahu, s nakláňaním (drevený panáčik), z predsúvaním, maľovanie citrónikov, vyhadzovanie a chytanie predmetov, jazda s poskokmi, preskakovaním prekážok, zlatá brána, rozhrňanie snehu, stop (v obojstrannom prívrate), jazda s loptou medzi kolenami (kto najďalej), prihrávky lopty v zjazde, zjednocovanie rýchlosti, slepec (so zavretými očami), čo cítim (v rozopnutých lyžiarkach)....,

- s palicami - triafanie do cieľa počas jazdy, zrýchľovaní pomocou palíc, bocian po spádnicí (s vyrovnávaním palicami) – preskok z jednej lyže na druhú....,

ZÁKLADNÉ ZMENY SMERU

- oblúky - na jednej lyži s oporou o pätu, bez, navigácia, kópie (vo dvojiciach vedľa seba), skupinový slalom, tiene (vo dvojiciach, trojiciach za sebou), snehové pluhy (rôzne úlohy v prívrate), križovatky (zmeny smeru na znamenie vedúceho), kombinovaný slalom (aj s výstupom)...

Po zvládnutí základného výcviku (zo skúseností vieme, že oblúk v obojstrannom prívrate jednou či druhou formou je pre časť žiakov začínajúcich na kurze s lyžovaním cieľovou métou) nasleduje zdokonaľovací výcvik. Jeho cieľom v dnešnej dobe musí byť rezaný (karvingový oblúk). Odporúčanie sekcie lyžovania pri MPC, alokované pracovisko v Prešove však je učiť (a naučiť) okrem tohto oblúka ešte minimálne jeden z „klasických“ oblúkov. Vedú nás k tomu štyri dôvody:

- napriek tomu, že počet žiakov disponujúcich karvingovým výstrojom stále stúpa, všetci účastníci kurzov ho nemajú – zvládnutie tejto modernej techniky je pre nich preto prakticky nedosiahnuteľné.

- Použitie karvingového oblúka vyžaduje dobre upravený svah a napriek tomu,

že sa stav svahov v slovenských lyžiarskych strediskách zlepšuje, nie vždy sú svahy i trate vhodné (často z objektívnych klimatických, či iných podmienok) na využitie tejto techniky.

- Okamžitá situácia na svahu niekedy vyžaduje rýchlu zmenu smeru rýchlosti, či rytmu jazdy, s čím majú lyžiari ovládajúci iba rezaný oblúk v polomere danom lyžami často veľké problémy.

- Aj špičkoví pretekári, najmä v slalome a obrovskom slalome z času na čas využijú iný druh oblúka, ak ich k tomu prinúti okolnosti.

Na základe uvedených argumentov odporúčame aby v obsahu lyžiarskych kurzov bola v primeranej miere zastúpená aj výučba ostatných (klasických) oblúkov. Je na vedúcom kurzu, aby už pri plánovaní kurzu a potom pri rozradňovaní do družstiev a určovaní ich činnosti vytýčil, aké ciele majú jednotlivé družstvá dosiahnuť a aká cesta je pre dosiahnutie vytýčeného cieľového prvku optimálna.

Vyriešenie tejto úlohy je špecifickým problémom školských kurzov, objektívne však existuje a je len na vedomostiach a skúsenostiach vedúceho kurzu nakoľko úspešne ho (v prospech zdokonalenia a pohody svojich zverencov) vyrieši. Logickým dôsledkom uvedenej situácie je, že nemôže existovať jeden program platný pre celý kurz. Činnosť družstiev sa bude odlišovať nielen rýchlosťou akou zvládajú jednotlivé prvky ale aj samotným obsahom činnosti. Ponúkajú sa tri cesty, ktoré môžu frekventanti kurzu absolvovať vo veľmi rozličnej miere:

- Priama cesta ku rezanému (karvingovému) oblúku.
- Cesta k ďalším oblúkom z prívratu a oblúkom z prestúpenia.
- Priama cesta k znožným oblúkom.

8.1 Rozdiely medzi lyžovaním na karvingových a klasických zjazdových

lyžiach pre výučbu lyžovania v školách.

PRÍČINY ZMENY TYPU LYŽÍ

- uľahčenie lyžovania, uľahčenie výcviku
- v pretekárskom športe potreba optimálneho hranenia na tvrdom snehu (aj za cenu horšieho sklzu)
- pokles predaja lyží (na úkor snoubordov)

HISTÓRIA OBMENY :

19.storočie – Nórsko – telemarský tvar lyží

70 roky 20.storočia Fischer (aj Sulov ?)

Koniec 80. rokov pretekári (**1987 Tomba**) Super G, obrovský slalom,

Z 89-63-75 mm na 89-63-79 mm, až 99-91-87 (1997)

1991/92 – Kneissl – názov Carven

1997/98 40 % všetkých predaných lyží

1996/99 skracovanie lyží + využívanie podložiek

2000/01 100% všetkých predaných lyží

Prečo až vtedy - odolnosť materiálu - pevnosť v ohybe a krútení

- dovtedy prílišné prehnutie a tým zlé vedenie stopy

Výhody:

- uľahčenie zmeny smeru jazdy (ľahšie učenie, ľahšie praktizovanie)

- lepšie držanie stopy v oblúku – v snehu (koľajnicový efekt)

- na ľade

- menšia potreba sily (tlaku) na udržanie v oblúku

- zvýšenie rýchlosti

Nevýhody:

- zranenia :z nezvládnutia rýchlosti, z preťaženia

- nákup nových lyží

Rozdiely:

STAVBA LYŽE – VYKROJENIE

- dĺžka 160 cm pre ženy, 170-180 muži (rekreační)

Typy lyží - all round (podľa oblúka a výšky postavy)

- fun (krátke 130-150, široké)

- race (podľa disciplíny)

BIOMECHANICKÉ CHARAKTERISTIKY:

Nasadenie oblúka

- minimálny vertikálny pohyb (bez odľahčenia) ,sprievodný, nie aktívny jav

- menej výrazný odraz z vnútornej hrany vonkajšej lyže

- krčenie budúcej vnútornej a vystieranie budúcej vonkajšej lyže –prehranenie

a preklopenie ťažiska

- bez tlaku na vysunutie pätiiek

Vedenie oblúka

- bez nutnosti horizontálneho pohybu vpred (kvôli odľahčeniu pätiiek)

- rovnomernejšie rozloženie zvislého tlaku na obe lyže (9:1 pri klasických lyžiach - 7:3 až 6:4 pri karvingových)

- nižší tlak na podložku jednou lyžou = menšia potreba svalovej sily (1200 N pri klas., 900 N pri karvingu .)

Zakončenie oblúka

- v menšom rozsahu pohyb ťažiska v predozadnom smere, vo väčšom v bočnom smere

- rozdiely sú však malé

TECHNIKA:

- nižší zjazdový postoj

- širšia stopa

- vkláňanie do oblúka

- skrátenie fázy nasadenia

- rýchle preklápanie lyží na vnútorné hrany

- rozloženie váhy na obidve lyže

- „avalemen“ – prehodenie nôh

- zmenšenie uhla kolena vnútornej lyže k svahu

ZMENY V METODIKE:

Základný metodický rad

- jazda po spádnicí

- obojstranný prívrat (so širším vedením špičiek)

- oblúky v OP

- jazda šikmo

- oblúk z prívratu

- oblúk na rovnobežných lyžiach

Skrátená metodika

- jazda po spádnicí

- obojstranný prívrat

- oblúky v OP

- rytmické prestupovanie v obojstrannom prívrate

- znožný oblúk

ZÁVER

- jednoznačný smer budúcnosti lyžovania

- nutnosť prispôbiť metodiku na kurzoch

- prebrať stratégiu lyžiarskych škôl

- odhadnúť možnosti klienta (žiaka)
- výber individuálne najvhodnejšej techniky
- prispôsobenie metód klientovi (žiakom) a nie naopak!
- čo najrýchlejšia cesta k zvládnutiu oblúka(najprirodzenejšieho)
- hravosť, radosť a potešenie!

9 ZÁKLADNÝ KARVINGOVÝ OBLÚK

ZÁKLADNÝ KARVINGOVÝ OBLÚK - D L H Ý

Cieľ: prehranie, natočiť a viesť oblúk súčasne na oboch lyžiach

POPIS POHYBU

- na konci oblúka správne zahranenie a spolu zaťaženie budúcej vonkajšej žije
- pohyb nahor a dovnútra oblúka
- nájazd ku spádnicí; prehradenie / zapichnutie palice
- viesť oblúk zo spádnicí – budovanie tlaku na vnútornej strane chodidla dolnej nohy
- zaujať základné zjazdové postavenie

METODICKÝ POSTUP

- opakovanie prívratného karvingového oblúka – zmenšovanie prívratu
- „vejár“ - oblúk ku svahu zo zjazdu šikmo svahom - postupne až zo spádnicie
- girlandy: vedenie oblúka ku svahu
- samostatný oblúk
- základné karvingové oblúky – pridať zapichávanie palicami
- meniť sklon svahu, rádius oblúkov a rýchlosť jazdy

ZÁKLADNÝ KARVINGOVÝ OBLÚK - K R Á T K Y

Cieľ: prehranie, natočiť a viesť oblúk súčasne na oboch lyžiach

POPIS POHYBU

- súčasné prehradenie oboch lyží a striedavý rytmický pohyb nôh pod trupom vedie k základnému karvingovému krátkemu oblúku
- vertikálny pohyb (nahor- nadol) pomáha pri zmene smeru jazdy
- zapichnutím palice udávam rytmus krátkeho oblúka

METODICKÝ POSTUP

- opakovanie základného karvingového oblúka, zmenšovanie polomeru
- aktívne vytáčanie nôh s vertikálnym pohybom (mierny svah miernejšie vytáčanie, strmší svah - väčšie vytáčanie zo spádnicie)
- „hockeystop“ (nácvič hranenia) najprv bez, neskôr so zapichávaním palice
- krátke oblúky nadväzované, vertikálny pohyb, zapichnutie palice
- krátke oblúky v rovnakom rytme a v jednoduchých formáciách
- použiť v rôznych situáciách

KARVINGOVÝ OBLÚK – D L H Ý

Cieľ: dynamická zmena smeru jazdy. Vedenie lyží primerané situácii: športová jazda s kontrolovaným vedením lyží v strednom a dlhom oblúku

POPIS POHYBU

- obidve lyže kľžu po horných hranách
- zahranenými karvingovými lyžami vytvorím protitlak podložky
- pohybom dopredu a nahor so súčasným prehraním lyží nakláňať telo do vnútra oblúka
- zapichnutie palice pri prehraní
- postupná zmena zaťaženia a budovanie správneho zjazdového postavenia
- vo fáze vedenia oblúka je zaťažená hlavne vonkajšia lyža, vnútorná lyža je podľa situácie viac alebo menej spoluzaťažená.

METODICKÝ POSTUP

- opakovanie základného karvingového oblúku (alternatíva: Opakovanie
- prívratného karvingového oblúku – zmenšovanie prívratu)
- „vejár“ - karvingový oblúk ku svahu - postupne sťažovať (zlepšovanie čistoty hranenia)
- jeden a pol oblúka
- nadväzované zmeny smeru jazdy, väčším alebo menším dotočením oblúka kontrolovať rýchlosť jazdy
- meniť sklon svahu, rádius oblúkov a rýchlosť jazdy

KARVINGOVÝ OBLÚK – K R Á T K Ý

Cieľ: rytmické krátke oblúky vedené blízko spádnicí prevedené primerane k situácii

POPIS POHYBU

- rytmické prehranie vedie ku karvingovým oblúkom blízko spádnicí
- nohy „pendlujú“ popod trup na jednu a na druhú stranu (nezávislá práca nôh – „Bonspiel“)
- centrálna poloha tela nad stredom lyží
- po vytočení lyží ku svahu lyže odľahčiť, prehraniť a natočiť do nového smeru
- zapichávanie palíc - pomoc pri udržaní rovnováhy a rytmu

METODICKÝ POSTUP

- karvingový oblúk – zmenšovať polomer
- jeden a pol oblúka vpravo/vľavo (viackrát opakovať)
- nadväzované karvingové oblúky - malý polomer, rytmické zapichávanie palíc

- meniť sklon svahu, rádius oblúkov a rýchlosť jazdy
- ďalšie zlepšovanie rytmiky jazdením vo formáciách
- vo dvojiciach (jazda vedľa seba, jazda v stope, synchro jazda za sebou)
- jazda v skupine na jeden takt

CVIČENIA NA ZDOKONAĽOVANIE TECHNIKY

Zdokonaľovanie techniky predstavuje odstraňovanie chýb:

- začiatočnických (spôsobené nesprávnou predstavou o technike)
- zastaralých (spôsobené nesprávnym dynamickým stereotypom, zlým metodickým postupom)
- hrubých (ovplyvňujú podstatu pohybovej štruktúry)
- jemných (pôsobia kumulatívne)

POSTUP PRE ODSTRÁNENIE CHÝB

- analyzovať pohyb a zistiť o akú chybu ide
- určiť metodický postup pre odstránenie chyby
- pôsobenie na žiaka cez líniu: pôsobenie (zvoliť vhodné pojmy, ukážku)
- pochopenie - vykonanie
- zvoliť vhodné podmienky pre realizáciu metodiky
- správna ukážka, vysvetlenie, korekcia pohybu

Dlhý oblúk:

- pri jazde po spádnicí meniť šírku stopy v postavení šikmo svahom spolužiak ťahá cvičenca za paličky dolu svahom v smere spádnice
- jazda na vonkajšej lyži – vnútornú lyžu vpredu prekřížiť (zjazdové postavenie, vedenie oblúka na vonkajšej lyži)
- jazda na vnútornej lyži (udržanie rovnováhy, prehradenie, naklonenie do oblúka)
- zmeny smeru jazdy pomocou karvingového vykrojenia lyží (vedenie oblúka, precítenie hrán)
- jazda v rozopnutých lyžiarkach (stredná poloha, predná zadná rovnováha)
- meniť zosuvné a rezané oblúky (zmena tlaku)
- jazda na jednej lyži (udržanie rovnováhy, prehradenie, sila)
- paličky medzi nohami na úrovni kolien , rovnobežne s lyžami (udržiavanie „otvoreného“ postavenia kolien)

KRÁTKY OBLÚK

- zosúvanie bokom- prudké zahranenie- naklonenie kolien ku svahu
- zosúvanie bokom- prudké zahranenie- vyskočenie smerom hore svahom

- základný karvingový oblúk bez palíc (práca nôh, udržanie rovnováhy)
- preskoky znožné s odrazom z hrán oboch lyží
- jazda šikmo svahom – zahranit', odskočiť do jazdy šikmo svahom
- oblúky v zníženom postavení - „ trpaslík „ (prehranenie, obratnosť)
- oblúky v otvorenej a úzkej stope (postavenie lyží na hrany)
- zjazd priamo, prechod do krátkych oblúkov (kontrola rýchlosti, postavenie lyží na hrany)
- krátke oblúky šikmo svahom (postavenie lyží na hrany, prehranenie)
- krátke oblúky z preskočenia

Bez palíc:

- paže upažiť – krátky oblúk (rovnaké postavenie trupu)
- ruky vbok – krátky oblúk (zjazdové postavenie – panva, trup)
- „ dolná ruka „, vbok, horná pokrčiť na hlavou, hore (zjazdové postavenie)
- ruky na kolená – krátky oblúk (postavenie trupu nad stredom lyže)
- paže pred telom prekřížiť – krátky oblúk (ruky a trup bez pohybu)
- obidvoma rukami chytiť vonkajšie koleno (zjazdové postavenie, protinatóčenie)

S tyčami:

- tyč držať pred telom vodorovne (zjazdové postavenie)
- tyč udržať na zápästí vodorovne (zjazdové postavenie, ruky a trup bez pohybu)
- tyč držať pažami vzadu za chrbtom (zjazdové postavenie)
- tyč držať pažami vzadu na ramenách (zjazdové postavenie, rovnobežne zo svahom)
- tyč držať pod kolenami (trup bez pohybu, prehranenie)

Koordináčné cvičene

- jazda vzad
- zmena techniky, zmena rytmu
- otočenie o 360°
- prekážková dráha
- telemark, Big Foot

VŠEOBECNE

Učiteľ lyžovania je často konfrontovaný s tými istými, opakujúcimi sa chybami u svojich žiakov. Základné zjazdové postavenie – jeho dynamická forma v oblúku, ako najdôležitejší element súčasnej techniky v zjazdovom lyžovaní, musí mať pri odstraňovaní chýb primárne postavenie.

Vyššie uvedené cvičenia sú zamerané práve na odstraňovanie chýb a mali by sa uplatňovať podľa situácie počas celého procesu učenia.

9.1 CESTA K ĎALŠÍM OBLÚKOM Z PRÍVRATU A OBLÚKOM Z PRESTÚPENIA

V tejto vetve kontinuálne nadväzujeme na oblúky v prívrate a pokračujeme overeným radom prvkov, ktoré môžu žiakov doviesť znožnému oblúku prestúpením. V praxi sa osvedčilo precvičiť so žiakmi, ktorí na požadovanej úrovni zvládli oblúk v prívrate všetky nasledujúce základné oblúky. Netrváme však na tom aby všetci žiaci zvládli všetky typy! Každý učiteľ telesnej výchovy i kvalifikovaný inštruktor by mal rozoznať, ktorý z oblúkov prirodzene vyhovuje danému žiakovi, odporučí mu ho, a následne spolupracujú na jeho zdokonaľovaní. Vyžaduje to zmenu organizácie a prechod z frontálnej na skupinovú formu práce – výsledky však stoja za to, žiaci sa učia rýchlejšie, dokonalejšie a vďaka úspešnosti aj v pozitívnejšej atmosfére.

Tento postup je plne v intenciách odporúčaní doc. Žideka, J.(2004): „ešte v nedávnej minulosti sa využívali metodické rady, v ktorých učiteľ postupoval podľa stanoveného plánu striktno prvok za prvkom. Tento spôsob výučby detí viedol k nudnému, nezáživnému spôsobu, ktorý bol v hlbokom rozpore s mentalitou detí a mládeže... Nie je stanovené záväzné poradie cvikov, učiteľ na základe priebežného hodnotenia a výberu z doporučených prvkov pre jednotlivé vekové stupne tvorivým spôsobom určuje ďalší postup výučby“ (Židek a kol ., 2004). Ak sme v kapitole o bezpečnosti varovali pred nebezpečenstvom nekvalifikovanosti inštruktorov, ich benevolencií a laxnosti v prístupe k výcviku poznáme aj opačný extrém. Jeho výsledkom sú znechutení žiaci stojaci v družstve, bez koncentrácie sa účastníci na inštruktorovej slovnej či pohybovej exhibícii, prípadne otrávene opakujúci nezáživný prvok metodického radu.

Inštruktor môže podľa času, situácie a úrovne svojich zverencov precvičiť všetky oblúky, prípadne vybrať tie, ktoré považuje za vhodné pre svojich zverencov:

OBLÚK Z OBOJSTRANNÉHO PRÍVRATU

Zosúvanie šikmo.

Oblúk z prívratu hornou lyžou.

Oblúk z prívratu dolnou lyžou.

Oblúk z rozšírenej stopy dolnou lyžou.

Oblúk z rozšírenej stopy hornou lyžou.

Znožný oblúk prestúpením.

ODPORÚČANÝ POSTUP

Oblúk z obojstranného prívratu:

- zjazd šikmo svahom,
- v zjazde šikmo svahom vysúvanie pätiiek lyží do postavenia v obojstrannom prívrate a späť do paralelného postavenia lyží,
- odľahčovanie a zaťažovanie lyží,
- nasadzovanie oblúka v obojstrannom prívrate z jazdy šikmo svahom samostatne na jednu a druhú stranu (bez palíc, s palicami),
- nadväzované oblúky z obojstranného prívratu.

Zosúvanie šikmo:

- zosúvanie a hranenie po spádnicí,
- zosúvanie a hranenie šikmo vpred,
- zosúvanie a hranenie šikmo vzad,
- paralelné vysúvanie pätiiek v zjazde šikmo svahom,
- zastavovanie zjazdu šikmo svahom vysúvaním a hranením.

Oblúk z prívratu hornou lyžou:

- odľahčovanie hornej lyže v zjazde šikmo svahom,
- prestupovanie na hornú lyžu v zjazde šikmo svahom,
- opakované vysúvanie hornej lyže (girlandy),
- opakované vysúvanie hornej lyže a nácvik vertikálneho pohybu tela so zapichnutím spodnej palice,
- odrazom zo spodnej lyže prenášanie váhy na privrátenú hornú lyžu s využitím zapichnutia spodnej palice – samostatne na jednu a druhú stranu,
- nadväzované oblúky z prívratu hornej lyže.,
- nadväzované oblúky z prívratu hornej lyže so zmenami polomeru oblúkov a rýchlosti jazdy,

Oblúk z prívratu dolnou lyžou:

Všetky cvičenia vykonávať so zapichnutím palice.

- v zjazde po spádnicí prívrat budúcej vnútornej lyže, odraz, zaťaženie vonkajšej lyže, oblúk ku svahu,
- jazda šikmo svahom, opakované vysúvanie dolnej lyže (girlandy) so súčasným znížením ťažiska a zapichnutím palice,
- jazda šikmo svahom, opakované vysúvanie dolnej lyže so súčasným znížením ťažiska

a zapichnutím palice, odraz z privrátenej dolnej lyže, prenesenie váhy prestúpením na vonkajšiu lyžu, oblúk samostatne na jednu a druhú stranu,

- nadväzované oblúky z privratu dolnej lyže,
- nadväzované oblúky z privratu dolnej lyže so zmenami polomeru oblúkov a rýchlosti jazdy.

Oblúk z rozšírenej stopy dolnou lyžou:

- jazda šikmo svahom, opakované vysúvanie dolnej lyže (v paralelnom postavení!) so súčasným znížením ťažiska a zapichnutím palice,
- jazda šikmo svahom, vysunutie dolnej lyže so súčasným znížením ťažiska a zapichnutím palice, zahranenie a odraz z dolnej lyže, prenesenie váhy a prestúpenie na vonkajšiu lyžu a jej vytočenie,
- opakované oblúky z rozšírenej stopy dolnou lyžou,
- postupná optimalizácia šírky stopy pri nasadení a vedení oblúka.

Oblúk z rozšírenej stopy hornou lyžou:

- jazda šikmo svahom, opakované vysúvanie hornej lyže (v paralelnom postavení!), bez zapichnutia palice,
- jazda šikmo svahom, opakované vysúvanie hornej lyže (v paralelnom postavení!), so zapichnutia palice,
- prestúpenie na vysunutú hornú lyžu, oblúk,
- opakované oblúky z rozšírenej stopy hornou lyžou,
- postupná optimalizácia šírky stopy pri nasadení a vedení oblúka.

Znožný oblúk prestúpením:

Aj keď sa jedná o znožný oblúk je z biomechanického hľadiska zavŕšením oblúkov prestúpením a pred nástupom karvingu bol považovaný za cieľový prvok lyžiarskeho výcviku.

- preskakovanie na mieste z lyže na lyžu,
- prestupovanie z lyže na lyžu pri jazde po spádnicí,
- zdokonaľovanie vertikálneho pohybu, rytmu a synchronizácia činnosti s palicami,
- postupné nasadzovanie a vedenie oblúka prestúpením bez rozširovania stopy.

Priama cesta k znožným oblúkom:

- Oblúk znožmo zvýšením.
- Oblúk znožmo znížením.

Poznámka: zvládnutie uvedených oblúkov nie je viazané na ovládanie všetkých

oblúkov v prívrate a oblúkov prestúpením. Na ich osvojenie však treba disponovať vysokou úrovňou rozvoja rovnovážnych a rytmických koordinačných schopností, spolu s rozvinutými kondičnými schopnosťami, najmä dynamickou silou dolných končatín a krátkodobou vytrvalosťou.

ODPORÚČANÝ POSTUP

Oblúk znožmo zvýšením.

- skákanie v znožmom postoji na mieste s vytáčaním pätiiek do strán,
- pri jazde šikmo svahom súčasné zarazenie obidvoch lyží a návrat do pôvodnej stopy – „zametacie girlandy“,
- girlandy skokom so zapichovaním palice,
- zo zjazdu šikmo svahom poskokom (z podrepu) do zjazdu po spádnicu, znižovanie ťažiska následné odľahčovanie lyží zvýšením – bez palíc, samostatne na jednu a druhú stranu,
- zo zjazdu šikmo svahom poskokom (z podrepu) do zjazdu po spádnicu, znižovanie ťažiska a následné odľahčovanie lyží zvýšením – so zapichovaním palíc, samostatne na jednu a druhú stranu,
- zo zjazdu šikmo svahom blízko pri spádnicu zapichnutie palice, následný vertikálny pohyb nahor- oblúk cez spádnicu,
- nadväzované oblúky,
- nadväzované oblúky zvýšením so zmenami rýchlosti, rytmu a dĺžky oblúka.

Oblúk znožmo znížením.

- zametacie girlandy,
- z jazdy šikmo svahom oblúk k svahu znížením, samostatne na jednu a druhú stranu,
- v jazde po spádnicu zapichnutie palice so súčasným oblúkom ku svahu znížením,
- nadväzované oblúky,
- nadväzované oblúky znížením so zmenami rýchlosti, rytmu a dĺžky oblúka.

ĎALŠIE LYŽIARSKÉ OBLÚKY (príležitostne použiteľné v obsahu LK)

Oblúk z odvratu. Vyrovnávacie oblúky. Znožné oblúky v hlbokom snehu.

Obrázkové prílohy (cvičenia: 1 až 18) sú uvedené v metodickej príručke :

Modrák, M. – Lajčák, V. – Povrazník, K. – Husovská, L.: Metodika výučby lyžovania.

MPC AP Prešov. 2008. Prílohy. SBN 978-80-8045-530-9, ktorú je možné otvoriť na stránke MPC – regionálne pracovisko Prešov : www.mcpo.sk – publikácie – telesná a športová výchova.

10 LYŽIARSKY NÁCVIK – ISCED 1

Cieľ : Osvojiť si základné lyžiarske zručnosti a vedomosti na úrovni bezpečného pohybu na lyžiach v nenáročnom teréne. Zdokonalit' sa v lyžiarskej technike a zvládnuť základy karvingového lyžovania.

ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE O NÁCVIKU

Päť (5) dňový s dennou dochádzkou

INŠTRUKTORI

Pedagogickí zamestnanci s telovýchovným vzdelaním a absolventi aktualizačného vzdelávania : Lyžiarsky inštruktorský kurz zjazdového lyžovania

Počet žiakov v družstve: najviac 15 , odporúčame 10

Miesto: Lyžiarske stredisko s detskými vlakmi a Horskou službou

ŠTRUKTÚRA LYŽIARSKEHO NÁCVIKU

- zraz žiakov a inštruktórov : ráno o 7.45 na parkovisku pri škole
- príchod do školy : o 14.00, obed v školskej jedálni
- výcvik prebieha : dopoludnia v dvoch blokoch oddelených prestávkou

Prvý blok: 9. 00 – 11.00 hod.

Prestávka (žiaci si vypnú lyže, prípadne aj rozopnú topánky)

Druhý blok: 11.30 – 13. 00 hod.

Prípravná časť

- nástup žiakov s lyžami
- kontrola oblečenia a výstroja
- oboznámenie s činnosťou a cvičeniami, ktoré sa žiaci budú učiť. - rozhriatie .

Hlavná časť

- opakovanie a upevňovanie naučených prvkov
- nácvik novej pohybovej činnosti

Záverečná časť

- vyhodnotenie zvládnutia nových prvkov

Posledný deň každý žiak absolvuje tzv. „jazdu zručnosti“ v ktorej predvedie svoje lyžiarske schopnosti a zručnosti nadobudnuté počas výcviku.

Vyhodnotenie lyžiarskeho výcviku prebieha hneď prvý deň po výcviku v

kmeňovej škole , kde žiaci dostanú aj diplomy o úspešnom absolvovaní kurzu.

PLÁN LYŽIARSKÉHO NÁCVIKU

DEŇ	ZÁKLADNÉ PRVKY	POZNÁMKY	MOTIVÁCIA	MOTIVAČNÉ BÁSNIČKY
PO	<p>ZÁKLADNÝ ZJAZD. VÝCVIK</p> <p>1. Základná manipulácia s lyžiarskym výstrojom</p> <ul style="list-style-type: none"> - zopnutie lyží - zapnutie lyžiarskych topánok - nosenie lyží a palíc <p>rozdelenie do družstiev</p> <ul style="list-style-type: none"> - pripínanie a odopínanie lyží na rovine - oboznámenie sa s lyžami - navlečenie a držanie palíc 	<ul style="list-style-type: none"> - lyže – špičkami dopredu - palice - v ruke - poučenie žiakov o bezpečnosti a správania sa počas LK - najprv špička, potom päta - palice držíme pred sebou, ruky mierne od seba 	<ul style="list-style-type: none"> - kolobežka, lietadlo, lastovička, kolotoč 	<p>Nosenie lyží</p> <p>Lyže nosíme na ramene, špičky vpredu, pätky vzadu, o palice sa opierame.</p> <p>Pripínanie lyží</p> <p>Špička, päta, lyža je pripätá.</p> <p>Držanie palíc</p> <p>Do ramienka zospodu, strčím ruku odetú, uchopíme palicu, zapichnete v oblúku.</p>

	<p>2. Obraty</p> <ul style="list-style-type: none"> - obraty na rovine prešľapávaním - obraty na svahu : prednožením zanožením prekročením skokom 	<p>prešľapávanie -</p> <ul style="list-style-type: none"> prívratom (S-špičky) - odvratom (S-päty) - kombinovane - pre pokročilých lyžiarov - nacvičujeme na rovine 	<ul style="list-style-type: none"> - kvietok, snehová vložka 	<p>Obrat prívratom</p> <p>Otočiť sa nie je problém, Špičky k sebe, pätky od, Lyžu k lyži, krok čo krok.</p>
	<p>3. Chôdza</p> <ul style="list-style-type: none"> - sunom - sklzom - pridupávaním 		<p>kroky:</p> <ul style="list-style-type: none"> - veverička (malé) slon (dlhé) had (plazivé) - vláčik 	<p>Chôdza sunom</p> <p>Pravá noha vpred, ľavá vzad a s rukami naopak.</p>
	<p>4. Výstupy – po spádnicí</p> <ul style="list-style-type: none"> - chôdzou šikmo vpred - bokom - obojstranným odvratom Výstupy – šikmo stranou - chôdzou - jednostranným odvratom - bokom vpred - bokom vzad 			

	5. Padanie, vstávanie	<p>- kombinovať s obratom</p> <p>- pre pokročilých lyžiarov</p>	<p>- rebrík</p> <p>- stromček</p>	<p>Výstup bokom Vrchná, spodná, jedna k druhej, a stúpame stále ďalej.</p> <p>Výstup obojstranným odvratom</p> <p>Pätky k sebe a špičky od seba, do snehu vyšliapať stromček sa dá.</p>
		- vstávanie nacvičujeme zo sedu na zemi na rovine		<p>Vstávanie po páde Sadneme si na svah na bok, lyže dáme si pod zadok. Nohy máme pokrčené, s palicou sa postavíme.</p>
	6. Základný zjazdový postoj	- poučenie žiakov o bezpečnosti a správaní sa na zjazdovkách		<p>Základný zjazdový postoj Na lyžiach ideme hore a dolu, kolená tlačíme dopredu a spolu.</p>

UT	7. Zjazd - po spádnicí - šikmo svahom - v obojstrannom prívrate	- zapíname prvú hornú lyžu - odopíname prvú dolnú lyžu - vykonávame chrbtom k svahu		Pripínanie lyží na svahu
	8. Brzdenie zjazdu - obojstranným prívratom - jednostranným prívratom - zosúvaním – bočným - šikmým - otáčavým (šmyk)	- priamy zjazd - neprecvičujeme dlho (karving) - v pluhu – kĺzanie	po spádnicí: - cyklista, opica, trpaslíci, obri, vlna, lietadlo, pumpa, lúčna kobylka, v prívrate: - parník - gondola, loď – železnica - vláčik	Prenášanie hmotnosti z lyže na lyžu Pluh
	9. Jazda na vleku	- v pluhu – pibrzdenie - zastavenie - neprecvičujeme dlho (karving) - pre pokročilých lyžiarov	- parkovanie auta do garáže - girlandy	Brzdenie v pluhu pätky od seba, špičky k sebe. Kolená zatlačíme a zabrzdíme.
	10. Zjazd cez terén Nerovnosti - terénny zlom - terénna vlna - séria terénnych vln	- poučenie žiakov o bezpečnosti a správaní sa počas jazdy na vleku	- koníky	

ST	11. Terénny skok a predskok	- kopírovanie svahu	- tlmiče na aute - pružina	
	12. Zrýchľovanie zjazdu - súpažný odpich - odšľapavanie - korčuľovanie	fázy - odraz - let - doskok		Terénny skok Žiaden kopček nie je problém, nohy skrčím, potom vystriem.
	13. Základný oblúk - oblúk v obojstrannom prívrate - oblúk z obojstranného prívrat ZDOKONALOVACÍ VÝCVIK - oblúk z prívratu hornou lyžou - oblúk z prívratu dolnou lyžou - oblúk z rozšírenej stopy - znožný oblúk		- korčuliar	

	Plynulá jazda Karvingové lyžovanie	- neprecvičujeme dlho (Karving) - pluhový oblúk - z pluhu - bezpečnostný oblúk - odporúča sa vynechať - prechod medzi prívratom a znožným oblúkom	- girlandy, lietadlo, nakláňanie lode	Oblúk z obojstranneho prívratu Pri oblúku doprava – podrep prisunie sa noha pravá. Pri oblúku doľava – podrep prisunie sa noha ľavá.
ŠT	Jazda zručnosti	Podľa výkonnosti	- lietadlo, bager, potápač korčuliar, kolotoč	
PI	Jazda zručnosti Lyžiarske preteky Karneval	Podľa výkonnosti		

Vyhodnotenie LK v škole – rozdanie diplomov

REŽIM DŇA

7. 45 - zraz žiakov na parkovisku pri škole

- naloženie lyží
- prezencia
- odovzдание karty poistenca

8.00 - odchod autobusu

8.30 - príchod do lyžiarskeho strediska

- príprava na lyžiarsky výcvik
- nástup do družstiev

9.00 - 11.00 - 1. vyučovací blok

11.00 - 11.30 - prestávka

11.30 - 13.00 - 2. vyučovací blok

13.30 - odchod z lyžiarskeho strediska

14.30 - obed v školskej jedálni

11 OBSAH A ŠTRUKTÚRA ZÁKLADNÉHO LYŽIARSKÉHO BEŽECKÉHO VÝCVIKU

VÝZNAM A CHARAKTERISTIKA BEHU NA LYŽIACH

Beh na lyžiach je najstaršou a najmasovejšou lyžiarskou disciplínou a zároveň je súčasťou ďalších športových disciplín, ako je biatlon, severská kombinácia, zimný orientačný beh, zimný triatlon, prostriedok zimnej pohybovej rekreácie, lyžiarskej turistiky a kondičnej prípravy v iných športoch.

Beh na lyžiach zaťažuje rovnomerne svalstvo celého tela a dýchací systém. Špecifikom je striedanie maximálneho zaťaženia pri stúpaniach a nižším zaťažením pri zjazdoch. Vzhľadom na profil trati a charakter pohybu, dochádza pravidelne k zaťaženiu a uvoľneniu svalového a kostrového systému.

Z fyziologického hľadiska sa bežeké lyžovanie zaraďuje medzi silovo vytrvalostné pohybové aktivity cyklického charakteru, predstavuje prácu miernej aktivity v časovom intervale až niekoľko hodín.

Z psychologického hľadiska v behu na lyžiach má výrazný podiel aktivačná úroveň a schopnosť jej regulácie, motivácia, frustračná tolerancia, schopnosť odolávať únave, odolnosť voči nepriaznivým podmienkam, schopnosť vyrovnať sa s nevhodne navoskovanými lyžami, riskovanie pádu, alebo nasadenie vysokého tempa na začiatku pretekov.

Z biomechanického hľadiska je beh na lyžiach rôznorodou pohybovou činnosťou realizovanou v meniacich sa poveternostných, terénnych a snehových podmienkach. Podstatou pohybu je zachovanie dynamickej rovnováhy v sklze na jednej alebo oboch lyžiach.

Pohyb pri behu na lyžiach sa uskutočňuje pomocou odrazu nôh a odpichu palicami s využitím sklzu lyží po snehu.

Obrázkové prílohy (cvičenia: 1 až 18) sú uvedené v metodickéj príručke :

Modrák, M. – Lajčák, V. – Povrazník, K. – Husovská, L.: Metodika výučby lyžovania. MPC AP Prešov. 2008. Str. 42 – 48. SBN 978-80-8045-530-9, ktorú je možné otvoriť na stránke MPC – regionálne pracovisko Prešov : www.mcpo.sk – publikácie – telesná a športová výchova.

12 NÁMETY PRE METODIKU SNOUBORDINGOVÉHO VÝCVIKU

12.1 SNOUBORDINGOVÝ INŠTRUKTORSKÝ VÝCVIK – ZŠ , KURZ - SŠ

Zdôvodnenie vzdelávacieho programu.

Dôvodom vzdelávacieho programu je zaradenie snoubordingu do vzdelávania pre základné ISCED 2 stredné školy ISCED 3 a zvyšovanie profesijných kompetencií pedagogických a odborných zamestnancov.

Druh kontinuálneho vzdelávania: aktualizčné

Forma kontinuálneho vzdelávania: Prezenčná forma predstavuje 100% rozsahu vzdelávania, nakoľko sa jedná o osvojenie techniky snoubordingu.

Ciele vzdelávacieho programu:

Hlavný cieľ vzdelávacieho programu: Získať profesijné kompetencie potrebné na výkon inštruktora snoubordingového kurzu.

Špecifické ciele:

- získať základné zručnosti v jazde na snouborde,
- . získať spôsobilosť viesť snoubordingové družstvo na výcvikových kurzoch,
- získať základné poznatky z didaktiky snoubordingu,
- získať základné poznatky z metodiky snoubordingu,
- získať základné vedomosti z techniky snoubordingu.

Obsah vzdelávacieho programu

MODUL: SNOUBORDINGOVÝ INŠTRUKTORSKÝ KURZ

Téma	Forma	Časový rozsah
TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ ŠVP, ŠkVP, Smernica o organizovaní kurzov Zásady bezpečnosti na lyžiarskych svahoch Prvá predlekárska pomoc pri zraneniach Teória a metodika základného snoubordingového výcviku Súčasný trendy v snoubordingu	Prezenčná	10

<p>METODIKA NÁCVIKU POSTUPNÝCH KROKOV TECHNIKY</p> <p>Kontrola výstroja Nosenie snoubordu Zahriatie a rozcvičenie Pripínanie snoubordu Cvičenia na rovine Cvičenia na svahu Jazda na vleku Nácvik zosúvaných oblúkov Zosúvaný oblúk nasadený zvýšením ťažiska Zosúvaný oblúk nasadený znížením ťažiska Rezaný (karvingový) oblúk</p>	Prezenčná	14
<p>OSVOJOVANIE SI JEDNOTLIVÝCH PRVKOV SNOUBORDINGU</p> <p>Nosenie snoubordu Nastupovanie do viazania Vstávanie Regulované pády Rovnováha na snouborde Základný postoj na mieste Zosúvanie po spádnici Jazda šikmo svahom backside i frontside Oblúk ku svahu Základný zosúvaný oblúk Jazda na vleku Zosúvané oblúky s vertikálnym pohybom Zosúvaný oblúk s odľahčením hore a dole Krátky nadväzovaný oblúk Jazda zadom Organizované voľné jazdy Rezaný oblúk</p>	Prezenčná	16
SPOLU		40

Rozsah a trvanie vzdelávacieho programu :

Prezenčne	40
Spolu	40

Trvanie vzdelávacieho programu :

40 hodín v priebehu 5 dní

KATEGÓRIA A PODKATEGÓRIA PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV

Kategória pedagogický zamestnanec:

- a) učiteľ,
- b) majster odbornej výchovy
- c) vychovávateľ
- d) pedagogický asistent
- e) zahraničný lektor

Podkategórie podľa § 13 zákona 317/2009:

- b) učiteľ pre primárne vzdelávanie,
- c) učiteľ pre nižšie stredné vzdelávanie,
- d) učiteľ pre vyššie stredné odborné vzdelávanie,
- g) učiteľ pre kontinuálne vzdelávanie.

Podkategórie podľa § 16 zákona 317/2009:

- asistent učiteľa,
- asistent vychovávateľa,
- asistent majstra odbornej výchovy

PODMIENKY PRE ZARADENIE UCHÁDZAČOV NA KONTINUÁLNE VZDELÁVANIE

Spôsob prihlasovania: písomná prihláška, súhlas dotknutej osoby

.Spôsob preukázania príslušnosti k cieľovej skupine:

Súhlas riaditeľa

Súhlas zriaďovateľa (pre riaditeľa),

Ak pedagogický zamestnanec nie je v pracovnom pomere alebo riaditeľ nepotvrdí prihlášku, predkladá uchádzač spolu s prihláškou dokumenty, ktoré umožnia overenie príslušnosti k cieľovej skupine vzdelávacieho programu

SPÔSOB UKONČOVANIA VZDELÁVACIEHO PROGRAMU

Vzdelávanie sa ukončuje záverečnou prezentáciou pred účastníkmi vzdelávania a lektorom aktualizáčného vzdelávania.

Záverečná prezentácia pozostáva:

Z praktického výstupu určeného metodického postupu s popisom prvku,
z vysvetlenia prípadných chýb prevedenia a spôsobu ich odstránenia,
z testu na overenie teoretických poznatkov z metodiky a didaktiky snoubordingu.

Absolvent vzdelávania získa spôsobilosť viesť snoubordingové družstvo na
výcvikových kurzoch na dobu najviac 5 rokov.

Absolvent vzdelávania s aprobáciou telesná výchova získa spôsobilosť viesť
snoubordingové družstvo na výcvikových kurzoch.

Požiadavky na ukončenie vzdelávacieho programu

100% -ná účasť z celkového rozsahu prezenčnej formy vzdelávania t.j. 40 hodín
úspešné vykonanie záverečnej prezentácie pred účastníkmi a lektorom aktualizáčného
vzdelávania.

Uvedené požiadavky platia aj pre pedagogických zamestnancov, ktorí sa budú uchádzať
o overenie profesijných kompetencií získaných výkonom pedagogickej činnosti alebo
sebavzdelávaním (podľa § 35 odsek 6 zákona) okrem bodu a.

Personálne zabezpečenie

Garant vzdelávacieho programu: učitelia kontinuálneho vzdelávania s 2. atestáciou
a príslušnou aprobáciou.

Lektori vzdelávacieho programu: Vysokoškolskí učitelia a skúsení učitelia s lektorskou
praxou v snoubordingu.

Finančné, materiálne, technické a informačné zabezpečenie:

Financovanie vzdelávacieho programu: Náklady spojené so vzdelávaním budú hradené
z finančných prostriedkov Národného projektu Profesionálny a kariérový rast PZ a OZ.

Cestovné účastníka vzdelávania hradí vysielajúca organizácia, resp. účastník sám.

Materiálne zabezpečenie:

Melkus, P. 2009. Metodika snoubordingu pre potreby LVVK. Bratislava: Metodicko-
pedagogické centrum, 2009.

Ďalšie učebné zdroje budú účastníkom odporúčané lektorom vzdelávania.

Návrh počtu kreditov

10 kreditov:

40 hodín aktualizáčného vzdelávania – 8 kreditov,

záverečná prezentácia – 2 kredity.

12.2 MOŽNOSŤ VYUŽITIA SNOUBORDINGU V ZŠ A V SŠ

Snoubordingový výcvik sa môže vykonávať v 7. ročníku ZŠ a v 1. ročníku SŠ. Výučba prebieha dopoludňajšou a popoludňajšou činnosťou rovnakým spôsobom ako pri lyžiarskych výcvikoch ZŠ a kurzoch SŠ.

Súhrnný popis činností kurzu – námet

	Dopoludňajšia činnosť	Čas	Popoludňajšia činnosť	Čas	Večerná činnosť	Čas
1. deň	príchod	12:00	nosenie, nastupovanie, pády, vstávanie	14:00-16:00	animačný program, hra na zoznámenie a diskotéka	19:00-21:00
2. deň	základný postoj, zjazd po spádnicí	8:30-12:00	zosúvanie, zosúvanie šikmo svahom, jazda šikmo svahom	14:00-16:00	História, výstroj, výzbroj	19:00-21:00
3. deň	základný zosúvaný oblúk	8:30-14:00	aktívny odpočinok	14:00-17:00	animačný program, izba baví izbu, pantomíma	19:00-21:00
4. deň	základný zosúvaný oblúk, jazda na vleku	8:30-12:00	nadväzovanie oblúkov	14:00-16:00	súťaže a základné pravidlá, údržba	19:00-21:00
5. deň	oblúky s rôznym polomerom, Alpine skok	8:30-12:00	karneval na svahu	14:00-16:30	zásady bezpečnej jazdy	19:00-21:00
6. deň	odchod	13:30				

METODIKA NOSENIA, NASTUPOVANIA, PÁDOV, VSTÁVANIA

Začiatok vyučovacej jednotky robíme pod svahom. Učiteľ – inštruktor skontroluje výstroj a výzbroj. Spoločne odstránia počiatočné nedostatky.. Pred začatím samotného výcviku učiteľ urobí rozcvičku. Ďalšie dni môžu precvičovať žiaci. Po skončení vyučovacej jednotky ju učiteľ vyhodnotí.

Príklad rozcvičenia zamerané na dolné končatiny

Na začiatok každej rozcvičky zaradíme rozohriatie tela. V hre súťažia tak, že pri skokoch znožmo majú medzi kolenami stlačenú čiapku prípadne rukavicu. Komu čiapka spadne, musí sa vrátiť na štartovaciu čiaru a opakovať skákanie. Žiaci skáču len po blízku métu, späť bežia.

Žiakov rozdelíme do štyroch skupín. Každá skupina má prejsť za čo najkratší čas daný úsek. Štafetový kolík predstavuje čiapka. Žiak beží k vyznačenej méte čo najrýchlejšie. Pri méte sa otočí a beží vzad.

Široký stoj rozkročný – upažiť:

- vzpor drepmo unožiť ľavou
- hmit vo vzpore drepmo únožmo ľavou
- stoj rozkročný – upažiť vzad, dlane hore
- hit pažami vzad (viď príloha 1 obr. 1)

Drep , unožiť pravou – upažiť:

Prenosom drep úložný striedavo ľavou a pravou (viď príloha 1 obr.2).

Stoj spojný – pripažiť:

- poskokom stoj rozkročný - upažiť
- poskokom stoj spojný – pripažiť (viď príloha 1 obr. 3).

Stoj rozkročný – pripažiť:

Dva poskoky v stoji rozkročnom, tretí poskok s úderom nôh o seba, s dvoma údermi nôh o seba (viď príloha 1 obr.4).

Stoj spojný – ruky v bok

- dva poskoky na ľavej – unožiť pravou
- dva poskoky na pravej – unožiť ľavou
- poskok na ľavej – unožiť pravou
- poskok na pravej unožiť ľavou (viď príloha 1 obr.5)

Stoj spojný – pripažiť:

- poskokom drep
- poskokom stoj na ľavej – prednožiť pravou – tlesknúť pod pravou nohou
- taktiež opačne (viď príloha 1 obr.6) .

NOSENIE SNOUBORDU

Každá manipulácia so snoubordom musí veľmi opatrná, aby nedošlo k ohrozeniu ostatných osôb. Doska, ktorá sa uvoľní pri našej nedbalosti, prípadne cudzím zavinením a rúti sa dole kopcom, môže byť veľmi nebezpečná a môže spôsobiť aj smrteľné zranenie. Pri doprave snoubordu sa odporúča špeciálny obal.

Dosku nosíme vo vodorovnej polohe sklznicou vedľa tela, popruh máme omotaný okolo zápästia (viď príloha 2 obr.1,2). Pri čakaní na vleč držíme snoubord vo zvislej polohe. Na svahu ho odkladáme na viazanie, aby nedošlo k samovoľnému spusteniu a pokiaľ je možnosť, tak najlepšie je ho odložiť mimo zjazdovky. Na dlhšie vzdialenosti sa odporúča pripevniť dosku na rucksak pomocou popruhov. Ideálny je rucksak špeciálne prispôsobený na tento účel.

PRIPÍNANIE SNOUBORDU

Pripínanie snoubordu, tak ako aj nosenie, nacvičujeme na rovine. Pri pevnom viazaní je postavenie čelom ku svahu, pri freestylovom viazaní je to opačne. Očistený snoubord od snehu si položíme po vrstevnici. Bezpečnostný popruh sa upevňuje na prednú nohu a počas jazdy je stále pripnutý. V podpore na jednej ruke udržujeme stabilitu, snoubord udržiavame na hrane. Takto pripevníme prednú nohu, neskôr zadnú. V prípade, že vlastnime freestylový snoubord, pripíname snoubord otočením chrbtom k svahu. Pri tomto pripínaní je lepšie sedieť.

PÁDY A VSTÁVANIE

Kontrolovaným pádom možno zabrániť zraneniu. Najideálnejšie je začínať v rámci suchého tréningu v predprípravnej fáze. Z hľadiska bezpečnosti je lepšie nacvičovať pády v mäkšom, najlepšie v prachovom snehu.

- Vo všeobecnosti môžeme pád rozdeliť
- dopredu ku svahu (frontside)
 - dozadu ku svahu (backside)
 - čelom od svahu (frontside)
 - chrbtom od svahu (backside)
 - vo vzduchu

ZÁKLADNÝ POSTOJ

Pri tzv. „goofy“ postoji je vpredu pravá noha. Pri klasickom „regular“ postoji je vpredu ľavá noha. Predná noha by mala byť silnejšia, bežne nazývaná odrazová (oporná).

Slabšia noha (riadiaca) by mala byť vzadu.

Pre frekventantov je najzásadnejšou zmenou, že chodidlá nikdy nie sú v smere jazdy, ale podľa uhla viazania. Postoj nacvičujeme na mieste a prípadne bez snoubordu.

V základnom postoji je 60 % hmotnosti prenesených na prednú nohu. Kolená, panva a členok sú mierne pokrčené, ruky podobne a smerujú v smere jazdy, trup je mierne predklonený a pohľad jazdca smeruje dopredu. Pre správne rozloženie ťažiska je dôležité, aby paže boli stále vpredu a nedostali sa za telo.

ROVNOVÁHA

Nácvik rovnováhy je jeden z kľúčových aspektov pri výučbe snoubordingu. Nácvikom začíname na rovnej ploche, a to prenášaním váhy zo špičky na päty a opačne. Postupne môžeme zdvihnúť špičku a pätu. Podobne je to s nakláňaním na backsidovú a frontsidovú stranu. Snažíme sa celú váhu preniesť na hranu. Pokiaľ sme to zvládli, môžeme pokračovať so zvýšením a znížením ťažiska. Po týchto nácvikoch môžeme skúsiť aj skok na mieste.

Kolobežka

Zvládnutie chôdze a kĺzania nám umožní pohybovať sa po rovine podľa vlastnej vôle. Predná noha je zapnutá vo viazaní, druhou nohou sa snažíme odrážať od zeme. Po odraze priložíme zadnú nohu na dosku (medzi viazanie). Cvičenie môžeme modifikovať zmenou sklonu svahu, zdvíhaním predmetov zo zeme, naháňačkou, drepmi a pod. Tieto prvé časti metodického postupu sú pre žiakov dosť nezábavné, preto ich treba spestriť rôznymi súťažami.

JAZDA PO SPÁDNICI

Ide o priamočiaru jazdu či sklz po sklznici snoubordu v smere spádnice v základnom postavení. Dráha musí byť ukončená dostatočne dlhou rovinou, resp. protisvahom. Medzi najčastejšie chyby pri jazde po spádnici patrí vysoký postoj, váha na zadnej nohe a nekľudné ruky.

Frontsidový a backsidový oblúk s prednou nohou vo viazaní

Cvičenie robíme na miernom svahu s dojazdom do roviny. Dosku nasmerujeme po spádnici svahu, ľahko sa odrazíme od zadnej nohy a postavíme sa medzi viazanie (protisklzová guma). Zaujmeme základné postavenie, prednú ruku si ukážeme v smere jazdy. Začneme rotovať celým telom do smeru oblúku, snoubord vedieme po ploche.

Vo chvíli, keď cítime, že sa snoubord začína stáčať, začneme plynule zaťažovať špičky nôh pri frontsidovom a päty pri backsidovom oblúku.

Zosúvanie na backside

Na miernom svahu si sadneme chrbtom ku svahu. Dosku si položíme po vrstevnici a obujeme sa. Ďalej sa postavíme a váhu tela rovnomerne rozložíme na obidve päty. Takto držať rovnováhu na päťách pri prudšom svahu je dosť obtiažne, preto si ešte v sede premyslíme, čo bude nasledovať. Špičky nôh znížime primerane sklonu svahu a rýchlosti, ktorou sa chceme zosúvať. Pokiaľ chceme zastaviť, opäť obidve špičky zdvihneme, väčšinou ale spadneme na zadok.

Najčastejšie chyby:

- krčovitý základný postoj
- spustenie prednej hrany je príliš malé
- spustenie prednej hrany je príliš veľké, dôjde k zaseknutia pádu čelom od svahu
- doska sa nám nezasúva akoby sme chceli, ale v smere päty alebo špičky, tzn., že sme nerozdelili váhu rovnomerne na obidve nohy

Zosúvanie na frontside

Pripnutie viazania je rovnaké, ale po pripnutí sa otočíme na brucho. Zosúvanie robíme rovnako ako pri backside. Zníženie robíme s päťami a nie s špičkami.

Najčastejšie chyby:

- krčovitý základný postoj
- spustenie prednej hrany je príliš malé
- spustenie prednej hrany je príliš veľké, dôjde k zaseknutia pádu čelom od svahu,
- doska sa nám nezasúva akoby sme chceli, ale v smere päty alebo špičky, tzn., že sme nerozdelili váhu rovnomerne na obidve nohy

Zosúvanie šikmo svahom

Prenášaním hmotnosti na prednú nohu dostávame snoubord do pohybu. Ďalším zaťažovaním sa snoubord vytáča k spádnici, čím sa rýchlosť jazdy zvyšuje. Prenesením hmotnosti na zadnú nohu a zvýšením tlaku na hornú hranu rýchlosť znížime a zosúvame sa šikmo svahom. Prípravou na prenášanie váhy je „padajúce lístie“. Stopa snoubordu pri správnom prevedení by mala pripomínať padajúce lístie.

Jazda šikmo svahom

Ide o priamočiaru jazdu po hrane v smere mierne odchýlenom od vrstevnice. Je to prvé cvičenie, kde sa stretávame s jazdou len po hrane. Tým sa líši od všetkých foriem zosúvania, a tak isto aj stopa snoubordu je odlišná. Preto je vhodné zosúvanie šikmo

svahom a jazdu šikmo svahom nacvičovať bezprostredne po sebe. Prípadné chyby odhalí práve stopa snoubordu. Jazdu prevádzame v základnom postavení s výnimkou rozloženia váhy jazdca na dolné končatiny, ktoré sa menia v závislosti od smeru jazdy a sklonu svahu. Na prednú nohu pôsobí vždy väčšia hmotnosť jazdca. Počas celej jazdy vyvíjame tlak na hornú hranu. Pri zastavení váhu rovnomerne rozložíme na obidva nohy, prípadne zvýšime tlak na hornú hranu.

METODIKA ZÁKLADNÉHO ZOSÚVANÉHO OBLÚKA

Nacvičujeme na miernom, upravenom svahu. Samotnému nácviku zosúvaného oblúka predchádzajú cvičenia na nácvik rovnováhy, zmeny hranenia, nácvik sklzu. Technika zosúvaného oblúka je založená na troch mechanizmoch otáčania: rotácia paží, ramien a panvy do smeru oblúka, postavenie snoubordu na hranu a postupné presúvanie zaťaženia na zadnú nohu. Nácvik začíname oblúkom k svahu bez prechodu spádniciou. Oblúk k svahu na čelnú stranu

Vychádzame zo základného postavenia čelom k svahu. Prenesením zaťaženia na prednú nohu a miernym odľahčením hornej hrany uvedieme snoubord do pohybu. Začne sa zosúvať po spádnici a zároveň otáčať od vrstevnice k spádnici. Samotný oblúk začíname z jazdy po spádnici dôraznou rotáciou trupu a panvy k svahu. Paže zo základného postavenia ťaháme do nového smeru. Jazdec zdôrazní zaťaženie vnútornej hrany a postupne môže meniť zaťaženie z prednej nohy na zadnú. Tento posledný pohyb využijeme len v prípade potreby (nedostatočne točivý snoubord, problémy s dotočením snoubordu k vrstevnici). Na konci oblúka jazdec opäť zaťaží viac prednú nohu, aby predišiel pretočeniu dosky a pripravil sa na ďalší oblúk. Polomer oblúka a rýchlosť v oblúku závisia od toho, do akej miery vykoná jazdec uvedené činnosti. Pri nácviku je podstatné, aby sa jazdec nepokúšal meniť smer proti rotačnými pohybmi paží a trupu. K tejto chybe dochádza vplyvom strachu zo zvyšujúcej sa rýchlosti v okamihu, keď je snoubord na spádnici. V snahe čo najrýchlejšie strhnúť dosku k vrstevnici a zabrzdiť, začiatočník impulzívne vykoná protipohyb hornou časťou tela. Vhodným výberom terénu (mierny svah) a snoubordu (ľahko točivý) môžeme túto častú chybu vylúčiť alebo aspoň minimalizovať. Počas celého oblúka je pohľad upretý v smere jazdy. Osi ramien a panvy sú v tzv. neutrálnej polohe, teda zvierajú s pozdĺžnou osou predného chodidla pravý uhol.

Oblúk cez spádnicu na chrbtovú stranu

V tomto oblúku je vhodné výraznejšie presunúť ťažisko nad prednú nohu v porovnaní s oblúkom na čelnú stranu (pokiaľ snoubord nie je asymetrický). Hlavnou fázou je nácvik celého oblúka s prechodom spádnicou. Opäť nacvičujeme oblúk na čelnú stranu. V základnom postavení chrbtom k svahu prenesieme zaťaženie na prednú nohu a odľahčíme hornú hranu. Necháme snoubord otáčať k spádnici. Tento pohyb podporíme rotáciou paží, pliec a panvy do oblúka na čelnú stranu. Pri nácviku v malej rýchlosti je aj odstredivá sila malá a jazdec priklonený k svahu neudrží rovnováhu. V okamihu prechodu spádnicou zaťažíme čelnú hranu a postupne prenášame zaťaženie na zadnú nohu. Podobne postupujeme pri oblúku na chrbtovú stranu.

NAJČASTEJŠIE CHYBY

- snoubord sa nechce rozbehnúť
- jazdec pretáča trup a ramená do protismeru
- snoubord príliš zrýchľuje
- doska sa nechce otáčať k svahu
- pri oblúkoch prechodom cez spádnicu sa snoubord nechce otáčať k spádnici
- zo smeru po spádnici sa nechce snoubord točiť k vrstevnici do nového smeru
- pri nasadení oblúka doska zahraní, jazdec padá dovnútra oblúka
- pri nadväzovaní oblúkov snoubord zastaví, alebo sa pretočí k svahu
- nesprávny postoj, záklon, predklon, vystreté kolená, nesprávne držanie paží

AKTÍVNY ODPOČINOK

Tretí deň patrí medzi najkritickejšie dni výcviku. Platí to aj pri lyžiarskom a snoubordingovom výcviku. Preto tento deň je dobré využiť na športové aktivity bez snoubordu. Môžeme tu zaradiť rôzne pohybové hry na čerstvom vzduchu. Taktiež odporúčame vychádzku do lesa spojenú s rôznymi hrami.

Príklady niektorých animačných hier, animačný program : (Odporúčame metodickú príručku : Modrák , M. – Lajčák , V. – Povrazník, K. – Husovská , L.: Metodika výučby lyžovania. MPC AP Prešov. Str. 49 – 54. ISBN 978-80-8045-530-9, ktorú je možné otvoriť na stránke MPC – regionálne pracovisko Prešov : www.mcpo.sk – publikácie – telesná a športová výchova).

METODIKA ZÁKLADNÉHO ZOSÚVANÉHO OBLÚKA, JAZDY NA VLEKU

Prv než prejdeme k samotnému nacvičovaniu, musíme žiakov poučiť o bezpečnosti a správnom chovaní sa na vleku.

Základné pravidlá pre použitie lyžiarskych a snoubordových vlekov:

1. Pri tanierových vlekoch sa zaraďujeme jednotlivito, pri vlekoch s dvojítm ramenom (kotva) v dvojiciach. Šetria sa tak vlastné i cudzie snoubordy a lyže. Kto sa už pri vleku rozčuľuje, nebude mať z lyžovania a snoubordingu radosť.
2. Do nástupného priestoru vstupujeme plynule. Stále častejšie sú vleky so samoobsluhou. Pri dvojitom ramene sa musí každý z partnerov natočiť dovnútra, aby mohli vnútornou rukou uchopiť kotvu.
3. Na kotvu nesadáme. Zostaneme stáť a ľahko sa opierame zadnou časťou tela o kotvu. Pre lepší rozjazd je dobré robiť kľzavé pohyby, aby nedošlo k trhnutiu a následnému pádu.
4. Pri jazde sa nenakláňame ani na strany, ani na partnera, lepšie tak udržíme rovnováhu.

Problémy sú často pri nerovnakých partneroch. Preto by sme mali už pred nástupom zvoliť si vhodného partnera, ktorý je približne rovnako vysoký a ťažký.

1. Počas samotnej jazdy nevychádzame zo stopy, nerobíme slalom. Mohlo by dôjsť k úrazu a prípadnému spadnutiu lana. To by malo za následok, že vlek by bol odstavený mimo prevádzky a jeho oprava môže trvať aj deň. Dôležité je nevystupovať mimo vyznačených výstupov.
2. Pri páde na vleku musí dotyčný čo najrýchlejšie opustiť stopu, aby prichádzajúci snoubordisti a lyžiari mohli bez menších problémov prejsť.
3. Na výstup sa treba dostatočne včas pripraviť. Dávame pozor, aby sa kotva nezaplietla s naším oblečením a aby sme bez problémov vystúpili.
4. Vystupujeme plynule. Vypustíme kotvu v smere jazdy a nehádzeme ju iným smerom.
5. Po pustení kotvy opustíme ihneď výstupný priestor. Uvoľníme výstupný priestor čo najrýchlejšie. Na výstupnom priestore sa nezdržujeme dlho, len na čas potrebný na základné ustrojenie. Zvlášť väčšie skupiny sa sústreďujú na väčšom priestranstve, čo predstavuje samotný svah.

JAZDA NA VLEKU

Pri presune k vleku uplatníme už spomínanú kolobežku, kde vo viazaní zostáva len predná noha s pripnutým bezpečnostným popruhom. Pri štarte na vlek musíme sledovať kotvu, aby nedošlo k zraneniu. Samostatná jazda na kovovom alebo tanierovom vleku prebieha tak, že sme v základnom postavení, celé telo a smer jazdy je prispôsobené kotve. Počas jazdy stojíme uvoľnene, váha je rovnomerne rozložená na obidve nohy,

kde oceníme protisklzné vlastnosti gumy medzi viazaním. Držíme sa obidvoma rukami kotvy. Pri šikmých trasách vleku musí byť zaťažená horná hrana. Pri príliš veľkom zarezaní hrany snoubordu do snehu uvoľníme hranu nadľahčením alebo poskočením. Pokiaľ nie sme schopní zabrániť pádu prirodzeným udržiavaním rovnováhy, môžeme použiť zaprenie sa zadnou nohou o sneh, ktorá vyžaduje rýchlosť pohybu a reakcie. Pri páde počas jazdy pustíme kotvu a opúšťame stopu vleku. Pohybujeme sa pomocou zadnej nohy – kolobežkou a podľa okolnosti sa vraciame na začiatok vleku pešo, alebo sa presunieme na okraj zjazdovky. Vystupovanie z vleku pri jazde na tanierovom alebo kotvovom vleku robíme tak, že uvoľníme pomocou rúk kotvu a „kolobežkou“ odídeme na voľnú stranu, kde si upravíme výstroj a výzbroj.

METODIKA NÁCVIKU NADVÄZOVANIA OBLÚKOV

Základné delenie oblúkov:

- podľa polomeru oblúky delíme na krátke, stredné, dlhé
- podľa vnútorného uhla oblúky delíme na zatvorené a otvorené
- podľa techniky prevedenia oblúky delíme na - šmykové (driftové)
- rezané (karvingové)

Z hľadiska priebehu oblúka rozlišujeme tri fázy :

- začatie oblúka
- vedenie oblúka
- ukončenie oblúka

1. fáza začatia oblúka

K počiatočnému impulzu, keď snoubordista ľahko natočí dosku ku spádnicu, je možné použiť viacero mechanizmov. V nie príliš strmom teréne a na upravenej zjazdovke stačí zaťažiť len prednú časť dosky a vyvinúť tlak na vnútornú hranu. Spätná rotácia a taktiež protirotácia pri zahájení oblúka sa používa v technike snoubordingu len vo výnimočných situáciách.

2. fáza vedenia oblúka

Snoubordista rieši problém riadenia, keď okrem kontrolovaného zapojenia prenosu točivého impulzu dávkuje veličiny ako mieru prehnutia dosky, uhol hrany, polohu rozdelenia zaťaženia po celej doske podľa svojho pohybového záberu.

3. fáza ukončenia oblúka

Fáza ukončenia oblúka je charakterizovaná ukončením otáčania snoubordu a dokončením pohybu ťažiska vo vertikálnom smere. Snoubordista je pripravený zahájiť ďalší oblúk.

NAJČASTEJŠIE CHYBY

1. Veľkou chybou je protirotácia , čo je vlastne rotácia či natáčanie trupu proti smeru oblúku.
2. Jazdu výrazne komplikuje váha jazdca na zadnej nohe, čo zabraňuje plynulé prevedenie šmyku.
3. Príliš veľký predklon alebo ohnutie trupu má negatívny vplyv na rozloženie síl na snoubord počas oblúku.
4. Jazda bez vertikálnych pohybov – jazdec sa musí v tomto smere neustále kontrolovať.

METODIKA NÁCVIKOV OBLÚKOV S RÔZNYM POLOMEROM, ALPINE - SKOK

Pred nacvičovaním oblúkov rôznych smerov je dobré zopakovať si predchádzajúce cvičenia. Počas samotného nácviku použijeme základný šmýkaný oblúk, pri ktorom budeme neustále zvyšovať kvalitu jeho prevedenia. Oblúky budeme neustále striedať. Začneme dlhými a postupne prejdeme cez stredné a nakoniec sa dostaneme až k najťažším oblúkom – krátkym oblúkom.

Každému oblúku treba venovať zvlášť maximálnu pozornosť, aby nedošlo k nesprávnemu nácviku, lebo každé, aj to zlé naučené, je vizitkou našej práce.

V priebehu dopoludňajšieho cvičenia je dobré zaradiť aj organizované voľné jazdy, ktoré sú vlastne oddychom – relaxom pre žiakov. Prílišná voľnosť im však veľmi neprospieva, môže dôjsť k bezhlavým jazdám, čo znamená veľké riziko pádu.

Alpine - skok

Umožňuje nám čo najmenej prerušiť kontakt so snehom a okamžite pokračovať v sklze. Pri alpine – skoku prichádzame na nerovnosť v maximálnom nízkom postoji. Hranu prejdeme bez odrazu a naopak napnutím nôh pri prechode hrany stlmíme výskok. Pri dopade náraz vykonáme znížením ťažiska.

13 BEZPEČNOSŤ NA ZJAZDOVKE

Každá manipulácia so snoubordom musí veľmi opatrná, aby nedošlo k ohrozeniu ostatných osôb. Board (alebo doska), ktorá sa uvoľní pri našej nedbalosti, prípadne cudzím zavinením a rúti sa dole zjazdovkou, môže byť veľmi nebezpečná a môže spôsobiť aj smrteľné zranenie. Pri doprave snoubordu sa odporúča špeciálny obal. V ďalšom texte budeme používať termín : snoubord (Makišová, A., 2010). Každý snoubordista, ale aj lyžiar, sa musí správať tak, aby nikoho neohrozil a nespôsobil škodu sebe ani druhej osobe, plne zodpovedá za svoju výstroj. Pred aktívnym vstupom na zjazdovku by sa mal každý lyžiar, či snoubordista rozcvičiť – rozohriať si svaly na „ prevádzkovú teplotu „ .

Jazda na vleku

Pri nástupe na vlek, snoubord narovnáme do smere jazdy, rukami uchopíme záves, náraz stlmíme pokrčením paží a s ich pomocou zapojíme kotvu za stehno prednej nohy. Zadná noha nie je vo viazaní, je postavená na podložku pred zadné viazanie.

Pri rozjazde do strmšieho svahu sa pre zmiernenie prudkého zrýchlenia jazdy raz alebo viackrát odrazíme zadnou nohou a položíme včas na podložku medzi viazanie.

Pri rozjazde je hmotnosť viac na prednej nohe, neskoršie sú obe nohy zaťažené rovnomerne. Prednou rukou sa držíme tyče, zadná je upažená a pomáha vyrovnávať stabilitu. Vertikálnym pohybom dolných končatín vyrovnávame nerovnosti. V prípade pádu okamžite pustíme kotvu a uvoľníme trasu vleku.

Jazda na sedačkovej lanovke

Pri nástupe na sedačku máme zadnú nohu mať vypnutú až do konca lanovkovej trasy.

Ak sme sa ešte na sedačkovej lanovke neviezli, upozorníme na to obsluhujúceho sedačky, ktorý môže spomaliť chod sedačky alebo nám podá pomocnú ruku.

Keď jazdec pred nami opustil štartovaciu plošinu, postupujeme kolobežkovými odrazmi zadnej nohy dopredu. Sedíme čo najviac vzadu a nezabudneme si zaklapnúť bezpečnostnú konštrukciu nad sebou. Na konci sedačky nasmerujeme prednú nohu tak, aby špica snoubordu ukazovala do oblohy. Zadnú nohu položíme na podložku proti zadnému viazaniu. Necháme kĺzať dosku prirodzene po snehu. Ak sa celá plocha dosky dotkne snehu, postavíme sa. Rukami od seba odtlačíme sedačku a spustíme sa dolu

výstupovým svahom. Ak spadneme v tomto priestore, pokúsime sa čo najskôr dostať z priestoru sedačky.

Jazda na rozličných snehových povrchoch

- jazda v hlbokom snehu
- jazda v mokrom snehu
- jazda na zľadovatenom povrchu
- jazda v bubnoch
- jazda cez terénne nerovnosti

Jazda v hlbokom snehu

Pri plánovanej jazde v hlbokom snehu si môžeme pomôcť posunutím viazania dozadu. V hlbokom snehu je potrebná väčšia rýchlosť na to, aby sa dokázal jazdec cez hlboký sneh previesť. Je potrebné dbať na to, že výška snehu nie je všade rovnaká a snoubordista musí správne reagovať na hĺbku snehu. Čím je hĺbka snehu väčšia, tým viac je zaťažovaná päťka, špička snoubordu by mala byť vyššie (nad snehom). Nohy by mali byť mierne pokrčené, tak aby jazdec mohol kopírovať prípadné terénne nerovnosti. Počas jazdy v hlbokom snehu sa nevyužíva príliš vertikálny pohyb ťažiska. V oblúku je tlak vyvinutý smerom do skĺznice, čím sa predchádza prílišnému zahraneniu. Oblúky sa vykonávajú plynulými pohybmi, impulzy pre oblúk sú mierne a jazda nie je príliš razantná. Samotný náklon tela je menší ako pri klasickom oblúku. Telo sa nemá dostávať do protirotačie.

Jazda v mokrom snehu

Pre jazdu v mokrom snehu sa najčastejšie používajú rezané oblúky so zvyšovaním ťažiska. Dôležitým je intenzívne odľahčenie dosky na konci oblúka. V príliš hlbokom snehu je potrebné zvýšenie tlaku na pätku. Náklon snoubordistu je počas jazdy v mokrom snehu menší, čím predchádzame prílišnému zarezaniu hrany.

Jazda na zľadovatenom povrchu

Na zľadovatenom povrchu je veľmi dobre vidno postavenie hrany. Dôležitá je regulácia rýchlosti. Dostatočná rýchlosť umožňuje správne nastavenie hrany tak, aby bola v čo najlepšom kontakte s podložkou. Je dôležité rovnomerné rozloženie hmotnosti na hrany. Jazda s veľkým prenesením ťažiska na prednú respektíve zadnú hranu sa prejaví v ustreľovaní hrany. Pri jazde na zľadovatenom povrchu sa dôraz kladie na optimálny náklon dolných končatín a trupu do stredu oblúku.

Jazda v "bubnoch"

Samotná jazda v “ bubnoch “ (ďalej nebudeme používať úvodzovky) je veľmi fyzicky a technicky náročná. Charakterizuje ju vertikálny pohyb, umožňujúci nerovnosti čo najlepšie kopírovať. Počas jazdy v bubnoch je váha viac na zadnej nohe, čím zamedzujeme prepadávaniu cez predok snoubordu. Dôležité je sústrediť sa na rýchlosť vertikálneho pohybu, pričom je nutné udržať trup a paže v kľude.

Jazda cez terénne nerovnosti

Alpine skok - je charakteristický tým, že sa snažíme čo najmenej prerušiť kontakt so snehom a byť čo najdlhšie v sklze. Pred terénnou nerovnosťou maximálne znižujeme ťažisko a pri prechode cez hranu sa snažíme bez odrazu čiastočným vystretím nôh stlmiť výskok. Pri dopade znižujeme ťažisko a zabraňujeme nekludnému postoj.

Freestyle skok - je charakteristický tým, že na prekonanie nerovnosti využívame na dlhý a vysoký skok. Na skok ideme v zníženom postoji s rovnomerným rozložením hmotnosti. Z hrany nerovnosti sa odrážame obidvomi nohami súčasne, pričom využívame aj švihový pohyb paží. Po odraze nohy krčíme pod seba, bližšie k trupu. Dopad sa snažíme realizovať na celú plochu sklznice. Náraz pri dopade môžeme zmierniť pokrčením nôh, ktoré môžu byť počas letu vystreté.

Spôsob jazdy, rýchlosť a zmeny smeru

Snoubordista musí jazdiť ohľaduplne, prispôbovať jazdu svojim schopnostiam, podmienkam terénu, snehu a počasiu. Stojí šikmo v smere jazdy, čím má zorné pole obmedzené. Musí preto dbať na dostatočný odstup od ostatných jazdcov a pozorne sledovať dianie v jeho okolí.

Voľba stopy

Snoubordista prichádzajúci zozadu musí svoju stopu voliť tak, aby neohrozil jazdca pred sebou. Súčasne musí vedieť, že jeho zorné pole je bočným postojom obmedzené.

Predbiehanie

Predbiehať je možné zhora, zdola, z pravá alebo z ľavá, ale vždy s takým odstupom, aby predbiehaný mal dostatok priestoru pre svoj pohyb a nebol obmedzený pri jazde.

Zastavenie

Snoubordista sa musí vyvarovať zastaveniu v úzkych a neprehľadných miestach, úsekoch, pokiaľ nie je v núdzi. Pri páde musí takéto miesto, čo najrýchlejšie opustiť.

Začatie a pokračovanie v jazde

Keď chce snoubordista začať jazdu alebo po zastavení v jazde pokračovať, sa musí presvedčiť, že pod sebou ani nad sebou nikoho neohrozuje.

Zapínanie a odopínanie snoubordu

Pri zapínaní a odopínaní snoubordu máme používať kraj zjazdovky.

Rešpektovanie značiek

Každý snoubordista a aj lyžiar musí rešpektovať značky a tabule s pokynmi – uzavretie zjazdovky, lavínové nebezpečenstvo a podobne a rešpektovať pokyny ochranárov.

Správanie pri nehodách

Pri nehodách je povinný každý snoubordista alebo lyžiar poskytnúť prvú pomoc. Miesto nehody zreteľne označiť nad zraneným a zaistiť pomoc horskej služby.

Poskytnutie totožnosti

Ak je užívateľ snoubordista a aj lyžiar svedkom alebo účastníkom nehody, alebo je za ňu zodpovedný je povinný na požiadanie poskytnúť svoju totožnosť.

Ratrák má vždy prednosť v jazde.

Pásový upravovač zjazdovky môže pracovať v neprehľadnom teréne a náhle sa zjaviť pred snoubordistom. Tento si musí udržať bezpečný odstup, t.j. pri dobrej viditeľnosti 15 m vpred i vzad a 3 m do strán. Má sa dopredu uistiť, akým smerom ratrák pôjde a či smer nemení. Pokiaľ nemôže snoubordista po páde alebo poškodení výstroja včas urobiť ratráku miesto musí dať znamenie vodičovi.

Zbytočné ťažké úrazy, ale aj tragédie upozorňujú na vážnosť rešpektovania pokynov prevádzkovateľov o dodržiavanie predpisov na zjazdovke a o zákaze vstupu na zjazdovky v čase ich večernej údržby a taktiež na veľké nebezpečenstvo požívania nadmerného množstva alkoholických nápojov či iných omamných látok počas lyžovačky.

Lyžiar na bežkách by nemal vstupovať na zjazdovku. Zjazdár a snoubordista by nemali ničieť bežeckú stopu.

Správanie sa všetkých účastníkov zjazdoviek, vrátane priľahlých priestorov vymedzuje tzv. Biely kódex, ktorý bol formulovaný v alpských krajinách a je rešpektovaný aj u nás. Za jeho porušenie môžu byť udelené veľmi nepríjemné postihy. Postihnutými môžu byť nielen jednotlivci, ale aj učiteľ za nevhodné vedenie družstva.

14 TURISTICKÁ ABECEDA

- A Aspoň v trojici na každú túru ! Nikdy sa nevyberajte len v dvojici.
- B Bezpečný plán túry. Stanovte si dohodnuté orientačné body. Buzola.
- C Časová rezerva. Po dvoch hodinách nasleduje 30 minútová prestávka.
- D Do batohu : igelitové vrecúško so zápalkami a novinami, notes.
- E Ešte si pribal'te: nožík, pero, pišťalku, zrkadlo, krém na tvár, okuliare.
- F Fatra , alebo iná pitná voda , pohár, citrón, čokoláda.
- G Gumička v batohu, špagát, toaletné potreby.
- H Hľadaj prevenciu v náhradnom oblečení : ponožky, spodná bielizeň
- CH Chráň sa pred nečasom: vetrovka, sveter, čiapka, prší plášť, rukavice.
- I Istotu posilňuje nabitý a zapnutý mobil. Maj na pamäti bezpečnosť.
- J Jasná myseľ ti pripomenie zápis do Knihy túr. (Odchod, trasa, príchod).
- K Každých 150 výškových metrov klesá teplota vzduchu o 1° Celzia,
- L Len si nezabudni overiť predpoveď počasia, ktoré sa ustáľuje medzi 8⁰⁰ a 9⁰⁰ hodinou dopoludnia.
- M Musíš sa podriaďiť kolektívu a dodržiavať disciplínu. Keď si rozhorúčený, najprv si vodou vypláchni ústa, osviež krk a až potom sa napi vody.
- N Nezabudni, že sa musíš vrátiť späť. Rozlož sily. Počúvaj rady starších.
- O Orientačné znaky v teréne. Ak ti nepomôžu, pri zablúdení v lese hľadaj potôčik, ktorý sa vlieva postupne do rieky – pri ktorej žijú ľudia !
- P Pri pochode musí byť vizuálny kontakt medzi vodcom a „ zberačom „
- R Rezignáciu nedovoliť v žiadnom prípade. Nesadať na sneh alebo na studenú alebo mokrá zem , či skalú.
- S Skupinu vedú a uzatvárajú najzdatnejší a najskúsenejší turisti.
- T Trvaj na dodržaní plánu túry. Radšej sa vráť z kratšej cesty.
- U Udržuj časový harmonogram túry . Dodržuj pravidlá cestnej premávky.
- V Vždy dodržuj pokyny pre pitný režim a pre príjem stravy.
- Y Pri búrke pozor na blesky. Odhod' kovové predmety a aj mobil. Nevyhľadávaj úkryt pod osamelým stromom na kopci.
- Z Zrkadlo a pišťalku používaj pri zablúdení alebo oznámení nehody.
- X Karta poistenca (aj medzinárodná), poistenie v horách.
- W **ZACHOV AJ PORIADOK - PORIADOK ZACHOVÁ TEBA !**

14 BIELY KÓDEX

PRAVIDLÁ SPRÁVANIA NA LYŽIARSKYCH TRATIACH

1. Ohľad na iných.
2. Kontrola rýchlosti a spôsobu jazdy.
3. Voľba stopy – zodpovednosť zadného.
4. Predbiehanie.
5. Vchádzanie na trať a začínanie jazdy.
6. Prerušenie jazdy a zastavovanie.
7. Výstup a zostup.
8. Značenie tratí.
9. Chovanie pri nehodách.
10. Nosenie identifikačného preukazu.

POUŽITÁ A ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

BLAHUTOVÁ, A. : *Technika a didaktika zjazdového lyžovania*. Bratislava: FTVŠ UK. 2003. ISBN 80 – 88901 – 86 – 3.

BLAHUTOVÁ, A. – KMEŤ, T. : *Nové prístupy k súťaženiu v etape športovej predprípravy v zjazdovom lyžovaní*. In. Telesná výchova a šport. Ročník XVII. N'3-4/2007. ISSN 1335 – 2245. S. 32 – 35.

BRTNÍK, J. – NEUMAN, J.: *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978 – 80 – 7367 – 399 – 4.

DOBAY, B. : *Vplyv športových kurzov na rekreačné návyky*. In. Národná konferencia o školskom športe 2009. Slovenský školský šport. Podmienky – prognózy – rozvoj. Štrbské pleso 5. – 6. novembra 2009. www.sport-konferencia.sk. S. 204 - 211.

DOMANSKÁ, M. – MODRÁK, M.: *Niektoré poznatky z organizácie lyžiarskeho kurzu pre žiakov prvého stupňa základnej školy*. In. Zborník prác z vedecko-pedagogickej konferencie učiteľov telesnej výchovy. Minerva 2006. MPC Prešov. ISBN 80-8045-426-4.

DROBNIAKOVÁ, E. 2000.: *Zimná olympiáda detí predškolského veku*. In. Zborník prác zo 6. vedeckej konferencie Zdravá škola. MC Prešov. ISBN 80-8045-229-6. S. 36 – 37.

ĎURECH, I. *Carvingové lyžovanie – metodické východiská pre nácvik carvingových oblúkov*. Záverečná práca – 2. kvalifikačná skúška. MPC, AP Prešov. 2008.

FÁBIAN, M. : *Význam lyžiarskych kurzov pre rozvoj celoživotných pohybových aktivít žiakov*. In. Zborník prác zo 6. vedeckej konferencie Zdravá škola. MC Prešov. ISBN 80-8045-229-6. S. 38 – 39.

GREGOR, T. – PETROVÁ, B.: *Analýza psychologickéj prípravy a predštartových vzťahov zjazdových lyžiarov*. In. Telesná výchova a šport. Ročník 20, 2010, číslo 2. Str. 38 – 40. ISSN 1335 – 2245.

HAUSER, J.: *Štátny vzdelávací program ISCED 0, 1, 2, 3. Zákon o výchove a vzdelávaní č. 245 / 2008 (školský zákon) platný od 1. IX. 2008.*

HELLEBRANDT, V. – HELLEBRANDTOVÁ, D.: *Technika a metodika carvingových oblúkov v zjazdovom lyžovaní*. MPC Bratislava. 2005. ISBN 80-8052-159-X .

HENEŠOVÁ, J.: *Metodika a didaktika lyžovania*. Študijný materiál. MPC AP Banská Bystrica. 2009.

- HRUŠKOVIC, S.: *Mladý záchranár I*. Rescue team Slovakia, o.z. Schválilo MŠ SR dňa 13.9.2007 pod číslom CD-2007-17156/35644-1:911. ISBN 80-969766-2-1.
- HUSOVSKÁ, L.: *Obsah a štruktúra základného lyžiarskeho bežeckého výcviku*. In. Modrák, M. – Lajčák, V. – Povrazník, K. – Husovská, L.: *Metodika výučby lyžovania*. Metodická príručka. MPC AP Prešov. 2008. 1. vydanie. ISBN 097-80-8045-530-9.
- KIRCHNER, J. – LOUKA, O. – HNÍZDIL, J. : *Základní členení aktivit v přírodě*. In. Telesná výchova a šport. Ročník XVII. N°1/2007. ISSN 1335 – 2245. S. 31 – 32.
- KULHÁNEK, O. – MRÁZ, J.: *Malá encyklopédia lyžování*, Olympia, Praha, 1987. 27 – 011 – 87.
- LIST MŠ SR č. : CD 2005-19381/26382-1:14 o BOZP . In. www.minedu.sk – legislatíva.
- LUKÁČ, M.: *Carvingové lyžovanie*. Záverečná práca – obhajoba 2. kvalifikačná skúška. MPC Prešov. 2006.
- MAKIŠOVÁ, A. : *Snoubordingový inštruktorský kurz*. Č.akreditácie : 33/2010, platný 2010 – 2015. In. www.minedu.sk/data/USERDATA/KONTI_VZDEL/2010048_zoznam
- MARŠÍK J.: *Carving*. GRADA Publishing, a.s.,Praha, 2003. ISBN 80-247-0594-X.
- MELKUS, P.: *Metodika výcviku snoubordingu*. Metodická príručka. MPC Tomášikova 4. Bratislava. 2009. ISBN 978-80-8052-338-1.
- MICHAL, J.: *Snowboarding a bezpečnosť*. In. Športový edukátor, Ročník III, č.2/2010. S. 46 – 61. KTVŠ, PF UKF Nitra. Registr. č.: EV 2608/08. ISSN 1337-7809.
- MIKUŠ, M.- MAČUGA, J. - DUŠIČKA, P. - KRIŠANDA, A. : *Vnútroškolské riadenie telesnej výchovy na ZŠ*. Expres print . Prešov. 1999. ISBN 80-968400-0-1.
- MIKUŠ, M.- MAČUGA, J. - DUŠIČKA, P. - KRIŠANDA, A., MELICHER, A. : *Vnútroškolské riadenie telesnej výchovy na SŠ*. MPC Prešov. 2003. ISBN 80-8045-276-8.
- MIKUŠ, M. : *Zdravie vo vzdelávacích štandardoch z telesnej výchovy a športu*. In.: Zborník prác z 8. vedeckej konferencie Zdravá škola. Prešov: MPC, 2003. s.19 - 21.
- MIKUŠ, M. – BEBČÁKOVÁ, V. – MODRÁK, M. *Aktuálne problémy realizácie nových učebných osnov v praxi*. In. Bebčáková, V. – Modrák, M.: *Zborník referátov z 2.ročníka vedecko-pedagogickej konferencie učiteľov telesnej výchovy*. MPC, a.p. Prešov. 2008. ISBN 978-80-8045-515-6.

- MODRÁK, M. : *Vyhodnotenie lyžiarskych inštruktorských kurzov v Prešovskom kraji v školskom roku 2004 / 2005*. In. *Vychovávateľ*, č. 2, ročník LII. 2005. ISSN 0139-6919.
- MODRÁK, M.: *Metodicko-pedagogické centrum vyškolovalo 160 cvičiteľov zjazdového lyžovania*. In. KORZÁR, ročník VII, č.95. 2005.
- MODRÁK, M. – NEMČÍK, R.: *Nácvik snowboardingu treba zaradiť do školských učebných osnov*. In. Prešovská univerzita, Časopis akademickej obce PU v Prešove. Roč. X, č. 1/Február 2006.
- MODRÁK, M.: *Ďalšie vzdelávanie telovýchovných pedagógov na Metodicko-pedagogickom centre v Prešove*. In. Zborník referátov z medzinárodnej konferencie *Ako sa učelia učia ?* MPC Prešov. 2007. ISBN 978-80-8045-493-7. S. 189 – 194.
- MODRÁK, M.: *Niektoré postrehy z práce sekcie telesnej výchovy pri metodicko-pedagogickom centre v Prešove*. In. Vedecký zborník: *Tvorba kurikula telesnej výchovy v rámci transformácie vzdelávania v Slovenskej republike*. FTVŠ UK Bratislava 2007, str. (147 – 151). ISBN 978-80-89257-04-1.
- MODRÁK, M. : *Ďalšie vzdelávanie telovýchovných pedagógov na Metodicko-pedagogickom centre v Prešove*. In.: *Ako sa učelia učia ? Zborník referátov z medzinárodnej konferencie*. Prešov, 2007. ISBN 978-80-8045-493-7.
- MODRÁK, M. – PAVLOV, I. – ROUČKOVÁ, M. – POVRAZNÍK, K.: *Návrh realizácie prípravy lektorov zjazdového lyžovania*. In. Zborník prác z 2. vedecko-pedagogickej konferencie. MPC AP Prešov . 2008, str. 169 – 175. ISBN 978-80-8045-515-6.
- MODRÁK, M. – LAJČÁK, VI. – POVRAZNÍK, K. – HUSOVSKÁ, L.: *Metodika výučby lyžovania. Metodická príručka* . MPC AP Prešov. 2008. 1. vydanie. ISBN 097-80-8045-530-9.
- MODRÁK, M. – PAVLOV, I. – VILNER, O. – KARAFFOVÁ, M.: *Výchova k prevencii pred úrazmi žiakov a mládeže v športe a telesnej výchove*. In. Šport a zdravie 2008. Vedecká konferencia s medzinárodnou účasťou. Nitra. SR. ISBN 978-80-8094-374-5.
- MODRÁK, M. – PAVLOV, I. – ROUČKOVÁ, M. – POVRAZNÍK, K. : *Návrh realizácie prípravy lektorov zjazdového lyžovania*. 2008.
In. <http://www.skolaplus.eu/Ucitel.aspx?model=1>.
- MODRÁK, M. : *Turistická abeceda 2*. 2008.
In. <http://www.skolaplus.eu/Ucitel.aspx?model=1>

- MODRÁK, M. – PAVLOV, I. – VILNER, O. – KARAFOVÁ, M. – DZURECH, M. – JANKULÍKOVÁ, VI.: *Príspevok k prevencii pred úrazmi mládeže v športe*. In. Národná konferencia o športe „Ako ďalej slovenský vrcholový šport ?“, Vydal Slovenský olympijský výbor v spolupráci s Ministerstvom školstva SR, internetová stránka konferencie: www.sport-konfencia.sk (5. – 7. novembra 2008, Starý Smokovec).
- MODRÁK, M.: *Výchova k zdraviu a telovýchovné vzdelanie*. In. Rozvoj a perspektívy pedagogiky a vzdelávania učiteľov. Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie. Prešov 25.6.2009, str. 308 – 313. ISBN 978-80-555-0064.
- MODRÁK, M. – MIKUŠ, M. – MAJHEROVÁ, M.: *Movement performace of 10-,14- and old students of elementary and secondary schools and complex coordination skils test*. In. Przegląd naukowy kultury fizycznej uniwersytetu Rzeszowiekiego. Rzeszów 2009, s. 112 – 116. ISSN 1732-7156.
- MODRÁK, M. – ROUČKOVÁ, M. – HENEŠOVÁ, J.: *Šport ako pozitívny nástroj formovania mladej generácie*. In. Národná konferencia O ŠKOLSKOM ŠPORTE 2009. Slovenský školský šport . Podmienky – prognózy – rozvoj. Štrbské pleso, 5.- 6. novembra 2009, str. 103 – 109. www.sport-konferencia.sk.
- MODRÁK, M.: *Bezpečnosť snoubordingu na zjazdovke*. In. www.mpc.sk – publikácie – telesná a športový výchova . 24. november 2010.
- PACH, M.: *Snowboarding*. 2002. 1. vydanie. Bratislava: PEEM. ISBN 80-88901-60-X.
- PACH, M.: 2007.: *Nácvik základných techník v trikovom snoubordingu*. . In. Telesná výchova a šport. Ročník XVII. N°1/2007. ISSN 1335 – 2245. S. 13 – 16.
- PACH, M. 2007.: *Nácvik Freestyle skoku v snoubordingu*. In. Telesná výchova a šport. Ročník XVII. N°3-4/2007. ISSN 1335 – 2245. S. 35 – 37.
- PACH, M. 2009.: *Športy v prírode ako nástroj výchovy a vzdelávania*. In. Telesná výchova a šport. Ročník XIX. N°3/2009. ISSN 1335 – 2245. S. 40.
- PAVLOV, I. : *Profesionálny rozvoj pedagógov v kariérnom systéme*. In. Zborník referátov z medzinárodnej konferencie Ako sa učelia učia ? MPC Prešov. 2007. ISBN 978-80-8045-493- 7. S. 215 - 222.
- PAVLOV, I.: *Manažment poradných a metodických orgánov riaditeľa školy*. AP MPC Prešov. 2008. ISBN
- PAVLOV, I.: *Trendy a perspektívy v systéme profesijného rozvoja pedagógov na Slovensku*. In. Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie. Rozvoj a perspektívy pedagogiky a vzdelávania učiteľov. FHPV PU v Prešove, MPC Bratislava, RP Prešov. 2009. ISBN 978-80-555-0064-5.

POVRAZNÍK, K.: *Učebné osnovy športovej prípravy v zjazdovom lyžovaní*. Schválilo MŠ SR dňa 18.3.2003 pod číslom 382/2003-41. www.statpedu.sk – základné školy – učebné osnovy .

REICHERT, J. – MUSIL, D. *Lyžování od začátku k dokonalosti*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978 – 80 – 247 – 1724 – 1.

ROUČKOVÁ, M.: *Lyžiarsky inštruktorský kurz zjazdového lyžovania*. In. www.minedu.sk/data/USERDATA/KONTI_VZDEL/2010048_zoznam_poskytovateľov_KV.xls. Č.a.: 5/2010-KV. 2010.

SCHLANK , G.: *Učebné osnovy športovej prípravy v bežeckom lyžovaní*. MŠ SR zo dňa 18.3.2003 pod číslom 382/2003-41. ISBN 80-88992-57-5.

SMERNICA č. 2/2009 – R – o zrušení niektorých rezortných predpisov

SÝKORA, F.: *Telesná výchova a šport, terminologický a výkladový slovník, II F. G. R.*, Bratislava, 1995, ISBN 80 – 85508 – 86 - 5

ŠIMONEK, J., ml. : *Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy*. SPN. 2004. Bratislava. ISBN 80-10-00380-8.

ŠIMONEK, J., ml.: *Osobnosť učiteľa telesnej výchovy z pohľadu žiakov a pedagógov*. In. *Telesná výchova a šport*. Ročník 16, 2006, číslo 3. Str. 2 – 4. 2010. ISSN 1335 – 2245.

ŠTANCL,P. – ŠTROBL, K.: *Lyžování s úsměvem*. Nakladatelství Olomouc. 2004. ISBN 80-7182-183-7.

ŠRAMKO, E.: *Základné prvky lyžiarskej zjazdovej techniky*. Metodický list. Metodické centrum Prešov, 1985.

ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM : *TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA* , Príloha ISCED 1. 1. upravená verzia , Apríl 2009. Schválila ÚPK pre telesnú a športovú výchovu pri ŠPÚ

ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM : *TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA* , Príloha ISCED 2. 1. upravená verzia , Apríl 2009. Schválila ÚPK pre telesnú a športovú výchovu pri ŠPÚ

ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM : *TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA* , Príloha ISCED 3. 1. upravená verzia , Apríl 2009. Schválila ÚPK pre telesnú a športovú výchovu pri ŠPÚ.

ŠUTKA, V. – KALINKOVÁ, M. – TOMKOVÁ, V.: *Hygiena a bezpečnosť na školách v zákonoch, nariadeniach vlády a vyhláškach* . In. *Športový edukátor*, Ročník II, č.2/2009. S. 29 – 38. KTVŠ, PF UKF Nitra. Registr. č.: EV 2608/08. ISSN 1337-7809.

TEREZČÁK, J.: *Dejiny lyžovania na Slovensku 1860 – 1977*, SLZ slza, Poprad. 1997. ISBN 80 – 88680 – 15 - 8 .

UČEBNÉ OSNOVY vzdelávacej oblasti - Zdravie a pohyb – telesná výchova ISCED 1, telesná a športová výchova ISCED 2 (5.1.8), ISCED 3 (5.1.7) . www.minedu.sk. 2009.

UČEBNÉ OSNOVY telesnej výchovy na 1. a 2. stupni ZŠ a na SŠ (www.statpedu.sk).1999.

UČEBNÉ OSNOVY ENVIRONMENTÁLNEJ VÝCHOVY PRE ZÁKLADNÉ ŠKOLY A STREDNÉ ŠKOLY. ENVIRONMENTÁLNE MINIMUM. MŠ SR zo dňa 15. 4. 1996, pod číslom 645/1996-1 s platnosťou od 1. 9. 1996.

VADAŠ, R.: *Návrh jednotnej evidencie a dokumentácie na lyžiarskych kurzoch*.

Záverečná práca – 1. Kvalifikačná skúška. MPC RP Prešov. 2009 .

VOBR, R.: *Snowboarding*. České Budějovice. 2006. Vydavateľstvo Kopp. EAN 9788024714745.

VYHLÁŠKA č. 320/2008 Z. z. MŠ SR z 23. júla 2008 *o základnej škole*, § 3, ods. 1, § 7, ods. 1, 5, 9, 10. In. www.minedu.sk – legislatíva.

VYHLÁŠKA č. 282/2009 Z. z. MŠ SR z 24. júna 2009 *o stredných školách*, § 7. In. www.minedu.sk – legislatíva.

www.zachranari.sk

ZÁKON (42/1994 Z. z.) NÁRODNEJ RADY SLOVENSKEJ REPUBLIKY z 27.januára 1994 o civilnej ochrane obyvateľstva v znení zákona č. 222/1996 Z. z. a zákona č. 117/1998 Z. z.

ZÁKON č. 124/2006 Z. z.(BOZP)

ZÁKON č. 245/2008 Z. z.(Školský zákon)

ZÁKON č. 317/2009 Z. z. (o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch).

ZÁLEŠÁK , M. a kol. *Teória a didaktika lyžovania*. Bratislava: SPN, 1989.

ŽÁČKOVÁ, M.: *Formovanie právneho vedomia vedúcich pedagogických zamestnancov škôl a školských zariadení*. AP MPC Bratislava, 2008. ISBN 978-80-7164-449-1 .

ŽÍDEK, J. a kol. *Lyžovanie*. Bratislava: FTVŠ UK, 2004. ISBN 80 – 88901 – 90 – 1.

ŽÍDEK, J. – PETROVIČ. P.: *Výučba lyžovania v školách*. In. Telesná výchova a šport. Ročník 20, 2010, číslo 3. Metodická príloha. 2010. ISSN 1335 – 2245.

