



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



**Európska únia**  
Európsky sociálny fond

**Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ**

Mgr. Peter Janáč

# **Základný a zdokonaľovací lyžiarsky výcvik na ZŠ s MŠ Uhrovec**

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Banská Bystrica  
2015

**Vydavateľ:** Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,  
850 01 Bratislava

**Autor OPS/OSO:** Mgr. Peter Janáč

Kontakt na  
autora: ZŠ s MŠ Uhrovec, SNP 5, 956 41 Uhrovec  
pjanac@pobox.sk

**Názov OPS/OSO:** Základný a zdokonaľovací lyžiarsky výcvik na ZŠ s MŠ Uhrovec

**Rok vytvorenia** 2015

**OPS/OSO:** XIV. kolo výzvy

**Odborné  
stanovisko  
vypracoval:** Mgr. Marta Lančaričová

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

## **Kľúčové slová**

lyžiarsky výcvik, základný lyžiarsky výcvik, zdokonaľovací lyžiarsky výcvik, carving, prvá pomoc, biely kódex, organizácia výcviku, snouboarding

## **Anotácia**

V tejto osvedčenej pedagogickej skúsenosti opisujem akým spôsobom realizujeme lyžiarsky výcvik na Základnej škole v Uhrovci. Chcem poskytnúť základné informácie o prvej pomoci, správaní sa na zjazdovkách (biely kódex), správnom používaní výstroje a výzbroje, základných bezpečnostných princípoch. Metodika slúži a popisuje cvičenia, akými je možné dosiahnuť u žiakov základné lyžiarske zručnosti, na základnom lyžiarskom výcviku, cvičenia a organizačné formy, na ktoré by mohli v budúcnosti naviazať. Na zdokonaľovacom lyžiarskom výcviku sa venujeme hlavne súčasťným moderným trendom v zjazdovom lyžovaní-carvingu a keďže tento výcvik absolvujeme v Rakúsku tak žiaci majú možnosť vyskúšať aj alpské zjazdovky.

## **Akreditované programy kontinuálneho vzdelávania**

Názov akreditovaného vzdelávacieho programu KV

Číslo akreditovaného  
vzdelávacieho programu KV

7. Lyžiarsky inštruktorský kurz zjazdového lyžovania

5/2010 – KV

9. Súčasný trendy v zjazdovom lyžovaní

7/2010 – KV

48. Školská integrácia

78/2010 – KV

96. Prevencia úrazov v edukačnom procese telesnej a športovej výchovy

149/2010 – KV

## OBSAH

|  |    |
|--|----|
| ÚVOD .....   | 5  |
| 1 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ .....                              | 6  |
| 1.1 Organizácia lyžiarskeho výcviku .....                  | 6  |
| 1.2 Lyžiarske poranenia – prvá pomoc .....                 | 7  |
| 1.3 Biely kódex .....                                      | 10 |
| 1.4 Ako dostať dieťa nenásilne na lyže? .....              | 12 |
| 2 DIDAKTICKÉ A BEZPEČNOSTNÉ ZÁSADY .....                   | 15 |
| 3 ORGANIZÁCIA ZÁKLADNÉHO LYŽIARSKÉHO VÝCVIKU .....         | 16 |
| 3.1 Praktické cvičenia základného výcviku .....            | 17 |
| 4 ZDOKONALOVACÍ LYŽIARSKY VÝCVIK .....                     | 25 |
| 4.1 Príprava pred zdokonaľovacím lyžiarskym výcvikom ..... | 25 |
| 4.2 Priebeh výcviku a cvičenia na svahu .....              | 26 |
| 4.3 Základný carving .....                                 | 27 |
| ZÁVER .....  | 30 |
| ZOZNAM PRÍLOH .....  | 32 |

## ÚVOD

V poslednej dobe sa stáva výuka zimných pohybových aktivít veľmi populárna, hlavne lyžovanie. Veľa základných škôl sa už aktívne zapája do organizovania týždňových kurzov lyžovania pre svojich žiakov. Vzhľadom k legislatíve a zákonom je potrebné, aby učiteľia základných škôl mali aj adekvátne vzdelanie pre výkon inštruktora v lyžiarskej škole. Špecifikum lyžovania detí a žiakov je hlavne v početnejšom personálnom obsadení na takomto kurze, kvalifikovanými ľuďmi.

Počas mojej dlhoročnej praxe ako učiteľa telesnej výchovy som absolvoval niekoľko lyžiarsko výchovno-vzdelávacích kurzov, či už na svojej kmeňovej škole alebo ako externý učiteľ na škole, kde bol nedostatok inštruktora. Svoje skúsenosti s organizáciou ale aj realizáciou lyžiarskych kurzov, som v plnej miere začal uplatňovať na základnej škole s materskou školou v Uhrovci. Nakoľko poznám aj situáciu v iných školách, kde sú lyžiarske kurzy skôr na obtiaž ako na zvýšenie kvality vzdelávania a výchovy na škole, som sa rozhodol uviesť, akým spôsobom ho realizujeme my na našej škole a som presvedčený, že isto nie štandardným „bežným“ spôsobom.

Už sedem rokov realizujeme základný lyžiarsky výcvik pre žiakov od piateho do deviateho ročníka, čiže žiak školy môže absolvovať päť lyžiarskych kurzov počas základnej školy. Žiaci môžu absolvovať kurz na lyžiach ale i na snouboarde, nakoľko učiteľia na škole majú spravené inštruktorské kurzy pre základy snouboardingu. Žiaci absolvujú aj nočné lyžovanie, ktoré je pre nich atraktívne a mnohokrát prvý a poslednýkrát v živote lyžujú pri umelom osvetlení. Pravidelne sa zúčastňujú týždňového pobytu aj hendicapovaní žiaci s rodičmi, čím chcem poukázať na fakt, že lyžovanie je naozaj šport takmer pre všetkých.

Žiaci, ktorí absolvujú základný lyžiarsky výcvik a splnia nami požadované lyžiarske zručnosti sa môžu prihlásiť na zdokonaľovací lyžiarsky výcvik, ktorý realizujeme v Rakúsku na kvalitnejších a bezpečnejších zjazdovkách, kde sa výuka zameriava aj na moderné trendy v zjazdovom lyžovaní – carving.

Tento dvojstupňový systém výučby lyžovania sa nám na škole osvedčil, o čom svedčí každoročný nárast záujemcov zo strany žiakov, respektíve spokojnosti ich rodičov. Sme škola, ktorá má na druhom stupni približne 90 žiakov a lyžiarskych kurzov sa ročne zúčastní 30 až 35 žiakov.

Výcvik žiakov vo veku 10-15 rokov obsahuje nielen samotné lyžovanie a nácvik oblúkov, brzdenia a podobne, ale nemenej dôležitá je aj organizácia, zabezpečenie, výber lyžiarskeho materiálu, oblečenia, finančné hľadisko a najmä spolupráca s rodičmi a majiteľmi zjazdoviek. Žiaci sú vlastne ich potencionálnymi klientami do budúcnosti. Mnohé strediská to dnes už pochopili a stále viac sa budujú detské lyžiarske škôlky, vleky, zjazdovky a iné aktivity pre mladú generáciu lyžiarov.

# 1 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ

## 1.1 Organizácia lyžiarskeho výcviku

V základnej škole vychádzame z vyhlášky č. 320/2008 Z. z. o základnej škole a jej novely č. 224/2011 Z. z. § 7 Organizácia výletov, exkurzií a výcvikov:

- Ods. (6) Lyžiarsky výcvik sa koná formou sústredenej 5-dňovej, maximálne 7-dňovej výchovno-vzdelávacej činnosti v období mesiacov december až apríl.

Organizáciu lyžiarskeho výcviku zabezpečuje riaditeľ školy alebo ním poverený pedagogický zamestnanec.

- Ods. (7) 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 družstvo tvorí najviac 15 žiakov a snoubordingové družstvo tvorí najviac 10 žiakov.

Podľa mojich informácií, ako jedna z mála škôl organizujeme v jednom školskom roku základný lyžiarsky výcvik aj zdokonaľovací lyžiarsky výcvik. Vyššie uvedené normy a vyhlášky máme na našej škole na základe skúsenosti oveľa prísnejšie a to z dôvodu maximálnej ochrany zdravia a bezpečnosti žiakov na lyžiarskom výcviku. Norma popisuje lekára od 60 a viac žiakov, no my ho máme vždy, či je žiakov 17 (zdokonaľovací výcvik Rakúsko 2015) alebo cca 25 žiakov (na základnom lyžiarskom výcviku na Slovensku). Taktiež počet pedagógov – inštruktorov, volíme tak, aby na jedného pripadalo maximálne 10 žiakov na základnom lyžiarskom výcviku a na zdokonaľovacom maximálne 7 žiakov, vrátane snouboardistov v družstve, ktorých býva celkovo len pár jedincov.

Základná škola môže organizovať s informovaným súhlasom zákonného zástupcu žiaka lyžiarsky výcvik alebo snoubordingový výcvik (Príloha A). Lyžiarsky výcvik je súčasťou vyučovania telesnej výchovy. Plní výchovno-vzdelávacie ciele a je účinným prostriedkom pri plnení zdravotnej, sociálnej a rekreačnej funkcie výchovy a vzdelávania a medzipredmetových vzťahov (aj cudzích jazykov – zdokonaľovací výcvik Rakúsko).

### *Plánovanie a riadenie výcviku:*

Riaditeľ školy alebo ním poverený pedagogický zamestnanec pred uskutočnením výcviku poučí účastníkov o bezpečnosti a ochrane zdravia. O poučení sa vyhotoví písomný záznam do triednej knihy. Záznam o poučení podpíšu všetci poučení účastníci a osoba, ktorá poučenie vykonala. Naši žiaci absolvujú dve až tri poučenia pred nástupom na lyžiarsky výcvik, ktoré sa týkajú organizácie, bezpečnosti a jednotlivých špecifikácií podľa miesta pobytu a počasia (strava, oblečenie, rozdelenie izieb, služby, a pod.).

Výcvik vedie pedagogický zamestnanec, ktorý spĺňa kvalifikačné predpoklady na vyučovanie predmetu telesná výchova alebo iný pedagogický zamestnanec s osvedčením o spôsobilosti viesť výcvik, ktorý má na tento účel so školou uzatvorený pracovnoprávny vzťah. Osem učiteľov z trinástich na našej škole má absolvovaný základný inštruktorský kurz a učelia telesnej výchovy aj kurzy bežeckého lyžovania a snouboardingu.

Začiatocníci tvoria samostatné družstvá. Každý žiak predloží riaditeľovi školy potvrdenie lekára všeobecnej ambulantnej starostlivosti pre deti a dorast o zdravotnej spôsobilosti absolvovať výcvik, písomné vyhlásenie zákonného zástupcu žiaka. Výcviku sa môžu zúčastniť aj žiaci so zdravotným oslabením alebo so zdravotným postihnutím

po predložení potvrdenia lekára všeobecnej ambulantnej starostlivosti pre deti a dorast o zdravotnej spôsobilosti žiaka absolvovať lyžiarsky výcvik.

Povinnou súčasťou výstroja pre výcvik je ochranná lyžiarska alebo snoubordová prilba, lyžiarske okuliare, snoubordové rukavice s výstužou zápästia a chránič chrbtice. Odporúčanou súčasťou výstroja je chránič kostrče a bokov.

Starostlivosť o zdravie účastníkov zabezpečuje vedúci výcviku spolu s lekárom alebo zdravotníckym pracovníkom odborne spôsobilým na výkon zdravotníckeho povolania, ktorý je počas doby trvania výcviku prítomný na svahu a má na tento účel so školou uzatvorený pracovnoprávny vzťah.

Terény, na ktorých prebieha výcvik, by mali byť vyberané v dostupnej vzdialenosti od všeobecnej nemocnice, ktorá disponuje pediatrickým pracoviskom schopným poskytnúť zdravotnú starostlivosť deťom.

Náklady spojené s organizovaním výcviku hradí žiakovi jeho zákonný zástupca. Škola z vlastných finančných prostriedkov, prostriedkov združenia rodičov, sponzorov a z iných zdrojov môže prispieť žiakovi na úhradu cestovných nákladov alebo ďalších nákladov súvisiacich s realizáciou výcviku.

Účastníci výcviku musia byť poistení proti úrazom. Za poistenie zodpovedá škola. Pri poskytovaní náhrad pedagogickým zamestnancom školy, ktorí zabezpečujú výcvik, sa postupuje podľa osobitného predpisu.

## **1.2 Lyžiarske poranenia – prvá pomoc**

Pri športovej aktivite, akou je lyžovanie, je pravdepodobnosť úrazu oveľa vyššia ako pri iných školských športových činnostiach. Pedagógovia našej školy pravidelne každý rok sa zúčastňujú kurzu záchrany a prvej pomoci, takže teoreticky a pri niektorých zraneniach aj prakticky, sme všetci vyškolení, no napriek tomu pred lyžiarskym výcvikom aj v rámci osvetu a odovzdania informácii žiakom si preberieme základné typy úrazov a prvej pomoci a na samotnom výcviku žiaci absolvujú prednášku s pánom doktorom – chirurgom, keďže takéto vedomosti sa zídu aj v bežnom, každodennom živote.

Každoročné štatistiky detských úrazov poukazujú, že deti sú najzraniteľnejšími lyžiarmi na svahoch. Napriek tomu, že majú pri lyžovaní nízko ťažisko, takže sa pri páde veľmi nepoudierajú, ale pri zrážke s dospelým lyžiarom často utrpia úrazy hlavy, dolných a horných končatín, či úrazy chrbtice. Toto je spôsobené najmä tým, že pri zrážke dochádza ku kontaktu s najsilnejšou a najpevnejšou časťou dospelého lyžiara (stehná, panva).

Zimným športom sa venuje stále viac ľudí, ale povedomie o bezpečnosti a pravidlách, ešte nie je na požadovanej úrovni. Pri lyžovaní a iných zimných športoch sú najčastejšími mechanizmami úrazov pády, zrážky s osobami a predmetmi, strata kontroly nad pohybom, zlyhanie výbavy, únava a rizikové správanie. Najvyšší výskyt úrazov býva popoludní následkom únavy, výrazným faktorom býva aj mierne podchladenie. U žiakov je častou príčinou aj nevhodný výstroj, požičaný, alebo zdedený od starších súrodencov, bez toho, aby bol vhodnej veľkosti a upravený na menšiu telesnú hmotnosť a silu.

### **Zlomeniny**

Uvedomujeme si pri bezstarostnej jazde na lyžiach najčastejšie úrazy, ktoré so sebou tento obľúbený zimno-jarný šport prináša?

Medzi najčastejšie úrazy pri lyžovaní patria zlomeniny (uzatvorené a otvorené). Postihnutý je ohrozený vnútorným krvácaním (šokom) a pri otvorených zlomeninách vstupom infekcie.

Príznaky

- bolesť v mieste poranenia
- deformácie končatiny
- zdurenie
- opuch

#### Zásady prvej pomoci pri uzatvorenej zlomenine

Prvú pomoc poskytujeme na mieste, kde došlo k poraneniu. V prípade ohrozenia života premiestnime postihnutého do bezpečia. Ošetrujeme ležmo na chrbte, pri zlomeninách rebier a hornej končatiny v sede s oporou chrbta. Uzatvorené zlomeniny ošetrujeme cez odev, postihnutému zbytočne nespôsobujeme bolesť vyzliekaním. Zamedzíme pohyb zlomenej časti a zlomenú časť fixujeme.

#### Zlomeniny predlaktia

- bolesť v mieste poranenia
- zdurenie v mieste úrazu
- deformácia postihnutej končatiny

Postihnutého ošetrujeme v sede. Skontrolujeme farbu kože na poranenej končatine.

Prvá pomoc bez pomôcok:

Improvizujeme pomocou trojrohej šatky, urobíme záves hornej končatiny. Šatka je umiestnená od končekov prstov až po lakť, sledujeme zafarbenie prstov.

#### Zlomeniny zápästia a kostí ruky

Improvizujeme dlahou a pri podozrení na zlomeninu zápästia prikladáme šatku alebo tzv. kramerovú dlahu.

- neprirodzená pohyblivosť
- hematóm
- pri otvorenej zlomenine vyčnievajúci úlomok kosti
- strata funkcie končatiny
- anamnéza
- zhodnotenie situácie
- ošetrovanie odrenín a rán (dezinfekcia, sterilné krytie, obvaz)

#### Zlomeniny stehennej kosti

- náraz, pád na lyžiach

Príznaky

- veľká bolestivosť v mieste poranenia
- krvácanie
- tachykardia
- uhýbanie chodidla smerom von, neschopnosť narovnať sa
- postihnutý môže upadnúť do šoku

Postihnutého ošetrujeme ležmo na chrbte a nikdy netransportujeme sami!

#### Zlomeniny predkolenia

Príznaky

- bolestivosť v mieste poranenia



- tachykardia
- píšťala je svojou prednou hranou veľmi blízko kože – možnosť otvorenej zlomeniny

### Zlomenina členku

#### Príznaky

- bolesť, krvný výron
- zmenené postavenie kĺbu

Fixujeme elastickým ovínadlom alebo trojrohovou šatkou.

### **Omrzliny**

Omrzliny spôsobuje mráz, či studený vietor. Nie je teda pravda, že omrzliny vznikajú len vtedy, ak je teplota vonku pod nulou. Samozrejme, najhoršia je kombinácia, keď vonku mrzne a súčasne fúka silný studený vietor.

Najviac ohrozené sú vyčnievajúce miesta tela, teda prsty na rukách a nohách, uši a nos, aj celá tvár, kde je koža najjemnejšia. Omrzliny hrozia viac deťom, ako aj ľuďom chorým na srdce (kardiakom) a diabetikom, ktorí majú problémy s prekrvením končatín.

#### Ako sa pred omrzlinami chrániť?

Veľmi dôležitý je správny výber oblečenia. Vhodnejšie je obliecť si viacero tenších vrstiev než jednu hrubú teplú vrstvu (teda cibuľový systém), nezabúdať na kvalitnú prikrývku hlavy, rukavice a šál, ktorý si môžete omotať okolo tváre, ak nám oblečenie navlhne, čím skôr sa prezliecť do suchého (týka sa to aj prepotených ponožiek), tvár natierať v zime krémom s vysokým obsahom tuku (nie hydratačným), najdôležitejší je pohyb, pretože človek zahriaty pohybom nepremrzne, malé deti a ľudia chorí na srdce sa musia vyvarovať dlhšieho pobytu vonku v mrazivom alebo veternom počasí.

#### Čo robiť, ak už omrzliny vznikli?

Postihnuté miesta neohrievať dychom – para vedie k ďalším omrzlinám. Určite netrieť pokožku zmrznutým snehom (ako sa nesprávne traduje), pretože to môže omrzliny ešte zhoršiť. Vyhýbajte sa aj zohrievaniu omrznutých častí tela nad ohňom – omrznutá koža je necitlivá a preto hrozí zvýšené riziko popálenín. Omrzliny je potrebné zohrievať postupne – ísť do vnútra, do teplej miestnosti, zohrievať kožu napríklad v teplom (nie horúcom!) kúpeli, s teplotou asi 37°C. V prípade núdze je možné omrznuté časti tela zahriať napríklad vložením pod pazuchu alebo medzi stehná iného človeka. Ak sú omrzliny vážnejšie (napríklad sa vytvoria pľuzgiere), je potrebné vyhľadať lekársku pomoc. Centrálne ohrievať telesné jadro podávaním teplých osladených nápojov, prevoz do teplej miestnosti, omrznuté miesta ohrievame teplou vodou, mokré oblečenie nahradiť suchým, voľne uložiť do ležiacej polohy. Nevtierať sneh, nemasírovať a nedávať žiadne masti.

### **Poranenie chrbta**

Nenarovnávať, aj pri podozrení na zlomenie chrbtice položiť zraneného na chrbát na dosku, alebo lyže a pevne ho pripevniť. Veľmi opatrne, aby nenastali posuny v oblasti zlomenej chrbtice, pri ktorých by sa mohla porušiť miecha. Rýchla a opatrná doprava do nemocnice. Najmä pri ochrnutiach nepodávať žiadne tekutiny, pretože často nie je možné vyprázdnenie močového mechúra.

### **Otras mozgu**

Absolútny kl'ud, ľadové obklady na hlavu. Pri zvracaní otočiť hlavu bokom. V prípade vážnejšieho zranenia, veľmi šetrná doprava (bez otrasov) do nemocnice. Prilbu dieťaťu nedávame dolu z hlavy, iba v prípade, že potrebujeme zaistiť dýchacie cesty. Príznaky sú nevoľnosť, zvracanie, amnézia (nepamätanie si, čo sa stalo), dezorientácia. Pri poraneniach hlavy sa často stáva, že dieťa zostane v bezvedomí, to znamená, nereaguje na oslovenie, zatrasenie, ani bolestivé podnety. V bezvedomí hrozí, že sa dieťa udusí, kvôli nepriechodnosti dýchacích ciest, alebo vdýchnutiu zvratkov.

Všeobecné príznaky:

- nevoľnosť
- zvracanie
- bledá tvár
- amnézia (nepamätá si situáciu, čo sa stalo)
- dezorientácia
- pri poškodení kože: krvácanie, bolesť, opuch

### **Podchladenie a celková vyčerpanosť**

Postihnutého zohrievame úmerne, akou rýchlosťou sa podchladiť. Úplný telesný kl'ud, doprava do teplej miestnosti, ak je postihnutý pri vedomí, podávať roztok soli a cukru, čiernu kávu.

### **Postup pri základnej laickej resuscitácii u detí:**

- Zistiť prítomnosť vedomia, jemnou stimuláciou, oslovením. Trasenie, predovšetkým u malých detí sa neodporúča.
- Zistiť prítomnosť dýchania.
- Ak dieťa nedýcha, alebo ma iba lapaný dych, zakričať o pomoc, zahájiť kardiopulmonálnu resuscitáciu (KPR). Ak je pomocník, tak volá záchrannú službu 155, horskú záchrannú službu 18 300. Ak nie je nikto na blízku, tak začneme najskôr KPR a po 2 minútach voláme záchranné zložky.
- Otočiť dieťa na chrbát a začať pravidelne stláčať hrudník v strede hrudnej kosti.
- Počet stlačení frekvenciou 100/min.
- Ak dieťa nedýcha, vybrať cudzie predmety z úst, potom aplikovať dych. Dýchacie cesty uvoľníme nadvihnutím brady a záklonom hlavy.

### **Pamätaj!!!**

Masáž srdca: 30 stlačení v oblasti srdca frekvenciou 100/min. a 2 vdychy. A až po dvoch minútach volať 155! Ak sú záchrancovia dvaja jeden oživuje, druhý volá 155.

Malá, ale dobrá pomôcka je, ak majú žiaci, ale aj učitelia, nezmývateľnou fixkou napísané číslo záchranných zložiek (horská služba, letecká záchranka) na svojich lyžiach, prípadne si dať tieto čísla do rýchlej voľby počas trvania kurzu, nakoľko v strese reagujeme inak ako v bežných situáciách.

## **1.3 Biely kódex**

V záujme toho, aby sme všetci na svahu prežili a dobre si zalyžovali, je potrebné, aby sme dodržiavali pravidlá tzv. Bieleho kódexu. Tieto pravidlá odporúča Medzinárodný Lyžiarsky Zväz FIS (Fédération Internationale de Ski). Hoci nie sú stanovené žiadnym legislatívnym predpisom, v prípade nehôd a z nich vyplývajúcich sporov, súdy

prihliadajú na ich nedodržiavanie ako na prítlačujúcu okolnosť. Netreba zabúdať ani na bezpečnostné prvky. V niektorých štátoch je nosenie ochrannej prilby zakotvené v zákone. Za nedodržanie tohto predpisu hrozia pokuty. Pozor pred používaním alkoholu alebo iných omamných látok počas lyžiarskych aktivít, nepožívať alkohol a omamné látky!!! Ak príde k nehode, je dobré, aby si ju občan nafotil, napríklad prostredníctvom mobilného telefónu. Dôležitý je aj zápis o nej, či od horskej služby alebo polície. Milovníci zimných športov by sa mali predovšetkým správať tak, aby neohrozili ostatných a neuškodili im. Ďalej treba prispôbiť rýchlosť a spôsob jazdy svojim schopnostiam, podmienkam terénu, ako aj hustote lyžiarov a snoubordistov na svahu. Tiež je dôležité zvoliť smer svojej trasy tak, aby neboli ohrození vpredu jazdiaci ľudia. Predbiehanie zo všetkých strán je prípustné, ale vždy s takým odstupom, ktorý dáva predbiehanému dostatok priestoru na jeho jazdu. Pred zastavením a pohýnaním sa, ako aj pri cúvaní, sa treba presvedčiť, či je tak možné urobiť bez ohrozenia seba a ostatných. Taktiež by sa nemalo bezdôvodne zdržiavať na úzkych a neprehľadných miestach trate. Po prípadnom páde ich treba urýchlene opustiť. Každý, kto vystupuje alebo zostupuje po trati pešo, musí použiť jej krajnú časť. Rovnako treba rešpektovať značky a signalizáciu na trati. Pri úrazoch je každý lyžiar, či snoubordista povinný poskytnúť prvú pomoc. Každý účastník alebo svedok nehody musí pri nej uviesť svoje osobné údaje. Keďže žiaci školy sú pod vedením učiteľa, pravidlá bieleho kódexu dodržiava aj učiteľ a adekvátnym spôsobom ho približuje deťom. Je zodpovedný za dodržiavanie týchto pravidiel aj za žiakov.

1. Ohľaduplnosť k iným - každý na lyžiarskej trati je povinný správať sa tak, aby neohrozil ani nepoškodil zdravie alebo život, alebo nespôsobil škodu sebe alebo inému nebezpečným štýlom jazdy, nevhodným materiálom, špatne odloženým materiálom, zníženou schopnosťou reakcie a odhadu (únava, choroba, alkohol, drogy a pod.)
2. Kontrola rýchlosti a spôsobu jazdy - lyžiar musí prispôbiť rýchlosť a štýl jazdy svojim schopnostiam, terénu, počtu lyžiarov na zjazdovke, ale aj poveternostným podmienkam
3. Voľba stopy / smeru jazdy - lyžiar prichádzajúci zhora je zodpovedný za všetkých ktorí lyžujú pod ním, musí svoj smer jazdy voliť tak, aby neohrozil pred ním jazdiaceho lyžiara. Lyžiar, ktorý jazdí za iným lyžiarom, musí dbať na dostatočný odstup, aby lyžiarovi vpredu ponechal voľný priestor pre smer a spôsob jazdy. To predpokladá udržiavanie odstupu a predvídanie úmyslov lyžiara jazdiaceho vpredu, či nižšie.
4. Predbiehanie - predbiehať možno sprava aj zľava s dostatočným odstupom tak, aby predbiehaný lyžiar nebol ohrozený a mal dostatočný priestor pre smer aj spôsob jazdy.
5. Vjazd na trať, rozjazd na trati - každý, kto vchádza na lyžiarsku trať alebo chce po zastavení opäť pokračovať v jazde, je povinný sa rozhliadnuť, dať prednosť lyžiarom prichádzajúcim zhora a neohroziť lyžiarov pod sebou. Neočakávaný rozjazd lyžiara stojaceho na mieste sa dá len ťažko predvídať a môže spôsobiť zbytočnú kolíziu s prichádzajúcim lyžiarom.
6. Zastavenie a státie - na trati sa nesmie bezdôvodne zastaviť a stáť na zúžených a neprehľadných častiach zjazdoviek. Zvlášť nebezpečné je zastaviť alebo po páde zostať

sediť za terénnou vlnou. Lyžiar, ktorý spadol na takomto mieste ho musí čo najrýchlejšie opustiť.

7. Výstup a zostup - osoba, ktorá stúpa nahor alebo schádza po lyžiarskej trati, musí používať okraj zjazdovky.

8. Dodržiavanie značiek na trati - hlavne vo väčších strediskách, kde je viac zjazdoviek bývajú tieto označené značkami s rôznymi upozorneniami o krížení zjazdoviek, označením nebezpečných miest, príkazmi na zníženie rýchlosti, alebo značkami horskej služby či polície. V cudzine sú tieto všetkými dodržiavané a ich dodržiavanie je kontrolované.

9. Pomoc pri nehodách - každý užívateľ zjazdovky je povinný pri úraze iného lyžiara na trati poskytnúť prvú pomoc v rámci svojich schopností a možností vrátane protišokových opatrení, označiť miesto nehody nad nehodou (napr. pomocou skrížených lyžiarskych palíc) a oznámiť úraz horskej službe, alebo inej oprávnenej osobe, privolať čo najrýchlejšie odbornú pomoc.

10. Preukaz totožnosti - každý z účastníkov nehody (svedok, poškodený, vinník) sa na výzvu musí legitimovať. V alpských krajinách sa neposkytnutím pomoci, alebo neposkytnutím údajov, či útekom z miesta nehody vystavuje dotyčný trestnému konaniu a následnému stíhaniu. Pri zavinení úrazu s použitím alkoholu nasleduje trestný postih ako pri dopravnej nehode. Poist'ovne alkoholické úrazy nepovažujú za poistnú udalosť.

Na našej škole pred výcvikom si na konkrétnych príkladoch, pomocou videa a obrázkov, tieto situácie so žiakmi preberáme v rámci teoretickej prípravy. Najmä pre žiakov zo základného lyžiarskeho výcviku sú niektoré pojmy a situácie abstraktné, je pre nich teda vhodná simulácia situácie zrozumiteľnejšia. Aj počas samotného výcviku neustále pozorujeme správanie sa lyžiarov v stredisku a ukazujeme žiakom jednotlivé priestupky lyžiarov voči bielemu kódexu.

#### **1.4 Ako dostať dieťa nenásilne na lyže?**

Veľa žiakov nechce o lyžovaní zo začiatku ani počuť a pokusy nahovoriť rodičov v piatom ročníku na prvé kroky ich detí na lyžiach končia väčšinou odpoveďami: býva chorý, načo mu to bude, zlomí sa, nemám peniaze, my nie sme na zimné športy, a podobne.

Pri kúpe a výbere lyží je najlepšie poradiť sa v špecializovanom obchode s tým, že sa jedná o začiatočníka. Lyže pre žiakov ZŠ by mali byť maximálne po bradu. Ak by boli kratšie nič sa nedeje, o to ľahšie bude ich ovládanie a prvé lyžiarske kroky. Čím sú lyže kratšie, tým je lyža obratnejšia. Ak má lyže rovnakej značky viac žiakov, učiteľ označí jednotlivým žiakom lyže (fixka, nálepka).

#### ***Zapínanie a vypínanie lyží***

V prípade, že už žiak zvládne stáť na jednej nohe, vyskúša si tento postup bez dopomoci učiteľa:

- postaví lyžu, aby mu neutekala, zasunie špičku topánky do „fúzov“
- položí pätu do „papule krokodílovi“ (viazanie otvorené)
- silno zatlačí, aby krokodílovi „cvakli zuby“

Najčastejšie chyby, znemožňujúce správne nasadenie lyží:

- viazanie je zapnuté (krokodíl ma papuľu dole)
- dieťa má na lyžiarke nános snehu, učiteľ môže použiť paličku, alebo samotné dieťa si oklepaním o viazanie odstráni nános samé (treba učiť obe verzie)
- viazanie je zle nastavené, lyžiarska obuv vypadáva, v tomto prípade je nutné navštíviť servis (v dnešnej dobe je v každom stredisku) a odborne odstrániť problém.

Pri viazaní musí učiteľ pred výcvikom skontrolovať správne nastavenie vypínacích síl. Hlavne u detí, ktoré majú požičané lyže je toto veľmi dôležitá činnosť pred odchodom na výcvik!

### ***Ochranné pomôcky***

#### *Prilba:*

V dnešnej dobe jednoznačne najdôležitejšia ochranná pomôcka nielen pre žiakov, ale aj pre dospelých. Prilba dokáže ochrániť hlavu žiakov v prípade pádu, či nárazu. Pri väčšom páde, alebo poškodení prilby ju treba vymeniť za novú. U nás ešte nie je dané zákonom nosenie prilb ani pre žiakov, ako v niektorých krajinách (Rakúsko – povinne do 15 rokov), ale zodpovedný rodič a v našom prípade učiteľ a za žiadnych okolností dieťa bez prilby na zjazdovku nepustí. Na našej škole musia mať povinne prilby všetci, či už na základnom alebo zdokonal'ovacom výcviku. Z funkčného hľadiska je možné rozdeliť prilby na prilby s pevnými ušami a s mäkkými ušami. Pri deťoch sa odporúča prilba s pevnými ušami. Treba mať na pamäti, že žiak s prilbou na hlave počuje oveľa menej, takže pokyny musia byť dávané jasne a učiteľ si overí, že žiak rozumel jeho požiadavke.

Pri kúpe prilby venujeme patričnú pozornosť správne výberu veľkosti prilby. Nemala by ani tlačiť, ani voľne „lietať“ po hlave. Pri deťoch je dobré, ak má dot'ahovanie, či povoľovanie na temene hlavy (niekedy môže byť pod prilbou aj čiapka a kukla). Popruh pod bradou na zapnutie by nemal v žiadnom prípade škrtiť a medzi bradou a popruhom sa doporučuje vôľa na šírku prsta.

#### *Lyžiarske rukavice:*

Učiteľ musí pred začiatkom výuky skontrolovať, aké má žiak rukavice (či sú premokavé, krátke na zápästí, deravé a podobne). V žiadnom prípade sa nemôže stať, že žiak bude lyžovať bez rukavíc, ani keď je pekné slnečné počasie, poprípade sa žiak sťažuje, že mu je teplo. Keď vyučujeme skupinu žiakov, je vhodné ak učiteľ má so sebou niekoľko párov (2-3) rezervných rukavíc, hlavne pri skupine začiatočníkov, ktorí ich ľahko premočia v dôsledku častejšiu dotyku so snehom. Po ukončení výcviku skontrolujeme stav rukavíc a dáme dosušiť na vhodné miesto!!! V prípade začiatočníkov zo základných škôl im doporučujeme palčáky.

#### *Lyžiarske okuliare:*

Lyžiarske okuliare ochraňujú žiaka pred účinkami slnka, zimou, nepriaznivým počasím a pred slzením očí. V prípade, že dieťa nosí aj dioptrické okuliare, je vhodné zabezpečiť si lyžiarske okuliare typu „over the glass“, ktoré sú špeciálne upravené na prekrytie dioptrických okuliarov. Aby okuliare dobre dosadli, ideálne je ak sú jednej značky, ako prilba a vhodné je ich kupovať spolu a odskúšať ako sedia..

#### *Lyžiarske oblečenie:*

Lyžiarske oblečenie v poslednej dobe prešlo výrazným vývojom, dôraz je kladený hlavne na funkčnosť oblečenia, ale aj estetickú hodnotu a bezpečnosť. Podľa poveternostných

podmienok volíme vždy niekoľko vrstiev odevu, ktorý prepúšťa odparujúci sa pot, bráni vniknutiu vlhkosti, chráni pred vetrom a udržiava telesné teplo. Viac vrstiev je výhodných aj pre možnosť vyzlečenia sa počas teplejšej časti dňa. Oblečenie by malo byť pohodlné, nie malé, ale ani veľké, nemalo by mať žiadne voľne vejúce časti (šál, traky, ozdoby, šatky...). Hlavne u detí sa zameriame, aby bolo čo najfarebnejšie (z bezpečnostného hľadiska). Traky má dieťa, ale aj dospelí vždy na pleciah. Rodičov treba pri organizovaní lyžiarskeho výcviku v základných školách poučiť, prípadne ukázať im vhodné oblečenie, nakoľko mnohí nemajú ani minimálne znalosti z oblasti zimných športov.

Žiakom píšeme (príloha A), čo všetko základné si majú zobrať a stalo sa nám, že žiak nemal čiapku a teplota počas výcviku bola od -15 až -20°C. Po ráznom dohovorení, kde ju má, mi žiak povedal, že mama mu nekúpila, pretože by ju stratil a koniec koncov som nenapísal, že má mať čiapku, ale len „teplé oblečenie...“. Čo sa týka materiálneho zabezpečenia žiakov je niekedy najťažšia robota s rodičmi, ktorí tomu nerozumejú, ale je to naša práca, ktorá zato stojí a výsledkom sú aj takéto úsmevné príhody.

## 2 DIDAKTICKÉ A BEZPEČNOSTNÉ ZÁSADY

- postupnosť krokov od ľahšieho k ťažšiemu, od známeho k neznámemu, od jednoduchého ku komplexnému
- primeraná motivácia, žiaci sa učia len keď majú záujem, sú motivované a majú radosť z toho čo robia, nikdy nie nútením, alebo nátlakom
- primeranosť – je veľmi dôležitá, nepreťažovať žiakov, je potrebné u nich budovať pocit sebavedomia a istoty (pravidelné prestávky, dodržiavanie pitného režimu, oddychu)
- nápady, fantázia, rozmanitosť, hravosť, odmeňovanie
- disciplína, poriadok, dôslednosť

Bezpečnostné a všeobecné pravidlá pri začiatočníkoch lyžovania žiakov základných škôl:

- cvičenia a pohyby musia byť jednoduché
- rovnováha je často lepšia ako u dospelých
- sú pohyblivejšie, šikovnejšie a obratnejšie ako dospelí
- učia sa opakovaním, napodobňovaním a skúšaním
- veľa ukazovať, málo rozprávať (aj za cenu srandy a „zosmiešnenia“ učiteľa)
- stanoviť jasné pravidlá a vymedzenie priestoru, kde sa môžu pohybovať (kraj lesa, bufet, plot..)
- chválou a odmenami nešetříme a používame ich aj pri najmenšom zlepšení, rovnomerne v celej skupine
- používať žiacky „slovník“ (hranolky = rovnobežné postavenie lyží, pizza, šípka = prívrat, obor = zvýšenie postoja, trpaslík = zníženie postoja, fúzy = špička lyže, krokodíl = päťka lyže, a podobne)
- veľmi dôležitý je výber vhodného terénu, vzhľadom na cvičenia aké ideme predvádzať
- sledovať počasie a jeho vývoj
- pravidelne voliť prestávky a pitný režim (cca každú hodinu a pol, v závislosti od počasia)
- neustále kontrolovať žiakov
- ale najdôležitejšie je ZDRAVIE A BEZPEČNOSŤ ÚČASTNÍKOV VÝCVIKU !!!

### 3 ORGANIZÁCIA ZÁKLADNÉHO LYŽIARSKÉHO VÝCVIKU

Na našej škole ZŠ s MŠ Uhrovec organizujeme základný lyžiarsky výcvik pre žiakov piateho až deviategého ročníka. Počet žiakov výcviku býva zhruba 25-30 a každý druhý rok s nami ide aj základná škola z Bánoviec nad Bebravou, kde z rôznych príčin nebýva lyžiarsky výcvik každoročne... . Spravidla realizujeme kurz v dňoch nedeľa až piatok, z dôvodu, že v nedeľu končia víkendoví lyžiari, takže v popoludňajších hodinách sú už prázdnnejšie svahy.

Po príchode do strediska sa ubytujeme, začíname až večerou, keďže žiaci bývajú z domu dostatočne nabalení. Každý žiak absolvuje ukážkovú jazdu, na základe ktorej je zadelený do jedného z troch družstiev podľa svojich lyžiarskych zručností. Žiaci prvého a druhého družstva (tí najlepší) absolvujú zopakovanie základných lyžiarskych zručností, bez jazdy na lyžiarskom vleku – cca 1,5 hodiny, nakoľko mnohí sú prvýkrát v sezóne na lyžiach. Žiaci tretieho družstva (začiatočníci a slabší lyžiari) absolvujú prípravné cvičenia s lyžami a bez lyží, ktoré opisujem v inej kapitole.

Nakoľko dochádzame z ubytovania približne 40 minút, absolvujeme výcvik systémom, že po raňajkách, ktoré sú o 8:00, výcvik absolvujeme v čase od 9:00 do 14:00, s niekoľkými malými čajovými prestávkami a jednou väčšou – desiatiovou, v závislosti od poveternostných podmienok. Lyžiarske stredisko Tále, ktoré navštevujeme už niekoľko rokov, nám vyhovuje aj z hľadiska toho, že deti majú čaj v cene lístka, bez čakania v rade v bufete, čo pri teplotách niekedy aj -10 až -15, prípadne vo veternom počasí, je veľká výhoda, najmä finančne pre žiakov je tento bonus od strediska veľkým plusom, nie bežným v mnohých, oveľa vychytenejších strediskách (Donovaly, Jasná...). Nakoľko sme dedinská škola a mnohí rodičia nemajú najlepšiu finančnú situáciu, našou snahou a hlavnou myšlienkou lyžiarskych výcvikov je dostať čo najväčší počet žiakov na lyže. V tejto súvislosti sme pred niekoľkými rokmi zaviedli systém podpory žiakov zo sociálne-znevýhodnených rodín a týmto žiakom, okrem zaplatenia celej sumy lyžiarskeho výcviku za pomoci sponzorov, priateľov, dokážeme zabezpečiť všetko, vrátane zimného oblečenia a lyžiarskej výstroje, dokonca aj vreckové. Organizujeme lyžiarske výcviky nielen ako vzdelávacie ale aj výchovné podujatie. Je to neuveriteľne dobrý pocit, keď rodič takéhoto žiaka povie, alebo vám zatelefonuje so srdečnou vďačnosťou, že si to nesmierne váži a otvorene prizná, že inak by jeho dieťa na lyžiach nikdy nestálo. Osvedčilo sa nám to a v tomto budeme aj naďalej pokračovať.

Ubytovaní bývame, pri základnom výcviku, v horskej chate v Hronci, kde aj napriek dochádzaniu do lyžiarskeho strediska Tále nám vyhovuje výborná strava, personál, možnosti večerných aktivít na ubytovaní (večerný program, diskotéka...), ale hlavne môžeme žiakom organizovať nočné lyžovanie, ktoré je 20 metrov od ubytovania a je pre mnohých z nich celoživotný zážitok. Stala sa nám úsmevná príhoda, keď sa žiak (začiatočník) pýtal, ako bude v noci lyžovať a keďže v pokynoch na výcvik máme aj lampáš (ale pre iné účely), povedali sme mu, že si mal priniesť aj lampáš. Takto vystrojený, v jednej ruke s lampášom, vybehol na zjazdovku... .

Na výcvik posledné roky berieme so sebou aj žiačku s Downovým syndrómom v doprovode matky. Žiačka a ani my nemáme najmenší problém s jej základným lyžiarskym výcvikom (na mnohých školách nemožné, neuskutočniteľné, až neuveriteľné).

Ubytovacie v obci Hronec nám ďalej ponúka, že žiaci v rámci bezpečnostného poldňa, pravidelne absolvujú vychádzku do blízkeho Osrblia, kde sa konajú biatlonové preteky na vysokej úrovni (Európsky pohár v biatlone, Svetová zimná univerziáda 2015...),



s našimi najlepšimi reprezentantmi (Kuzminová, Fialková...). Atmosféra biatlonu a priamy kontakt s pretekármi, je pre nich veľký zážitok.

Každý deň lyžiarskeho výcviku začíname rozcvičkou, chlapani len v trenkách, dievčatá ľahko oblečené (tričko, kratšie nohavice). Nakoľko sa ja ako učiteľ telesnej výchovy už deväť rokov venujem zimnému plávaniu, spolu s niektorými žiakmi starších ročníkov, mám skúsenosti s otužovaním a žiaci pristupujú k tejto činnosti zo začiatku s nie veľkým nadšením, no potom s oveľa väčším tešením, keď sa začnú vyplavovať endorfíny. Robíme s nimi odtlačky vlastného tela do snehu, kotúle na snehu, hádzanie snehu holými rukami, umývanie tváre, nôh a podpazušia snehom. Je to neskutočný zážitok aj pre iných návštevníkov zariadenia, keď vidia takéto činnosti žiakov pri teplotách aj -20°C. Ešte sa nám nestalo, že by niekto ochorel počas tejto rozcvičky, ktorá trvá 5 až 10 minút, v závislosti od počasia. Práve naopak na raňajkách, ktoré nasleduje približne o 30 minút, deťom chutí jesť, sú rozcvičení, prebudení. Samozrejme rannú rozcvičku absolvujú všetci žiaci, vrátane učiteľov a doktora (viď. foto).

Po neskorom obede (cca 15:00) majú žiaci osobné voľno, úprava a usušenie výstroje, oddych. Večera približne o 19:00, potom nasleduje denný rozkaz, rozdelenie služieb podľa izieb. Počas výcviku urobí lekár výcviku prednášku o poskytnutí prvej pomoci pri úrazoch na svahu, ďalšia prednáška sa týka teórie lyžiarskej techniky a každodenné zhodnotenie výkonov žiakov, ich zlepšenie, prípadne nedodržanie disciplíny. Posledný večer býva pravidelne veľký zábavný program: báseň, ktorá zachytáva všetky udalosti, ktoré sa udiali počas výcviku aj cesty..., noc šampiónov – kulturistická súťaž dobrovoľníkov, ktorí spĺňajú „parametre tejto šou“, „dekomlaty“ – chlapec a dievča so zaviazanými očami dostanú zrolovanú zalepenú deku a kto trikrát trafi súpera zvíťazil, po zaviazaní očí chlapcovi sa dievčaťu oči rozviažu, čiže víťaz je jasný... .

### **3.1 Praktické cvičenia základného výcviku**

Keď vychádzam z mojej skúsenosti, názvoslovie typu pluh, odvrat, a pod., ktoré sme my kedysi poznali ako normálne slová a reagovali na ne, dnes je tiež nutné „modernizovať“ na slová typu pizza, hranolky alebo špagety, čiže prívratné alebo rovnobežné postavenie lyží. Najmä starších kolegov je možné počuť na zjazdovke ako kričia na deti pluh a keď som jednému povedal, aby sa spýtal svojho žiaka, či vie čo je to pluh, tieto štyri písmená mu samozrejme nič nehovorili. Chcem tým povedať, že aj pomenovanie jednotlivých cvikov, pohybov a činností, treba tiež prispôbiť žiakom tejto doby.

#### ***Organizácia skupiny***

Správna organizácia skupiny je jednou z najdôležitejších vecí, ktoré by mal každý učiteľ bezproblémovo zvládnuť. Pravda je však taká, že tento fakt je veľkou mierou ovplyvnený skúsenosťou získanou v praxi.

Každý učiteľ by mal vedieť odhadnúť lyžiarsku výkonnosť žiaka a podľa toho ho správne zaradiť do družstva. Nikdy nesmiete dať na reči žiaka, že už vie jazdiť a chce ísť do lepšieho družstva. Žiaci si často radi vymýšľajú. Vždy si musíme overiť výkonnosť žiaka v praxi sami!

#### ***Zahriatie a rozcvičenie***

Prečo robiť na začiatku zahriatie?

Každému športovému výkonu by malo predchádzať zahriatie svalov. Vo veľkej miere tak predídeme nežiadúcim zraneniam (natiahnutie, natrhnutie svalu a podobne). U žiakov je

najvhodnejšie použitie rôznych pohybových hier, ktoré zároveň nabudia žiaka k lyžovaniu nenásilnou formou.

Zahriatie sa vykonáva už v zapnutej lyžiarskej obuvi. Žiak sa prvýkrát zoznamuje s lyžiarkou, jej vlastnosťami, učí sa koordinovať vlastné pohyby s topánkou. Učiteľ zvolí adekvátnu hru, alebo aktivitu podľa vekovej kategórie a schopností detí. Neoddeliteľnou súčasťou každej hry musí byť patričná motivácia a odmena. Pred zahájením je dôležité stručne, jasne vysvetliť o čo v hre ide a hlavne ukážka učiteľa!!! V prípade, že má učiteľ na starosti skupinu žiakov, je možné rozdeliť si ich na družstvá. Motivačné pre žiakov je ak sa hry zúčastňuje aj sám učiteľ.

Zahriatie by malo trvať 5-10 minút. Záleží od počtu žiakov. V prípade individuálnej formy výcviku stačí 5 minút, pri skupinovej forme výcviku potrebujeme väčšiu časovú dotáciu. V každom prípade sa snažíme voliť viac kratších hier a aktivít s obmenami, ako jednu dlhšiu, kde nám deti stratia pozornosť a prestáva ich to baviť.

### ***Natiahnutie***

Druhým rovnako významným krokom pred samotným začiatkom lyžiarskych krokov je správne natiahnutie svalov. Pre žiakov je táto časť menej záživná, ale o to viac je dôležitá. Naťahovanie vykonávame tiež už v zapnutých lyžiarkach, jednotlivé cvičenia sú zamerané na natiahnutie celého pohybového aparátu, ale najväčšiu pozornosť treba zamerať práve na partie najviac namáhané pri lyžovaní, teda svaly nôh, ramien a rúk. Naťahovanie by malo byť krátke, ale účinné ( celkove maximálne 10 minút).

### ***Rovnovážne cvičenia na rovine***

V tejto časti sa žiaci už pohybujú na lyžiach, veľmi dôležitá je správna koordinácia pohybov. Každý cvik najskôr učiteľ ukáže a vysvetlí, až potom žiaci cviky opakujú. Všetky cvičenia a hry prebiehajú bez paličiek! Ide o časť, ktorú žiaci moc neoblubujú, keďže okol vidia pohybujúcich sa lyžiarov a oni sú stále na mieste, preto treba cvičenia intenzívne meniť a spestriť. Zo všetkého najdôležitejšia je účelnosť danej pohybovej aktivity. Vhodný terén je rovina a cieľom je koordinácia pohybov s pripnutými lyžami. Zvládnutie chôdze, sklzu, stability a rovnováhy a postupného naladenia žiaka na lyžovanie.

#### *Cvičenia na mieste:*

- Podrepy v kolenách – pohľad smeruje dopredu, holene tlačíme do jazykov, pri deťoch v mladšom školskom veku je typický „sedavý“ postoj, ktorý neopravujeme! Lyže sú na šírku ramien, cvičenie „obor, trpaslík“ – nácvik vertikálneho pohybu, kto prvý urobí päť drepov a podobne.
- Predklon, záklon – paralelné postavenie lyží (hranolky, špagety), ruky dáme v bok, telo predkláňame dopredu, pohľad smeruje vpred. Žiak sa snaží o taký predklon, ktorý mu je príjemný a nespôsobuje mu bolesť. Motivácia: Kto z vás sa predkloní najviac? Fúka silný vietor a nakláňa nás dopredu... Pri týchto cvikoch si učiteľ musí byť istý, že žiak je dostatočne zahriaty a natiahnutý, aby nedošlo k neželanému zraneniu. Uchopiť špičky lyží, lyžiarok a pätiček lyžiarok, lyží.
- Ísť do drepu, postaviť sa, opäť do drepu, ľahnúť na lyže, ľahnúť vzad, ruky vzpažiť a postaviť do základného postoja.
- Vypnúť lyžu lyžou.
- Beh na mieste.

- Kĺzavý pohyb lyží na mieste – základné postavenie, ruky vbok, kĺzavými pohybmi postupne prednožujeme pravou, ľavou a súčasne zanožujeme pravou, ľavou. Volíme rôzne stupne rýchlosti, napríklad vlak osobný, vlak rýchlik...Lyže sa nezdvíhajú a sú postavené na celých plochách.
- Zdvíhanie pätky lyže, zdvíhanie špičky lyže, zdvíhanie celej lyže

### ***Obraty na mieste***

Pomocou obratov dokáže žiak ľahko zmeniť smer budúceho pohybu. Prvé pokusy prevádzame na rovine. Pri úplne lyžiarskych začiatkoch, sa zaoberáme len dvoma druhmi obratov a to obrat prívratom (pizza, šípka), alebo odvratom (kačička, stromček). V prípade šikovných žiakov môžeme vyskúšať obrat prednožením, prípadne skokmi.

Základné prevedenie cvičenia:

**OBRAT PRÍVRATOM** (pizza, šípka) – sa najčastejšie používa pre obrat o 180 stupňov, alebo pre natočenie do smeru jazdy (obrat iba o 90 stupňov). Žiak stojí v základnom zjazdovom postoji, vykoná obrat prívratom o 360 stupňov. Hornú lyžu vysunie do prívratného postavenia, postupným presúvaním jednej lyže do prívratu a čiastočným prisúvaním druhej lyže dochádza k natočeniu lyží v prívratnom postavení, stred otáčania je pri špičkách lyží. Zo začiatku nacvičujeme na rovine, vždy na obe strany. Žiakov motivujeme – kto nakreslí s lyžami najkrajšie slniečko, kto najrýchlejšie urobí slniečko, prípadne okolo paličky.

Na svahu robíme obrat o 180 stupňov, lyže sú v základnom zjazdovom postoji, kolmo na spádnicu, postupným presúvaním lyže do prívratu a prisúvaním druhej lyže dochádza k natočeniu lyží v prívrate do spádnice a obrat je ukončený až po vytočení lyží kolmo na spádnicu.

**OBRAT ODVRATOM** (kačička, stromček) – Stred otáčania sú pätky lyží, ktoré smerujú k sebe a postupným presúvaním jednej lyže do odvratu a čiastočným prisúvaním druhej lyže vykonáme obrat o 360 stupňov. K „slniečku“, ktoré žiak vytvoril, stojí chrbtom. Žiakov motivujeme podobne ako pri obrate prívratom.

Pri oboch cvičeniach je dôležitá ukážka učiteľa, ak sa jedná o väčšiu skupinu, učiteľ sa po ukážke vyzuje z lyží a napomáha žiakom v cvičení.

### ***Rovnovážne cvičenia v pohybe***

- Chôdza priamo – paralelné postavenie lyží, stopa na šírku panvy, ruky vbok, alebo voľne vedľa tela, kĺzavými pohybmi prevádzame chôdzu na lyžiach vpred (ako líška).
- Ľubovoľná chôdza k určenému cieľu – čo najrýchlejšie (pri bufet, plot, strom).
- Ako „medved“ – pri dopade lyže na sneh silno dupú.
- „Kolobežka“ – obutá je len jedna lyža a žiaci idú do kruhu, potom výmena druhou nohou.
- Chôdza dozadu, beh dozadu – učiteľ diktuje rôzne stupne rýchlosti, veľmi dôležité cvičenie, ktoré žiaci radi robia a využijú aj pri šantení na zjazdovke, alebo v prípade zastavenia vleku ich neprekvapí jazda vzad.

### ***Padanie a vstávanie***

Každý žiak by mal vedieť aj správne padať a vstávať. Zo začiatku môže vstávanie prebiehať aj za pomoci inej osoby (učiteľ, kamarát), postupne prechádzame na svojpomoc. Zo začiatku skúšame prevaly na chrbte zo strany na stranu. Postup pri vstávaní :

- žiak si musí zrovnať lyže do paralelného postavenia, kolmo na spádnicu
- oboma rukami sa odtláča od zeme, ak sa to nedarí, pokúsi sa vytvoriť „dúhu“, to znamená, striedavo rukami prehmatáva od lyžiarky až po špičky lyží, čím sa dostane do predklonu a tým sa postaví; šikovnejší žiaci môžu vyskúšať aj spôsob, že si najskôr na lyže ľahnú a zdvihnú sa zapretím nôh o lyžiarky

Ak sa žiakovi nedarí vstať, môže byť, že má nedostatočne zahranené lyže, nedostatočný náklon trupu vpred, zlé, alebo nedostatočné paralelné postavenie lyží. V prípade, že mu lyže uchádzajú je nutné nasmerovať špičky lyží kolmo na spádnicu, alebo mierne dohora od spádnice. Pri nácviku vstávania na svahu dáme možnosť žiakom vyskúšať padanie a vstávanie aj od svahu, aby sami zistili rozdiel a ľahkosť vstávania ku svahu.

Nacvičujeme aj pád do odvratu lyží (kačička, papulňák), na miernom svahu, prípadne v rovine a následné vstávanie odrazom oboch rúk medzi lyžami. Dôležitá je ukážka pre žiakov, ktorým je tento spôsob vstávania prirodzený a jednoduchý, aj keď na prvý pohľad to tak nevyzerá.

### **Výstupy**

Výstupy slúžia žiakovi ku krátkemu presunu z nižšieho miesta na vyššie položené. Existuje niekoľko spôsobov výstupov, avšak pre úplných lyžiarskych začiatočníkov nám úplne postačujú výstup stranou, obojstranným prívratom a chôdza šikmo svahom.

Základné prevedenie cvičenia:

- Výstup stranou (bokom) – žiak robí úkroky do svahu, lyže sú postavené na horných hranách (hranolkové postavenie lyží a kráčame bokom po schodoch).
- Výstup obojstranným odvratom (kačička, stromček) – ide o chôdzu nahor po spádnici, lyže sú obe v odvratnom postavení na vnútorných hranách. Kolená sú pokrčené a tlačia sa k sebe. Pri ukážke žiakovi ukážeme zanechanú stopu, ako „kačička, stromček“.
- Chôdza šikmo svahom – používa sa v miernom svahu, až po hranicu prekĺzavania lyží (žiakom treba dať vyskúšať tento spôsob na rôznych sklonoch zjazdovky).

### **Základný zjazdový postoj, zjazd po spádnici**

Pri nácviku základného zjazdového postoja a zjazdu po spádnici, je veľmi dôležitý správny výber terénu, ideálny je mierny svah s dojazdom do roviny, prípadne do protisvahu! Tento terén by nemal byť súčasťou zjazdovky pre lyžiarov, najmä z hľadiska bezpečnosti. Učiteľ nemá obavy o bezpečnosť žiaka a samotný žiak sa cíti istejšie, nerozptyľujú ho okoloidúci lyžiar. Tále majú veľmi dobrý svah, nakoľko sa tam pohybujú len začiatočníci. Základný zjazdový postoj nacvičujeme najskôr na rovine, nohy sú mierne pokrčené v členku, kolenách a bedrovom kĺbe, horná časť trupu je mierne predklonená, pozeráme sa dopredu na smer jazdy, ruky sú vbok, alebo položené na stehnách. V úplných začiatkoch je najvhodnejšie, ak sa dľaňami rúk dotýkajú kolien, čím eliminujeme tendenciu žiaka k sadaniu si na päty, respektíve k záklonu. Zjazd po spádnici v základnom zjazdovom postoji:

- Prvý pokus – na miernom svahu po spádnici s dojazdom do roviny.
- Jazda po spádnici – podrepy v kolenách (obor, trpaslík, koník), s dojazdom do roviny.
- Jazda po spádnici – počas jazdy uchopenie špičky, päty lyžiarky, s dojazdom do roviny.
- Jazda po spádnici – poskoky z oboch nôh súčasne (ako zajac), dojazd do roviny.
- Striedavé zdvíhanie ľavej, pravej pätky lyže, dojazd do roviny.
- Prestupovanie (vláčik) – z jednej „kol’aje“ do druhej, dojazd do roviny.

Učiteľ ukáže všetky cvičenia a pozoruje, opravuje chyby v postoji počas aktivít. Dôležité je nechať žiakov jednotlivé cvičenia vyjazdiť na istotu.

### ***Obojstranný prívrat, zjazd v obojstrannom prívrate (pizza, šípka...)***

Žiaci používajú tento typ postavenia lyží pri zastavení, pri zatáčaní, alebo pre príbrzdzenie jazdy na trati. Pre správnu ukážku a vysvetlenie prívratného postavenia zvolíme rovinu. V základnom zjazdovom postoji špičky lyží smerujú k sebe, pätky od seba. Lyže sú rovnomerne zaťažené a postavené na vnútorné hrany. Veľkosťou prívratu a naklopením lyží na vnútorné hrany, lyžiar reguluje rýchlosť zjazdu. Pohyb ťažiska lyžiara nahor (obor) a následne zníženie postoja (trpaslík), uľahčuje vysunutie lyží do prívratu (pizza). Žiaci majú ruky na kolenách, čím eliminujeme záklon, alebo prehnané dosadenie na päty. Učiteľ poskytuje pomoc - ide pred žiakom vzad a sleduje žiaka. Žiak má často tendenciu chytať učiteľa, ktorý ide pred ním za hlavu, alebo sa o neho opierať. Keď má ruky na kolenách, k tomuto nedochádza. Sleduje učiteľa len pohľadom.

Cvičenia na mieste, na zaujatie postavenia prívratu (pizze):

- vykročením – najskôr jednou lyžou vykročíme, pätku do strany, potom druhou lyžou
- skokom – pre deti veľmi obľúbené cvičenie, deti radi skáču, skok zopakovať niekoľko krát z prívratu (pizze), späť do paralelného postavenia (hranoliek)
- vytlačením pätiiek lyží (rozšliapnuť banán, snehovú guľu)

Cvičenia v dojazde:

- zo zjazdu po spádnicu (paralelné postavenie lyží – hranolky), obor (zvýšenie ťažiska), trpaslík (zníženie ťažiska) – prívrat (pizza) v dojazde

Cvičenia počas jazdy:

- zo zjazdu po spádnicu (paralelné postavenie lyží – hranolky), obor – zvýšenie ťažiska, trpaslík (zníženie ťažiska) – prívrat (pizza), počas jazdy, vytlačením pätiiek lyží
- stop pluh – zastavenie prívratom na svahu, na znamenie (zapísknutie a podobne), pri lyžiarskej palici
- zjazd po spádnicu v prívrate – spomaľovanie, zrýchľovanie zjazdu, malý prívrat (malá pizza), veľký prívrat (veľká pizza)
- zjazd po spádnicu – cvičenie „červená, zelená“, na červenú – stojíme (veľká pizza), na zelenú (paralelné postavenie lyží – hranolky)

Vhodný terén je mierny svah, s dojazdom do roviny.

Cieľ cvičení:

- osvojenie si jazdy priamo po spádnicu
- zlepšenie rovnováhy
- koordinácia pohybov s lyžami na nohách
- osvojenie si základného zjazdového postoja
- získanie zručností zastavenia
- rozvoj pocitu sklzu a rýchlosti
- korigovanie rýchlosti jazdy
- zoznámenie žiakov s vertikálnym pohybom
- správne prechádzanie terénnych nerovností a prekážok.

### **Zastavenie v prívrate**

Zastavenie je veľmi dôležitá zručnosť pri korigovaní rýchlosti jazdy. Žiak dokáže reagovať na náhlu prekážku včasným zastavením. Nácvik samotného postoja sa prevádza najskôr na rovine, až neskôr ho uplatňujeme v členitejšom teréne .

Základné prevedenie cvičenia:

- z jazdy priamo po spádnicí súčasne vysúvame obe lyže (tlak do pätiiek lyží) do prívratného (pluhového) postavenia na vnútorných hranách = obojstranného prívratu. Špičky lyží sú mierne od seba (približne 5-10 cm). Holene tlačia do jazykov lyžiarok. Nohy sú mierne pokrčené v kolenách. Horná časť trupu je mierne predklonená. Pohľad smeruje dopredu. Mierny vertikálny pohyb hore (obor) značne uľahčuje vysunutie lyží do prívratného postavenia.

Doplňujúce cvičenia:

Pre túto pohybovú aktivitu je možné aplikovať rovnaké cvičenia ako pri jazde po spádnicí, s paralelným postavením, rozdiel je len v zmene postoja – prívratné postavenie

- „šípka, pizza“ – žiak udržiava konštantnú rýchlosť po celú dobu jazdy, na konci zastaví, trať môže byť akokoľvek vyznačená, napríklad slalomovými tyčami
- „veľká, malá pizza“ – žiak strieda veľký prívrat s malým prívratom, buď pri označenom mieste, alebo na zvukový signál
- „zrkadlo“ – žiak kopíruje pohyby učiteľa, napríklad podrepy v kolenách, poskoky, tlieskanie, pohyby v paži. Musí ale dodržiavať stále rovnakú vzdialenosť od učiteľa. Nesmie ísť ani rýchlejšie, ani pomalšie ako učiteľ.
- „lahni na lyže“ – žiak ide s paralelným postavením lyží. Počas jazdy si ľahne na lyže a vzpaží, následne sa postaví, nasadí prívrat, takto to počas jazdy niekoľkokrát zopakuje. Toto cvičenie je vhodné zaradiť pre šikovnejšie deti, dá sa skombinovať aj s podliezaním medzi učiteľove nohy a po prejdení za učiteľa sa žiak postaví a pokračuje v jazde prívratom, zastaví jazdu. Veľmi obľúbené a zábavné cvičenie pre starších a vyspelejších lyžiarov.

### **Jazda cez terénne nerovnosti**

Pre väčšinu žiakov je to úplne jedinečný zážitok, ktorý si nenechajú za žiadnu cenu ujsť. Avšak u nás je veľmi málo lyžiarskych stredísk, ktoré ponúkajú terénne nerovnosti vhodné pre deti. Pri kreativite a šikovnosti učiteľov nie je však problém zhotoviť nerovnosti vlastnými silami. Vždy začíname s jednou nízkou (približne 30 cm) terénnou nerovnosťou. Prejazd cez terénnu nerovnosť prevádzame vždy pomocou jazdy priamo, zo začiatku má dieťa ruky vbok, alebo na kolenách. Najdôležitejšie je pokrčenie nôh v kolennom kĺbe na vrchole terénnej nerovnosti a následne napnutie nôh pri jej zjazde, tzv. pérovanie v kolenách. Žiaci majú často tendenciu pri jazde dosadať na pätky lyží, nesmie ísť s napnutými nohami. Žiak musí pred touto činnosťou vedieť korigovať vlastnú rýchlosť. Neskôr postavíme viac terénnych nerovností za sebou.

### **Jazda na vleku**

Jazda na vleku – patrí medzi najobťažnejšie z možností dopravy na zjazdovku. Vždy pristupujeme k nácviku jazdy na vleku až vtedy, keď žiak dokáže samostatne kedykoľvek zastaviť!!! V prvej etape nácviku ukážeme žiakovi iných lyžiarov a popisujeme im celý priebeh nástupu na vlek (pozri, zrovná si lyže do hranoliek, otáča hlavu aj ruku, čaká tyč a pomaly si ju dá medzi nohy), pri deťoch sa snažíme používať

výrazy ako stoj, vystri sa, zakloň hlavu (pri záklone hlavy nedochádza k sadaniu), vyhýbame sa slovám ako nesadaj, teda zákazovým slovám.

Nasleduje etapa imitácie vleku pomocou lyžiarskej palice, aj so slovným popisom (viď vyššie) a následným potiahnutím 2-3 metre. Upozorníme žiakov, že pri páde ihneď púšťa záves (tyč) a čo najrýchlejšie sa odplazí do strany, počká na učiteľa. Pád z vleku taktiež nacvičujeme s lyžiarskou palicou. Deti informujeme, aby sledovali aj značky a inštruktáž uja vlekára. Pri nácviku jazdy na vleku paličky nepoužívame vôbec.

Na našom výcviku pri jazde na vleku dopomáha postupne učiteľ každému žiakovi. Druhý učiteľ čaká hore a inštruuje ho pri výstupe. Detský vlek na Táloch je ideálny svojou dĺžkou aj sklonom. Žiaci - začiatočníci sa naučia jazdiť na vleku behom jedného až dvoch dní.

### ***Oblúk v obojstrannom prívrate***

Ide o oblúk z jazdy v prívrate, počas ktorého majú lyže stále prívratné postavenie. Pre ľahšie zapamätanie – oblúk v (vkuse, vcelku), čiže stále ideme prívrat (pizza, šípka a pod.). Na rozdiel od oblúku z (zrazu) prívratu, kedy je prívratné postavenie len pri nasadení a konaní oblúka a lyže idú potom späť do rovnobežného (hranolkového) postavenia. Základné postavenie a celý priebeh pohybu sa uskutočňuje v obojstrannom prívrate, striedaním zaťaženia dochádza k zmene smeru jazdy – oblúku. Najskôr cvičíme oblúk pri dojazde, neskôr na miernom svahu, potom z jazdy šikmo svahom, z jazdy po spádnici, z jazdy šikmo cez spádnicu a dva nadväzované oblúky.

Pred zmenou zaťaženia urobíme „obra“, čiže zvýšime ťažisko, ruky sú vzpažené a následne ideme do „trpaslíka“, znížime ťažisko.

Cvičenia

- „lietadlo“ – horná ruka nám ukazuje smer, dolná ide na prislúchajúce koleno, čím sa prenesie hmotnosť na vonkajšiu lyžu a dochádza k oblúku. Aby bol oblúk dostatočne vykrojený, je vhodné deťom povedať, aby počítali, napr. do päť, počas jazdy v oblúku, čím dosiahneme istý čas trvania oblúku.
- „basketbal“ – horná ruka nám ukazuje smer, kam chceme zatočiť, druhá, dolná, je pri prislúchajúcom kolene (pravá pri pravom kolene, ľavá pri ľavom kolene), imituje dribling lopty, 5-6 úderov.
- „obor, trpaslík“ – pri „obrovi“ vzpažíme ruky a pri „trpaslíkovi“ idú obe ruky na jedno koleno, čím dochádza k zaťaženiu lyže a oblúku.

Pri týchto cvičeniach je ideálne, ak učiteľ ide jazdu vzad a zrkadlovo predpisuje žiakovi pohyb rúk aj čas trvania jazdy v oblúku.

### ***Jazda šikmo svahom***

- Jazdíme ako „vlak po koľajniciach“ k určenému cieľu, s paralelným (hranolkovým) postavením lyží. Ruky sú vbok, alebo pred sebou, akoby sme ťahali „psa na vodítku“ (vždy na obe strany).
- „Pozor kameň“ – počas jazdy šikmo svahom zdvíhame hornú lyžu. Stačí len pätku lyže, čím dosiahneme požadovaný predklon a odbúravame sedavý spôsob jazdy žiakov.

Pri všetkých cvičeniach je nutné, aby boli precvičované na obe strany.

### ***Nácvik brzdenia s rovnobežným postavením lyží***

- „Garáž“ - učiteľ urobí z lyžiarskych paličiek „garáž“, paličky sú od seba cca 2 metre. Žiak sa jazdou po spádnici snaží zísť do „garáže“ s „hranolkovým“

postavením lyží a zastaviť. Dôležité je, aby vzdialenosť jazdy po spádnicí od „garáže“ bola maximálne 2 metre, kvôli tomu, aby žiak nezastavil oblúkom v prívrate. Neskôr vzdialenosť paličiek zmeňujeme.

- „Kto najbližšie“ – učiteľ zapichne paličku a žiak, ktorý zastaví pri celi najbližšie, ale nedotkne sa jej, zvíťazil.

Jednotlivé cvičenia samozrejme nevykonávame vždy všetky, ale reagujeme na to, aká je v danom momente zostava žiakov, aké sú ich pohybové schopnosti, poveternostné podmienky a ako sa zlepšujú ich pohybové zručnosti. Žiaci, ktorí sa zlepšujú evidentne, postupne ich preradzujeme do vyššieho družstva, vždy prvé dve tri jazdy k nim pristupujeme individuálne a až neskôr sa pripoja k skupine. Väčšinou ostávajú v treťom družstve dvaja až traja, počas celého výcviku, jazdia a individuálne sa zlepšujú za pozornosti učiteľa. Nie je totiž vhodné každú ich jazdu komentovať a naprávať, práve naopak, treba ich nechať aj voľne sa vyjazdiť, aby si sami uvedomovali svoj pohyb a neboli neustále pod stresom. Žiak častokrát zajazdí lepšie, keď sa nenápadne naňho pozeráme ako keď cíti pohľad učiteľa. Samozrejme nešetríme chválou, hlavne na večernom rozkaze pred nastúpeným celým lyžiarskym kurzom. Na našej škole sú žiaci, ktorí absolvujú aj päť lyžiarskych výcvikov a možno preto je záujem každý rok väčší, lebo rodič nekupuje výstroj len na jeden kurz.



Obrázok 1

Príprava pred lyžiarskym výcvikom žiačky s Downovým syndrómom



## 4 ZDOKONAĽOVACÍ LYŽIARSKY VÝCVIK

Zdokonaľovací lyžiarsky výcvik organizujeme pre žiakov piateho až deviateho ročníka, ktorí úspešne zvládli lyžiarske zručnosti v základnom výcviku a po našom posúdení budú schopní bezpečne zvládnuť aj zjazdovky v Alpách.

Výber žiakov a záväzných prihlášok (Príloha B) robíme v júni. Naposledy bola cena 230€ na žiaka a túto sumu vyberáme od rodičov v septembri, decembri a februári. S rodičmi záujemcov zo strany žiakov máme osobitné stretnutie, kde im povieme podrobné pokyny a možnosti, aké sa nám naskytnú na výcviku. Snažíme sa pripraviť zdokonaľovací lyžiarsky výcvik, v čo najväčšej miere doma, to znamená informácie o počasí, zjazdovkách, ubytovaní, strave, pitný režim, servis a pod., aby sme sa čo najviac mohli venovať zdokonaľovaniu lyžiarskej techniky. Pri voľbe strediska sme vychádzali najmä z toho, aby bola možnosť zlyžovať z jednotlivých vrcholov strediska modrou, červenou aj čiernou zjazdovkou, ďalej dostupnosť strediska, ubytovanie s plnou penziou. Stredisko Tauplitz-Alm pri Bad Mitterndorfe nám vyhovuje po každej stránke. Stredisko je rozlohou 42km zjazdoviek v Rakúsku vidiecke, ale u nás by to zrejme bolo top stredisko. Vrcholové stanice sa nachádzajú vo výške cca 2000m, k dispozícii je jedna osem miestna kabínka, jedna šesť a dve švorsedačky a mnoho kotvových a pomových vlekov. Dĺžka dvoch červených zjazdoviek – 8000m a 6500m, nám maximálne vyhovovali pre nácvik a zdokonaľovanie carvingu. Prakticky sme počas výcviku boli v stredisku takmer sami, mali sme dostatok priestoru. Výcvik sme absolvovali v 22. – 26. marca. 1,80m padaného snehu boli dostatočnou zárukou na kvalitné lyžovanie aj mimo zjazdoviek vo freeride zóne, ktorá je pre Tauplitz typická a jedna z najlepších v Rakúsku pre bežných lyžiarov. Žiaci mohli vidieť ako funguje stredisko v zimnej sezóne bez asfaltových ciest, nakoľko všetci obyvatelia a hotelieri sa pohybujú len na snežných skútroch alebo pásových vozidlách.

### 4.1 Príprava pred zdokonaľovacím lyžiarskym výcvikom

Nakoľko dĺžka zjazdoviek niekoľko násobne presahuje dĺžky zjazdoviek na Slovensku, čo vedie spolu s nulovým čakaním na vyvezenie k zvýšeniu nárokov na fyzickú kondíciu, pristupujeme štyri týždne pred začiatkom k zintenzívneniu cvičení dolných končatín a obratnosti prihlásených žiakov na hodinách telesnej výchovy. Bola by škoda nevyužiť tento pobyt a nevylyžovať desiatky kilometrov navyše, len kvôli slabšej kondícii.

Samozrejme sa so žiakmi stretneme tiež na teoretickom poučení o moderných trendoch v lyžovaní (video lyžovaní s úsměvom), aby už dopredu boli aspoň vizuálne informovaný, aké sú zjazdovky v Alpách a aké cvičenia budú zhruba vykonávať.

Neustále opakujeme hlavné zásady správania sa na zjazdovkách a prevenciu proti úrazom (viď. kapitola vyššie). Toto je časť výcviku, ktorú netreba podceňovať, i keď by sa zdala zbytočná. Tým, že žiaci našej školy sa zúčastňujú základného lyžiarskeho výcviku aj niekoľko krát, veľmi dobre poznajú organizáciu, spôsoby a metódy práce nás učiteľov a naopak my poznáme ich. Doteraz sme nemali žiadny problém s disciplínou, dodržiavaním našich pokynov, či už v Rakúsku alebo na Slovensku.

Každý žiak dostane mapu strediska, s miestom ubytovania a jednotlivými zjazdovkami, ktoré sú pomenované v nemčine, ale my dáme konkrétnym zjazdovkám a lanovkám svoje vlastné názvy. Napríklad štvorsedačka Schneiderkogel je štvorka hore, alebo štvorka dole, šesťsedačka Lawinenstein – šestka hore/šestka dole, gondola Mitterstein – vajíčko hore/vajíčko dole, štvorsedačka Bergbahn – štvorka hotel/štvorka dedina. Je to pre lepšiu orientáciu a komunikáciu počas celého kurzu. Každý žiak musí po nemecky

vedieť povedať, kde býva (názov chaty/hotela), pre prípad zablúdenia. Stredisko je rozsiahle, počasie sa taktiež môže meniť a žiaci musia mať jasné inštrukcie, kde a o koľkej sa stretneme, prípadne lyžujeme.

Doprava je zabezpečovaná moderným špičkovým autobusom, nakoľko posledných desať kilometrov do strediska sa ide horskou cestou, kde dolu na mýtnici v Bad Mitterndorfe pustia autobusy len so snehovými reťazami, aj keď cestou tam na ceste sneh nemusí byť, môže napadnúť keď pôjdeme z výcviku.

Rodičia žiakov dostanú podrobné pokyny o celom zdokonaľovacom lyžiarskom výcviku, s kontaktmi na hotel. Súčasťou je návratka, kde rodič napíše číslo pasu a svoj kontakt.

Berieme so sebou dva kusy rezervných lyží, lyžiarske okuliare a rukavice, stolno-tenisové rakety na aktivity v hoteli.

Zadelenie žiakov na izby máme pripravené už doma, aby sme mali čo najmenšie časové straty. Po 500km cesty sa o 13:00 ubytujeme a od 13:30 do 16:00 žiaci idú na zoznámenie so strediskom. Ubytovanie na 4 noci, zakúpený máme 5-dňový skipas. Posledný deň lyžujeme do cca 13:30, nasleduje obed, odubytovanie a cesta domov. Podotýkam, že odubytovanie celého autobusu trvá snežným skútom, pri dobrej organizácii akú máme, cca 40 minút.

Všetky tieto prípravné činnosti, ktoré som zhruba uviedol, i keď sa možno zdajú úsmevné a zbytočné, výrazne prispievajú k vynikajúcemu zvládnutiu zdokonaľovacieho lyžiarskeho výcviku, o čom svedčia pozitívne ohlasy zo strany rodičov a priateľov školy a nezvyčajného záujmu o ďalší zdokonaľovací lyžiarsky výcvik v Rakúsku.

## **4.2 Pribeh výcviku a cvičenia na svahu**

Kurzu sa zúčastňujú žiaci, ktorí už majú lyžiarske zručnosti, vedia jazdiť na jednotlivých typoch vlekov a nie je problém sa s nimi pohybovať po celom stredisku. Prvý poldeň po príchode jazdíme všetci spolu a opisujeme jednotlivé časti strediska svojimi názvami, aby čo najrýchlejšie vedeli žiaci kedykoľvek zhodnotiť svoju pozíciu. Opakujem stredisko je dosť rozsiahle. Ukazujeme im jednotlivé označenia zjazdoviek, ktorými budeme chodiť, napr. 23D modrá, odbočka čierna, červená..., kde sa aj fyzicky zastavíme, pretože sú to miesta, ktorými by sa mohli dostať do úplne inej doliny.

Ostatné dni začíname rozcvičkou 8:45 a o 9:00 sa púšťame k vlekom priamo od chaty. Na obed aj z neho idú žiaci tiež na lyžiach a takmer až do jedálne, čo je opäť veľká úspora času ušetreného na presunoch.

Prvý z družstva ide učiteľ, potom žiaci a posledný druhý učiteľ. Cvičenia na nácvik carvingových oblúkov realizujeme spolu, žiaci sa navzájom opravujú, všímajú a odstraňujú chyby. Pri nácviku používame GoPro kamery 2-3ks, čo veľmi pomáha pri odstraňovaní nedostatkov a z týchto záberov sa robí aj celkové DVD z lyžovačky na hodinách informatiky, kde zábery vidia aj žiaci, ktorí neboli na kurze.

Pri individuálnom docvičovaní určíme čas, dokedy môžu na danej zjazdovke, alebo časti strediska lyžovať v rámci docvičovania, počas ktorého jazdia minimálne v trojiciach. Taktiež celá skupina chodíme aj do Freeride zóny, ktorá je na naše podmienky obrovská (4330 ha) a žiaci túto časť výcviku doslova milujú a zábery ich jazdy sú pre nich celoživotným zážitkom. V rámci tretieho dňa cvičíme menej náročné veci, na zlepšenie lyžiarskych zručností – gymnastika na lyžiach (kotúle vzad, stojka na hlave...) a cvičenia relaxačné a zábavné – stolný tenis, vychádzka.

### 4.3 Základný carving

Carving znamená jazdenie oblúkov po vnútorných stranách lyží s minimálnym zosuvom. Charakteristickými prvkami carvingovej techniky sú:

- širšia stopa v zníženom postoji
- väčšie vklonenie sa do oblúka
- menší vertikálny pohyb
- preklápanie lyží na vnútorné hrany
- rovnomernejšie zaťaženie oboch lyží
- pohľad a ramená smerujú do oblúka

Pohyb paží a pichanie palíc je pri carvingu výrazne obmedzené. Význam týchto pohybov je pri carvingu minimálny, pretože paže a palice slúžia iba na udržiavanie rovnováhy a stability.

Carvingové oblúky nacvičujeme až po zvládnutí základnej techniky lyžiarskych oblúkov, t.j. až po zvládnutí základného znožného oblúka. Pre úspešné zvládnutie carvingu precvičujeme niekoľko základných cvičení, ktoré slúžia na nácvik a zdokonalenie charakteristických prvkov carvingovej techniky.

*Korčuľovanie* – postavenie lyží na hrany si najskôr skúšajú pri korčuľovaní na rovine. Korčuľujeme s čo najväčším odrazom z vnútorných hrán lyží. Cvičenie vykonávame aj s palicami aj bez palíc.

*Oblúk ku svahu* – začíname jazdou šikmo svahom. Postupným priklonením kolien, panvy i trupu ku svahu preklápame lyže na hrany a robíme oblúk ku svahu až do úplného zastavenia. Cvičenie robíme s palicami aj bez palíc.

*Carvingová vlnovka* – päste medzi kolenami. V základnom zjazdovom postoji vložíme obe päste medzi kolená, čím vymedzíme šírku lyžiarskej stopy. Jazdu začíname po spádnicí na miernom svahu. Hmotnosť je rozložená na obe lyže. Postupným priklonením kolien ku svahu (za podpory tlaku pästami) docielime preklopenie lyží na hrany a tým zatáčanie. Bez vertikálneho pohybu ťažiska dochádza k preklopeniu hrán na druhú stranu (prehranenie) a postup sa opakuje. Týmto spôsobom vedieme lyže otvorenými nadväzovanými oblúkmi.

*Klavír* – v základnom zjazdovom postoji sú dlane uvoľnene otvorené smerom dolu, rovnobežne s plochou lyží. Začíname jazdou po spádnicí na miernom svahu. Postupne a pomaly pohybujeme vodorovne pažami smerom do vnútra oblúku – akoby po klávesoch klavíru. Tým prichádza k prikloneniu kolien, panvy a trupu ku svahu a teda k zatáčaniu. Vždy začíname pomalým pohybom paží.

*Vonkajšia ruka-vnútorný zadok* – začíname v základnom zjazdovom postoji jazdou po spádnicí. V priebehu oblúku prikladáme vonkajšiu ruku na vnútorný zadok a vnútornú pažu držíme v predpažení.

*Quattro* – v základnom zjazdovom postoji držíme palice za rukoväte nad hmatom vo vystretých pažiach upažených dolu, mierne vzad. Palice držané v predĺžení paží sa po celú dobu jazdy dotýkajú snehu. Začíname jazdou po spádnicí. Postupným priklonením kolien a panvy ku svahu docielime zatáčanie. Cieľom je zanechať štyri stopy po jazde, čiže minimalizovať vertikálny pohyb.

Na našom zdokonaľovaní lyžiarskom výcviku používame hlavne tieto uvedené cvičenia, ktoré vykonávame v dopoludňajšom výcviku. Zvyšok dňa žiaci majú možnosť individuálneho docvičovania. Prípadne nedostatky a značné odchýlky od techniky konzultujeme so žiakom priebežne. Zdokonaľovací výcvik hlavne zameriavame na to,

aby sa žiaci vyjzdili carvingovou technikou vo väčších rýchlostiach, ako je to možné na slovenských zjazdovkách, najmä z hľadiska bezpečnosti.



Obrázok 2  
Na vrchole – 1965m.n.m.



Obrázok 3  
Freeride zóna



Obrázok 4  
Marcová úprava svahu v Rakúsku...

## ZÁVER

V mojej osvedčená pedagogickej skúsenosti som sa snažil opísať, akým spôsobom sa dá aj na malej dedinskej škole, ktorá má 180 žiakov, realizovať lyžiarsky výcvik. Po niekoľkých rokoch, kedy sa organizoval len základný lyžiarsky výcvik, sme pred dvomi rokmi pridali pre žiakov školy, ale aj ich rodičov, zdokonaľovací lyžiarsky výcvik v zahraničí. Rakúske Alpy sme vybrali zámerne pre lepšiu kvalitu a dĺžku zjazdoviek, aké na Slovensku nemáme, nakoľko počas tohto výcviku sa venujeme nácviku a zdokonaľovaniu carvingovej techniky. Veľmi podstatné je aj to, že na týchto zjazdovkách je hustota lyžiarov na svahu, v porovnaní so Slovenskom, výrazne nižšia. V neposlednom rade je atraktívne pre žiakov aj lyžovanie vo freeride zóne v oveľa lepšej kvalite a bezpečnosti.

Sme škola, ktorá okrem lyžiarskych výcvikov organizuje aj iné druhy exkurzií a výletov na Slovensku aj v zahraničí z rôznych vyučovacích predmetov. Doplnenie o zahraničný lyžiarsky výcvik rozšírilo spektrum našich školských aktivít, čo sa stretlo s veľmi priaznivým ohlasom zo strany rodičov aj žiakov.

Dôkaz o tom, že ideme správnou cestou modernej školy nám dáva za pravdu stúpajúci záujem zo strany žiakov o základný ale aj zdokonaľovací výcvik. Snažíme sa materiálne zabezpečiť školu o lyžiarsku výstroj, ktorú žiakom zapožičiame. Naším cieľom je, aby bol lyžiarsky výcvik dostupný každému žiakovi, bez rozdielu, v akej finančnej situácii sa nachádza jeho rodina. Snažíme sa o to, aby lyžiarsky výcvik nebol len o lyžovaní, ale aj o istých spoločenských návykoch, vzájomnej pomoci, spolupráci a hlavne vzťahu k zimnej prírode, zimným športom a zdravému životnému štýlu.

Verím, že moja osvedčená pedagogická skúsenosť poskytne kolegom zaujímavé postrehy a informácie ako sa dá realizovať lyžiarsky kurz netradične a hlavne atraktívne.

## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. ALPINE & SNOWBOARD TEACHING HANDBOOK, Copyright, 2004. Vail Resorts Management Company.
2. LABUDOVÁ, J. – THURZOVÁ, E. 1992. Teória a didaktika zdravotnej telesnej výchovy. Vysokoškolské skriptá. Bratislava: FTVŠ UK, 1992. 102 s. ISBN 80-223-0443-3.
3. ŠURAN M. a kol. – Súčasné trendy v zjazdovom lyžovaní. Trenčín 2011.
4. ŠURAN M. – ĎUREC J. – Základný lyžiarsky výcvik. Trenčín 2011.
5. ZELINA, M. Kvalita školy – móda alebo nevyhnutnosť? In Manažment školy v praxi, 2006, č.2, s. 5 – 7.

## **ZOZNAM PRÍLOH**

Príloha 1 Základný lyžiarsky výcvik Tále - prihláška

Príloha 2 Zdokonaľovací lyžiarsky výcvik Tauplitz Rakúsko – prihláška



### **ZÁKLADNÝ LYŽIARSKY VÝCVIK TÁLE**

V dňoch 25.1.2015 (nedeľa) – 30.1.2015 (piatok) sa uskutoční základný lyžiarsky výcvik v lyžiarskom stredisku Tále (Nízke Tatry). Ubytovanie je v horskej chate Poniklec, obec Hronec. Odchod autobusu je z Uhrovca dňa 25.1.2015 (nedeľa) o 8:30 hod. Začíname večerou, končíme obedom. Žiak nesmie mať lyže s viazaním G30 a musí mať prilbu a okuliare. Žiaci začiatočníci musia mať tri páry rukavíc, teplé oblečenie, podpísanú výstroj. Pri nástupe do autobusu žiak odovzdá kartičku poistenca. Predpokladaný príchod do Uhrovca je 30.1.2015 (piatok) o 15:00 hod. Cena výcviku je 135€ (doprava, ubytovanie s plnou penziou, poistenie, 5-dňový skipass). Bližšie informácie u riaditeľa školy alebo u Petra Janáča (č.t. ....).

#### Návratka

Meno a priezvisko žiaka:

Súhlasím, aby sa môj syn/dcéra zúčastnil základného lyžiarskeho výcviku.

Podpis rodiča: \_\_\_\_\_

## **Príloha 2** Zdokonaľovací lyžiarsky výcvik Tauplitz Rakúsko – prihláška

Základná škola s materskou školou, SNP 5 Uhrovec

---

### **LYŽIARSKY VÝCVIK TAUPLITZ RAKÚSKO**

V dňoch 22.3.2015 – 26.3.2015 sa uskutoční lyžiarsky výcvik v rakúskom Bad Mitterndorfe, lyžiarske stredisko Tauplitz ([www.dietauplitz.com](http://www.dietauplitz.com)). Odchod autobusu je z Uhrovca, dňa 22.3.2015 (nedeľa) o 05:00 hod. pred základnou školou. Autobus bude stáť aj pred športovou halou v Bánovciach nad Bebravou o 05:15 hod. Predpokladaný príchod do Bad Mitterndorfu a po Alpenstrasse do Tauplitzalm je do 12:00 hod. Ubytovanie je zabezpečené priamo na zjazdovke v horskom hoteli Naturfreundehaus Tauplitzalm ([www.naturfreundehaus-tauplitzalm.at](http://www.naturfreundehaus-tauplitzalm.at)), s plnou penziou (raňajky, obed, večera). Je potrebné mať so sebou platný cestovný pas (OP), zabezpečené úrazové poistenie pre pobyt v zahraničí (mimo žiakov ZŠ), preukaz poistenca, bezpečnú lyžiarsku výstroj, teplé oblečenie (ubytovanie v nadmorskej výške 1650m.n.m) a žiaci do 15 rokov povinne lyžiarsku prilbu. Predpokladaný príchod do Bánoviec nad Bebravou je 26.3.2015 (štvrtok) o 23:00 hod. Cena zdokonaľovacieho lyžiarskeho výcviku je 230€ (doprava, ubytovanie s plnou penziou, 5-dňový skipass, poistenie v zahraničí). Bližšie informácie u riaditeľa školy, alebo Petra Janáča (č.t. ...).

#### Návratka

Meno a priezvisko:

Dátum narodenia:

Číslo pasu/OP:

Telefónne číslo:

Telefónne číslo rodiča:

