

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

SPECIFICKÉ HRY A AKTIVITY NA KOLEČKOVÝCH LYŽÍCH

PRO BĚŽCE NA LYŽÍCH VE VĚKU 12 – 14 LET

Diplomová práce

Vedoucí práce:

doc. PhDr. Jiří Suchý Ph.D.

Vypracoval:

Bc. Tomáš Korbelář

Praha, červenec 2018

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Velké poděkování patří vedoucímu diplomové práce doc. PhDr. Jiřímu Suchému Ph.D. za odborné vedení práce, poskytování cenných rad a připomínek. Dále všem členům panelu expertů za strávený čas, cenné rady a zkušenosti. Jmenovitě panu Václavu Hamanovi, Janu Novákovi, Mgr. Et. Ing. Karlovi Randákovi, Martinu Niewiakovi, Mgr. Janu Suchardovi, PaedDr. Václavu Korbelářovi a Mgr. Janu Martinovi.

Abstrakt

Název práce: Specifické hry a aktivity na kolečkových lyžích pro běžce na lyžích ve věku 12 – 14 let

Cíle práce: Vytvořit a experty ověřit soubor her a aktivit na kolečkové lyže pro mladé lyžaře běžce ve věku 12–14 let.

Metody: První metodou využitou v této práci byla analýza dostupných českých i zahraničních dokumentů o hrách a aktivitách, poté byl vytvořen soubor her a aktivit, který byl revidován pro trénink na kolečkových lyžích. Následovala verifikace souboru her a aktivit na kolečkové lyže za pomoci panelu expertů složeného ze zkušených a licencovaných trenérů běžeckého lyžování a dále expertů na běžecké lyžování. S nimi byl proveden nestrukturovaný rozhovor spojený s diskuzí o jednotlivých hrách a aktivitách.

Výsledky: V první části výsledků se nachází kapitola o pomůckách využívaných v námi vytvořeném souboru. Páteřní část tvoří revidovaný a verifikovaný soubor her a aktivit na kolečkové lyže pro mladé lyžaře běžce ve věku 12–14 let. Panel expertů provedl verifikaci a formou variant a doporučení přidal ke konkrétním hrám a aktivitám své nápady a návrhy. Na závěr výsledkové části vznikla na základě diskuze s panelem expertů kapitola, rozdělující soubor podle třech nejdůležitějších hledisek. Těmi jsou bezpečnost, prostor a počet soutěžících.

Klíčová slova: běh na lyžích, hra, kolečkové lyže, mladí sportovci, verifikace

Abstract

Title: Specific roller skis games and activities for young nordic skiers aged between 12 and 14 years

Goal: Create and verify a collection of games and activities by experts on the rollers skis for young nordic skiers aged between 12 and 14 years.

Methods: A first method used in this work was available analysis of czech and international documents about games and activities. Then a collection of games and activities was made, which was customised for roller skis trainings. Furthermore, there was a verification of collection of roller skis games and activities with the help of a board of experts composed of experienced and licensed nordic skiers trainers and then nordic skiers experts. An unstructured interview was made with them followed by a discussion about each game and activity.

Results: In the first part there is a chapter about an equipment used collection created by us. The main part is made of a customised and verified collection of roller skis' games and activities for young nordic skiers aged between 12 and 14 years. Board of experts made a verification added their ideas and suggestions to specific games and activities in the form tips and suggestion. A new chapter dividing the collection was created as a result of a discussion with the board of experts was created at the end of a final part. It was divided according to three main viewpoints, which are safety, space and a number of competitors.

Key words: nordic skiing, game, roller skis, young sportsmen, verification

OBSAH

1	ÚVOD.....	12
2	TEORETICKÁ ČÁST	13
2.1	Charakteristika vývoje jedince	13
2.1.1	Kalendářní věk.....	13
2.1.2	Biologický věk.....	13
2.1.3	Tréninkový věk.....	14
2.2	Členění lidského kalendářního věku	15
2.2.1	Starší školní věk (11-15 let).....	15
2.3	Sportovní příprava.....	17
2.3.1	Sportovní výkon.....	17
2.3.2	Proces sportovního tréninku	17
2.3.3	Složky sportovního tréninku	20
2.3.4	Kondiční příprava	20
2.3.5	Technická příprava	24
2.3.6	Pedagogicko-trenérské zásady.....	25
2.4	Tréninková příprava v běhu na lyžích.....	26
2.4.1	Dlouhodobá koncepce sportovní přípravy v běhu na lyžích.....	27
2.4.2	Zásady tréninku dětí a mládeže v běhu na lyžích	30
2.5	Roční tréninkový plán pro lyžaře ve věku 12-14 let	33
2.6	Tréninková jednotka v běhu na lyžích	36

2.6.1	Základní pohybové dovednosti v běhu na lyžích.....	36
2.7	Kolečkové lyže.....	37
2.7.1	Historie.....	37
2.7.2	Bezpečnost.....	39
2.7.3	Popis vybavení.....	41
2.8	Struktura výkonu v běhu na lyžích.....	43
2.8.1	Historie.....	43
2.8.2	Pohybová charakteristika.....	44
2.8.3	Fyziologická a biomechanická charakteristika.....	45
2.8.4	Psychologická charakteristika.....	47
2.8.5	Technika běhu na lyžích.....	48
2.8.6	Taktická složka.....	50
2.9	Hra.....	51
2.9.1	Historie.....	52
2.9.2	Význam her.....	52
2.9.3	Herní princip.....	53
2.9.4	Organizace her.....	54
2.9.5	Systematika třídění her.....	56
2.9.6	Původní hry a aktivity.....	57
3	CÍLE PRÁCE A ÚKOLY PRÁCE.....	61
3.1	Cíl práce.....	61

3.2	Úkoly práce	61
4	METODIKA PRÁCE	62
4.1.1	Shromažďování a ověřování informací	63
4.1.2	Charakteristika jednotlivých členů panelu expertů.....	64
4.1.3	Skupinový nestrukturovaný rozhovor a diskuze.....	65
4.1.4	Struktura herního souboru	65
4.1.5	Rozdělení aktivit a her	67
5	VÝSLEDKY PRÁCE	68
5.1	Pomůcky.....	69
5.2	Hry a aktivity pro rozcvičení.....	70
5.2.1	Záchranka.....	70
5.2.2	„Práskání“ balonků	70
5.2.3	Cvičení obrátů.....	71
5.2.4	„Nekonečná“ honička	71
5.2.5	„Bláznivá“ honička	72
5.2.6	„Loketní“ honička	72
5.2.7	Honička ve dvojicích	73
5.2.8	Honička	73
5.2.9	Honička ve trojicích.....	74
5.2.10	„Mrazík“	74
5.2.11	„Zrcadlové cvičení“	75

5.2.12	Jízda ve dvojicích.....	75
5.2.13	„Rybičky a rybáři“	75
5.2.14	„Kolíčkovaná“	76
5.2.15	Závody soupaž	77
5.3	Hry a aktivity na rozvoj koordinace.....	77
5.3.1	Obří slalom	77
5.3.2	Koordinační štafeta	78
5.3.3	„Vlak“	78
5.3.4	Sbírání předmětů ze svahu.....	79
5.3.5	Házení míčů na terč během jízdy.....	79
5.3.6	Jízda na nejnižší počet odrazů	80
5.3.7	„Pinkaná“	80
5.3.8	Házení ve dvojicích létajícím talířem nebo tenisovým míčkem.....	81
5.3.9	„Slepá bába“	81
5.3.10	„Norská louka“	82
5.3.11	„Křižovatka“	83
5.4	Hry a aktivity pro rozvoj rychlosti	83
5.4.1	„Lístečky“	83
5.4.2	„Jestřábi a orli“	84
5.4.3	„Ovečky a vlci“	85
5.4.4	Vstřícné štafety	85

5.4.5	Člunkové štafety	86
5.4.6	Štafeta s míčem	87
5.4.7	Jízda s hrací kostkou	87
5.4.8	Bruslařské štafety	88
5.4.9	Druhý chytá prvního	88
5.4.10	Kruhové závody	89
5.4.11	„Kámen, nůžky, papír“	89
5.4.12	„Červení a bílí“	90
5.4.13	Starty z různých poloh na 10 m, 30 m a 50 m	90
5.4.14	Jízda s různými typy signálů	91
5.4.15	„Piškvorky“	91
5.4.16	„Vyzývaná“	92
5.5	Hry a aktivity pro rozvoj vytrvalosti	93
5.5.1	„Lovci perel“	93
5.5.2	„Paměťový okruh“	93
5.6	Modifikace sportovních her	94
5.6.1	Lyžařská košíková	94
5.6.2	Pozemní hokej	94
5.6.3	Ragby	95
5.6.4	„Dotýkaná“	95
5.6.5	„Přehrávaná“	96

5.6.6	Fotbal na lyžích.....	96
5.7	Doporučené členění her a aktivit.....	97
5.7.1	Členění podle bezpečnosti:	98
5.7.2	Členění podle herního prostoru:	99
	Svah s dojezdem do roviny nebo protisvahu	100
5.7.3	Členění podle počtu účastníků hry nebo aktivity:	101
6	DISKUZE	102
7	ZÁVĚR	109
8	LITERATURA	111
9	SEZNAM PŘÍLOH.....	116

1 ÚVOD

Jízda na kolečkových lyžích se stává stále důležitější součástí tréninkové přípravy každého lyžaře běžce. Děje se tak z důvodu značné podobnosti s lyžováním na sněhu.

Ve vrcholovém lyžování tvoří tréninky na kolečkových lyžích neodmyslitelnou součást letní přípravy a jsou jedním ze specifických tréninkových prostředků. Lyžování na sněhu v letním období totiž s sebou nese vysoké finanční náklady. Proto pouze ti nejlepší absolvují přípravu na sněhu v Rakousku nebo v Argentině, či Chile. V žákovském lyžování se kolečkové lyže využívají pouze jako doplňkový tréninkový prostředek. Většímu zapojení brání především nedostatek uzavřených asfaltových ploch. Během posledních let se začíná situace obracet. Stále více obcí staví v okolí asfaltové stezky nebo celé areály. Ty umožňují bezpečný pohyb lyžařů a zastoupení kolečkových lyží tak stoupá. Ovšem trenéři často přebírají modely tréninků určených pro dorostenecké a dospělé kategorie, které postrádají herní prvky, tak důležité v tomto věku. Z těchto důvodů jsme se rozhodli vytvořit soubor her a aktivit určených pro trénink mladých lyžařů na kolečkových lyžích.

Cílem diplomové práce je tedy vytvořit a ověřit soubor her a aktivit na kolečkové lyže pro mladé lyžaře běžce ve věku 12-14 let. Z toho vyplývají úkoly práce specifikované níže. První část práce se bude zabývat shromážděním všech potřebných informací o dané problematice. Především pak znalostí o věkových zvláštностech, pravidlech tréninku kategorie starších žáků, o dlouhodobé tréninkové přípravě lyžaře běžce, o využití kolečkových lyží a her. Ve výsledkové části představíme soubor her a aktivit s podrobným popisem a doporučením od panelu expertů. Hry a aktivity pocházejí z různých sportovních specializací. Jejich modifikaci na kolečkové lyže vytvoříme ve spolupráci s panelem expertů na běh na lyžích. Na závěr hry a aktivity rozdělíme podle doporučení panelu expertů.

Toto téma jsme vybrali z důvodu nedostatečného množství kvalitních českých a zahraničních metodických materiálů, týkajících se her a aktivit na kolečkových lyžích pro mládež. Jako dlouholetý trenér týmu mladých lyžařů běžců takový soubor postrádám a myslím si, že by mohl obohatit nejenom moje tréninky, ale tréninky všech mládežnických trenérů, kteří budou mít ověřené hry a aktivity pro tuto věkovou kategorii. Proto jsme se rozhodli takový soubor vytvořit.

2 TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická východiska práce mají určitou logickou strukturu. Pokoušíme se řadit teoretickou část od obecných znalostí týkajících se tématu ke konkrétním znalostem z dané sportovní specializace. Z toho důvodu nejprve seznamujeme čtenáře s problematikou vývoje člověka, následují obecné principy a zákonitosti sportovního tréninku. V další části se specializujeme na principy tréninku a zvláštnosti v tréninku lyžařů běžců. V neposlední řadě zmiňujeme doporučený roční plán pro 12–14 leté lyžaře běžce. V poslední části se zaměřujeme na problematiku jízdy na kolečkových lyžích a principem her.

2.1 Charakteristika vývoje jedince

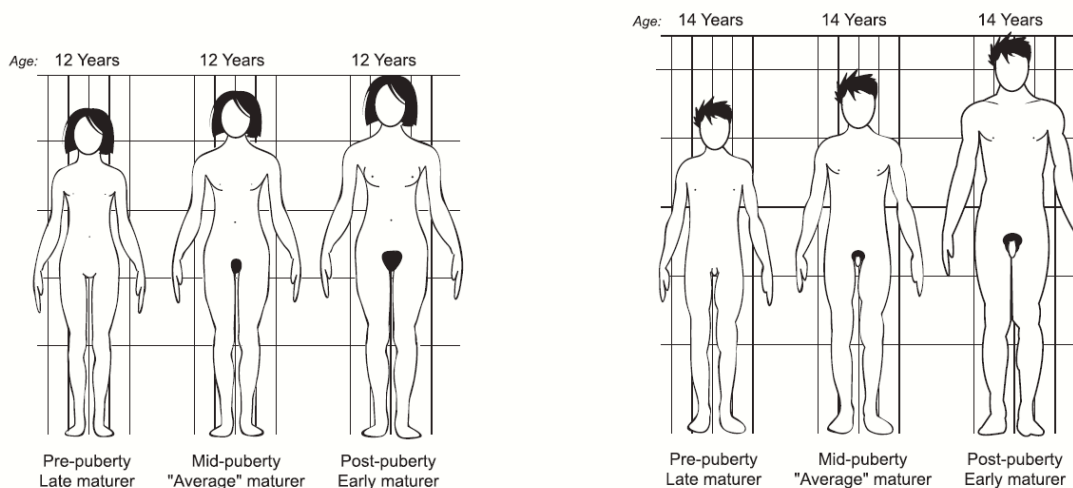
Každá věková etapa má určité zvláštnosti, kterými je charakteristická. Jsou to zvláštnosti morfologické, psychologické, emoční, inteligenční a sociální. Pro trenéra je velmi důležité umět se v této problematice orientovat z důvodu správného nastavení tréninku a přístupu ke svěřencům. Ve vývoji člověka pracujeme se dvěma termíny. Jedním je růst a druhým je vývoj organismu. Na první pohled vypadají jako synonyma, při podrobnějším rozboru vypovídá každý termín o specifické biologické aktivitě. Růst odkazuje na proces změny v tělesných proporcích jako je výška, váha a procento tuku. Vývoj organismu je změna funkčnosti a struktura tělesných procesů, která se děje uvnitř člověka. Vývoj jedince spojuje tyto dva termíny a doplňuje je o sociální, emoční a inteligenční sféru (Balyi 2013).

2.1.1 Kalendářní věk

Kalendářní věk nám vypovídá o počtu dní a roků od narození. Všichni ho známe. Sportovci je 14 let a narodil se 14. března (Perič 2012). Děti stejného kalendářního věku mohou být rozdílné biologické vyzrállosti (Balyi 2013).

2.1.2 Biologický věk

Je dán konkrétním biologickým stupněm vývoje organismu. Ten se nemusí shodovat s věkem kalendářním (Perič 2012, Balyi 2013). V případě, kdy je biologický věk před kalendářním, hovoříme o vývojové akceleraci. V opačném případě o biologické retardaci (Perič 2012, Slepíčka 2009). Rozdíl velmi pěkně znázorňuje obrázek č. 1.



Obr. č. 1: Znárodnění rozdílnoho biologického od kalendářního věku (Balyi 2013)

Trenér by měl být s problematikou vývojových zvláštností obeznámen a měl by tomu umět přizpůsobit samotný průběh tréninku. Mnoho trenérů nedělá žádné rozdíly v tréninku jedinců, kteří již prošli biologickým vývojem a na které přerod teprve čeká (Balyi 2013). Jeden z rozdílů může spočívat v silovém tréninku. Jedinec vyvinutý se může věnovat posilování v plném rozsahu. Zatímco jedinec před vývojem, ale stejného věku, by měl teprve začínat s posilováním vlastního těla a s učení správné techniky (Balyi 2013, Perič 2010a).

Balyi (2013) upozorňuje, že mnoho tréninkových programů a soutěží je založeno na kalendářním věku. Avšak atlet stejného věku mezi roky 10-16 let může být až o 4-5let akcelerovaný nebo retardovaný. To často vede k segregaci a k ukončení závodní kariéry.

2.1.3 Tréninkový věk

Období, po které se jedinec věnuje sportovní přípravě. Jedinec sportující déle, má bezesporu vyšší výkonnost než jeho nespportující vrstevníci (Perič 2012).

Znalost jednotlivých druhů věku nám pomůže v plánování tréninkové přípravy a uplatnění principu přiměřenosti, dále i při stanovování talentovanosti dítěte (Perič 2010a, Perič 2012).

2.2 Členění lidského kalendářního věku¹

Rozlišujeme níže zmíněné členění lidského věku, s ohledem na zaměření diplomové práce se zabýváme jen starším školním věkem.

Předškolní věk (3-6 let)

Věk školní mladší (6-11 let)

Věk školní starší (11-15 let)

Věk dorostenecký (15-18 let)

Věk dospělosti (20-30 let)

2.2.1 Starší školní věk (11-15 let)

Tělesný vývoj

Toto období spadá z velké části do období puberty. Za působení hormonů dochází k velmi rychlému růstu. Končetiny rostou rychleji než trup. Zvyšuje se tělesná výška, váha a procento podkožního tuku. Pro sport je významná především zvyšující se svalová síla. Plasticita nervové soustavy je stále dobrá, což umožňuje další rozvoj rychlostních schopností. Z důvodu rychlého růstu je jedinec velmi náchylný k poruchám hybného systému (Kaplan 2003). Všechny výše zmíněné změny jsou individuálního charakteru a jedince bychom měli srovnávat až na konci tohoto období (Dovalil 2009).

Psychologický vývoj

Rozvíjí se paměť. Objevují se náznaky logického a abstraktního myšlení, zvyšuje se délka koncentrace na činnost. Děti si začínají utvářet vlastní názor, bývají samostatnější (Dovalil 1998, Kaplan 2003). V období puberty se mění citové prožívání, dospívající jsou více emočně labilní. Mohou značně prudce reagovat na jejich hodnocení. Citové reakce nejsou přiměřené situaci. Jedinci se stávají introvertnějšími. Často se mění jejich nálada, sebehodnocení, Bývají zranitelnější v sociální oblasti. Střídají se u nich různě dlouhé fáze optimismu a deprese. To se promítá do jejich ochoty podstupovat fyzickou zátěž. Sport

¹ Více o jednotlivých věkových kategoriích naleznete v publikacích Baliy (2013) a (2010), Brewer (2009), Dovalil (1998), Kaplan (2003) a Perič (2012).

taktéž napomáhá zmírnění průběhu puberty. Slepíčka (2009) to vysvětluje tím, že jedinci jsou zaměstnání činnostmi, a nevytváří se tak prostor pro sebezpozorování, který je zastoupen u jedinců bez aktivity. Pubescent bývá velice kritický, má sklon považovat svoje názory za výjimečné. Osamostatňuje se od rodičů, více tíhne k vrstevníkům, se kterými se ve větší míře ztotožňuje. Záleží mu na přátelství, na hodnocení od druhých osob. Mohli bychom období puberty nazvat jako období prvních lásek. Jedinec si vytváří vlastní identitu. Zde hrají značnou roli sportovní nebo jiné vzory. Sportovní činnost kladně napomáhá k rozvoji osobnosti nejen ve zdokonalování dovedností, ale také v rozvoji vytrvalosti, vůle, schopnosti řešit situace a umět podřídit osobní zájem zájmu skupiny (Brewer 2009, Slepíčka 2009).

Motorický vývoj

Nerovnoměrným tělesným vývojem jsou ovlivněny pohybové možnosti. Pokračuje vzestup výkonnosti, prohlubují se rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Výkon nedosáhl ještě zdaleka svého maxima. Dispozice pro tréninkovou činnost jsou na vysoké úrovni. V období puberty se můžeme setkat u chlapců s horším zvládnutím složitějších pohybů. Do 13 let se proces motorického učení, tedy osvojování nových a zdokonalování osvojených pohybů, děje rychle a efektivně jako nikdy v následujících letech (Dovalil 1998). S tím je spojena orientace tréninku na obratnost a speciální pozornost se věnuje technice. Nervový systém je natolik plastický, že umožňuje zdokonalování rychlostních schopností. Mezi ně patří rychlost reakce, jednotlivých pohybů a rychlost frekvence. Důležité je se v tomto období zaměřit na komplexní svalový rozvoj. Pro děti není vhodná činnost vedoucí k extrémnímu vyčerpání, především anaerobní činnost delšího charakteru a používání těžkých břemen při posilování. Trénink vytrvalosti, delšího rovnoměrného nepřerušovaného charakteru, je zcela odpovídající dané věkové skupině. Dále by se měl upevňovat zájem o sport. Ten již není pouze hrou, ale také povinností. Sport by se nikdy neměl dostat svou důležitostí nad školní docházku (Balyi 2013, Dovalil 1998, Kaplan 2003, Jansa 2009, Perič 2012). Balyi (2013) dodává, že úspěch v soutěži a být nejlepší v tomto věku nezaručuje úspěch v dalších etapách vývoje.

Trenérský přístup

Trenér by měl vystupovat taktně. Větší obtíže bývají přechodné a často odezní, měl by zasahovat pouze v situacích, kdy je překročena únosná mez. Prohřešky je vhodné řešit

až po odeznění prvotních vášní. Chybou je vytýkání nedostatků na veřejnosti, přehlížení a nevšímavost, dále není dobrá ironie a přílišná autoritativnost. Trenér by měl být spíše starším, zkušenějším kamarádem (Dovalil 2009, Perič 2012).

2.3 Sportovní příprava

2.3.1 Sportovní výkon

Sportovní výkon je jeden ze základních pojmů sportovního tréninku. Sportovci a trenéři k němu soustřeďují pozornost. Pro trénink má hlubší poznání výkonu zásadní význam. Vysoká výkonnost je charakteristická dokonalým provedením pohybu v návaznosti na tělesné a psychologické funkce člověka, podpořená maximální mírou motivace k prováděné činnosti. Sportovní výkonnost je ovlivněna v první řadě vrozenými dispozicemi, mezi které se řadí morfologické (tělesná váha, výška, složení těla), fyziologické (transportní kapacita krve pro kyslík) a psychologické (osobnost, temperament, inteligence). Vrozené dispozice se z části formují podle prostředí, v němž jedinec vyrůstá. Například sportující rodiče, dostatečné finanční zajištění, názory okolí na sport určují pozdější předpoklady pro výkonnostní sport. Sportovní trénink má posléze za úkol cíleně ovlivňovat výkonnostní růst závodníka (Dovalil 2009, Jansa 2009, Piňos 2007).

2.3.2 Proces sportovního tréninku

Proces motoricko-funkční adaptace

Při působení zátěžových situací dochází po určité době ke zmenšení reakce organismu na podnět. Při zátěži dochází k narušení homeostázy (rovnováhy vnitřního prostředí). Organismus se snaží tuto změnu zpětně vyrovnat a nastolit tak opět rovnováhu. Při dlouhodobém působení začínají mít podněty slabší účinnost a dochází k adaptaci na činnost. Smyslem tréninku je podněty neustále zesilovat a úkolem sportovce je se na zvyšující zátěž neustále adaptovat (Dovalil 2009, Perič 2010b).

Proces motorického učení

Dokonalé zvládnutí pohybu skrývá mnohohodinovou i mnoholetou práci. Proces osvojování (dovedení prvotního pohybu až k dokonalosti) se uskutečňuje jako jeden z druhů učení. Obvykle se rozlišují čtyři fáze motorického učení: seznámení s pohybem, fáze zdokonalování, fáze automatizace a fáze tvořivé realizace (Dovalil 2009, Perič 2010b).

Proces psychologické adaptace

Tento proces je méně viditelný, protože se odehrává uvnitř člověka. Sport staví člověka do různých situací, jako je prožívání úspěchu i neúspěchu, řešení situací a problémů. Některé sporty vyžadují jistou dávku odvahy. Sport v člověku utváří určitý charakter (zodpovědnost, ctízádnost, smysl pro povinnost, respektování soupeře, odolnost a cílevědomost) (Dovalil 2009, Perič 2010b).

Zatížení

V předešlé části textu jsme se pokusili vysvětlit proces adaptace na podněty. Ve sportovním tréninku je tento termín označován jako zatěžování. Zatěžování se děje prostřednictvím pohybové aktivity, v případě tréninku cvičením. Každé cvičení má určitý obsah, dobu trvání a stupeň úsilí.

Obsah cvičení

Obsah cvičení se obvykle posuzuje mírou odlišnosti od finálního pohybu (specifičnost). Rozlišujeme cvičení specifická či nspecifická, Specifičnost je dána příslušným zapojením svalových skupin do pohybu. Míru specifičnosti vystihuje obrázek č. 2.



Obr. č. 2: Vztahový systém pro klasifikaci cvičení jako adaptačních podnětů (Dovalil 2009)

Dovalil (2009) Jansa (2009) a Perič (2010b) člení cvičení na všeobecně rozvíjející, specializovaná.

Všeobecně rozvíjející cvičení

Charakteristická menší podobností s danou sportovní specializací. Využívají se pro všestranný rozvoj, kompenzaci a mají zdravotní význam.

Specializovaná cvičení

Velká shoda s pohyby samotné sportovní specializace. Jsou to různé varianty konečného provedení pohybu. Mají velký vliv na úspěšnost tréninku (Dovalil 2009, Jansa 2009 a Perič 2010b).

Dalším možným dělením jsou cvičení zaměřená na techniku, polozávodní a soutěžní (Perič 2010b).

Objem a intenzita cvičení

Objem zatížení vypovídá o množství tréninků. Je dán dobou cvičení a počtem opakování. Rozeznáváme obecný a speciální objem. Obecný objem je pro všechny sporty stejný – počet tréninkových jednotek, počet fází, počet hodin. Speciální objem se liší podle sportovní specializace (např. počet kilometrů absolvovaných na kolečkových lyžích).

Intenzita zatížení nám udává stupeň úsilí věnovaného řešení daného úkolu. Možné dělení nabízí Dovalil (2009) a Perič (2010b) ve své publikaci. Oba autoři dělí cvičení podle výdaje energie potřebné k provedení cvičení. Nízká intenzita je zajišťována O₂ systémem, aerobním krytím. Střední intenzita je O₂-LA systémem, aerobně-anaerobním krytím)

a vysoká intenzita je zajišťována ATP-CP systémem, anaerobně-laktátovým krytím.

Zotavení

Zotavení je další velmi důležitý proces probíhající v tréninku nebo po něm. Termínem se myslí uklidnění a navrácení všech funkcí do původního stavu nebo také přechod do stavu nového. V tréninkové praxi rozlišujeme tři druhy zotavování. Jeden druh zotavování probíhá již během samotné činnosti. Druhý probíhá po skončení závodu nebo tréninku a třetí je součástí superkompenzace - úhrady energetických ztrát a obnovy bílkovinných struktur. Mezi prostředky zajišťující zotavení patří dostatečný spánek, dodržování režimu dne a různé regenerační procedury (Dovalil 2009, Jansa 2009, Perič 2010b).

2.3.3 Složky sportovního tréninku

Sportovní trénink se skládá z kondiční, psychologické, taktické a technické přípravy. V případě této práce bude kladen velký důraz na kondiční přípravu, ale maximálního sportovního výkonu v běhu na lyžích nemůže být dosaženo bez dostatečného rozvoje všech ostatních složek sportovní přípravy.

2.3.4 Kondiční příprava

Kondiční příprava se zaměřuje na ovlivnění pohybových schopností v rovině obecné nebo speciální. V obecné rovině se působí na všechny pohybové schopnosti prostřednictvím různorodých aktivit. Ve speciální přípravě se věnuje těm schopnostem, které se přímo účastní pohybu v dané specializaci. Kondiční příprava si klade za cíl stimulaci pohybových schopností (Dovalil 2009). Pohybovými schopnostmi rozumíme relativně samostatný soubor vnitřních předpokladů člověka k pohybové činnosti (Perič 2010b).

Vytrvalostní schopnosti

Pod pojmem vytrvalost si můžeme představit schopnost člověka odolávat únavě při dlouhodobé pohybové činnosti. Intenzita cvičení by měla být nižší než maximální při časově neurčené době nebo maximální po stanovený interval. Její úroveň závisí na stavu transportního a dýchacího systému. Dále pak na morálních vlastnostech sportovce. Vytrvalost dělí Perič (2010b) podle doby trvání a intenzity činnosti. Rozeznává dlouhodobou, krátkodobou, rychlostní a silovou vytrvalost. Pro stimulace se používají dvě metody.

První z nich je nepřerušovaná metoda. Způsob zatížení vychází z provádění dlouhodobé činnosti v nízké intenzitě bez odpočinku.

- Metoda souvislá se provádí v aerobním režimu při intenzitě tepové frekvence 130–150 tepů/ min.
- Metoda střídavá je charakteristická střídáním zatížení podle plánu. Při vyšší intenzitě by se měl sportovec dostávat do kyslíkového dluhu. Za speciální variantu Dovalil (2009) považuje fartlek. Během tréninku touto metodou se libovolně mění intenzita pohybu.

Druhá skupina metod používá pro stimulaci intervalový trénink. Cvičení se člení podle intenzity zatížení a délky zotavení. Odpočinek neslouží pro úplnou regeneraci.

- Klasická forma se používá pro zvýšení výkonnosti srdečního svalu, výměny plynů ve tkáních a dýchacího systému. Pro stimulaci se používají 90 vteřinové úseky maximální intenzitou. Doba odpočinku se stanovuje podle tepové frekvence, která musí poklesnout pod 140 tepů/min. Cvičení se ukončuje, je-li TF po uplynutí 90 vteřinového zotavení vyšší než 140 tepů/min.
- Extenzivní metoda je charakteristická délkou zátěže kolem 2–5 minut, nemaximální intenzitou. Odpočinek odpovídá délce zátěže. Využívá se pro stimulaci aerobního výkonu.
- Intenzivní metoda se používá pro stimulaci ATP-CP systému. Délka trvání intervalu je mezi 20 a 60 sekundami. Intenzita dosahuje nejvyšších hodnot a doba zotavení i několikanásobku doby intervalu (Dovalil 2009, Jansa 2009, Perič 2010b).

Silové schopnosti

Silové schopnosti hrají ve struktuře výkonu důležitou roli. V některých sportovních odvětvích jako je vzpírání, vrhy, hody a gymnastika mají dokonce rozhodující význam. Ovšem ve všech sportech by mělo docházet k jejich záměrnému ovlivňování, ať už jako všeobecného základu nebo jako izolované silové schopnosti (Perič 2010b). Je to schopnost překonávat či udržovat odpor vnějšího prostředí za pomoci svalové činnosti (Dovalil 2009). Metodotvornými činiteli při organizaci silového tréninku jsou velikost odporu, rychlost provedení, počet opakování, délka a charakter odpočinku (Perič 2010b).

Diferenciace silových schopností probíhá různým způsobem. Nejčastější způsob je podle metod používaných v určitých sportech. V tomto případě rozeznáváme osm základních metod.

První skupina metod slouží pro rozvoj maximální síly. Metoda opakovaného úsilí je založena na cvičení s vysokým, ale nemaximálním odporem. Slouží pro silově zdatné sportovce. Metoda izometrická se používá u různě vyspělých jedinců. Podstatou je působení proti nepřekonatelnému odporu (stěna). Touto metodou lze ovlivňovat jednotlivé svalové skupiny. Při metodě maximálního úsilí dochází k překonávání odporu o velikosti 95-100 % malou rychlostí a správnou technikou. Metoda intermediární představuje spojení statické a dynamické kontrakce. Cvičení začíná rychlým překonáním odporu a následující 5 sekundovou výdrží ve statické pozici (Dovalil 2009, Ilavský 2005, Perič 2010b).

Pro stimulaci rychlostní a výbušné síly slouží metoda dynamického úsilí, metoda plyometrická a izokinetická. Metoda dynamického úsilí se vyznačuje provedením maximální rychlosti s velikostí odporu 30-60 %. Princip metody plyometrické spočívá v seskoku z vyvýšeného místa s navazujícím výskokem do stejné nebo menší výšky. Pro bezpečnost se doporučuje seskakovat maximálně z 1m. Metoda izokinetická pracuje s principem expandéru, kdy s narůstající délkou narůstá velikost odporu. Posilovacími prostředky mohou být činky, gumové a pérové expandéry.

Rozvoj vytrvalostní síly je možné provádět metodou silově-vytrvalostní. Metoda spočívá ve vysokém počtu opakování cvičení. Velikost odporu se volí podle potřeb tréninku. Při organizaci se pracuje také s délkou a charakterem odpočinku. Nejčastější organizační formou je kruhový trénink (Ilavský 2005, Jansa 2009, Perič 2010b).

Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti jsou spojovány s pohybem prováděným maximální rychlostí po krátkou dobu (do 20 sekund). Parametry ovlivňující rozvoj rychlosti vycházejí ze zásad ATP-CP systému. Patří mezi ně intenzita, doba trvání, počet opakování, délka a charakter odpočinku. Druhy rychlosti rozeznáváme tři. Rychlost reakce, acyklická a cyklická.

Stimulovat rychlost reakce je dosti obtížné. Reakce často bývá vázaná na konkrétní činnost, a proto se rozvíjí společně s cyklickou a acyklickou rychlostí (reakce na startovní povel). Používáme k tomu metodu opakování. Ta spočívá ve vytváření situací podobných závodu, kdy má závodník co nejrychleji reagovat na startovací signál. Druhou metodou je metoda analytická. Při použití metody v tréninku rozdělíme pohyb na jednotlivé části a ty pak stimulujeme odděleně.

Rychlost acyklická se nejvíce uplatňuje v různých hodech, skokích a kopech. Charakteristickou vlastností je maximální rychlost provedení jednotlivých pohybů. Mezi metody vhodné pro stimulaci patří metoda plyometrická a rychlostní (viz. Silové schopnosti).

Cyklická rychlost se týká překonání určité vzdálenosti co největší rychlostí. Metody používané pro stimulaci odvozujeme podle charakteru zatížení. To se pohybuje v rozmezí od 5 do 15 sekund. Pro stimulaci cyklické rychlosti se používají nejčastěji různé druhy

startů, stupňované rovinky, krátké sprinty, obratnostní dráhy a slalomy (Jansa 2009, Perič 2010b).

Koordinální schopnosti

Koordinální schopnosti mají značný význam v pohybové činnosti. Jedinci obdaření značnou úrovní koordinace se lépe dokáží vypořádat a reagovat na variabilitu okolního prostředí a její stimulační přímo ovlivňuje kvalitu techniky prováděného pohybu (Dovalil 2009). Nejedná se tudíž o schopnost energetického zásobení, která je důležitá v silových a vytrvalostních schopnostech. Ale spíše se koordinace spojuje s činností nervového systému. Při řízení pohybu se podílí na kvalitě činnosti analyzátorů (sluch, zrak a proprioreceptory). Dále činnost jednotlivých systémů zabezpečujících energii, nervová soustava pro co nejrychlejší dodání informace z analyzátoru do svalu (nervosvalová koordinace) a psychologické procesy jako je pozornost, vůle a motivace (Perič 2012).

Koordinaci dělíme na obecnou a speciální. Obecná koordinace se rozvíjí především v dětském věku bez ohledu na sportovní specializaci. Perič (2012) ji charakterizuje jako schopnost účelně provádět různorodé motorické dovednosti. Dostatečná úroveň je předpokladem pro následující rychlejší osvojení speciální koordinace. Speciální koordinace se rozvíjí v každé sportovní specializaci rozdílným způsobem. Ovšem společným rysem je pohyb prováděný rychle, lehce a precizně. Dosažení této úrovně trvá často mnoho let a dospět k ní mohou pouze talentovaní jedinci.

Toto dělení koordinace je dosti omezené, proto Perič (2012) dále dělí koordinaci na:

Schopnost orientace;

Schopnost přizpůsobování;

Schopnost rovnováhy;

Schopnost spojování pohybů;

Schopnost rozlišení polohy a pohybu jednotlivých částí těla;

Schopnost reakce;

Schopnost rytmu;

Docilita.

Schopnost pohyblivosti

Trénink pohyblivosti musí být podřízen nárokům jednotlivých specializací a zvláštnostem každého sportovce. Rozeznáváme hypermobilitu s velkým rozsahem pohybu, dále sníženou pohyblivost, kdy je rozsah pohybu v kloubu omezen a normální stav pohyblivosti (Dovalil 2009).

Při stimulaci pohyblivosti se snažíme o potřebné uvolnění svalů, zvýšení pružnosti a posílení svalů antagonistických (Dovalil 2009, Perič 2010b).

Metody pro stimulaci pohyblivosti jsou následující:

Švihová cvičení provedená dynamicky. Cvičení se provádí rychlým a krátkým stahem svalu, který se zastaví v krajní poloze (hmit). Z důvodu krátkého působení je nezbytné hmity opakovat 15-30 krát.

Střečink patří mezi cvičení statická. Během cviku dochází k pomalému, uvědomělému protahování svalu. Sval musí být nejdříve zahřátý a prokrvený. V krajní poloze se vydrží 10-30 sekund (Dovalil 2009).

2.3.5 Technická příprava

Klade si za cíl vytvářet a zdokonalovat sportovní dovednosti. Dovedností se rozumí účelné, efektivní a úsporné provádění činnosti. Vznikají na základě informací z vnějšího a vnitřního prostředí sportovce a jejich syntéza poskytuje ucelený obraz o situaci a jeho možné řešení. Další poznatky o technické přípravě zdůrazňují roli koordinačních schopností. Koordinace je jakýmsi organizátorem v systému řízení a regulace motoriky. Pohybové koordinační schopnosti mají vztah k psychice, kondici a energetickému zabezpečení pohybu. Vrcholoví sportovci si uvědomují pocit terénu a sněhu.

Vytvoření nějakého uceleného systému technické přípravy není možné z důvodu složitosti a provázanosti faktorů účastnících se pohybu. Dovalil (2009) se pokusil vytvořit čtyři skupiny techniky.

První skupina

Patří mezi ně techniky jednoduché cyklické (běh) nebo acyklické (vzpírání). V průběhu soutěže jsou podmínky relativně stejné. Vnější podmínky minimálně narušují výkon sportovce.

Druhá skupina

Činnosti zahrnující množství dovedností cyklického a acyklického charakteru, které jsou propojeny v jeden celek. Do této skupiny patří sporty estetické, sportovní gymnastika, skoky do vody. Provedení probíhá za stejných podmínek a hodnocení v soutěži je zaměřeno na přesnost a estetiku pohybu.

Třetí skupina

Sporty konající se za nestabilního počasí a v nestandardním terénu. V nejdůležitějších částech pohybu je technika automatizovaná, avšak vnější podmínky mohou pohyb narušit a úkol sportovce spočívá v přizpůsobení pohybu na dané podmínky.

Čtvrtá skupina

Činnosti probíhající za proměnlivých podmínek soutěže a s měnícími se variantami techniky v průběhu hry. Mezi čtvrtou skupinu patří sporty úpolové a sportovní hry.

Pro hlubší porozumění významu rozlišování dovedností je potřeba se zaměřit na konkrétní sport (Dovalil 2009, Jansa 2009, Perič 2010b). V běhu na lyžích se nejdříve doporučuje obecná příprava (atletika, gymnastika, sportovní hry) a k této obecné přípravě se se vzrůstajícím věkem postupně přidává specializovaná lyžařská příprava. V dorosteneckém věku by měla specializovaná příprava převažovat nad obecnou a ve vrcholovém sportu tvořit minimálně 90 procent přípravy (Ilavský 2005).

2.3.6 Pedagogicko-trenérské zásady

Zásada soustavnosti

Jeden ze základních požadavků tréninku. Dochází k plánování přípravy na různě dlouhý horizont. Plánování musí být systematické a vycházet z určitých předpokladů. Pod zásadou soustavnosti můžeme také rozumět učení dovedností a znalostí v uceleném systému - od jednoduchého ke složitému.

Zásada uvědomělosti

Cílem je pochopit smysl prováděné činnosti a umět rozpoznat vlastní chyby za pomoci povzbuzení, pobídek a rozhovorů.

Zásada přiměřenosti

Tréninkový obsah a zatížení by měly odpovídat věku a mentálnímu rozvoji sportovce. Kromě těchto dvou předpokladů se ještě přizpůsobuje bezpečnost prováděné činnosti. Podmínkou je dokonalá znalost svěřenců.

Zásada trvalosti

Základem je dokonalé zapamatování vědomostí a prováděných dovedností, které si dokáže dítě kdykoliv vybavit a správně použít v různém prostředí. Nejde proto v tréninku bezmyšlenkovitě procvičovat pohybové dovednosti, ale jejich skladba musí mít logickou strukturu.

Zásada názornosti

Správné předvedení daného pohybu hraje klíčovou roli. Ukázkou může demonstrovat trenér nebo použít obrázek, případně videozáznam. Děti totiž v určitém věku dokáží dokonale kopírovat pohyby svého trenéra místo podrobného vysvětlování a popisování (Dovalil 2009, Gnad 2005, Jansa 2009, Perič 2012).

2.4 Tréninková příprava v běhu na lyžích

Nejenom v běhu na lyžích, ale ve všech sportech se ukazuje, že vrcholové úrovně nelze dosáhnout bez systematického tréninku, který probíhá od dětství až po vrcholové období. Při tréninku je zapotřebí využít věkové zvláštnosti a zákonitosti, aby mohlo dojít k maximálnímu růstu výkonnosti. Jednotlivé etapy, které zmiňuje Ilavský (2005) jsou charakteristické objemem, intenzitou a prostředky. Úkoly a cíle jednotlivých období musí být splněny, aby bylo možné přejít do dalších období. Všechny výše zmíněné informace a zásady v sobě obsahuje dlouhodobá koncepce běhu na lyžích. V tomto ohledu má české lyžování značné mezery a poslední koncepce byla vytvořena v roce 2005. Od té doby se běh na lyžích ve světě kvantitativně i kvalitativně posunul na jinou úroveň, a tak je zapotřebí i českou koncepci posunout dále. Proto v následující části představím velmi zajímavou kanadskou koncepci běžeckého lyžování z roku 2010 a doplním ji o dosavadní znalosti z českého prostředí běžeckého lyžování a další zahraniční zdroje. Kapitola v sobě obsahuje základní znalost pro koncipování nejenom tréninků na kolečkových lyžích v mládežnických kategoriích.

2.4.1 Dlouhodobá koncepce sportovní přípravy v běhu na lyžích

Dlouhodobých koncepcí sportovního tréninku existuje celá řada. Například Cote development model of sport participation, Abbot psychological characteristic of developing excellence nebo Balyiho Models of long term athlete development and training². Největší podobnost s českou praxí i teorií má poslední zmíněný. Tento model klade speciální důraz na respektování růstových zvláštností, vývoje a schopnosti odolávat zátěži v tréninku. V Kanadě byl aplikován do většiny olympijských sportů již v devadesátých letech a je založena na poznatcích mnoha vědních disciplín jako je sportovní psychologie, sportovní sociologie, fyziologie zátěže a pediatrie (Balyi 2013, Bompa 1995). Když se podíváme do hodnocení národů z posledních olympijských her v Koreji, Kanada obsadila třetí místo hned za Norskem a Německem. Tudíž se domníváme, že využití tohoto modelu v českém sportovním prostředí by mohlo vést k lepším výkonům na olympijských hrách.

Kanadská koncepce od metodiků běžeckého lyžování se skládá z osmi navazujících etap. Norris (2007) nazývá tuto koncepci jako proces od dětského hřiště po stupně vítězů. První tři etapy se zaměřují na tvorbu a zdokonalování obecných sportovních dovedností. Po dokončení první části mají děti na výběr, jestli se budou běhu na lyžích věnovat na vrcholové úrovni, na soutěžní nebo rekreační. Pro sportovce excelující v běhu na lyžích jsou připraveny programy, které nejdříve otestují jejich výkonnost na národní úrovni a při dosažení určených kritérií jsou posláni do Světového poháru. Poslední etapou je celoživotní sport, který přispívá ke zdraví, kondici v jakémkoliv věku. (Balyi 2013, Norris 2007, Smith 2009 a Banack 2012). Členění jednotlivých etap podle věku je patrné z tabulky č. 1. Pro srovnání uvádím členění tréninkového procesu podle Ilavského (2005). Ten člení dlouhodobý plán na tři etapy. Základní, speciální a vrcholovou. Kanadské koncepci je také velmi podobná norská koncepce běžeckého lyžování. Ovšem ta člení stupně rozvoje na pět etap a slučuje tím první tři etapy kanadské koncepce do jedné velké podskupiny (Norský svaz 2012).

² Koncepce a modely vývoje uvádíme v původním znění z důvodu dodržování autorských práv.

Tabulka č. 1: Porovnání dlouhodobých koncepcí sportu v běhu na lyžích (Norris 2007, Ilavský 2005)

Dlouhodobá kanadská koncepce běžeckého lyžování				Česká dlouhodobá koncepce běžeckého lyžování	
Sport jako celoživotní aktivita	Training to Win	ženy 23+ muži 23 +	Výkonnostní sport	Vrcholová etapa	Ženy a muži 20+
	Training to Compete	ženy 19-23 let muži 20-23 let		Etapa specializované přípravy	Ženy a muži 16-20 let
	Learning to Compete	ženy 15-19 let muži 16-20 let	Vytváření předpokladů pro výkonnostní sport	Základní etapa	Dívky i chlapci 10-16 let
	Tarining to Train	dívky 11-15 let chlapci 12-16 let			
Budování pohybového základu	Learning to Train	dívky 8-11 let chlapci 9-12 let	Zábavnou formou naučené speciální pohybové dovednosti	Přípravka	Dívky a chlapci 6-10 let
	FUNdamentals	dívky 6-8 let chlapci 6-9 let			
	Active Start	dívky 0-6 let chlapci 0-6 let	Zábavnou formou naučené základní pohybové dovednosti		

Etapa „Learning to Train“

Využít zlatý věk motoriky a rozvíjet všechny pohybové schopnosti. V silovém tréninku představit základy vzpírání. Posilovat vlastní vahou. Herní formou rozvíjet dovednosti, sílu, rychlost a aerobní zdatnost. Lyžařská technika je již na vysoké úrovni. Její nácvik probíhá opakováním a použitím her. Trénink rychlosti zaměřit na změny směru, hbitost a zrychlení. Věnovat se třem rozdílným sportům. Například kanoistice, plavání, cyklistice a běhu na lyžích. Tréninkům lyžování věnovat tři dny v týdnu. Trénink lyžařů začíná na podzim a probíhá po celou zimu. Zařadit do tréninkového plánu dobrodružné aktivity. Začít na podzim s lyžařskou chůzí a imitacemi. V psychologické přípravě seznámit děti s taktikou, psychologickou přípravou (imaginace, mentální trénink). Soutěže dělat pouze na klubové úrovni (Banack 2012, Norris 2007 a Neznámý autor 2010b).

Výše zmíněné etapy mají jedno velké specifikum. Děti mají lyžování pouze jako doplňkový sport. V první etapě je lyžařský trénink pouze jednou týdně během zimní sezony. V druhé etapě doporučují maximálně dva tréninky a ve třetí etapě tři tréninky ve sněhu. Během zbytku roku by se děti měly účastnit jiných kroužků a sportů (Smith 2009).

Etapa „Train to Train“

Etapa by měla trvat 3 roky. Úkolem je rozvoj všestrannosti, adaptace na pravidelnou zátěž. V tréninku vybudovat dobrý základ pro další specializované etapy. Rozvíjet obecnou vytrvalost, sílu a rychlost. Během sezony absolvovat 210-230 tréninků. Využívat rozmanité tréninkové prostředky, v létě využívat kolečkové brusle a lyže a trénovat na nich rovnováhu a techniku (Ilavský 2005). Kanadský text doplňuje ještě mnoho zajímavých a podstatných skutečností.

Cílem etapy je jako u Ilavského (2005) vytvořit aerobní základ, rozvinout rychlost, sílu a koordinaci a začít s rozvojem specifických dovedností. Vhodné období pro aerobní rozvoj, rychlost a sílu.

Stimulaci síly lze provádět u dívek, které již prošly pubertou. Rychlost lze stimulovat od začátku tohoto období a u chlapců na konci. Zaměřovat se hodně na aerobní tréninky. Do nich zapojovat zdokonalování dovedností, rychlosti, síly a flexibility. Sportovci by měli absolvovat hodně lyžařských tréninků v nízké intenzitě. Pozornost věnovat protahování z důvodu rychlého růstu kostí a šlach. Trénink by měl opět probíhat zábavnou formou a cílit na budování týmu, vztahů ve skupině. V této etapě by se měl poprvé začít trénink individualizovat podle vyspělosti každého jedince, dále by se mělo začít závodníky pravidelně monitorovat prostřednictvím funkčních vyšetření. Tréninků zaměřených na běh na lyžích absolvovat kolem šesti za týden. Vybrat si dva sporty a těm se během letní sezony věnovat šestkrát týdně. Vybrat jeden důležitý závod v sezoně a k němu směřovat veškeré snažení. Během soutěží se děti učí uplatňovat naučené základy a být první nebo poslední není důležité. Trénink by se měl zaměřovat opačným směrem a podporovat v nich chuť a zájem o sport. Trenér dětem představí základy fyziologie, stravování a sportovní medicíny (Norris 2007 a Neznámý autor 2010b). Norský systém dále doporučuje konkrétní skladbu, prostředky a hodinové dotace jednotlivých schopností. Týdenní plán by měl obsahovat šest tréninkových dní. Z toho by měly být 3-4 dny organizované, zbytek by měl být individuální a jeden den volno. Jeden vytrvalostní trénink v nízké až střední intenzitě po dobu 1–2 hodin, dále dva tréninky na rychlost a koordinaci a jeden trénink obecné síly s využitím vlastního těla. Závodníci by měli zvládnout pracovat ve vysoké intenzitě po dobu 20 minut.

Během letní přípravy využívat kolečkové lyže nebo brusle. Zaměřit se na bruslařskou techniku. Dále využívat lyžařskou chůzi, běh a imitace.

V psychologické přípravě zdůrazňovat hodnoty sportu, rozvíjet chuť ke sportu, respektovat druhé a učit se vyhrávat, ale i prohrávat.

V organizaci tréninku využívat aspekty hry a trénovat dovednosti využitelné při závodě. Zavádět intervalové tréninky a hodně se zaměřit na techniku a nasazení při tréninku. Během sezony účast v 8-12 závodech. Nechat dětem několik víkendů volných (Neznámý autor 2006).

Více o dalších etapách naleznete v publikacích (Balyi 2013, Banack 2012, Norris 2007, Neznámý autor 2010b, Smith 2010 a Ilavský 2005).

2.4.2 Zásady tréninku dětí a mládeže v běhu na lyžích

Jak bylo zmíněno výše, každé věkové období má svoje specifikace. Jejich respektováním, předcházíme problémům v budoucnosti. Nyní představíme osm zásad tréninku podle Balyiho (2013) a Norrise (2007), které vedou našeho svěřence k optimálnímu, zdravému rozvoji v běhu na lyžích.

Pravidlo deseti let

Toto je všeobecně známé pravidlo na celém světě. Lze ho uplatnit jak ve sportu, tak třeba v hudbě nebo umění. Pravidlo říká, že dosažení vynikajícího provedení v dané sportovní specializaci zabere 10 let nebo 10 000 hodin tréninku. Americký olympijský výbor si nechal zpracovat na toto téma výzkum a zjistil, že tomu zdaleka není. Cesta od začátku po reprezentaci trvá 12-13 let. Kanadský svaz lyžování dokonce uvádí, že tato cesta trvá až 20 let (Norris 2007).

Pravidlo FUNdamentals (praktikování pohybové aktivity zábavnou formou)³

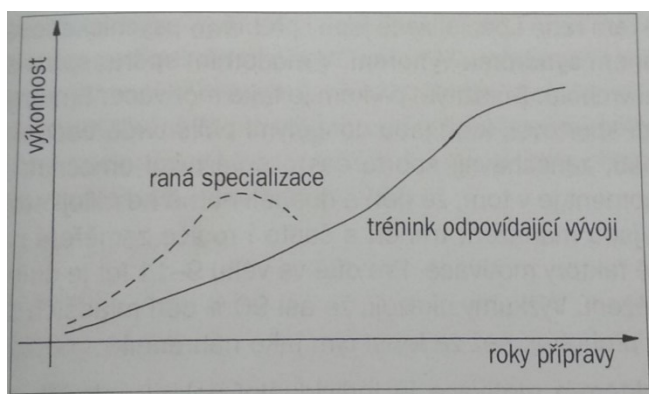
Důležité je podávat veškeré pohybové dovednosti, náročnější fyzická cvičení zábavnou formou a to především v nejmladších kategoriích. Hra a zábava je pro děti motivujícím prvkem. Děti by si měly osvojit především základní dovednosti jako je hod a chytání míče, skok a rovnováha. Pokud si děti základy neosvojí do puberty, nikdy to již nedoženou (Norris 2007, Limby 2013).

Raná specializace a trénink přiměřený věku

Raná specializace se týká sportů, jako je gymnastika, krasobruslení a skoky do vody (Norris 2007). Koncept si zakládá na brzkém dosažení maximální výkonnosti. Veškeré prostředky, metody vedou k rychlému dosažení úspěchu. Na první pohled se to tváří jako velmi výhodná cesta. Ovšem je spojena s mnoha problémy. Mezi ně patří monotónnost tréninku, jednostrannost, zdravotní komplikace, poruchy v růstu kostí a svalů. Velký problém nastává také v tréninku, kde se dosáhne určité bariéry, která již nejde překlenout. Znamená to, že dojde k vyčerpání adaptačních podnětů (Bompa 1995, Norris 2007, Perič

³Při analýze dokumentů o dlouhodobé koncepci docházelo k volné interpretaci popisu jednotlivých etap z důvodu větší srozumitelnosti pro čtenáře. Názvy jsou uváděny v původním znění z důvodu lepší představy o charakteru přípravy v jednotlivých etapách. Zásady tréninku jsou volně překládány, kromě pravidla FUNdamentals, kde se domníváme, že český ekvivalent není dostatečně výstižný.

2012). Koncept přiměřeného tréninku věku si klade za cíl vytvořit předpoklady pro pozdější rozvoj. Trenéři by ho měli uplatňovat ve všech sportech a především v běhu na lyžích. Jedná se o vytvoření širokého zásobníku pohybových dovedností v prvních třech etapách (Active Start, FUNdamentals a Learning to Train) (Balyi 2013, Norris 2007). Rozmanitý trénink je dosahován všestrannými a všeobecnými aktivitami. Rozdíly mezi všestranným tréninkem a ranou specializací naleznete na obr. č. 3.



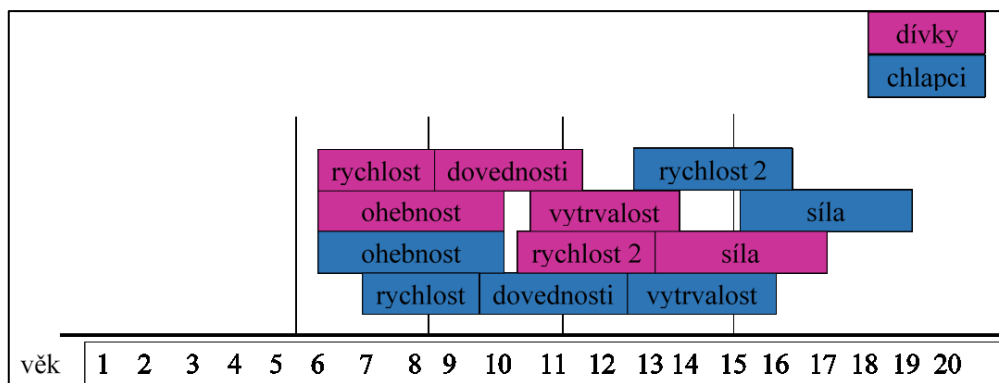
Obr. č. 3: Raná specializace a všestranný rozvoj (Perič 2012)

Pravidlo respektování individuálních zvláštností a vývoje

Zde je důležité rozumět pojmu kalendářní a biologický věk a jeho aplikace na sportovní trénink. Znamená to, že jedinci stejného kalendářního věku nemusí být na stejné mentální, fyzické a emoční úrovni. Na toto pravidlo nehledí v českém lyžování žádný trenér, a proto dochází ve věku 10–16 let k preferenci jedinců vyspělých. Těm je posléze věnována větší péče a jsou upřednostňováni například při výběru sportovců na soustředění. Tento ohled závisí na zkušenostech a vzdělání trenérů, kteří se tomu mohou přizpůsobit. Stejný problém vidí autoři (Balyi 2013, Bompa 1995, Norris 2007) i při závodech, kdy spolu závodí sice věkově stejně staří jedinci, ale vývojově mohou být na různých úrovních. Proto doporučují nehodnotit a vyhlášovat výsledky. Ty by měly sloužit pouze pro informaci trenérům. Rozvedeno je v kapitole 2.1 Charakteristika vývoje jedince.

Senzitivní období

Každé období lidského vývoje je svým způsobem vhodné pro rozvoj jiné pohybové schopnosti. Lépe je to patrné z následujícího obrázku č. 4.



Obr. č. 4: Optimální doby pro rozvoj jednotlivých schopností a dovedností (Norris 2007)

Stimulaci vytrvalosti je možné provádět od dětství. Aktivity na aerobní kapacitu zařazujeme u chlapců nejčastěji mezi 12-13 rokem a u dívek mezi 11-12 rokem. Laktátové tréninky od 13 let u dívek a u chlapců dokonce až od 15 let.

Silový trénink zařazujeme u děvčat po dokončení růstu nebo po první menstruaci (12-13 let). U chlapců 12-18 měsíců po dokončení růstu. Což nejčastěji spadá do 15 roku života.

První senzitivní období pro rozvoj rychlosti je u chlapců mezi 7-9 rokem, druhé následuje mezi 13-16 rokem. U dívek přichází o něco dříve. První období mezi 6-8 rokem a druhé mezi 11-13 rokem.

Rozvíjet dovednosti je možné u chlapců od 9 let a u dívek od 8. Konec nastává po dokončení růstu.

S protahováním začít mezi 6-10 rokem. Speciální důraz by měl být kladen na protahování během 10-15 roku, z důvodu rychlého růstu celého těla.

Mentální, emoční a etický rozvoj

Trenér by se měl zaměřovat i na trénink psychiky a taktiky. Dále by si měl každý sportovec odnést základní etická pravidla. Mezi ně patří smysl pro fair play, respekt k ostatním sportovcům a rozhodčím. Sportovci i jejich rodiče by měli znát základy sportovního tréninku a princip zatěžování. Taktéž by měli vědět, proč dělají právě tuto aktivitu a ne jinou.

Plánování

Plánování tvoří jednu z částí logického řetězce tréninkové přípravy. Plánování závisí na evidenci a vyhodnocování přípravy. Tréninková příprava se člení na cykly, mezocykly

a mikrocykly. S klesající úrovní stoupá podrobnost příprav na tréninky. Trenér si udává na každý cyklus cíl, kterého chce dosáhnout prostřednictvím využití konkrétních metod a prostředků. Celoroční plán obsahuje plánované soustředění, závody a cíle každého období. Měl by respektovat dlouhodobou koncepci sportu.

Kalendář soutěží

Soutěže jsou dobré pro porovnávání výkonnosti mezi sportovci. Výsledky by měly sloužit hlavně pro trenéra. Sportovci poskytují informaci o jeho vlastním výkonnostním růstu. Množství soutěží závisí na dosaženém stupni v dlouhodobé koncepci. Mělo by se respektovat, že přemíra závodů ničí sportovce. Tato poslední věta je jedna z nejdůležitějších myšlenek Kanadského sportu pro život (Norris 2007).

2.5 Roční tréninkový plán pro lyžaře ve věku 12-14 let

Roční tréninkový plán slouží pro ukázkou, kdy a v jakém množství využívat kolečkové lyže během roku. Plán se vytváří na celou sezonu. Postupně je konkretizován. Skládá se z přípravného, závodního a přechodného období. Každé má určité specifikum z hlediska využití metod, tréninkových prostředků a velikosti zátěže. Intenzita tréninku roste směrem k závodnímu období, objem naopak klesá. Všechny ostatní a důležité věci jsou obsaženy v následující kapitole.

První část přípravného období (květen – červen)

Hlavní úkol: regenerovat a postupně začít s tréninkem.

Toto období je charakteristické stoupajícím objemem a intenzitou. Během období se zaměřujeme na rozvoj obecné síly a vytrvalosti. V přípravě převažují všeobecné tréninkové prostředky.

Na začátku tréninkového cyklu se trénuje s intenzitou odpovídající anaerobnímu prahu (60-70 % VO_{2max}).

Tréninkové prostředky: gymnastická cvičení prostrná, na nářadí, šplh na tyči, přeskoky švihadla, přeskoky přirozených překážek, různé formy běhů ve ztížených podmínkách (v písku, do schodů, ve sněhu). Různé hry (fotbal, házená, tenis, basketbal, úpolové hry, plavání, cyklistika, orientační hry).

Tréninkové metody: především souvislá, ke konci období fartlek.

Doporučení: klást velký důraz na protahování a na správné provádění průpravných a posilovacích cviků.

Druhá část přípravného období (červenec – září)

Objem je nižší na úkor intenzity, hlavní součást tréninku tvoří běh, jízda na kole, hry a obecná síla. Velký objem natrénovaný na kolečkových lyžích – důležitý tréninkový prostředek v létě.

Hlavní úkol: přechod od obecné přípravy ke specifické

Intenzita tréninků je ve vyšších intenzitách než ve zbytku roku.

Využívání specifických a obecných tréninkových prostředků je v tomto období v rovnováze.

Tréninkové prostředky: běhy v neupraveném terénu (ve vodě, v bahně, v lese, v písku), plavání, gymnastické cvičení na nářadí, přeskokování, vystupování na přírodní překážky, vodní turistika - kánoe, kajaky, hry míčové, soutěže v týmech – štafety, koloběžka, turistické výlety, kolo – horské, prvky z atletické kondiční přípravy – skoky, hody, sprinty, kolečkové brusle, lyže – pouze v omezeném množství, nácvik techniky, balanční cviky, chůze s holemi

Tréninkové metody: souvislá, souvisle stupňovaná, střídavá, silově-vytrvalostní, opakovaného úsilí, izokinetická, rychlostní

Obecná rychlost, síla, vytrvalost

Doporučení: udržovat dobrou úroveň pohyblivosti. Koncem června by měl být dán prostor testování: existují různé testové baterie, např. lehy sedy 2 min., člunkový běh, run cross, hod medicinbalem, běh na 1500 m. V průběhu měsíce září by mělo následovat druhé testování výkonnosti.

Třetí část přípravného období (říjen – prosinec)

Imitace tvoří značnou část tréninků, objem je vysoký, najíždějí se první kilometry na lyžích.

Hlavní úkol: Postupně se omezuje počet všeobecných tréninkových prostředků a trénink se přesouvá do roviny speciální.

Starty v přespolních bězích

Tréninkové prostředky: běh s holemi, lyžařská imitační chůze, kolečkové lyže nebo brusle, nácvik techniky, rovnovážná cvičení na balančních pomůckách, tahání gumových expandérů, bruslí na zimních stadionech, běh v terénu, horské túry, hry – míčové, gymnastické cvičení, protahovací cviky, koloběžka, plavání

Tréninkové metody: Střídává a souvislá metoda vytrvalosti, silově-vytrvalostní, obecná vytrvalost, obecná síla, udržuje se nabitá úroveň rychlostních schopností, obratnosti a pohyblivosti.

Závodní období (leden – březen)

Intenzita tréninku roste na úkor objemu, kladen je i důraz na odpočinkovou činnost mezi závody – hry, vyklusání, plavání.

Hlavní úkol: udržení úrovně získané fyzické kondice, nácvik správné techniky a umět ji aplikovat na závodní trati

Vysoký poměr specifických cvičení, kratší a intenzivnější tréninky

Tréninkové prostředky: lyže – hry na lyžích, štafety, nácvik techniky klasiky a bruslení, běh, gymnastické cvičení, hry

Tréninkové metody: přerušovaná - intervalová, opakovaná metoda, silově - vytrvalostní, rychlostní, reakční a akcelerační rychlost, obecná vytrvalost, obecná síla, obratnost a koordinace, udržovat úroveň rychlosti a pohyblivosti

Přechodné období (duben)

Objem je velmi nízký, krátké běhy, vyjížděky na kole, hry, plavání

Hlavní úkol: formou regenerace odbourat kumulovanou únavu z celého předchozího ročního cyklu

Tréninkové prostředky: sjezdové lyžování, plavání, běh, chůze, gymnastická cvičení, hry – fotbal, házená, přehazovaná.

Tréninkové metody: nepřerušovaná, obratnost, pohyblivost, orientace v prostoru, nacvičujeme nové pohybové dovednosti, udržujeme sílu

Doporučení: vše by mělo být za pomoci všeobecných tréninkových prostředků

2.6 Tréninková jednotka v běhu na lyžích

Je základní organizační forma, na kterou se vytváří plán. Úkoly jednotlivých jednotek jsou odvozeny od úkolů mikrocyklů. (Jansa 2009). V běhu na lyžích se délka tréninkové jednotky pohybuje od 30 minut po dvě hodiny. Délka se odvozuje od náročnosti prováděných pohybů (Ilavský 2005). Každý trénink se skládá ze tří částí. Přípravné, hlavní a závěrečné části. Přípravná část má několik důležitých úkolů. Připravuje srdečně-cévní, dýchací systém a pohybový aparát na následující zátěž. Intenzita prováděných cvičení postupně stoupá. Obsah cvičení odpovídá požadavkům hlavní části. Obsah hlavní části se odvíjí od cílů celé tréninkové jednotky. V rámci hlavní části se sportovci učí nebo zdokonalují nové dovednosti a schopnosti (Jansa 2009, Perič 2012). Pohybové schopnosti je vhodné určitým způsobem řadit. Nejprve by mělo dojít ke stimulaci pohyblivosti, dále obratnosti, rychlosti, síly a vytrvalosti. Samozřejmě záleží na požadavcích tréninkové jednotky (Ilavský 2005). Závěrečná část má za úkol plynulý přechod z tréninkové zátěže k postupnému uklidnění. Správná organizace přispívá ke zrychlení regeneračních procesů. Nejčastěji se k tomu využívá vyklusání. Posléze se doporučuje využít statických protahovacích cvičení svalových partií zatěžovaných při tréninku (Dovalil 2009, Jansa 2009).

Obsah tréninkové jednotky

Konspekt je trenérovou přípravou na tréninkovou lekci. Obsahuje cíle, úkoly, stavbu a obsah jednotky. Dále využití metod, prostředků a organizační formu. Pro trenéra to znamená vybrat cvičení a aktivity. U nich stanovit opakování, intenzitu a organizační formu. Tato část přípravy na trénink se jeví jako nejvíce problematická. Většina trenérů si žádné přípravy netvoří a spoléhá se na vlastní zkušenosti. To může často vést k monotónnosti tréninku (Jansa 2009).

2.6.1 Základní pohybové dovednosti v běhu na lyžích

Učení probíhá od nejjednodušších pohybů ke složitějším. Nejprve se doporučuje vyučovat základní prvky, dále dovednosti a nakonec lyžařské způsoby.

Tabulka č. 2: Průprava základních dovedností (Dvořák 1992, Chovanec 1983, Soumar 2001).

Základní prvky	Základní dovednost	Běžecské způsoby
Připínání a odepínání lyží	Jízda v základním postoji	Klasický způsob běhu
Obraty	Rovnováha na jedné lyži	Bruslení
Výstupy	Přenášení hmotnosti z lyže na lyži	
Nácvik základního postoje	Sjíždění	
Navlékání holí	Brzdění (pluh)	
	Rychlé zahranění	
	Odšlap	

2.7 Kolečkové lyže

Kolečkové lyže jsou svým rozsahem pohybu nejvíce podobné běhu na lyžích (Ilavský 2005). Korbelař (2016) a Rundell (1995) tento fakt ověřili ve svých výzkumech, ve kterých je jízda na kolečkových lyžích nejvíce příbuzná ze všech využívaných prostředků. Jízda na kolečkových lyžích s sebou nese některé výhody jízdy na lyžích. Jednou z nich je šetrnost k pohybovému aparátu. V tréninku lyžaře slouží kolečkové lyže ke stimulaci pohybových schopností (rychlost, vytrvalost, síla, koordinace) a stejně tak dobře i k udržení lyžařské techniky během letní přípravy (Ondrášek 2015). Přitom zásadnější by měla být lyžařská technika. Ta se nedá v našich podmínkách během letní přípravy mnoha způsoby udržovat nebo zdokonalovat. Samozřejmě existují alternativy. Například využít lyžování na ledovci, v severněji položených místech nebo lyžařských tunelech. Tyto varianty jsou velmi drahé, a pro mnoho klubů tak nedosažitelné (Nordahl 2017).

2.7.1 Historie

Prvenství ve výrobě kolečkových lyžích se přičítá Italům. První zmínky jsou z poloviny 30. let 20. století. První závody se konaly ve městě Asiago (sever Itálie). Dále se začaly vyrábět a využívat pro trénink v severských zemích a v Německu (Ondrášek 2015). První model nesl název SKI SKETT. Skládal se ze tří koleček s průměrem 35 cm. Jedno

kolečko bylo umístěno vepředu a dvě vzadu. Celokovový rám zajišťoval dostatečnou pevnost. Ve výbavě nechyběla ani brzda, kterou nebylo jednoduché ovládat. To je jeden z důvodů, proč se stále vyvíjejí nové a nové typy kolečkových lyží.



Obr. č. 4: Kolečkové lyže SKI SKETT (zdroj: skiroll.it)

V Česku se prvně objevily ve 40. letech 20. století. Celodřevěné lyže vyrobil pan Slonek z Nového Města na Moravě. Na začátku nebyly kolečkové lyže využívány pro tréninkové účely, ale jako kratochvíle. Tehdejší provoz na komunikacích jim dovoloval pohybovat se bez obav ze střetu s automobilem. Jako plnohodnotný tréninkový prostředek se kolečkové lyže začaly využívat po druhé světové válce. Kolečkové lyže byly teleskopické a kolečka z bantamu. Nechyběla ani brzda, která se ovládala za pomoci lanek. To umožňovalo bezproblémový pohyb v terénu.

V 70. letech byla železná konstrukce zaměněna za lehčí slitinu hliníku. Zkrátila se i celková délka lyže. V neposlední řadě došlo k odejmutí jednoho zadního kola i ke zmenšení průměru koleček na 80 mm. K výrobě koleček se začal používat kaučuk nebo polyuretan. Vedle klasické techniky se kolečkové lyže uzpůsobily k bruslení.



Obr. č. 5: ROLLO – italský model kolečkových lyží ze 70. let (zdroj: skiroll.it)

V roce 1979 byla založena Italská Asociace kolečkových lyžích. Později přejmenovaná na Italskou Federaci kolečkových lyží. Jejím úkolem byla propagace a určování pravidel pro závody. Do dneška se kolečkové lyže rozšířily po celém světě a staly se nedílnou součástí přípravy každého lyžaře. Od roku 1994 se začaly pořádat první mistrovství světa a světové poháry. Kromě toho se stále častěji objevují závody na regionální a národní

úrovni. Často se závody používají prostřednictvím exhibičních závodů v centrech měst k propagaci běžeckého lyžování. Většina závodů ovšem probíhá na uzavřených a speciálně postavených tratích. Tvar a technické parametry koleček a šasi se neustále vyvíjí. Experimentuje se s karbonem a dalšími materiály (Ondrášek 2015, Neznámý autor 2018).



Obr. č. 6: Současná podoba kolečkových lyží (archiv autora)

2.7.2 Bezpečnost

Kromě využití výše uvedených ochranných prostředků (helma, chrániče), na kterých by měl trenér při tréninku trvat, je důležité volit také vhodný terén pro trénink. Hrubý povrch silnice, velký počet vozidel, jejich vysoká rychlost jsou rozhodující při plánování tréninku. Trenér by se měl dále vyhnout prudkým klesáním ukončeným křižovatkou, eventuálně prudkou zatáčkou. Sportovec má na sobě při pohybu na silnicích oblečenou výstražnou vestu. Pro bezpečný trénink lyžařů se doporučuje využít cyklostezek, in-line stezek nebo přímo areálů k tomu určených (Roller Ski Policy 2015). Bezpečnost je nejdůležitější součástí každé pohybové činnosti s dětmi. Během úvodu bychom měli důsledně upozornit na dodržování pravidel bezpečnosti. To nám zaručí vyhnutí se fyzickým a psychickým poškozením. Na kolečkových lyžích to platí mnohonásobně, protože lyže nemají žádné brzdy a rychlost jízdy může být i 40 km/h. Fyzických úrazů, které provázejí jízdu na kolečkových lyžích, je nespočet. Některým se dá předcházet využitím ochranných prostředků. Při pořádání her by měl být vždy na blízku nějaký

zdravotník nebo trenér se základním zdravotnickým kurzem, či lékárníčkou. Každou aktivitu je vhodné před aplikací do programu vyzkoušet (Hrkal 1998, Zapletal 1988).

Údržba vybavení

Při provozu na asfaltové dráze dochází k uvolnění různých komponentů. Šrouby do vázání je vhodné několikrát za rok utáhnout a použít k jejich uchycení do šasi lepidlo. K uvolnění matice dochází ještě častěji. Tuto část kolečkových lyží doporučuje Graham (2014) kontrolovat před každým tréninkem. Věnujte pozornost také ostření hrotů holí, Správně nabroušené hroty zvýší účinnost vašeho tréninku (Graham 2014).

Brzdění na kolečkových lyžích

Jedna ze základních dovedností na kolečkových lyžích. Způsobů brzdění existuje několik, bohužel ani jeden z nich není dostatečně účinný. Nejjednodušší způsob je jízda z kopce ve vzpřímeném postoji. Dalším například brzdění pluhem, odšlapováním, přešlapováním a přívratem. V akutních situacích a poslední možností je najetí na krajnici nebo do příkopu (Ondrášek 2015).

Využití kolečkových lyží v tréninku dětí a mládeže

Kdy zařadit kolečkové lyže do tréninku? V tomto ohledu se autoři a trenéři zcela neshodují. Ilavský (2005) doporučuje začít s kolečkovými lyžemi od staršího žactva. V mladším žactvu (10 - 12 let) by totiž mohlo dojít, z důvodu velké hmotnosti lyží, k zafixování chybných pohybových návyků, a staly by se tak brzdou růstu výkonnosti. V této kategorii doporučuje využít kolečkové brusle. Pro starší žactvo slouží kolečkové lyže pro trénink koordinace, rovnováhy a nácvik všech dovedností. Klasická technika se nedoporučuje vyučovat ani v tomto období, protože je velký rozdíl v umístění odrazu na sněhu a na asfaltu. Metodické pokyny kanadského svazu radí začít s trénink na kolečkových lyžích na konci etapy Learning to Train (12 let). Trénink na kolečkových lyžích neslouží jako tréninkový prostředek pro stimulaci schopností, ale pro rozvoj dovedností. Tento fakt podporuje pořádání soutěží (Roller Ski Rock) zaměřených na slalomy, jízdu po jedné lyži, jízdu pozadu, brzdění a mnoho dalšího. Hodně se tyto soutěže podobají norským obratnostním tratím (Neznámý autor 2018). Norské a švédské metodické příručky doporučují začít při dostatečné motorické a fyzické kondici. Norský a švédský učební text tento mezník stanovuje na 14 let (Limby 2013, Nordahl 2017, Neznámý autor 2006). Jinak dochází ke špatnému technickému provedení, a tak k pomalejšímu rozvoji výkonnosti. Každý týden je vhodné zařadit celý trénink

ez holí, aby došlo ke zlepšení práce nohou a rovnováhy (Neznámý autor 2006). Z těchto několika doporučení můžeme tedy stanovit začátek používání kolečkových lyží v období mezi 12 -14 lety.

2.7.3 Popis vybavení

Pro začátečníky je doporučováno začít na bruslařských kolečkových lyžích. Po dosažení určité jistoty jízdy lze přejít na klasické lyže. Bruslařské lyže zaručují lepší manipulovatelnost a boty větší pevnost oproti klasickým lyžím a botám. Proto se lépe učí na bruslařských lyžích. Mnoho značek kolečkových lyží vyrábí taktéž kombinované lyže. Ty jsou ovšem jakýmsi kompromisem mezi oběma druhy. Nehodí se pořádně ani pro jednu z technik. Pro bruslení se hodí kratší a lehčí lyže, s užšími kolečkami. Klasické lyže mají širší kolečka, jsou delší a těžiště je posunutě dozadu.



Obr. č. 7: Bruslařské (výše) a klasické (níže) kolečkové lyže (archiv autora)

Správný výběr koleček může ovlivnit rychlost a pocit z jízdy. Syntetická kolečka jsou tvrdší a rychlejší. Zatímco kaučuková kolečka měkká a pomalejší. Firmy většinou vyrábějí několik tvrdostí koleček, které jsou charakteristické hustotou materiálu (ccski.com). Pro začátečníky se doporučují středně tvrdá kolečka. Pro pokročilejší lyžaře autor radí střídat různé tvrdosti koleček během sezony. Mělo by to lépe simulovat odlišné rychlosti na různých typech sněhu (Neznámý autor 2018). Rychlost také ovlivňuje šířka, průměr a kvalita ložiska. Šířka se pohybuje v rozmezí 2,5 cm až 5 cm. Průměr 7 až 15 cm (Maclean 2013, Ondrášek 2015).

Kolečka je potřeba během sezony několikrát měnit, jelikož kolečka se nerovnoměrně opotřebovávají. Celková výměna za nová kolečka se doporučuje jednou za rok. Klasické lyže se méně opotřebovávají, takže je není nutné tak často měnit. Ovšem průběžná kontrola a údržba může rozhodovat mezi bezpečnou jízdou a pádem (Maclean 2013, Neznámý autor 2018).



Obr. č. 7: Kolečko na kolečkové lyže (archiv autora)

Karbidové bodce

Hole musí být opatřené speciálními bodci určenými pro asfalt. Klasické košíčky s bodci určené na sníh jsou příliš měkké a často se lámou. Lyžař by se měl s novými bodci nejdříve sžít. Na začátku sezony nezařazuje rychlé úseky a soupaž, protože tvrdé úder o asfalt mohou vést k zánětům a zraněním loktů a zápěstí (Neznámý autor 2018).



Obr. č. 8: Výbava na kolečkové lyže - bodce s tvrzeným hrotem, lyžařská obuv a helma (archiv autora)

Lyžařské boty

Pro bruslařskou techniku se doporučuje využít boty s pevnou manžetou a tvrdou podešví. Mnoho trenérů volí pro své svěřence kombinované boty, které jsou pro lyžování optimálním řešením. Avšak pro jízdu na kolečkových lyžích jsou kombinované boty příliš měkké a pružné, což snižuje stabilitu a zvyšuje pravděpodobnost pádu. V klasice kombinované boty nabízejí zvýšenou podporu ve srovnání s klasickými botami. To napomáhá ke zvýšené důvěře mladých sportovců ke klasické technice.

Blatníky

Blatníky se instalují na přední a zadní kolečko. Zaručují relativní pohodlí při jízdě v mokrých podmínkách (Neznámý autor 2018, Lohr 2017).

Lyžařské vázání

Používají se standardně dva typy vázání jako na běžeckých lyžích. Jedním výrobcem je firma Salomon a druhým firma Rottefella. Na kolečkových lyžích se vázání umisťuje pro lepší vyváženost do zadní části (Ondrášek 2015).

Dalšími prvky zabraňujícími zraněním jsou cyklistická helma, brýle, chrániče na lokty a kolena. Ty se doporučuje použít především u začínajících lyžařů, abychom předešli odřeninám a naraženinám (Ondrášek 2015).

2.8 Struktura výkonu v běhu na lyžích

2.8.1 Historie

Historicky běh na lyžích vychází z potřeby zrychlit chůzi v zasněženém terénu (Gnad 2005). První zmínky o klouzavém pohybu na lyžích jsou datovány před 4000 lety. Lidmi používajícími pro svoji přepravu lyže, byli stěhovaví Samové, žijící v severním Norsku, Finsku a Švédsku. Jejich technologii převzali Vikingové a dále ji vylepšovali. Proto můžeme tvrdit, že Norsko dalo světu běžecké lyžování. V roce 995 př. n. l. král Olaf I. – Tryggvason, vynikající sportovec, pomohl zařadit lyžování mezi sporty. Norsko a Švédsko je místem konání dvou nejmasovějších běhů Birkebeiner ski lopet a Vasaloppet pořádané na počest události odehrávající se v roce 1206 při záchraně krále Haakona. Profesionální závody se začaly konat v oblasti Telemark (Norsko) v roce 1767. Závodilo se na jednom páru lyží a s jednou holí. Závodníci absolvovali běh, skok a slalom na lyžích. Od té doby si běh na lyžích prošel převratným vývojem v oblasti techniky,

vybavení, organizaci soutěží, mechanické úpravě tratí a sportovní přípravě. Změna ve vývoji techniky je prezentována příslušnými lyžařskými školami (Ilavský 2005). Norská škola zprvu používala dlouhé a široké lyže. Lyžař se většinu cesty pohyboval v dvouoporovém postavení ve vzpřímené poloze. V roce 1914 se začal názor měnit. Lyžaři začali používat kratší, hladší a užší lyže. Vývoj zaznamenalo i vázání a používání vosků. Po prvních Zimních olympijských hrách v Chamonix nastal velmi rychlý vývoj ve všech oblastech lyžování. Finská škola se prosazovala v meziválečném období. Byla charakteristická delším provedením skluzové fáze a současným odrazem stejné nohy a paže. Švédská škola přinesla do techniky běžeckého lyžování skluzovou techniku v jednooporovém postavení. Pohyby byly postupně prováděny efektivně a v souladu se správnou biomechanikou. V technice se utvořily dva způsoby: střídavý běh dvoudobý a jednodobý s odpichem soupaž. Sovětská škola se prosadila jako jedna z posledních škol. Byla založena na kvalitním silovém tréninku. Ten umožňoval provádět pohyby rychleji. Nejvýznamnějším mezníkem ve vývoji se však stal vznik bruslařské techniky. Bruslení se začalo používat v roce 1974 jako způsob zrychlení. V 80. letech se již jel celý závod pouze bruslařskou technikou a zaručoval závodníkům vyšší výkonnost. To vedlo k rozdělení na závody klasickou a volnou technikou (Gnad 2005). Všechny tyto změny řadí běžecké lyžování mezi nejdynamičtější se rozvíjející sportovní odvětví. Rychlost pohybu se zvýšila o 50 %, zatímco v plavání pouze o 40 % a v atletice o 12 % (Ilavský 2005).

2.8.2 Pohybová charakteristika

Běh na lyžích je cyklická pohybová aktivita, silově - vytrvalostního charakteru (Ilavský 2005). Pohybovou strukturu můžeme označit za relativně jednoduchou s nepříliš bohatým obsahem v případě, že je realizována za standardních podmínek v jednoduchém terénu. Pokud se projeví nějaká změna vnějších podmínek (sklon, úprava tratě, či kvalita sněhu), pak se jedná o technicky středně náročné provedení. Při těchto změnách se vysoce uplatňuje úroveň nervosvalové činnosti běžce.

Mezi základní lyžařské dovednosti řadíme: chůzi a suny na lyžích, výstupy, obraty, sjíždění v základním postavení, změnu těžiště při jízdě vpřed, přenášení těžiště z nohy (lyže) na nohu (lyži), jízdu po nerovném terénu, brzdění a zastavování (Korvas 2014).

Běh na lyžích klade velké nároky na většinu svalů pohybové soustavy. Na výsledném pohybu se nejvíce podílí svalstvo dolních končetin, zvláště trojhlavý sval lýtkový,

čtyřhlavý sval stehenní, svaly hýžd'ové, velký přitahovač a svaly bedro-kyčlo-stehenní. V posledních letech se stále více na výkonu podílejí svaly horních končetin, zejména trojhlavý sval pažní, sval deltový a svaly předloktí. Současně jsou zapojeny také svaly břišní (přímé a šikmé) a zádové (Grover 2002, Ilavský 2005, Korvas 2014).

Výkon v běhu na lyžích větší měrou ovlivňuje kvalita vytrvalostních schopností, úroveň aerobního výkonu, svalová síla, energetická rezerva, dovednost ekonomicky se pohybovat, schopnost odolávat většímu množství laktátu atd. Pro sprinty, cílové rovinky a zrychlování na trati je kladen zvyšující se nárok na anaerobní kapacitu.

Závody od 5 km a výše řadíme do kategorie dlouhodobé vytrvalosti (výkon trvá 10 minut a více). Sprinty do krátkodobé až střednědobé vytrvalosti trvající v průměru 2-3 minuty. S vývojem disciplíny a s tím související ztěžování profilu tratě, tvoří stoupání až 50 % délky tratě. Dochází tedy ke změně speciální tréninkové struktury a ke zvýšení nároku na silový trénink a silovou vytrvalost. Korvas (2014) ve své publikaci představuje výzkum Bergha (1982) z počátku 70. let: Běžci zřídka využívali více dynamické síly než 10-20 % z maximální síly z jedné kontrakce. V současnosti využívají při výkonu 3-30 % maximální izometrické síly a 20-50 % maximální dynamické síly.“ Mezi další prvky podmiňující kvalitu provedení běhu na lyžích je považována dobrá úroveň pohyblivosti a koordinačních schopností. Nejdůležitějšími částmi koordinačních schopností jsou rovnováha, stabilní poloha těla, dovednost výdrže v jednooporovém postavení, orientace v prostoru, správné načasování pohybu a jeho propojení. Dostatečná elasticita v ramenním a kyčelním kloubu dovoluje dosažení optimálního rozsahu pohybu. Rychlostní schopnosti jsou až sekundárním limitem výkonnosti v závodě delším než 5 km. Významnější roli hraje rychlost při sprintech (Korvas 2014).

2.8.3 Fyziologická a biomechanická charakteristika

Běh na lyžích je jeden z nejnáročnějších vytrvalostních sportů. Tento fakt představuje značné nároky na energetické zásobení svalů, kterých se do výkonu zapojuje velké množství (Ilavský 2005). Především pak svaly bedro-kyčlo-stehenní, hýžd'ové, čtyřhlavý sval stehenní a svaly lýtkové. Z horní končetiny to jsou deltový sval, trojhlavý sval pažní, svaly předloktí. Dále svaly zádové a břišní (Chovanec 1983, Ilavský 2005). Při běhu na lyžích nedochází ke zvýšenému přetěžování pohybového aparátu (Chovanec 1983).

Běh na lyžích patří mezi aerobní sporty nebo také sporty s převažujícím podílem oxidativní energetické úhrady. Co všechno tyto charakteristiky znamenají?

Při pohybové činnosti probíhá zvýšená aerobní výměna látek. Pro efektivní výměnu kyslíku musí být dostatečně vyvinutá kardio-respirační soustava (Gnad 2005, Chovanec 1983). Klimatické podmínky panující v zimě značně zatěžují respirační systém a při nedostatečném rozcvičení a zapracování před tréninkem a soutěží může dojít ke zdravotním potížím (Grover 2002, Ilavský 2005). Bolek (2012a) ve své studii pracoval s českým reprezentačním družstvem. Naměřil průměrnou tepovou frekvenci 185 tepů/min. u mužů a 194 tepů/min. u žen. Velký rozdíl byl v rámci pohlaví i u maximální spotřeby kyslíku. Mužští zástupci dosáhli 78,6 ml/kg/min. a ženy 68 ml/kg/min. Ilavský (2005) představuje více obecné údaje. Dechová frekvence při běhu na lyžích dosahuje až 60 vdechů za minutu. Během minuty se tak vymění 120-150 litrů vzduchu. Maximální tepová frekvence se pohybuje mezi 180-210 tepy za minutu. Ve sjezdech a stoupáních se může zvýšit až o 15 %. Ukazatel maximální spotřeby kyslíku je u elitních závodníků na úrovni 80-90 ml/kg/min. Takto vysokého ukazatele nedosahují žádné jiné sportovní specializace (Bolek 2012a, Gaskill 1999, Grover 2002, Chovanec 1983, Ilavský 2005, Smith 2010)

Morfologie lyžaře běžce

Běžci na lyžích nemají tak vyhraněný somatotyp jako mají veslaři a vzpěrači. Přesto se zde objevují některé charakteristické rysy. Heller (1993) a Ilavský (2005) uvádí somatotyp lyžařky jako endomorfní mezomorf a lyžaře běžce s jejich somatotypem řadí k ektomorfním mezomorfům. Váha lyžaře se pohybuje kolem 69 kg a výška kolem 175 cm. Lyžařky mají nejčastěji váhu kolem 54 kg a výšku 164 cm. Velký rozdíl je v procentu podkožního tuku. Ten se pohybuje u lyžařů kolem 7,5 % a u lyžařek kolem 14,5 % (Papadopoulou 2012). Bolek (2012b) při měření somatických parametrů došel u mužské reprezentace v roce 2010 k průměrné hmotnosti 74 kg a výšce 181 cm. Množství podkožního tuku naměřil pouze 5,8 %. Podobné údaje uvádí i Gnad (2005). Pouze procento tuku u lyžařek uvádí mezi 16 a 20 %. To nám potvrzuje somatometrickou charakteristiku zmíněnou v metodickém dopise Ilavského (2005). Ilavský (2005) zmiňuje, že výška ani váha nemá roli na podávaný výkon, protože mistři světa za posledních 20 let jsou rozdílných výšek a hmotností. Důležitým faktorem výkonu je kompozice svalových vláken. Ve stehenním svalu převládají pomalá červená vlákna (66 %), která jsou odolná vůči únavě. Zbytek tvoří rychlá oxidativní a rychlá bílá glykolytická vlákna. S přibývajícím tréninkem dokonce rychlá oxidativní vlákna zcela vymizí. V horní části těla se nachází 50 % pomalých červených vláken a 50 % rychlých

oxidativních a rychlých bílých glykolytických. Zřejmě tomu bude z důvodu potřeby dosahovat rychlejších pohybů při soupažném běhu (Gaskill 1999, Ilavský 2005 a Mygind 1995)

2.8.4 Psychologická charakteristika

Psychologická příprava má stejně důležitou roli jako samotný trénink fyzické kondice. Především pak na vrcholové úrovni. Při správném zacházení můžeme posunout výkonnost sportovce na úplně jinou kvantitativní i kvalitativní úroveň. Sportovní psychologie je velmi dobře probádaný vědní obor a většinu používaných pravidel a technik lze využít v jakékoliv sportovní specializaci (Brewer 2009, Ilavský 2005). Rusko (2003) uvádí čtyři skupiny faktorů, které se přímo nebo nepřímo účastní výkonu v běhu na lyžích.

1. Osobnost sportovce
2. Schopnost seberegulace
3. Schopnost převádět naučené situace z tréninku do závodu
4. Dynamika skupiny

Zařazení vytrvalostního tréninku pomáhá zdokonalit psychiku sportovce. Protože při dlouhodobé, intenzivní činnosti dochází k únavě a z únavy pramení bolest. Překonání stavu únavy pomáhá k podávání lepšího výkonu při závodě. Během tréninku by mělo opakovaně docházet k napodobování tohoto stavu. Výsledkem je vyšší tolerance na únavu. Sportovec, který si spojuje dlouhodobé zatěžování s negativními emocemi, může mít problém s rozvojem vytrvalostních schopností. Mnohdy se to děje při monotónním tréninku. Takže pestrý trénink a schopnost seberegulace (vnitřní hlas: To dáš!, Pojď do toho!) může částečně pomoci s odbouráním negativních emocí (Brewer 2009, Grover 2002, Rusko 2003).

Psychiku sportovce taktéž ovlivňuje vysoká intenzita pohybové činnosti. Pozorovatelným znakem je špatná technika ve vysokých rychlostech. Rusko (2003) rozeznává dva typy lyžařů. Ti, co mají pozitivní postoj k intenzivní pohybové činnosti a co mají negativní postoj (jsou stresováni z vysoké intenzity). Ve výsledku mají oba postoje, jak negativní tak i pozitivní vliv na lyžařskou techniku. Lyžař s pozitivním postojem má vyšší toleranci k intenzivní zátěži. Ale celkový výkon a technické provedení může být podprůměrné. To je způsobeno přílišnou vnitřní motivací a nesoustředěností na techniku. Sportovec s negativním postojem se více zaměřuje na techniku, více přemýšlí nad svými fyzickými

možnostmi. Takový lyžař více šetří se svými silami a nikdy nepředvede stoprocentní výkon. Pro vrcholový sport se více hodí první typ lyžaře s pozitivním postojem. U něho se stačí více věnovat při tréninku kvalitě provedení. V případě druhého lyžaře se jedná o nedostatečné předpoklady pro vytrvalostní sport. Nejjednodušší způsob diagnózy je využít pocitovou škálu (Grover 2002, Hoffman 1992, Moen 2015, Rusko 2003).

Osobnost lyžaře běžce

Osobnost běžce na lyžích je ovlivněna pozitivními a negativními emocemi. Emoce mohou pomáhat, ale i škodit. Pozitivními emocemi jsou cílevědomost, poslušnost, sebejistota, rozhodnost a bojovnost. Všechny tyto emoce pomáhají vnímat závod jako výzvu, ale může jít i o přemotivování jedince. Negativními emocemi jsou nervozita, agrese, podrážděnost, nespokojenost a frustrace. Ty sportovci ve výkonu moc nepomáhají. V kladném slova smyslu přispívají jako ochrana před zraněním (Grover 2002, Moen 2015, Rusko 2003).

Psychologická příprava před a během závodu

Příprava by měla začít týden předem. Jedná se v ní o navození závodního rytmu, soutěžní strategie a ujištění sportovce o jeho fyzické a technické připravenosti. Tento předstartovní režim by se měl stát rutinou. Před startem by si měl každý závodník projet závodní okruh a dostatečně se rozcvičit. Rozcvičení vede k navození pozitivních emocí. Zároveň se vyskytují i negativní pocity ze špatně připravených lyží a obtížnosti tratě (Brewer 2009, Grover 2002, Hoffman 1992, Ilavský 2005, Rusko 2003). Během startovních stavů Rusko (2003) doporučuje plné soustředění na výkon. Po startu nastává obava z nasazení optimálního tempa a při hromadném startu z pádu nebo ze získání co nejlepší pozice. V průběhu závodu lyžař bojuje s pocitem únavy (Hoffman 1992, Ilavský 2005, Rusko 2003). S tím je možné bojovat za pomoci vnitřního hlasu. Například si říkat: To dáš!, Drž tempo! (Rusko 2003).

2.8.5 Technika běhu na lyžích

V technice běžeckého lyžování rozlišujeme dva základní způsoby: bruslení a klasickou techniku. Klasická technika je spojována s počátky lyžařského sportu (Dvořák 1992). Zrodila se z obyčejného kroku prodloužením skluzové fáze. Způsob je charakteristický paralelním vedením lyží během odrazové a skluzové fáze. Bruslařská technika se zrodila v okamžiku, kdy se zdálo, že je klasická technika naprosto perfektní. Je charakteristická

odvratným postavením špičky lyží v průběhu skluzu. Pohybovou strukturou se podobá bruslení na bruslích, a je i tak pojmenována (Grover 2002, Ilavský 2005). Bruslařská technika je účinnější, rychlejší a technicky snazší. Podmínkou však je vyšší úroveň trénovanosti a dokonalá úprava tratí. Pohybový cyklus lyžařského běhu lze rozdělit na dvě základní fáze: fáze odrazu a fáze skluzu (Dvořák 1992).

V zimním období se využívají obě techniky ve stejném rozsahu. Ovšem při tréninku v létě převažuje bruslařská technika nad klasickou a v přípravě žákovských družstev se vůbec neobjevuje. Proto klasickou techniku zmiňujeme velmi okrajově.

Klasický způsob

Klasických způsobů běhu rozeznáváme několik druhů a liší se podle místa použití v rámci lyžařské tratě. Rozeznáváme střídavý běh dvoudobý, soupažný běh prostý, soupažný běh jednodobý (Gnad 2005, Ondrášek 2011). Více informací ke klasické technice nalezneme v publikacích Dvořák (1992), Gnad (2005), Grover (2002), Ilavský (2005) a Ondrášek (2011).

Bruslení - volný způsob běhu na lyžích

Jízda při bruslení probíhá v jednooporovém a částečně v dvouoporovém postavení. Bruslení se řadí mezi nejobtížnější a zároveň nejrychlejší způsoby lyžařského běhu. Charakteristickým rysem je šikmé postavení lyží ke směru jízdy (odvrat). Úhel odvratu se mění podle rychlosti jízdy. Skluz probíhá na celé ploše skluznice. Brzdivé účinky stoupacích vosků zlepšujících odraz při klasickém způsobu jsou nahrazeny skluzovými vosky urychlujícími jízdu. Na skluzovou fázi navazuje odraz z hrany lyže (Ilavský 2005, Ondrášek 2011).

Základní pohybový cyklus je tvořen přípravou na odraz, odrazem z vnitřní hrany lyže, přenášením těžiště těla přes osu pohybu, skluzem v jednooporovém postavení, odpichem holemi, přenosem paží a dolních končetin do základní polohy (Dvořák 1992, Ilavský 2005).

Bruslení se vyskytuje v několika variantách. A to jako oboustranné bruslení jednodobé, oboustranné bruslení dvoudobé, oboustranné bruslení se střídavou prací paží, bruslení bez odpichu holemi.

Oboustranné bruslení jednodobé

Mezi sportovci a trenéry nazývané 1:1. Je to neúčinnější způsob, používá se na rovinách a do mírného stoupání. Klade velký důraz na silové schopnosti a na funkční připravenost. Je charakteristické odpichem soupažným na každý odraz nohou.

Oboustranné bruslení dvoudobé

Základní lyžařský způsob volnou technikou. Způsob vyžaduje vyšší frekvenci pohybu. Skluzy jsou kratší, postavení nohou širší a úhel odvratu tupější. Využívá se ve stoupání. Charakteristické pro dvoudobé bruslení je jeden soupažný odpich na dva odrazy nohama.

Oboustranné bruslení se střídavou prací paží

Používá se do prudkého stoupání a při únavě. Efektivita pohybu je nejnižší ze všech způsobů.

Bruslení bez odpichu holemi

Neboli prosté, se provádí ve sníženém postoji. Tento způsob vyžaduje absolutní zvládnutí rovnováhy při jízdě na jedné lyži. Používá se v mírném klesání a na rovině (Dvořák 1992, Gnad 2005, Ilavský 2005, Ondrášek 2011).

2.8.6 Taktická složka

Taktické jednání lze dělit na taktické jednání před závodem a v jeho průběhu. Právě činnost během vlastního závodu tvoří důležitou součást žákovského tréninku. Děti nacvičují konkrétní situace, které mohou nastat v průběhu závodu. Týká se to například volby vhodného tempa, rozložení sil, změny rychlosti, volby ideální stopy ve sjezdech a analýzy terénu tratě. Velmi úzce souvisí s psychologickou přípravou (Grover 2002, Ilavský 2005, Korvas 2014). Taktické jednání před soutěží zahrnuje činnosti, které podstupuje sportovec bezprostředně před soutěží nebo během dlouhodobé tréninkové přípravy. Taktická příprava zahrnuje dodržování denního režimu, hygienické zásady, pitný režim a stravu (Grover 2002, Ilavská 2005).

2.9 Hra

Definice hry existuje celá řada. Žádná ovšem nedokáže obsáhnout celý pojem hry. Proto uvádíme více definic.

Johan Huizing, autor knihy *Homo ludens* (O původu kultury ve hře), definuje hru následovně: „Podle formy tedy můžeme hrou souhrnně nazvat svobodné jednání, které je míněno „jen tak“ a stojí mimo obyčejný život, ale které přesto může hráče plně zaujmout, k němuž se dále nepřipíná žádný materiální zájem a jímž se nedosahuje žádného užitku, které se uskutečňuje ve zvlášť určeném prostoru, které probíhá podle určitých pravidel a vyvolává v život společenské skupiny, které se rády obklopují tajemstvím nebo které se vymaňují z obyčejného světa tím, že se přestavují za jiné“ (Sochorová 2011).

Definice podle Ottova slovníku naučného (1897) zní: „Hra je opakem práce. Nutnost a vázanost, samovolně uložená nebo vynucená, jaká charakterizuje práci, mění se při hře ve svůj opak. Není zde naprosto žádná nutnost, nýbrž plná volnost psychická a samostatnost osobní. Jen tím se stává hra milým zotavením.“

Filozof Eugen Fink se vyjadřuje o hře jako o nezbytné a neodmyslitelné součásti lidského života. Považuje ji za jeden z existenciálů. „Hra je kategorií základní a nezastupitelnou, stejně jako smrt, láska, boj a práce.“ Doplnuje již vzniklou definici Huizinga o prvek herní role. Člověk během hry přejímá jiné sociální role. Při přijetí jiné role si může hru plně užít. To samé platí i u herního prostoru, kdy si člověk může vytvořit svůj vlastní svět, který se odehrává v reálném světě, ale člověk svojí fantazií vyplní prostor herními aktivitami (Hrkal 1998).

Jan Amos Komenský ocenil jako jeden z novověkých filozofů důležitost hry v učebním prostředí. Ve svých spisech shromáždil velké množství her, ale kromě toho se zamýšlel také nad podstatou a teoretickým vyjádřením her. Proto pojem hra dominuje v mnoha jeho spisech (Řezníková 2017).

Hra je přirozeností každého dítěte. Podstatným rysem hry je učení se mnoha novým dovednostem, seznamování se s okolním světem a zjišťování svých limitů. Hra zprostředkovává pocity napětí, radosti a nejistoty. Z toho důvodu je hra nejdůležitější lidskou činností (Perič 2012).

2.9.1 Historie

Hra nebo herní princip nejsou žádné nové pojmy. Již lidé z prvobytně pospolné společnosti využívali hru pro výuku svých dětí. Děti si vytvářely napodobeniny oštěpů, luků a učily se s nimi zacházet. V otrokářských společnostech se bohatí obyvatelé věnovali různým druhům her (pálkové hry, šachy, honičky a schovávaná). Ve feudální společnosti se tělesná kultura v antickém pojetí zcela vytratila. K pohybovým hrám ovšem měl přístup širší okruh lidí (sedláci, řemeslníci). Možnost účastnit se nebo dívat se na hru byl jenom v neděli a o svátcích. Nejvíce příležitostí na hru měly děti při pasení dobytka. Hrály honičky, schovávanou, zaháněné, hry se skoky. Rychlý rozvoj her začal v 19. století. Od jednoduchých her se přešlo ke složitějším variantám. Méně náročné hry se využívaly především ve školách při tělesné výchově. Atraktivnější hry se poprvé organizují na národní nebo světové úrovni. Odděluje se také amatérský a profesionální sport. Vznikají první teoretické publikace o hrách, kluby a svazy. Pohybová hra je přístupná komukoliv a stává se nepostradatelnou součástí každodenního života (Rovný 1982).

2.9.2 Význam her

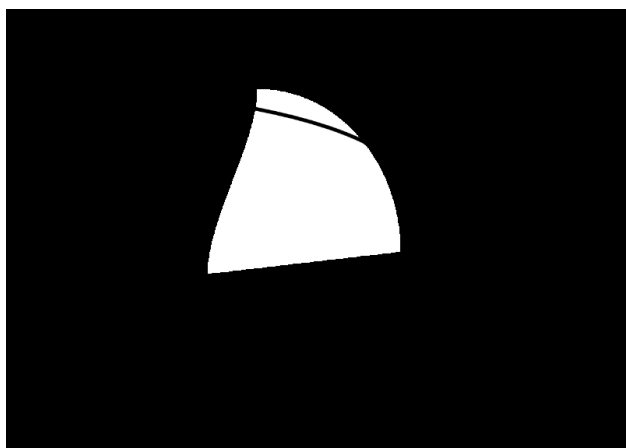
Hra je hlavní nepracovní činností člověka. Děti se prostřednictvím her seznamují s pracovními činnostmi dospělých. Hra proto předchází práci a je stará jako lidstvo samo. Dospělí mají hru jako protiklad práce a poskytuje jim uspokojení a odtržení od každodenní reality. Radost, vzrušení a volnost, to jsou emoce spojované s hrou. Ve hře se projevuje fyzická i psychická síla člověka. Za důležité psychologické znaky hry se považuje svoboda, nevynucenost, nevážnost, emancipace. Herní iluze znamená přistoupení na předstírání situací ve hře. Hra je klam, nemá prvky opravdového života, využívá fantazii hráče. Hráči se identifikují s hrou a vytváří si herní role. Dalšími znaky her je uzavřenost a vymezenost. Hra probíhá v určitém prostoru. Ovšem vnitřně je hra nevypočitatelná a nekonečná. Ve hře se objevují paradoxy přátelské agrese, symbolické přemožení, nacvičování známého a čestné klamání (Slepička 2009).

Hra vzbuzuje dále v člověku emoční prožitek, který je spojen s jejím průběhem. Při senzomotorické manipulaci (lety, rotace, pády, zrychlení a odstředivé síly), dochází přirozeně k prožitku. Využívají toho zábavní parky. Požitek ve smyslu překonání, přemožení se od počátku spojuje se silnou emoční dynamikou. Boj není přitažlivý jenom z důvodu vítězství, ale i samotného průběhu. Soupeřem nemusí být jenom jiný člověk,

ale i vzdálenost, či hora. Náhoda je dalším charakteristickým rysem hry. Lidé mají prožitek ze situací, při kterých nezávisí výsledek na snaze nebo dovednostech, ale na náhodě. Tyto prožitky pohání hráčské vášně a hazard ve hře. Riskování je součástí mnoha sportovních odvětví. Mimikry, nebo-li předstírání rolí ve hře. Prožitek je spojen s libostí převtělovat se do herních rolí. Tato tradice pochází z masopustních maškar. Sportovec se identifikuje se svojí rolí prostřednictvím sportovního vybavení. Nová nebo technologicky vyspělá výbava manifestuje prestiž a významnost sportovce. Jednotlivé prožitky se v určitých situacích prolínají. Tato typologie neobsahuje dynamiku skupiny, která produkuje silný emoční prožitek ze soudržnosti a sounáležitosti (Slepička 2009).

2.9.3 Herní princip

Jedná se o filosofii trenéra, který klade důraz na sportovní přípravu prostřednictvím her. Jak můžeme přeciť výše, hra má velmi pozitivní vliv na psychiku jedince a respektuje zvláštnosti vývoje dítěte (Perič 2004). Perič (2004) vysvětluje důvod využití her následovně: děti potřebují ke svému vývoji velké množství různých podnětů, které si mohou samy vyzkoušet, osahat a řešit. Sport nesmí být předkládán dětem formou psychického tlaku, jinak ztrácí motivaci a zájem. Naopak musí vzbuzovat touhu, zvědavost a výzvu. Přidává ještě dvě moudra: „Prvním a předposledním úkolem trenéra je vzbudit zájem“ a „trénink není pracovní tábor“ (Perič 2004). Děti by tedy měly na trénink chodit rády a těšit se na něj. Trénink by měl budovat přátelský vztah mezi dětmi a kladný vztah ke sportu. Někdo může namítnout, že hrou z dětí nikdy nevyroste olympijský vítěz. Opak je pravdou. Hry tvoří převážnou část tréninků v dětských kategoriích. V pozdějším věku jejich zastoupení ubývá a přidávají se skutečná cvičení (Perič 2004).



Obr. č. 10: Klesající podíl her v tréninkové přípravě dítěte (Perič 2004)

2.9.4 Organizace her

Každý trenér si vytváří svůj zásobník her, které jsou oblíbené u dětí. Ovšem tyto hry se mohou při častém využívání stát monotónními a rutinními. Proto by každý trenér měl přemýšlet o nových a lepších hrách (Perič 2004). Před začátkem organizace pohybové činnosti hledáme způsob, jak prováděnou hru připravit v co nejkratším čase a s přiměřeným vynaložením sil tak, abychom dosáhli optimálního výsledku. Při tvorbě pohybových her se zaměřujeme nejenom na cíle výchovné, ale i na cíle vzdělávací. Vzdělávacími cíli se myslí rozvoj dovedností, schopností a taktiky.

První věc, kterou musíme řešit před začátkem, je volba samotné hry. Volený prostředek by měl přispět ke splnění stanovených výchovných a především vzdělávacích cílů. Trenér musí brát v úvahu, do které části tréninkové jednotky hru zařadí. Většina her se dá v určitých modifikacích aplikovat do všech částí jednotky. Záleží na jejich pohybové náplni. Do úvodu jednotky dává hry zaměstnávající celou skupinu. Hra by to měla být známá a s jednoduchým výkladem. V hlavní části se mohou volit hry zaměstnávající všechny děti nebo hry s rozdělením do družstev. Obsah hry je pro všechny stejný, ale obtížnost cviků je odstupňována podle vyspělosti. Na závěr tréninkové jednotky se používají hry uklidňující. Takové hry se vyznačují lehčí činností nebo je v pohybu část dětí a zbytek odpočívá. Pro středně staré děti autor doporučuje v závěrečné části zařazovat jednoduché hry k procvičení technických prvků. Úroveň dovedností může ověřovat u jednotlivců nebo štafetovými závody u skupiny (Rovný 1982). Důležitou součástí organizace je motivace hráčů ke hře. Tu lze ovlivnit správným navozením atmosféry. U dětí se doporučuje zinscenovat scénku nebo přečíst legendu. V tomto případě může být rezervou při motivaci samotná osobnost instruktora. Instruktor, který dokáže atraktivním způsobem vysvětlit pravidla a uvést děti do děje, může z průměrné hry udělat nezapomenutelný zážitek (Hrkal 1998).

Další nezbytnou součástí v organizaci hry je rozdělení dětí do družstev. Špatným způsobem vybírání dětí do družstev je podle Periče (2004) a Rovného (1982) určení kapitánů, kteří si volí členy svého družstva. V takové situaci dochází k tomu, že nejprve jsou vybrány děti šikovné na danou hru, posléze kamarádi kapitánů a nakonec ten „zbytek“. Při takovém výběru se děti ocitají v pozici zbytečných, o které nikdo nestojí. Děti takto vyřazené většinou končí s pohybovou činností a mají negativní pohled na sport. Tomuto způsobu radí Perič (2004) se vyhnout. Naopak Hrkal (1998) tento způsob uvádí

ve své publikaci a neuvádí k němu žádnou negativní recenzi. Ovšem s tím rozdílem, že trenér volí méně zdatné jedince na místo vedoucích družstev.

Rovný (1982) doporučuje vytvářet družstva stálá. Ta se hodí především z důvodu vyrovnanosti výkonnosti jednotlivých družstev. Při dlouhodobé systematické činnosti dokáže trenér odhadnout výkonnost dítěte, a může tak vytvořit vyrovnaná družstva. Z psychologického hlediska to hraje důležitou roli v motivaci dětí ke hře. Perič (2004), Hrkal (1998) se kloní k jinému způsobům rozdělování dětí do družstev. Například trenér může ponechat volbu prostřednictvím kapitánů. S tím rozdílem, že vytvoří několik skupinek z nejlepších hráčů. Ti jsou vyvoleni kapitány a zbylá jedna třetina hráčů se náhodně přiřadí k jednomu z družstev. K dalším variantám dělení dětí do družstev patří rozpočítávání dětí na prvního a druhého. Takto vzniknou dvě náhodná družstva. Jiným způsobem je dělení dětí podle barvy oblečení na světlé a tmavé, případně podle výšky na malé a velké. Poslední zmíněnou variantou může být spontánní rozhodnutí dětí, ke kterému trenérovi chtějí jít. Děti se tedy přiřadí k trenérovi A nebo trenérovi B. Volba metody výběru do družstev by měla být především rychlá, bez zbytečného dohadování. Při náhodném dělení do družstev může ovšem nastat situace, kdy je jedno z družstev silnější. V takovém případě má trenér tři alternativní řešení. Může buď tento stav nechat, vyměnit několik hráčů nebo se sám zapojit do hry po boku slabšího týmu. První varianta se nedoporučuje z důvodu ztráty motivace obou družstev. Silnější družstvo se při hře nudí a slabší ztrácí chuť. V druhé variantě musí být výměna hráčů opodstatněná, ve třetí variantě by se neměla hra zvrhnout v ukázkou toho, jak dokáže dospělý rozhodnout hru (Hrkal 1998, Perič 2004). Hrkal (1998) uvádí ještě jeden způsob rozdělování do družstev prostřednictvím losování. Hodí se k tomu speciální losovací kartičky s označením družstva. A poslední částí před začátkem hry je výklad pravidel a upozornění na bezpečnost. Před uváděním pravidel si musí trenér zjednat u dětí dostatečný respekt a pozornost. Nechce totiž odpovídat na stejný dotaz několikrát. Pravidla musí být jednoduše pochopitelná v co nejkratším časovém úseku. Začít by se mělo s výkladem hlavních pravidel, která obsahují základní principy a cíle hry. Při složitých pravidlech dejte dětem prostor pro dotazy a nakopírujte pravidla a nákresy herního prostoru. Trenér a jeho pomocníci musí mít výbornou znalost pravidel, není totiž nic horšího, než když zjistí, že pravidlům nerozumí. Ke změně pravidel by nemělo docházet v průběhu hry. Můžeme tím zkazit celý dojem. Samozřejmě některé situace to vyžadují. Měli bychom se toho však co nejvíce vyvarovat. Co dělat, když někdo poruší pravidla? Nejlepší

je takovým situacím předcházet. Můžeme například zvýšit dohled nad soutěží nebo připomenout, že úkolem hry není podvádět, ale dodržovat fair play.

Další nezbytnou součástí každé hry je podle Periče (2004) pochvala, která pomáhá motivovat všechny děti k pohybové činnosti. V době, kdy děti raději sedí u počítačů, je dvojnásobně důležitá správná motivace ke sportu. Pro nadané děti není problém se prosadit a být pochválen od trenéra. Protože většinou nejlépe splní úkol nebo v soutěži vyhrají. Problém nastává u méně nadaných dětí. Takové děti zaslouží také pochvalu. Trenér by proto měl vytvářet situace, kdy mohou být tyto děti pochváleny. Například hodnotit jednotlivé pokusy nebo je nechat vytvářet družstvo.

Hodně trenérů dělá chybu při zapojování dětí do cvičení. Jednoduše řečeno, trenér by měl nechat hrát všechny děti. Situace, která nastává velmi často ve školách je následující. Hru hraje příliš mnoho dětí a ti méně zdatní pouze stojí nebo se občas zapojí. Tomu se dá předejít snížením počtu dětí v družstvu a vytvořením více hracích polí nebo zvýšením počtu herních prostředků (např. míčů).

Při různých honičkách dochází k vypadávání hráčů z her. Tito hráči odcházejí z hracího pole a čekají, až hra skončí. To je velký problém. Trenér má možnost tomu předejít dvěma způsoby. Buď umožní návrat dětí do hry po splnění nějakého úkolu, nebo pro ně připraví náhradní program v podobě cvičení, či další hry (Perič 2004, Zapletal 1985).

2.9.5 Systematika třídění her

Možností pro členění her existuje celá řada. Například Hrkal (1998) vytvořil systém třídění podle základních kritérií, která si klade každý, kdo vytváří hry. O čem hra je? Pro kolik dětí? Pro jakou věkovou skupinu? V jakém prostředí? Jaké pomůcky jsou potřeba? Hry se nejčastěji řadí podle délky hry nebo fyzické náročnosti. Název hry by měl charakterizovat její obsah. Autor nebo zdroj námětu hry se musí uvádět vždy. Dále se uvádí čas na přípravu, čas hry počet hráčů, věková kategorie, prostředí, materiál a fyzická zátěž. Zapomenout se nesmí ani na výchovný či pedagogický cíl hry.

Hrkal (1998) dělí hry podle výchovných cílů na:

- hry pro rozvoj intelektu,
- hry na rozvoj tvořivost,
- hry na rozvoj sociálních dovedností,
- hry pro rozvoj vůle,

- speciální hry,
- hry kombinované,
- hry pro rozvoj motoriky a pohybových dovedností.

Charakteristika hry zahrnuje formu a jasný a stručný popis. Dělení her podle formy naleznete v publikaci Zlatý fond her II. (Hrkal 1998, str. 32). Popis hry by měl obsahovat zaměření hry, dále způsob motivace hráčů, přesný a stručný popis hry. Popis herního děje, úlohy, časové údaje, podmínky činnosti, řešení sporů, rozsah a obsah. Neměly by chybět ani metodické poznámky autorů her.

Rovný (1982) dělí pohybové hry na:

- honičky,
- skokové hry,
- naháněčky,
- přihrávané,
- odrážené,
- branné hry,
- orientační hry,
- překážkové hry,
- úpolové hry
- pálkové hry.

Existuje mnoho dalších dělení her, které uvádí autoři (Perič 2004, Zapletal 1985, 1986, 1987, 1988).

2.9.6 Původní hry a aktivity

Hry a aktivity pocházejí z atletiky, sportů v přírodě, sportovních her, in-line bruslí a běžeckých lyží. Výběr byl proveden na základě dlouholetých zkušeností s tréninkem na kolečkových lyžích. Hry a aktivity musí být dostatečně atraktivní pro danou věkovou kategorii, dále musí být technicky zvládnutelné na kolečkových lyžích. V této části uvádíme původní názvy a zdroje her a aktivit. Názvy, které neodpovídají odborné terminologii, uvádíme v uvozovkách. Taktéž se může vyskytnout více názvů pro jednu hru. Vždy se pokusíme vybrat ten nejuvýstižnější. Hry a aktivity členíme na několik kategorií. První je kategorie her a aktivit vhodných do úvodní části, dále jsou hry na rozvoj pohybových schopností a dovedností a na závěr modifikované sportovní hry.

Všechny se dají velmi dobře aplikovat i do tréninku na sněhu, či v lese nebo na atletické dráze.

Hry a aktivity pro rozcvičení

„Záchranka“ podle Nyomen (2015), Neznámý autor (2010a)

„Práskání“ balonků podle Neznámý autor (2010a)

Trénink obrátů podle Brtník (2008)

Rovnovážná jízda po jedné lyži podle Grabmüllerová (1994)

Honička podle Grabmüllerová (1994) a Limby (2013)

„Nekonečná“ honička podle Pavliš (2002)

„Bláznivá“ honička podle Nyomen (2015) a Perič (2004)

„Loketní“ honička podle Perič (2012)

Honička ve dvojicích a trojicích podle Perič (2004) a Kos (1992)

„Mrazík“ podle Barth (2005), Brtník (2008) a Perič (2012)

„Zrcadlová cvičení“ podle Pavliš (2002) a Perič (2012)

Jízda ve dvojicích a ve skupinkách“ podle Brtník (2008) a Grabmüllerová (1994)

„Rybičky a rybáři“ podle (Brtník (2008) a Neznámý autor (2016)

„Kolíčkovaná“ podle Neznámý autor (2016)

Závody soupaž podle Nyomen (2015) a Neznámý autor (2016)

Hry a aktivity na rozvoj koordinace

Obří slalom podle Neznámý autor (2010a)

Koordináční štafeta podle Neznámý autor (2010a)

„Vlak“ podle Knappa (1981)

Sbírání předmětů ze svahu podle Brtníka (2008) a Neznámého autora (2006)

Házení míčů na terč během jízdy podle Tůmy (2008) a Neznámý autor (2010a)

Jízda na nejnižší počet dotyků země podle Grabmüllerová (1994)

Jízda ze svahu – různé varianty podle (Neznámý autor (2010a)

„Pinkaná“ a házení míčkem a frisbee podle Periče (2012)

„Slepá bába“ podle Kaplana (2003) a Periče (2004)

„Norská louka“ podle Kołodziejczyk (1953), Nyomen (2015), Neznámý autor (2010a), Nordahl (2017)

„Křižovatka“ podle Brtník (2008)

Hry a aktivity na rozvoj rychlosti

„Lístečky“ podle Pavliš (2002)

„Jestřábi a orlí“ podle Pavliš (2002)

„Ovečky a vlci“ podle Pavliš (2002), Neznámý autor (2010a)

Vstřícené štafety podle Brtník (2008) a Grabmüllerová (1994)

Člunkové štafety podle Barth (2005), Brtník (2008) a Kołodziejczyk (1953)

Štafety s míčem podle Barth (2005) a Javorský (1981)

Kruhové štafety podle (Perič (2012)

Běh s hrací kostkou podle Barth (2005), Brtník (2008) a Neuman (2003)

Bruslařské štafety podle Pavliš (2002) a Javorský (1981)

První honí druhého podle Perič (2012)

„Kámen, nůžky, papír“ podle Brtník (2008) a Perič (2012)

Kruhové závody podle Neznámý autor (2006)

„Červení a bílí“ podle Brtník (2008), Perič (2004), Neznámý autor (2010a),

Starty z různých poloh na 10 m, 30 m a 50 m podle Kaplan (2003) a Perič (2012)

Běh s různými typy signálů podle Perič (2012)

„Piškvorky“ podle Bělka (2015)

„Vyzývaná“ podle Perič (2004)

Hry a aktivity pro rozvoj vytrvalosti

„Lovci perel“ podle Neuman (2003)

„Pochodová Kimovka“ Podle Grabmüllerová (1994)

Modifikace sportovních her

Lyžařská košíková podle Nyomen (2015)

Pozemní hokej podle Nyomen (2015), Neznámý autor (2010a)

Ragby podle Brtník (2008), Neznámý autor (2010a)

„Dotýkaná“ podle Bělka (2015)

„Přehazovaná“ podle Bělka (2015)

Fotbal na lyžích podle Brtník (2008)

3 CÍLE PRÁCE A ÚKOLY PRÁCE

3.1 Cíl práce

Vytvořit a experty ověřit soubor her a aktivit na kolečkové lyže pro mladé lyžaře běžce ve věku 12–14 let.

3.2 Úkoly práce

- prostudovat dostupnou českou a zahraniční literaturu se zaměřením na hry a aktivity pro věkovou kategorii 12–14 let
- vybrat atraktivní a využívané hry a aktivity v tréninku mladých lyžařů běžců
- soubor her a aktivit upravit pro tréninky na kolečkových lyžích
- tento výběr předložit panelu expertů k verifikaci her a aktivit na kolečkové lyže
- finalizovat soubor her a aktivit na kolečkové lyže dodáním doporučení panelu expertů
- na základě diskuze s trenéry vytvořit členění her podle různých kritérií

4 METODIKA PRÁCE

Diplomová práce je ve své podstatě empiricko-teoretického charakteru a jedná se o kvalitativní přístup. Cílem tohoto přístupu je vytvářet nové hypotézy a teorie. Kvalitativní výzkum používá analýzu textů, která vede k porozumění, popisu a interpretaci zkoumaného fenoménu (Hendl 2016). Mezi nejobvyklejší techniky sběru dat v kvalitativním výzkumu patří zúčastněné pozorování, nestandardizovaný rozhovor či analýza dokumentů (Olecká 2010).

V teoretické části práce se snažíme shrnout všechny podstatné znalosti k danému tématu. Postupujeme od obecných informací z vývoje člověka a sportovního tréninku ke konkrétním informacím o tréninku lyžařů běžců v dané věkové kategorii. V závěru teoretické části se zabýváme podstatou her a herního principu. Také zde uvádíme původní názvy her a aktivit. Tyto hry jsou získané z české a zahraniční literatury se zaměřením na hry, cvičení a aktivity používané ve sportovní přípravě dětí a mládeže.

V první části výsledků obsahuje seznam pomůcek k daným hrám, v další části modifikované hry a aktivity na kolečkové lyže. Každá hra obsahuje:

- název,
- cíl,
- čas na přípravu,
- dobu trvání,
- pomůcky,
- výstižný popis,
- varianty hry,
- doporučení vzešlá od panelu expertů.

Kvůli dodržení citační normy uvádíme ke každé hře nebo aktivitě autora publikace, ze které je citováno. Před jménem autora uvádíme dva termíny, buď „inspirováno“ nebo „modifikováno“. Termín „inspirováno“ vybíráme v situacích, kdy si hra nebo aktivita zachovává původní rysy a dochází pouze k jejímu přizpůsobení na specifické podmínky jízdy na kolečkových lyžích. V druhém případě hra nebo aktivita mění zcela svůj charakter.

Abychom získali komplexní přehled o zkoumané problematice, předložíme vybrané hry a aktivity panelu expertů. Tento krok volíme z důvodu zvýšení věrohodnosti vybraných

her a aktivit. Do panelu expertů byli zařazeni odborníci na běh na lyžích, zkušený trenéři z Jilemnice, Vrchlabí, dále pak trenér z Karlových Varů a předseda komise pro mládež v biatlonu. Panel expertů posuzoval možné využití her a aktivit v přípravě mladého lyžaře. Za pomoci skupinové diskuze vzniknul verifikovaný zásobník her a aktivit, který odpovídá požadavkům trenérů a odborníků na běh na lyžích. Na závěr jsou hry a aktivity rozděleny podle několika kritérií. Těmito kritérii jsou bezpečnost, herní prostor a množství účastníků. V diskuzi se zabýváme doporučením panelu expertů a problematikou aplikace her a aktivit na kolečkových lyžích do českého prostředí.

4.1.1 Shromažďování a ověřování informací

Analýza dokumentů

Pro kvalitativní studii se používá několik zdrojů. Slouží to pro získání komplexnějšího porozumění dané problematice (Hendl 2016). Proto v první fázi bude analyzována různorodá česká i zahraniční literatura zabývající se hrami a aktivitami pro děti ve věku 12 – 14 let. Vytvoříme možný soubor her a aktivit, které se používají v atletice, běhu na lyžích, rychlobruslení, in-line bruslení a sportovních hrách. Do souboru budou zařazeny především hry a aktivity používané v tréninku starších žáků v Jilemnici.

Tento krok zařazujeme z důvodu nedostatečného množství zdrojů obsahujících hry a aktivity na kolečkových lyžích. Při výběru se bude brát ohled na specifika jízdy na kolečkových lyžích a mentální vyspělost kategorie starších žáků. Hry a aktivity by měly rozvíjet schopnosti, dovednosti a taktické myšlení mladého lyžaře běžce. Dále musí odpovídat bezpečnostním standardům, dostatečně motivovat a odpovídat mentální úrovni.

Panel expertů

Panel expertů bude složen ze 7 trenérů a odborníků z Jilemnice, Vrchlabí, Karlových Varů a Prahy. Bude se jednat o trenéry s nejvyšší trenérskou licenci v běhu na lyžích nebo biatlonu a o odborníky na běh na lyžích. Většina trenérů trénuje žákovská družstva. Dále jsme zvolili několik trenérů dorosteneckých týmů z důvodu hraniční kategorie 12-14 let. Ta se nachází před přechodem do dorostu a názory a zkušenosti těchto trenérů mohou být zajímavé. Hlavně kvůli požadavkům, které budou klást na své svěřence, až dospějí do dorostenecké kategorie.

4.1.2 Charakteristika jednotlivých členů panelu expertů

Václav Haman

Vedoucí trenér SCM dorostu a juniorů ČKS SKI Jilemnice

Držitel nejvyšší trenérské licence v běhu na lyžích. Absolvent trenérské školy FTVS UK. Trenérská praxe u dorosteneckého týmu 10 let. Úspěchy za poslední dva roky v celorepublikové soutěži družstev jsou 1. místo (2016/2017), 1. místo (2017/2018).

Jan Novák

Vedoucí trenér a předseda SK Rover Praha, předseda komise pro mládež v biatlonu

Držitel druhé nejvyšší trenérské licence v běhu na lyžích a v biatlonu. Student posledního ročníku trenérské školy na FTVS UK ve sportovní specializaci běh na lyžích a biatlon. Trenérská praxe u žákovského týmu 17 let. Úspěchy za poslední dva roky v celorepublikové soutěži družstev jsou 6. místo (2017/2018), 5. místo (2016/2017).

Ing. et Mgr. Karel Randák

Vedoucí trenér běhu na lyžích Sportovního gymnázia Jilemnice a trenér dorostu a juniorů ČKS SKI Jilemnice

Držitel nejvyšší trenérské licence v běhu na lyžích. Absolvent FTVS UK. Trenérská praxe u dorostu 20 let. Úspěchy za poslední dva roky v celorepublikové soutěži družstev jsou 1. místo (2016/2017), 1. místo (2017/2018).

Mgr. Jan Martin

Vedoucí trenér dorostu a juniorů TJ SVS Krkonoše Vrchlabí

Držitel nejvyšší trenérské licence v běhu na lyžích. Absolvent FTVS UK. Trenérská praxe u dorostu 8 let.

Martin Niewiak

Vedoucí trenér SPS LK Slovan Karlovy Vary

Držitel druhé nejvyšší trenérské licence v běhu na lyžích. Student posledního ročníku trenérské školy na FTVS UK ve sportovní specializaci běh na lyžích. Trenérská praxe u žactva 5 let. Úspěchy za poslední dva roky v celorepublikové soutěži družstev jsou 3. místo ((2016/2017), 5. místo (2015/2016)

PaedDr. Václav Korbelař

Vedoucí trenér SPS ČKS SKI Jilemnice

Držitel nejvyšší trenérské licence v běhu na lyžích. Absolvent FTVS UK. Trenérská praxe u žactva 25 let. Úspěchy za poslední dva roky v celorepublikové soutěži družstev jsou 6. místo (2016/2017), 2. místo (2015/2016).

Mgr. Jan Sucharda

Vedoucí trenér KB Jilemnice a předseda klubu

Držitel nejvyšší trenérské licence v běhu na lyžích a v biatlonu. Absolvent FTVS UK. Trenérská praxe u žactva 7 let. Úspěchy za poslední dva roky v celorepublikové soutěži družstev jsou 3. místo (2017/2018), 1. místo (2016/2017).

4.1.3 Skupinový nestrukturovaný rozhovor a diskuze

Tato metoda je charakteristická tím, že rozhovory jsou prováděny se zvláště sestavenou skupinou účastníků, kteří mají společné zkušenosti v dané oblasti. Odlišnosti mohou být založené na pohlaví, zájmu či podobně. Oproti individuálnímu rozhovoru získané výsledky podléhají kolektivnímu pohledu členů skupiny a nedochází k agregaci individuálních názorů. Tudíž skupinový rozhovor pomáhá ke sdílení zkušeností (Hendl 2016). Z tohoto důvodu jsme se rozhodli použít tuto metodu v diplomové práci. Rozhovor a diskuze proběhne během druhé části přípravného období, kdy se začíná s využíváním kolečkových lyží. Před trenéry budou postupně předloženy všechny hry a aktivity. Všichni trenéři budou mít prostor vyjádřit se k jednotlivým hrám a aktivitám. Výstupem z této diskuze by měl být soubor modifikovaných her a aktivit obohacujících tréninkovou přípravu mladých lyžařů.

4.1.4 Struktura herního souboru

Každá hra bude obsahovat:

- název,
- cíl,
- čas na přípravu,
- dobu trvání,
- pomůcky,

- výstižný popis. Tuto variantu popisu her volí mnoho autorů (Brtník 2008, Hrkal 1998, Kos 1992, Perič 2004, 2012), proto se k ní také připojíme. Navíc přidáme u některých her:
- varianty provedení
- doporučení panelu expertů vzešlá během diskuze.

Název her bude v původním znění. U cizojazyčných zdrojů bude vyhledán český ekvivalent a použit český název. Před jménem autora hry uvádíme, buď „inspirováno“ nebo „modifikováno“. Činíme tak z důvodu přizpůsobení her na kolečkové lyže. V případech, kde používáme termín „modifikováno“ měníme u hry zcela charakter. Kdybyste hry porovnali s původním zněním, měly by stejný název a cíl, ale zbytek by byl zcela změněn a přizpůsoben na kolečkové lyže. U her kde volíme termín „inspirováno“ se jedná o prosté přizpůsobení hry na specifické podmínky jízdy na kolečkových lyžích.

Dobu trvání aktivity uvádíme přibližně. Bohužel jsme nedokázali celý soubor otestovat v reálné situaci, proto nevíme zcela přesně, kolik času je potřeba na realizaci soutěže. Ve většině případů uvádíme dobu 5-10 minut. Tyto časové údaje vyplynuly z diskuze s panelem expertů, kteří pracují s mládeží a 5-10 minut je ideální čas, kdy se svěřenci nenudí a hra nebo aktivita má správný efekt. Ovšem v případě dobrého průběhu hry nemá význam aktivitu ukončovat a čas může být delší.

Čas potřebný na přípravu hry nebo aktivity používáme z původní publikace nebo čas odhadujeme na základě vlastních zkušeností.

Většina pomůcek potřebných pro realizaci her a aktivit na kolečkových lyžích je běžně dostupná ve sportovních obchodech a využívají se pro tréninky na dráze či v lese. U několika her a aktivit nejsou potřeba žádné pomůcky, v takovém případě zapisujeme do kolonky pomůcky pomlčku. Méně známé pomůcky budou zmíněny v úvodu výsledkové části a obrazově znázorněny v přílohách.

V popise budou srozumitelně vysvětlena pravidla a průběh hry a aktivity. Dále možná bezpečnostní rizika a variace použitelné pro různé zaměření tréninku.

Některé hry a aktivity obsahují varianty, které doplnila skupina expertů nebo autoři práce.

Doporučení vzešlá od panelu expertů jsou ke každé hře doplněna na závěr. Jedná se o prvky podporující bezpečnost, či ulehčení hry pro méně zdatné jedince.

Lyžaři, kteří budou chtít absolvovat následující hry a aktivity, musí projít minimálně základní přípravou v běhu na lyžích, nebo absolvovat pět lekcí na kolečkových lyžích pod záštitou lyžařského trenéra s licenci A, B nebo C. Během lekcí musí být seznámeni se základy jízdy a zastavováním na kolečkových lyžích. Doporučený věk uvádíme 12-14 let.

4.1.5 Rozdělení aktivit a her

Ve výsledkové části budou hry a aktivity dělené na hry a aktivity pro rozcvičení, pro rozvoj koordinace, rychlosti, vytrvalosti a modifikace sportovních her. Toto dělení vychází z publikací prostudovaných během první části analýzy textů a také z vlastních zkušeností. Proto si uvědomujeme, že dělení může být limitou diplomové práce a každý čtenář by hry přidělil do jiné sekce. V návaznosti na to oslovíme panel expertů a prodiskutujeme možnosti dělení. Případně vzniklé dělení přidáme na závěr výsledkové části. Hry a aktivity nebudou v takovém případě udávány celými názvy, ale pouze čísla nacházejícími se na začátku názvu každé hry v Souboru her a aktivit na kolečkových lyžích.

5 VÝSLEDKY PRÁCE

Výsledková část je rozdělena na tři části. V první části seznámíme čtenáře s pomůckami, které se využívají pro hry a aktivity na kolečkových lyžích. Tato část vyplynula z doporučení panelu expertů. Pomůcky budou pouze vyjmenovány a nákresy budou součástí přílohy diplomové práce. V druhé části bude následovat soubor her a aktivit na kolečkových lyžích. Struktura rozdělení her je následující:

- hry a aktivity pro rozcvičení,
- hry a aktivity na rozvoj koordinace,
- hry a aktivity na rozvoj rychlosti,
- hry a aktivity na rozvoj vytrvalosti
- modifikace některých vybraných sportovních her.

Toto rozdělení přišlo panelu expertů jako nejvhodnější. Nechali jsme se jím inspirovat z mnoha prostudovaných publikací o hrách (Brtník 2008, Hrkal 1998, Kos 1992, Perič 2004 a 2012). Hry a aktivity panel expertů upravil pro požadavky tréninku na kolečkových lyžích dětí ve věku 12–14 let. Každá hra nebo aktivita obsahuje cíl, dobu přípravy, čas trvání, pomůcky, výstižný popis, dále varianty her nebo doporučení vzešlé z panelu expertů. Všechny níže zveřejněné hry jsou převzaty od jiných autorů. Proto, kromě názvu se snažíme uvádět původní autory her a aktivit. V poslední části výsledků práce uvádíme možné členění her a aktivit podle bezpečnosti, prostoru konání činnosti a počtu účastníků soutěže. Toto členění vzešlo z požadavků panelu expertů.

Pro realizaci těchto her a aktivit je potřeba dosáhnout určité jistoty pohybu na kolečkových lyžích. Proto doporučujeme využívat hry a aktivity pro mladé lyžaře běžce, kteří prošli základním tréninkem v běhu na lyžích a podstoupili alespoň pět lekcí se zaměřením na jízdu, zastavování a zatáčení na kolečkových lyžích pod záštitou licencovaného trenéra běhu na lyžích.

Hry a aktivity je nejvhodnější provádět v uzavřených areálech nebo na asfaltových cyklostezkách či parkovištích s nízkým provozem. V naší práci jsme se nechali inspirovat novým lyžařským areálem v Jilemnici, u kterého se nachází parkoviště 30x15 m. Proto se u modifikovaných sportovních her využívá velikost 30 m na délku a 15 m na šířku. U ostatních her a aktivit doporučujeme využít také tuto velikost. Ovšem záleží na počtu svěřenců v tréninkové skupině. Vzhledem k tomu musí být

upravena velikost hrací plochy. Bohužel jsme nevyzkoušeli ideální plochu vzhledem k množství účastníků a žádná námi analyzovaná publikace to neuvádí. Proto ani my tento údaj k hrám uvádět nebudeme. Pouze odhadujeme počet soutěžících na deset lyžařů. U všech her a aktivit nalézajících se v souboru, i při jakémkoliv tréninku na kolečkových lyžích, doporučujeme nosit sluneční brýle pro ochranu očí.

5.1 Pomůcky

Hry a aktivity na kolečkových lyžích nejsou náročné na velké množství pomůcek. Ke většině postačí sada kuželů. Příčinou může být ještě dostatečně nevyzrálá metodika jízdy na kolečkových lyžích nebo to, že většina týmů nemá přímý přístup ke kolečkovým drahám a musí pomůcky dovážet. Dovážení provádí většinou prostřednictvím batohu, a do něj se mnoho věcí nevejde. Proto musí přemýšlet, co s sebou vezme a ve většině případů vezme jenom kužele a několik míčů.

Mezi další běžné pomůcky patří tenisové míče, volejbalové míče, overbally, obruče a frisbee. Méně využívané jsou dresy, šátky, hrací kostky, tyče, překážky, hokejové hole a sada čísel.

S identifikací všech běžných a méně běžných pomůcek neměl panel expertů problém. Pouze chtěli ukázat sadu čísel a hrací kostku. Proto tyto dvě pomůcky více rozebereme a v příloze naleznete také jejich obrázky.

Sada čísel obsahuje čísla od 1 po 30. Čísla jsou vyhotovená ve třech až čtyřech barevných variantách. Obrázek viz. příloha I.

Hrací kostka v rozměrech alespoň 30x30 cm. Kostky vyrábí například firma ADRIATIC a jsou běžně dostupné v internetových obchodech. V krajním případě se dají využít i obyčejné hrací kostky. Obrázek viz. příloha II.

5.2 Hry a aktivity pro rozcvičení

5.2.1 Záchranka

Inspirováno podle Nyomen (2015) a Neznámý autor (2010a)

Cíl hry: zasáhnout co nejvíce soupeřů a zůstat na hrací ploše sám

Doba na přípravu: 1 minuta

Doba trvání: 5–10 minut

Pomůcky: kužele, míč (molitanový)

Popis hry: vytyčí se dostatečně velké území, ve kterém se mohou hráči pohybovat. Mezi hráče se hodí míč a hraje se vybíjená, každý proti každému. Pokud je hráč zasažen, jde mimo hrací plochu a čeká do té doby, než dojde k vybití hráče, který ho zasáhl. Další variantou je potrestat hráče drobným cvičením. Po odcvičení se může opět zapojit do hry.

Varianta č. 1: pro zrychlení průběhu hry se může použít více míčů.

Doporučení: provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.2.2 „Práskání“ balonků

Inspirováno podle Neznámý autor (2010a)

Cíl hry: prasknout balonky všem ostatním hráčům

Čas trvání: 5 minut

Doba hry: 5–10 minut

Pomůcky: balonky, kužele

Popis hry: vymezí se prostor. Každý si přiváže k noze balonek. Na znamení začíná hra. Úkolem každého je ochránit svůj balónek před prasknutím a zároveň prasknout balonek ostatním. Vyhrává ten, kdo vydrží s balonkem u kotníku nejdéle.

Doporučení: provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.2.3 Cvičení obrátů

Inspirováno podle Brtník (2008)

Cíl aktivity: je zlepšit koordinaci a pocit jistoty na kolečkových lyžích

Čas na trvání: 0 minut

Doba hry: 5 minut

Pomůcky: -

Popis aktivity: každý cvičenec si vytvoří kolem sebe prostor na upažení. Poté se začíná čtvrtinovými otočkami, půlobraty a celými obraty. Další variantou je proplétání lyží. Mohou se křížit nebo odvracet v různých úhlech.

Doporučení: cvičení obrátů se pro větší atraktivitu může zapojit do štafetových závodů, provádět na rovině na uzavřené cestě.

5.2.4 „Nekonečná“ honička

Inspirováno podle Pavliš (2002)

Cíl hry: vydržet nejdéle na hrací ploše

Čas na přípravu: 0 minut

Doba trvání: 5 minut

Pomůcky: kužele

Popis hry: vymezí se prostor. Všichni hráči si sundají jednu lyži a nohu přezují do tenisky. Zvolí se jeden nebo více hráčů. Ti se mají za určitý časový úsek dotknout co nejvíce protihráčů. Po určité době se nohy vymění.

Doporučení: provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.2.5 „Bláznivá“ honička

Inspirováno podle Nyomen (2015) a Perič (2004)

Cíl hry: vychytat všechny soupeře a zůstat na hrací ploše jako poslední

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 5 minut

Pomůcky: kužely

Popis hry: prostor o velikosti 30x15 m vymežíme kužely. Hráči si stoupnou do kruhu a zapamatují si hráče stojícího po levé ruce, protože to bude ten, který bude před nimi utíkat. Po pravé straně je hráč, který ho naopak pronásleduje. Hráči se rozestaví kdekoliv po hřišti a začne honička každý proti každému. V případě, že je někdo chycen, odchází stranou společně se svým přemožitelem. Chycený sdělí, koho pronásledoval a ten poté začíná stíhat dalšího.

Doporučení: hrát na jedné lyži, na druhé noze mít normální obuv, provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.2.6 „Loketní“ honička

Inspirováno podle Perič (2012)

Cíl hry: chytit co nejvíce hráčů nebo zůstat na hrací ploše sám

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 5 minut

Pomůcky: kužely, molitanový míč

Popis hry: honička lyžařů ve vymezeném prostoru. Je určen chytač. Po zahájení hry se mohou hráči zachránit před „babou“ tak, že se zaklesnou lokty s jiným lyžařem. Pokud přijede třetí lyžař ke dvojici a zaklesne se lokty, musí krajní hráč opustit trojici a může být pronásledován. Chytač stíhá volné hráče dotykem nebo házením měkkého předmětu.

Doporučení: hrát na jedné lyži, na druhé noze mít normální obuv, provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.2.7 Honička ve dvojicích

Inspirováno podle Perič (2004) a Kos (1992)

Cíl hry: po uplynutí stanoveného času nebýt honičem

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 4 minuty

Pomůcky: kužely

Popis hry: vymezí se hrací prostor. Hráči si vytvoří dvojice. Čas hry je stanoven na 4 minuty. Vždy chytá jedna dvojice, která se drží za ruce. „Babu“ předává dotykem jiné dvojici.

Doporučení: hrát na jedné lyži, na druhé noze mít normální obuv, provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.2.8 Honička

Inspirováno podle Grabmüllerová (1994) a Limby (2013)

Cíl hry: dotknout se protihráčů nebo nebýt chycen

Čas na přípravu: 1 minuta

Doba trvání: 3 minuty

Pomůcky: kužely, molitanový míč

Popis hry: začíná stíhat jeden hráč. Koho se dotkne, ten se musí chytit za místo, kam mu byla dána „baba“. Všichni ostatní ho napodobí a pokračují ve hře v této poloze. Při předání „baby“ se opět změní držení.

Varianta č. 2: Hráči si předávají mezi sebou nějaký předmět. Chytač může předat „babu“ pouze tomu, kdo nemá tento předmět.

Varianta č. 3: chytač je sám. Zbytek hráčů si vytvoří dvojice. Koho se chytač dotkne, ten se stává chytačem, původní chytač zaujme místo ve dvojici. Úkolem je nebýt po uplynutí stanoveného času sám.

Doporučení: hrát na jedné lyži, na druhé noze mít normální obuv, provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.2.9 Honička ve trojicích

Inspirováno podle Perič (2004) a Kos (1992)

Cíl hry: chytit oba své spoluhráče

Čas na přípravu: 3 minuty

Doba trvání: 5 minut

Pomůcky: kužely

Popis hry: nejdříve stíhá první druhého. Třetí odpočívá. Poté druhý třetího a na posled třetí prvního. Každá trojice hraje samostatně. Úkolem je chytit oba své soupeře. Vyhrává ten, kdo chytí oba nebo jednoho protihráče.

Doporučení: čekající hráč může využít čas k posilovacímu cvičení nebo nácviku techniky, stanovte čas pronásledování, dále hrát na jedné lyži, na druhé mít normální obuv.

Doporučení: provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), s/bez holí.

5.2.10 „Mrazík“

Inspirováno podle Barth (2005), Brtník (2008) a Perič (2012)

Cíl hry: chytit co nejvíce hráčů

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 5 minut

Pomůcky: kužely

Popis hry: jeden z hráčů je mrazík. Koho se dotkne, ten „zmrzne“ ve stojící rozkročném. Hráč může být osvobozen tím, že mu některý ze spoluhráčů projede pod nohama nebo objede kolem něho jedno kolečko. Můžeme určit další roli, která bude dotykem naopak „rozmrazovat“.

Doporučení: pro zvýšení dynamiky hry se může zvolit víc „mrazíků“

Doporučení: hrát na jedné lyži, na druhé noze mít normální obuv, provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.2.11 „Zrcadlové cvičení“

Modifikováno podle Pavliš (2002) a Perič (2012)

Cílem aktivity: provádět stejné pohyby jako spoluhráč

Čas na přípravu: 0 minut

Doba trvání: 4 minuty

Pomůcky: -

Popis aktivity: dvojice stojí za sebou ve vzdálenosti dvou metrů. První z nich určuje směr, tempo, cviky (otočky, dřepy, překládání nohou), druhý má za úkol vše opakovat. Po určité době si role vymění. Mohou se vytvořit i větší skupiny.

Doporučení: terén může být různý- rovina, mírný svah s dojezdem do roviny.

5.2.12 Jízda ve dvojicích

Inspirováno podle Brtník (2008) a Grabmüllerová (1994)

Cíl aktivity: zlepšení pocitu z jízdy

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 5 minut

Pomůcky: -

Popis aktivity: lyžaři sjíždějí ze svahu dolů nebo po rovině za sebou. Úkolem prvního je měnit rytmus a délku skluzu. Druhý má za úkol napodobovat pohyby prvního lyžaře. Po ujetí určité vzdálenosti si roli vymění. Důležité jsou dostatečné rozestupy mezi dvojicemi.

Doporučení: svah s dojezdem do roviny.

5.2.13 „Rybičky a rybáři“

Inspirováno podle Brtník (2008) a Neznámý autor (2016)

Cílem hry: zůstat na hrací ploše jako poslední

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: kužely

Popis hry: vytvoří se hřiště 30x50 m (podle počtu dětí). Zvolí se jeden rybář, zbytek jsou rybičky. Rybář se postaví na druhou stranu než všichni ostatní. Na povel vyjedou proti sobě rybičky a rybáři. Úkolem rybáře je pochytnat všechny rybičky. Nesmí se nikdy vracet. Musí jet pouze vpřed. Úkolem rybiček je nenechat se chytit během jízdy. V případě, že jsou rybičky chyceny, stávají se rybáři.

Varianta č. 1: uprostřed hřiště se vytvoří za pomoci kuželů koridor o šířce 10 m. V tomto koridoru se nachází rybář, který může rybičky chytat pouze v tomto prostoru.

Doporučení: hráči se nesmí držet za ruce, hrát na jedné lyži, na druhé noze mít normální obuv, provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.2.14 „Kolíčkovaná“

Inspirováno podle Neznámý autor (2016)

Cíl hry: nasbírat co nejvíce kolíčků

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 5 minut

Pomůcky: kužely, kolíčky

Popis hry: vytvoří se hrací plocha o rozměrech 30x50 m. Každý dostane tři kolíčky. Tyto kolíčky si hráči přidělají na záda. Úkolem je nasbírat co nejvíce kolíčků. Vždy se ovšem může vzít protihráči jenom jeden kolíček. Vyhrává hráč s největším počtem kolíčků.

Varianta č. 1: místo kolíčků se mohou použít provázky, které se zandají za pás.

Varianta č. 2: kolíčky se mohou naopak přidělovat. Úkolem je pak co nejrychleji se zbavit svých kolíčků

Doporučení: hrát na jedné lyži, na druhé noze mít normální obuv, provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.2.15 Závody soupaž

Modifikováno podle Nyomen (2015) a Neznámý autor (2016)

Cíl hry: dojet do cíle jako první

Čas na přípravu: 3 minuty

Doba trvání: 5 minut

Pomůcky: kužely, lano

Popis hry: vytvoří se dvojice. Druhý táhne prvního za provaz uvázaný kolem pasu. Provaz musí být dostatečně dlouhý, aby první z dvojice mohl jet soupažným během. Na povel odstartuje několik dvojic, absolvují úsek (20, 50, 100 m) tam a zpět. Na konci se vymění.

Varianta č. 1: soutěž může být i bez holí. První může tlačit druhého, nebo se ho může chytit kolem pasu a být tažen.

Doporučení: provádět na rovině, do kopce.

5.3 Hry a aktivity na rozvoj koordinace

5.3.1 Obří slalom

Inspirováno podle Neznámý autor (2010a)

Cíl hry: projet dráhu co nejrychleji

Čas na přípravu: 4 minuty

Doba trvání: 5 minut

Pomůcky: kužely

Popis hry: na úseku 200 m se vytvoří slalomová dráha. Úkolem je projet překážkovou dráhu co nejrychleji. Při dostatečné šíři cesty se může vytvořit i paralelní slalom.

Varianta č. 1: slalom se může jet do kopce

Varianta č. 2: slalom se může jet po rovině

Varianta č. 3: úsek se může absolvovat bez holí nebo s jednou holí

Doporučení: provádět ze svahu s dojezdem do roviny, na rovině, do kopce.

5.3.2 Koordinační štafeta

Inspirováno podle Neznámý autor (2010a)

Cíl hry: překonat co nejrychleji bludiště

Čas na přípravu: 4 minuty

Doba trvání: 5 minut

Pomůcky: kužely, dřevěné nebo umělohmotné tyče

Popis hry: všichni odloží hole do vymezeného prostoru. Za vymezený prostor se umístí do vzdálenosti 20 m cílový kužel. Vytvoří se družstva a úkolem je dostat se po jednom přes bludiště holí, které se vytvořilo volným položením holí na zem. Za každý dotek hole se musí objet trestné kolo. Trestná kola objede hráč až po absolvování bludiště. Vhodné je umístit kolo za bludiště. Mělo by mít alespoň 10 m. Místo holí se může použít dřevěných nebo umělohmotných tyčí.

Doporučení: za cílovou čarou nechat dostatečně velký prostor pro dojezd, provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště).

5.3.3 „Vlak“

Modifikováno podle Knapp (1981)

Cíl aktivity: dělat vše, co dělají členové skupiny přede mnou

Čas na přípravu: 1 minuta

Doba trvání: 5 minut

Pomůcky: -

Popis aktivity: vytvoří se skupiny po dvou a více členech. První ze skupiny určuje směr, délku a frekvenci jízdy. Všichni ostatní jedou za ním a napodobují toho před sebou. Na znamení se vymění vedoucí skupiny. Může to být dvěma způsoby, předjetím nebo přejetím přes hráče, kteří jsou ve dřepu.

Doporučení: provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště).

5.3.4 Sbíráání předmětů ze svahu

Inspirovááno podle Brtník (2008) a Neznámý autor (2006)

Cíl aktivity: sesbírat všechny předměty

Čas na přípravu: 1 minuty

Doba trvání: 5 minut

Pomůcky: kužele, rukavice, hole

Popis aktivity: na úseku 20-30 m z kopce dolů se na zem položí několik předmětů. Vytvoří se dvojice. První z dvojice pokládá předměty na zem. Úkolem druhého je sesbírat co nejvíce položených předmětů. Hráč se nesmí pro předměty vracet.

Varianta č. 1: mohou se vytvořit týmy, které proti sobě soutěží v počtu sesbíraných předmětů

Doporučení: provádět ze svahu s dojezdem do roviny, bez holí.

5.3.5 Házení míčů na terč během jízdy

Modifikovááno podle Tůma (2008) a Neznámý autor (2010a)

Cíl hry: zasáhnout všechny prostory

Čas na přípravu: 4 minuty

Doba trvání: 8 minut

Pomůcky: kužely, křída, obruč, míče

Popis hry: každý z hráčů si sesbírá určitý počet šišek nebo kamínků. Na úseku 40 m se nachází pět obručí nebo vyznačených prostorů křídou. Úkolem hráče je se do těchto vyznačených míst trefit. Vyhrávají hráči, kteří zasáhnou všechny terče.

Varianta č. 1: mohou se vytvořit dvě paralelní dráhy a soutěžit v týmech

Doporučení: provádět na rovině, ze svahu s dojezdem do roviny, bez holí.

5.3.6 Jízda na nejnižší počet odrazů

Modifikováno podle Grabmüllerová (1994)

Cíl aktivity: dojet nejdál

Čas na přípravu: 1 minuty

Doba trvání: 5 minut

Pomůcky: kužely

Popis aktivity: kužely se vyznačí místo, odkud se začíná jet úsek po jedné lyži. Dalšími kužely se vyznačí ve vzdálenosti 4 m od začátku úseku jízdy po jedné lyži start. Každý lyžař má možnost rozjet se 4 m a poté začít balancovat na jedné lyži. Důležité je vystřídat obě nohy. V této aktivitě se dá dělat i soutěž. Kdo dojede nejdál.

Doporučení: provádět na rovině nebo ze svahu dolů s dojezdem do roviny.

5.3.7 „Pinkaná“

Inspirováno podle Perič (2012)

Cíl hry: odbíjet nebo házet míč po celou dobu úseku

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 5 minut

Pomůcky: kužely, míče, overball

Popis hry: lyžaři jsou rozděleni po třech nebo čtyřech do týmu. Postaví se tak, aby vytvořili trojúhelníky nebo čtverce na vzdálenost minimálně 5 m. Každé družstvo si přihrává overball tím, že do něj plácá nebo ho zpracovávají hlavou. Míč se tedy nehází ani nechytá. Úkolem hry je si míč přihrávat bez pádu po celou dobu úseku. Úsek je dlouhý 30 m. V případě pádu se vracejí na místo, kde jim míč spadl na zem.

Varianta č. 1: mohou se vytvořit dvojice a míč si přihrávat a chytat různými způsoby. Například „trčením“, pravou nebo levou rukou, obloukem nebo o zem.

Doporučení: využít více míčů, nebo koordinační míče, pro větší stabilitu použít pouze jednu lyži, provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.3.8 Házení ve dvojicích létajícím talířem nebo tenisovým míčkem

Modifikováno podle Perič (2012)

Cílem aktivity: přehodit si bez pádu míč co nejvícekrát

Čas na přípravu: 3 minuty

Doba trvání: 5 minut

Pomůcky: kužely, míče nebo frisbee

Popis aktivity: vytvoří se dvě soustředné kružnice. Kružnice jsou vzdálené 3 m a měly by vytvořit dráhu o délce alespoň 50 m. Jeden z dvojice se postaví na vnitřní a druhý na vnější kružnici. Úkolem je projet dráhu a alespoň 20x si přihrát za jízdy. Pro projetí jednoho kola dvojice nahlásí, kolikrát jí míč nebo talíř spadl. Posléze si vymění pozice a jedou ještě jednou. Poté vše zopakují opačným směrem.

Doporučení: provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.3.9 „Slepá bába“

Modifikováno podle Kaplan (2003) a Perič (2004)

Cíl aktivity: bezpečně převést druhého skrz dráhu

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: šátky, kužely

Popis aktivity: utvoří se dvojice. Na ploše se vyznačí kužely dráha, kterou má za úkol dvojice projet. Jeden z dvojice si zaváže oči. Druhý ho za pomoci různých technik navádění provází po dráze.

Varianta č. 1: taktilní způsob: za pomoci doteku ho navádí po ploše

Varianta č. 2: pomocí zvukových signálů: vpravo, vlevo, rovně, zastav

Důležité je dodržovat úměrnou rychlost a vyhnout se kolizím. Také by se mělo jezdit bez holí, abychom předešli zranění.

Doporučení: provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.3.10 „Norská louka“

Modifikováno podle Kołodziejczyk (1953) Nyomen (2015), Neznámý autor (2010a), Nordahl (2017)

Cílem aktivity: projet co nejrychleji určenou dráhu

Čas na přípravu: 15 minuty

Doba trvání: 30 minut

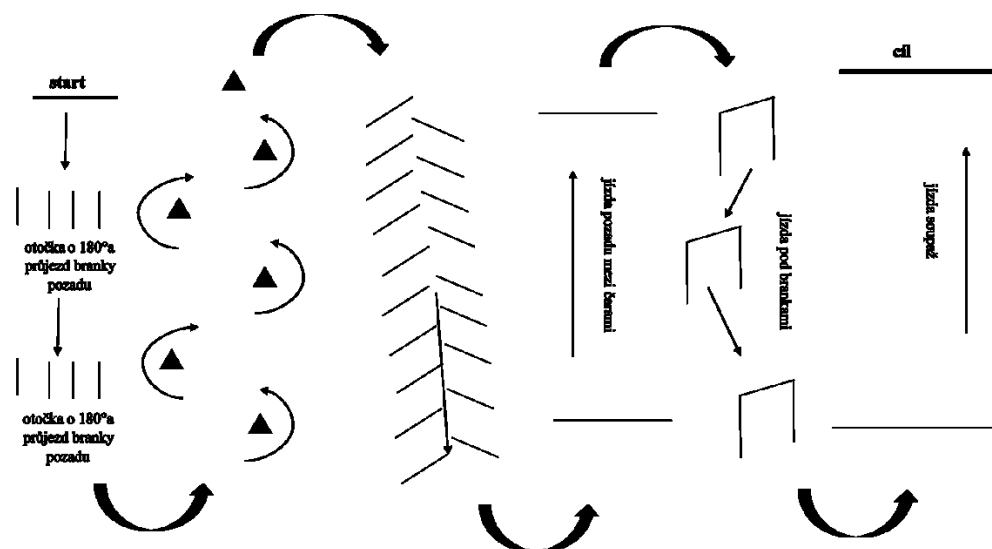
Pomůcky: kužely, míče, tyče, podložka, lano

Popis aktivity: prostor 50x15m se rozdělí po kratší straně na čtyři stejně široké koridory. Každý koridor obsahuje nějakou překážku. První může být průjezd branky pozadu, jízda po jedné lyži, slalom, podjíždění překážek, jízda soupaž a přelézání překážek, kotoul vpřed na podložce. Pořadí překážek a obratnostních prvků je libovolné.

Varianta č. 1: sprint - závod jednotlivců na jedno kolo, závod dvojic na jedno kolo (formou každý s každým + finálové jízdy)

Varianta č. 2: časovka na 3, 5, 8 minut, lyžaři se rovnoměrně rozprostírou po dráze, může docházet k předjíždění

Doporučení: provádět na rovině, případně z menšího svahu s dojezdem do roviny, nejlépe na větší ploše (parkoviště).



Obr. č. 11: Náskres dráhy pro „norskou louku“ (archiv autora)

5.3.11 „Křižovatka“

Inspirováno podle Brtník (2008)

Cílem aktivity: reagovat na vizuální a sluchový podnět

Čas na přípravu: 1 minuty

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: -

Popis hry: ze svahu nebo na rovině se vyznačí úsek 20m. Na konci tohoto úseku stojí vedoucí. Lyžaři jednotlivě najíždějí nebo nabíhají přímo k vedoucímu. Vedoucí naznačuje směr, kterým se mají dále vydat. Může použít vizuální nebo sluchový signál. Podle vyspělosti lyžařů mávne vedoucí dříve, nebo na poslední chvíli. Cílem je bleskově zareagovat.

Doporučení: ze svahu s dojezdem do roviny.

5.4 Hry a aktivity pro rozvoj rychlosti

5.4.1 „Lístečky“

Modifikováno podle Pavliš (2002)

Cíl hry: sesbírat všechna čísla v co nejkratším časovém úseku

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: kužely, sada čísel 1 - 30 barevně odlišených

Popis hry: ve vzdálenosti 5 m od startu jsou po zemi rozprostřena čísla od 1 do 30 ve dvou barevných variantách. Každému týmu je předem přidělena barva. Všichni hráči stojí zády ke startu. Po startu se snaží najít dané číslo. Poté dojedou ke kuželu vzdálenému 20 m. Od něj se vrací zpět. Předávka dalšímu hráči probíhá dotykem. Každý hráč smí během jedné cesty přinést pouze jeden lísteček. Čísla je nutné brát popořadě. Vyhrává tým, který první nasbírá všechny lístečky.

Varianta č. 1: ve vzdálenosti 20 m od startu se rozmístí na trávník barevně odlišená čísla. Úkolem je donést všechna čísla v nejkratším čase. Lyžaři musí mít zvládnuté zastavování na travnaté ploše.

Varianta č. 2: hráči jezdí pro stejná čísla i barvu. Jakmile je číslo nalezeno jedním týmem, startují druzí v pořadí obou týmů. Vyhrává družstvo, které má na konci větší počet čísel.

Doporučení: provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.4.2 „Jestřábi a orli“

Modifikováno podle Pavliš (2002)

Cíl hry: mít ve svém hnízdě více míčů

Čas na přípravu: 4 minuty

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: kužele, míče

Popis hry: vytvoří se dvě vyrovnaná družstva. Každé družstvo zaujme pozici u jednoho hnízda. Hnízdo je o průměru 3 m a leží každé na jedné polovině hřiště. Hřiště má na délku alespoň 40 m. Ve hnízdě se nacházejí míče nebo podobné předměty (šišky). Na znamení všichni vystartují a snaží se za vymezený čas přinést do svého hnízda co nejvíce míčů. Během jedné cesty smí přenést pouze jeden předmět.

Doporučení: rozdělit hnízdo na dvě poloviny. Do jedné hráči nosí předměty a z druhé je berou. Zabrání se tak případné srážce. Využít pouze jednu lyži, provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.4.3 „Ovečky a vlci“

Inspirováno podle Pavliš (2002) a Neznámý autor (2010a)

Cíl hry: předjet co nejvíce soupeřů

Čas na přípravu: 3 minuty

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: kužely

Popis hry: na ploše se vyznačí kužely kruh o průměru 30 m (tvary dráhy mohou být libovolné). Mezi dětmi se vybere jeden vlk a zbytek lyžařů jsou ovečky. Ovečky bruslí tři kola. Jejich úkolem je se dostat do cíle a tím se zachránit. Vlk vyjíždí se zpožděním a snaží se předjet co nejvíce hráčů a tím „sežrat ovečky“. Po předjetí soutěž pro dítě končí. Hráč, který předjede nejvíce soupeřů, vyhrává.

Varianta č. 1: závod se jede na více kol, v jednom rozběhu může být i více vlků

Doporučení: provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště).

5.4.4 Vstřícné štafety

Inspirováno podle Brtník (2008) a Grabmüllerová (1994)

Cíl hry: být rychlejší než druhý tým

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: kužely, míče, překážky

Popis hry: stejně početná družstva se rozdělí na polovinu. Tyto dvě poloviny stojí proti sobě v řadě. Jedna polovina má čísla 1, 3, 5 a druhá polovina 2, 4, 6. Vzdálenosti a aktivity dělané v průběhu jízdy můžeme měnit podle toho, jakou dovednost potřebujeme rozvíjet. Na povel vyjíždějí z obou družstev první a jedou na druhou stranu ke druhým. Plácnutím předávají a běží ke třetím, kteří se mezitím přesunuli na místo prvních. Kdo doběhne, zařadí se na konec řady.

Varianty činností během úseku: jízda na 20 m až 60 m, během jízdy je možné dělat otočky, jet pozadu, soupaž, bez holí, přeskakovat překážky, jízda slalomem, nést míč a přihrávat spoluhráči, nést míč mezi nohama, podjíždění branek

Doporučení: dostatečný prostor pro dojezd soutěžících, provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště).

5.4.5 Člunkové štafety

Inspirováno podle Brtník (2008), Barth (2005) a Javorský (1981)

Cíl hry: být rychlejší než druhý tým

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: kužely, míče

Popis hry: družstvo je rozdělené na dvě poloviny. Tyto polovinu stojí proti sobě v zástupu. Na povel vybíhají první z družstev proti sobě, když se dotknou, vrací se zpět. Když předají dotykem předávku, vybíhají druzí v pořadí. Vyhrává to družstvo, které první vystřídá všechny běžce.

Varianty činností během úseku: jízda na 20 m až 60 m, během jízdy je možné dělat otočky, jet pozadu, soupaž, bez holí, přeskakovat překážky, jet slalomem, nést míč a přihrávat spoluhráči, nést míč mezi nohama, podjíždět branky

Doporučení: dostatečný prostor pro dojezd soutěžících, provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště).

5.4.6 Štafeta s míčem

Inspirováno podle Neuman (2003), Pavliš (2002) a Kołodziejczyk (1953)

Cíl hry: být rychlejší než druhý tým

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: kužely, míče

Popis hry: hráči se postaví do zástupu a rozestupy jsou na předpažení. První z každého družstva na povel trenéra předává vzpažením míč za sebe dalším hráčům. Když se dostane míč k poslednímu, tak ten se přemístí do čela družstva a opět předává míč dalším. Vítězí družstvo, které první zaujme výchozí postavení.

Varianta č. 1: může se vytvořit úsek (20-60 m), který musí objet

Doporučení: dostatečný prostor pro dojezd soutěžících, provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.4.7 Jízda s hrací kostkou

Modifikováno Brtník (2008), Neuman (2003) a Barth (2005)

Cíl hry: být rychlejší než druhý tým

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: kužely, hrací kostky

Popis hry: vytvoří se kruhová nebo ovální dráha. Děti se rozdělí na dvě nebo více družstev. Každé družstvo má jednu hrací kostku. Před vyjetím hráče na trať si každý hodí kostkou. Podle počtu puntíků na kostce absolvuje počet okruhů. Vítězí družstvo, které první vystřídá všechny hráče.

Doporučení: provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště).

5.4.8 Bruslařské štafety

Inspirováno podle Pavliš (2002) a Javorský (1981)

Cíl hry: být rychlejší než druhý tým

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 15-20 minut

Pomůcky: kužely

Popis hry: Na rovině ve vzdálenosti 20-40 m se umístí kužely. Dvojice lyžařů se snaží absolvovat tento úsek pouze tím, že první stojí a druhý ho tlačí před sebou. U kužele si role vymění. Vítězí družstvo, které se první dostane ke startovní čáře. Druhý způsob je táhnutí za pomoci holí.

Doporučení: dostatečný prostor pro dojezd soutěžících, provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.4.9 Druhý chytá prvního

Inspirováno podle Perič (2012)

Cíl hry: chytit soupeře

Čas na přípravu: 1 minuta

Doba trvání: maximálně 30 sekund jeden úsek

Pomůcky: kužely

Popis hry: lyžaři stojí ve dvou řadách vzdálených od sebe 2-3 m. První startuje z určité polohy (dřep, ruce za zády, zkřížené nohy, z otočky) a druhý ze startovního střehu. Lyžař stojící dále od cíle startuje dvojici za pomoci akustického signálu (povel teď, start, hop) a snaží se předstihnout druhého jezdce, dříve než dojede za cílovou čáru vzdálenou 20-30 metrů od nich.

Varianta č. 1: : oba stojí v určité poloze nebo musí provést otočku hned po startu, dále mohou couvat, jet na jedné kolečkové lyži a druhou se odrážet

Doporučení: jednotlivé úseky střídat aktivním odpočinkem, např. objetí 100-300 m okruhu, případně prostřídat s jiným cvičením nebo s tréninkem techniky, lyžaři absolvují

soutěž bez holí, aby se zabránilo případnému zranění, provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště).

5.4.10 Kruhové závody

Inspirováno podle Neznámý autor (2006)

Cíl hry: dojet ke kuželu co nejrychleji

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 15 minut

Pomůcky: kužely

Popis hry: z kuželů se vytvoří kruh. Kuželů je stejný počet jako sportovců. Vždy protilehlé kužele se označí stejným číslem. Takto vzniklé dvojice proti sobě závodí.

Vedoucí vyvolává čísla a dvojice na povel vystartují

- 1) dvojice musí co nejrychleji objet celé kolo a dostat se ke svému kuželu.
- 2) Dvojice má za úkol objet kužel druhého z dvojice a vrátit se zpět na své místo.
- 3) Dvojice si musí na povel vyměnit místa. Jízda po obvodu.
- 4) Dvojice se musí vyměnit středem kruhu

Doporučení: pro zvýšení bezpečnosti lze hrát i na jedné lyži, provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.4.11 „Kámen, nůžky, papír“

Modifikováno podle Brtník (2008) a Perič (2012)

Cíl hry: získat více bodů

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 5 minut

Pomůcky: kužely

Popis hry: hráči se rozdělí na 2 týmy. Ty se postaví na startovní čáru, ve vzdálenosti 20m od nich se postaví kužel. Až se odstartuje, otočí se dva členové soupeřících týmů k sobě a dají si „kámen, nůžky, papír“. Kdo vyhraje, objede kolem kuželu a vrátí se zpět. Jakmile

se vrátí ke svému týmu, začíná nové „stříhání“. Vítězný tým vyšle druhého v pořadí a ten se utká s prvním v pořadí soupeřícího týmu. Úkolem je vystřídat více členů týmu za určitý časový úsek.

Doporučení: provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.4.12 „Červení a bílí“

Inspirováno podle Brtník (2008), Perič (2004) a Neznámý autor (2010a)

Cíl hry: získat co nejvíce bodů

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: kužely, křída

Popis hry: obdélníkové hřiště je rozděleno na dvě poloviny, 1-2 m od této čáry jsou na každou stranu rovnoběžné čáry, na kterých stojí, klečí nebo provádějí cviky na povel trenéra (čáry jsou nahrazeny větším množstvím kloboučků). Trenér vyvolává nepravidelně nebo pravidelně jednu barvu družstva. To, které je vyvoláno, začne ihned pronásledovat druhé družstvo. Prostor pronásledování je 20-30 m. Kolik hráčů je v tomto prostoru chyceno dotykem, tolik bodů družstvo získá. Vítězí družstvo, které má za stanovený limit více bodů.

Doporučení: dostatečný prostor pro dojezd soutěžících, provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.4.13 Starty z různých poloh na 10 m, 30 m a 50 m

Inspirováno podle Kaplan (2003) a Perič (2012)

Cíl hry: získat nejvíce bodů

Čas na přípravu: 1 minuty

Doba trvání: 10 -15 minut

Pomůcky: kužely

Popis hry: vymezí se start a cíl. Sportovci startují z různých poloh a pozic. Např. dřep, klek, podpor, vzpor, bez lyží a holí, s rukama za zády, s rukama za hlavou, zkřížené nohy,

jedna noha ve vzduchu, z otočky. Na taktilní, zvukový, oční startovní povel. Můžeme určovat pořadí v cíli a počítat body.

Varianta č. 1: je dobré cvičení provádět hromadnou formou. Celé družstvo stojí na startu a startují nejdříve kluci, pak dívky.

Doporučení: provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště).

5.4.14 Jízda s různými typy signálů

Inspirováno podle Perič (2012)

Cíl aktivity: správně plnit dané pokyny

Čas na přípravu: 4 minuty

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: kužely na vytvoření oválu, píšťalka

Popis aktivity: pro tuto hru se vyznačí za pomoci kuželů 150 m ovál. Lyžaři se rozprostřou po ovále a jejich úkolem je provádět různá cvičení na povel - změny směru, otočky, dřepy, výskoky, tlesknutí, jízdu pozpátku.

Varianta č. 1: možná varianta je například, že písknutí znamená obrat, mávnutí dřep a vztyk, tlesknutí výskok, tři rychlé kroky. Během cvičení se střídají různé signály. Děti se snaží provést cvik co nejrychleji a dále pokračovat v rovnoměrném tempu po ovále.

Doporučení: provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště).

5.4.15 „Piškvorky“

Inspirováno podle Bělka (2015)

Cíl hry: utvořit trojici z dresů

Čas na přípravu: 5 minuty

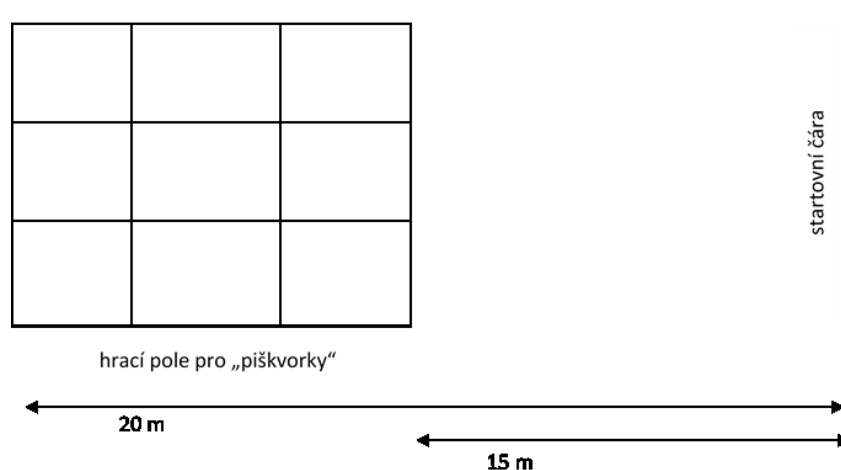
Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: kužely, šátky, dresy dvou barev

Popis hry: ve vzdálenosti 10-20 m se vyznačí kužely na travnaté ploše devět čtverců tvořících jeden velký čtverec. Vytvoříme dva týmy o 3-4 hráčích. Každý tým dostane 3 šátky či dresy jiné barvy. Úkolem družstva je vytvořit vodorovně, svisle, případně

příčně trojici. V případě, že jsou uloženy na hrací ploše všechny tři dresy, mohou hráči s dresy hýbat až do té doby, dokud jeden tým neutvoří trojici. Hráč může pohnout pouze jedním dresem. Je povoleno hýbat i dresy druhého družstva.

Doporučení: provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště) s dojezdem do trávníku, bez holí.



Obr. č. 12: Náskres hracího pole pro hru „piškvorky“

5.4.16 „Vyzývaná“

Inspirováno podle Perič (2004)

Cíl hry: získat větší množství hráčů na svoji stranu

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: kužely

Popis hry: v řadě stojí proti sobě dva týmy ve vzdálenosti cca 15m. Z jednoho týmu vyjede jeden z hráčů k druhému týmu. Všichni mají natažené ruce před sebou. Hráč přejíždí před soupeřovým družstvem a v nečekaný moment se dotkne jednoho páru rukou. Poté začíná honička. Hráč, který vyzýval, se snaží co nejrychleji dostat ke svému týmu. Protihráč se ho však snaží dohonit a dotknout. V případě, že se mu to povede, hráč přechází do týmu, který si ho ulovil. V opačném případě, pokud se nepodaří hráče dostihnout, hráč přechází do druhého týmu. Vítězí družstvo, které má na konci větší počet členů.

Doporučení: provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.5 Hry a aktivity pro rozvoj vytrvalosti

5.5.1 „Lovci perel“

Inspirováno podle Neuman (2003)

Cíl hry: sesbírat nejvíce předmětů

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: kužely, míčky

Popis hry: trenér umístí ve vzdálenosti 20 m od startovní čáry dostatečné množství míčků (cca 50). Sportovci jsou rozděleni do několika družstev. Na znamení vyjíždí první z družstva. Mají za úkol v časovém limitu 3 minut nasbírat co nejvíc víček nebo míčků. Vždy mohou vzít pouze jeden kus.

Varianta č. 1: mohou vyjet všichni najednou a nosit po jednom kusu míče nebo víčka. Úkolem je přinést co nejvíc míčků nebo víček.

Doporučení: provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.5.2 „Paměťový okruh“

Modifikováno podle Grabmüllerová (1994)

Cíl hry: dosáhnout nejlepšího času

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 5 a více minut

Pomůcky: kužely, obrázky, tužky a papír

Popis hry: na určitém okruhu jsou rozmístěny obrázky věcí. Úkolem je zapamatovat si věci na obrázku a v cíli je všechny napsat na papír. V případě zapomenutí je možné si okruh znovu projet nebo obdržet za zapomenutý obrázek přírazku.

Doporučení: obrázky umísťovat na asfaltovou plochu ke kuželům, neumísťovat je do prudkých sjezdů, provádět na okruhu.

5.6 Modifikace sportovních her

5.6.1 Lyžařská košíková

Inspirováno podle Nyomen (2015)

Cíl hry: získat více bodů

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: kužely, míč

Popis hry: vytvoří se dvě vyrovnaná družstva a hřiště 30x15 m. Za koncovými čarami se vytvoří ve vzdálenosti 4 m dvě území, ve kterých se nachází hráč z každého družstva. Tento hráč představuje koš. Pokud chytí hozený míč, družstvo získává bod. S míčem se nesmí jezdit po hřišti. Držet míč mohou hráči 3 vteřiny.

Doporučení: provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.6.2 Pozemní hokej

Inspirováno podle Nyomen (2015) a Neznámý autor (2010a)

Cíl hry: dosáhnout vyššího počtu bodů

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: kužely, míč nebo puk na hokej, hokejky

Popis hry: pro hru se vyznačí prostor 30x15 m. Hraje se na lyžích nebo na jedné lyži. Pravidla jsou zjednodušená, ale vycházejí ze základních pravidel těchto dvou sportů.

Doporučení: provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.6.3 Ragby

Inspirováno podle Brtník (2008) a Neznámý autor (2010a)

Cíl hry: dosáhnout vyššího bodového zisku

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: kužely, míč

Popis hry: Utvoří se dva týmy. Pro hru se vyznačí prostor 30x15 m. Jeden z týmů dostane míč. Úkolem týmu je dostat míč za koncovou čáru pomocí přihrávek. Pokud je míč pevně držen, nesmí se ostatní tohoto hráče dotýkat. Chytit míč je možné pouze v průběhu přihrávky. Vyhrává družstvo, které vícekrát donese míč za koncovou čáru. Pokud hráč dostane míč, může ho držet maximálně 3 sekundy.

Doporučení: hráč si po chycení míče počítá dobu držení, provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.6.4 „Dotýkaná“

Inspirováno podle Bělka (2015)

Cíl hry: dotknout se míčem většího počtu protihráčů

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 5 minut

Pomůcky: kužely, míč

Popis hry: vyznačí se prostor 30x15 m. Sportovci jsou rozděleni do dvou týmů. Jeden z týmů dostane míč nebo jiný předmět a snaží se jím dotknout co nejvíce protihráčů. Míč se nesmí po soupeřích házet. Házet si mohou míč pouze členové jednoho družstva navzájem. Po uplynutí limitu se vymění role. Vyhrává tým, který se za časový limit dotkne více protihráčů. Po dotyku hráč odchází stranou a vyčkává do konce hry.

Doporučení: provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.6.5 „Přehrávaná“

Inspirováno podle Bělka (2015)

Cíl hry: dosáhnout vyššího počtu přihrávek než soupeřovo družstvo

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 4 minut

Pomůcky: kužely, míč

Popis hry: vyznačí se prostor 30x15 m. Lyžaři se rozdělí do dvou stejně početných skupin. Jedno z družstev dostane míč. Úkolem tohoto družstva je si mezi sebou přihrávat. Druhé družstvo se jim snaží přihrávku překazit. Pokud je míč pevně v držení hráče, nesmí mu být míč silou vytrhnut. K překažení přihrávky může dojít pouze v průběhu letu nebo po nechycení míče hráčem. Pokud je míč chycen hráčem druhého družstva nebo dojde k pádu míče, dostává míč druhé družstvo a hra pokračuje. Družstvo s největším počtem přihrávek vyhrává.

Doporučení: provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.6.6 Fotbal na lyžích

Inspirováno podle Brtník (2008)

Cíl hry: dosáhnout vyššího bodového zisku

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: kužely, fotbalový míč

Popis hry: hra se hraje jako klasický fotbal. Lyžaři si sundají jednu lyži a hole. Pro hru se vyznačí prostor 30x15 m, brány se vytvoří z kuželů. Gól platí pouze po kolena. Brankář nesmí chytat míč rukama. Pravidla autového vhažování a případné nebezpečné chování je sankcionováno stejně jako ve fotbale.

Doporučení: hru hrát pouze na jedné lyži, na druhé noze mít normální obuv, provádět na rovině, nejlépe na větší ploše (parkoviště), bez holí.

5.7 Doporučené členění her a aktivit

Tato část vznikla z iniciativy panelu expertů. Nejdůležitějším hlediskem dělení her a aktivit by měla být podle jejich názoru bezpečnost. Proto jsme hry rozdělili do tří skupiny podle obtížnosti. Obtížnost č. 1 obsahuje cvičení provozovaná na rovině, jednotlivě, případně bez jedné lyže. Obtížnost č. 2 zahrnuje hry, které jsou provozovány ve skupinách, bez jedné lyže nebo cvičení z kopce. Obtížnost č. 3 obsahuje hry a aktivity kontaktního charakteru, na obou lyžích.

Dalším důležitým kritériem byl pro panel expertů prostor. Z toho důvodu jsme hry a aktivity rozdělili na tři prostory. Na hry a aktivity absolvované na větší ploše (parkoviště) a rovině, dále na asfaltových cestách a stezkách a nakonec na cvičení ze svahu s dojezdem do roviny.

Posledním požadavkem na členění bylo množství účastníků her a aktivit. Z toho vzešlo dělení aktivit a her pro jednotlivce/dvojice a skupiny.

V některých případech, kdy hra nebo aktivita měla více variant, uvádíme několik zkratk. První je **BL** – varianta bez lyží. **BH** – varianta bez holí, **ze svahu** – varianta ze svahu dolů, **v týmech** – aktivita se provádí ve skupině lyžařů, **po rovině** – aktivita se koná na rovině.

5.7.1 Členění podle bezpečnosti:

Obtížnost č. 1:

hry a aktivity pro rozcvičení - Záchranka, Honička ve dvojicích BL, Honička ve trojicích BL, „Zrcadlové cvičení“, Jízda ve dvojicích, Závody soupaž,

hry a aktivity pro rozvoj koordinace - Obří slalom, Koordinační štafety BL, „Vlak“, Sbíráni předmětů po rovině, Házení míčem na terč, Jízda na nejnižší počet odrazů, „Pinkaná“, Házení ve dvojicích, „Slepá bába“, „Norská louka“,

hry a aktivity pro rozvoj rychlosti - Starty z různých poloh, Jízda s různými typy signálů

hry a aktivity pro rozvoj vytrvalosti - „Paměťový okruh“.

Obtížnost č. 2:

hry a aktivity pro rozcvičení – Záchranka BH, „Práskání“ balonků, „Nekonečná štafeta, Honička ve dvojicích SL, Honička, Honička ve trojicích SL, „Mrazík“ BL, Rybičky a rybáři“ BL, „Kolíčkovaná“ BL,

hry a aktivity pro rozvoj koordinace - Obří slalom ze svahu, Sbíráni předmětů ze svahu, Házení míčem na terč v týmech, „Pinkaná“, „Křižovatka“,

hry a aktivity pro rozvoj rychlosti – „Lístečky“, „Jestřábi a orli“ BL, „Ovečky a vlci“, Vstřícné štafety, Člunkové štafety, Štafety s míčem, Jízda s hrací kostkou, Bruslařské štafety, Druhý chytá prvního, Kruhové závody BL, „Kámen, nůžky, papír“, „Červení a bílí“, Starty z různých poloh, Jízda s různými typy signálů, „Piškvorky“ BL,

modifikované sportovní hry: Lyžařská košíková BL i SL, Pozemní hokej BL i SL.

Obtížnost č. 3:

hry a aktivity pro rozcvičení - Záchranka, „Práskání“ balonků, „Nekonečná“ honička, „Bláznivá“ honička, „Loketní“ honička BL, Honička ve dvojicích, Honička, Honička ve trojicích, „Mrazík“, „Rybičky a rybáři“, „Kolíčkovaná“,

hry a aktivity pro rozvoj rychlosti - „Lístečky“, „Jestřábi a orli“, Druhý chytá prvního SH, Kruhové závody, „Piškvorky“,

hry a aktivity pro rozvoj vytrvalosti - „Lovci perel“ BL i SL, „Paměťový okruh“. BL i SL,

modifikované sportovní hry – Ragby BL i SL, „Dotýkaná“ BL i SL, „Přehrávaná“ BL i SL, Fotbal na lyžích BL i SL.

5.7.2 Členění podle herního prostoru:

Větší plocha (parkoviště):

hry a aktivity pro rozcvičení - Záchranka, „Práskání“ balonků, Cvičení obrátů, „Nekonečná“ honička, „Bláznivá“ honička, „Loketní“ honička, Honička ve dvojicích, Honička, Honička ve trojicích, „Mrazík“, „Zrcadlové cvičení“, Jízda ve dvojicích, „Rybičky a rybáři“, „Kolíčkovaná“, Závody soupaž,

hry a aktivity pro rozvoj koordinace - Koordinační štafety, „Vlak“ v týmech, „Bláznivá“ honička, „Loketní“ honička, Honička ve dvojicích, Honička, Honička ve trojicích, „Mrazík“,

hry a aktivity pro rozvoj rychlosti - „Lístečky“, „Jestřábi a orli“, „Ovečky a vlci“, Vstřícné štafety, Člunkové štafety, Štafety s míčem, Jízda s hrací kostkou, Bruslařské štafety, Druhý chytá prvního, Kruhové závody, „Kámen, nůžky, papír“, „Červení a bílí“, Starty z různých poloh, Jízda s různými typy signálů, „Piškvorky“, „Vyzývaná“.

hry a aktivity pro rozvoj vytrvalosti - „Lovci perel“, „Paměťový okruh“,

modifikované sportovní hry - Lyžařská košíková, Pozemní hokej, Ragby, „Dotýkaná“, „Přehrávaná“, Fotbal na lyžích.

Rovina:

hry a aktivity pro rozcvičení - Záchranka, „Práskání“ balonků, Cvičení obratů, „Nekonečná“ honička, „Bláznivá“ honička, „Loketní“ honička, Honička ve dvojicích, Honička, Honička ve trojicích, „Mrazík“, „Zrcadlové cvičení“, Jízda ve dvojicích, „Rybičky a rybáři“, „Kolíčkovaná“, Závody soupaž.,

hry a aktivity pro rozvoj koordinace - Koordinační štafety, „Vlak“, Házení míčem na terč, Jízda na nejnižší počet odrazů, „Pinkaná“, Házení ve dvojicích, „Křižovatka“,

hry a aktivity pro rozvoj rychlosti - „Lístečky“, „Jestřábi a orli“, „Ovečky a vlci“, Vstřícné štafety, Člunkové štafety, Štafety s míčem, Jízda s hrací kostkou, Bruslařské štafety, Druhý chytá prvního, Kruhové závody, „Kámen, nůžky, papír“, „Červení a bílí“, Starty z různých poloh, Jízda s různými typy signálů, „Piškvorky“, „Vyzývaná“.

hry a aktivity pro rozvoj vytrvalosti - „Lovci perel“, „Paměťový okruh“.

modifikované sportovní hry - Lyžařská košíková, Pozemní hokej, Ragby, „Dotýkaná“, „Přehrávaná“, Fotbal na lyžích.

Asfaltové cesty nebo stezky:

hry a aktivity pro rozcvičení - Cvičení obratů, „Zrcadlové cvičení“, Jízda ve dvojicích, Závody soupaž,

hry a aktivity pro rozvoj koordinace - Obří slalom, Koordinační štafety po rovině, „Nekonečná“ honička, „Bláznivá“ honička, „Loketní“ honička, Honička ve dvojicích, Honička, Honička ve trojicích, „Mrazík“, „Zrcadlové cvičení“,

hry a aktivity pro rozvoj rychlosti - „Lístečky Vstřícné štafety, Člunkové štafety, Štafety s míčem Bruslařské štafety, „Kámen, nůžky, papír“, Starty z různých poloh, Jízda s různými typy signálů,

modifikované sportovní hry - Lyžařská košíková, Pozemní hokej.

Svah s dojezdem do roviny nebo protisvahu:

hry a aktivity pro rozcvičení – Jízda ve dvojicích, Obří slalom ze svahu,

hry a aktivity pro rozvoj koordinace – Sbíráání předmětů, „Křižovatka“ ze svahu,

hry a aktivity pro rozvoj vytrvalosti – „Paměťový okruh“.

5.7.3 Členění podle počtu účastníků hry nebo aktivity:

Pro jednotlivce/dvojice:

hry a aktivity pro rozcvičení – Cvičení obrátů, Honička ve dvojicích, Honička ve trojicích, „Zrcadlové cvičení“, Jízda ve dvojicích, Závody soupaž,

hry a aktivity pro rozvoj koordinace – Sbírání předmětů, Jízda na nejnižší počet odrazů, Štafeta s míčem, Bruslařské štafety, Druhý chytá prvního, Člunkové štafety, Štafety s míčem,

hry a aktivity pro rozvoj rychlosti – Druhý chytá prvního, „Červení a bílí“, Starty z různých poloh, Jízda s různými typy signálů,

hry a aktivity pro rozvoj vytrvalosti - „Paměťový okruh“.

Pro skupiny nebo týmy:

hry a aktivity pro rozcvičení - Záchranka, „Práskání“ balonků, „Nekonečná“ honička, „Bláznivá“ honička, „Loketní“ honička, Honička, „Mrazík“, „Rybičky a rybáři“, „Kolíčkovaná“,

hry a aktivity pro rozvoj koordinace - Koordinační štafety, „Vlak“, „Pinkaná“,

hry a aktivity pro rozvoj rychlosti - „Lístečky“, „Jestřábi a orli“, „Ovečky a vlci“, Vstřícné štafety, Člunkové štafety, Štafety s míčem, Jízda s hrací kostkou, Bruslařské štafety, Kruhové závody, „Kámen, nůžky, papír“, „Piškvorky“, „Vyzývaná“.

hry a aktivity pro rozvoj vytrvalosti - „Lovci perel“,

modifikované sportovní hry - Lyžařská košíková, Pozemní hokej, Ragby, „Dotýkaná“, „Přehrávaná“, Fotbal na lyžích.

.

6 DISKUZE

V teoretické části práce jsme postupovali od obecných ke konkrétním informacím. Z obecného hlediska jsme popsali sportovní trénink a jeho principy a zásady. Dále jsme se věnovali vývoji člověka se speciálním důrazem na věkovou kategorii 12–14 let a představili modely dlouhodobých koncepcí v Kanadě, Švédsku, Norsku a Česku. Myslíme si, že je to důležité, protože zvláštnosti každé věkové kategorie ovlivňují formu a způsob tréninku. Pokud se s nimi trenér neseznámí, trénuje pak své svěřence k úspěchu v mládežnických kategoriích. Ovšem tento přístup vede k brzkému odchodu ze sportu a k zanedbání skutečně talentovaných jedinců. Cíle trenérova snažení by měly vést k vybudování všeobecného základu a k vytvoření kladného vztahu ke sportu. Tento fakt potvrzuje mnoho odborníků ve svých publikacích (Perič 2012, Kaplan 2003, Balyi 2013, Ilavský 2005) i samotných trenérů. V druhé polovině teoretické části jsme začali téma více konkretizovat a zabývat se strukturou výkonu a tréninkem v běhu na lyžích. Důležitou část tvoří tréninkový plán pro cílovou skupinu. Na jeho základě jsou vybírány samotné hry a aktivity. Samozřejmě při výběru hrála roli také charakteristika věkové skupiny a zásady a principy tréninku. Hlediska finálního výběru her a aktivit budou ještě diskutována níže. Na závěr teoretické části nesmí chybět zmínka o kolečkových lyžích a hrách. Kolečkové lyže nejsou zatím tak používaným prostředkem v přípravě lyžaře běžce, i když se to za posledních deset let hodně změnilo. Vznikly nové uzavřené areály pro trénink lyžařů a asfaltové cyklostezky jsou skoro v každé obci. V tréninku mládeže si získaly místo teprve nedávno a jejich boom teprve přijde. Z toho důvodu vidíme vytvoření souboru her a aktivit na kolečkové lyže jako nadčasovou věc, která bude teprve doceněna.

Během prací na tvorbě souboru jsme museli několikrát změnit část metodiky práce. Prvním důvodem bylo opomenutí žádosti etické komisi. Bohužel jsme, tak nemohli testovat samotné hry na mladých lyžařích běžcích. Z toho důvodu jsme museli přistoupit pouze k diskuzi s panelem expertů. Testování by bylo také velmi časově náročné, protože zkoumat efekt her by trvalo několik desítek let. Druhá varianta, kdyby panel expertů sledoval průběh několika tréninků, ve kterých by se hry a aktivity prováděly, vypadal více reálně. Ovšem her a aktivit je kolem padesáti a experti by museli na tréninky docházet několik mikrocyklů, protože kolečkové lyže jsou pouze jeden z tréninkových prostředků. Žádný z trenérů by nedovolil více než jeden trénink týdně.

Panel expertů složený z trenérů různých kategorií a oddílů by bylo také velmi těžké shromážďovat na jedno místo po několik týdnů. Většina z nich má vlastní tréninkové plány a ty se často neshodují. Proto si velmi vážíme spolupráce alespoň se sedmy experty. Domníváme se, že tento způsob měl i svá pozitiva. Jelikož panel expertů si musel vždy danou hru podle popisu představit a posléze posoudit bezpečnostní rizika, vhodnost a účelnost pro mladé lyžaře na kolečkových lyžích. Co se týče popisu her a aktivit neměl by se nikde objevit problém s pochopením průběhu činnosti, jelikož celý soubor byl kontrolován sedmy trenéry a experty. Ti se měli možnost k nesrozumitelnosti popisu vyjádřit. Mohli bychom říci, že soubor byl vytvořen trenéry pro trenéry. Kdybychom zvolili původní variantu testování na mladých lyžařích, trenéři by se více soustředili na průběh hry a aktivity a nevěnovali by takový důraz na popis. Další trenéři by tak mohli mít chybnou představu o průběhu her.

Další součástí původní metodiky bylo rozdělení her a aktivit podle soutěžního provedení. Chtěli jsme hry a aktivity rozdělit na reakční hry, hry pro zlepšení jízdy z kopce a zatáčení, dále pro lepší zvládnutí stoupání a přechodů a sprintu do cílové roviny. Domnívali jsme se, že by to mohlo pomoci méně zkušeným trenérům s rozvojem určitých nedostatků, kterých by si všimli v průběhu závodu. Panel expertů ovšem takové dělení nezaujalo a nepovažovalo ho za důležité v této věkové kategorii. Raději chtěli zaměřit dělení souboru podle bezpečnosti, množství účastníků a volby terénu pro konání her.

Při tvorbě souboru a výběru samotných her a aktivit jsme se snažili nalézt původní autory. Tento krok byl velmi náročný, protože samotná podstata her je stará několik tisíc let. My jsme nešli tak daleko do historie, ale snažili se hru nebo aktivitu najít ve starších publikacích. Proto u některých her uvádíme několik autorů napříč historií.

Také z důvodu dodržení etické a citační normy uvádíme u každé hry a aktivity původního autora, i když si nejsme jistí, že je zcela původní. Samozřejmě to neplatí u všech. Ani jeden z autorů analyzovaných publikací to takto neuvádí. Citaci každé hry a aktivity jsme měli v plánu již od začátku prací na diplomové práci. Ovšem v návaznosti na několik incidentů s porušením citačních norem v české politice nabývá tento krok na významnosti.

Před jménem autora hry uvádíme, buď „inspirováno“ nebo „modifikováno“. Činíme tak z důvodu přizpůsobení her na kolečkové lyže. V případech, kde používáme termín „modifikováno“ měníme u hry zcela charakter. Kdybyste tedy hru porovnali s původním

zněním, hry by měly stejný název a cíl, ale zbytek by byl zcela změněn a přizpůsoben na kolečkové lyže. U her, kde volíme termín „inspirováno“, se jedná o prosté přizpůsobení hry na specifické podmínky jízdy na kolečkových lyžích.

Využity byly také anglické zdroje. Zde mohl nastat problém s interpretací popisu a názvem her, protože nejsme překladatelé nebo učitelé anglického jazyka. V případě, kdy uvádíme cizojazyčného autora hry, volíme český ekvivalent názvu. Myslíme si, že názvy by byly pro mladé lyžaře a trenéry nesrozumitelné, a také méně motivující. Mohu představit několik her, které jsou od zahraničních autorů. Například „práskání“ balónků z metodického dopisu norského svazu lyžování se v originále nazývá The balloon Popper. Dalším příkladem je „mrazík“, který se v kanadském textu jmenuje „IT“, ale pravidla jsou stejná jako u českého „mrazíka“. Tudíž uvádíme český ekvivalent.

Některé cizojazyčné materiály použité v této práci bohužel neobsahují jména autorů. Ovšem se domníváme, že to neubírá na jejich kvalitě, protože jsou tvořené pod záštitou lyžařských svazů. Proto jsme neváhali a využili je při tvorbě souboru a některých kapitol v teoretické části. Jedná se o materiály norského lyžařského svazu: Aktivitetsbanken - Øvelser og treningsprogram for ski, orientering & golf, Norský učební text, SKI FUN! – Activities for children and young a kanadského lyžařského svazu: Revised Canadian Competition Model for Able Body.

Při analýze jednotlivých her panel expertů narazil na několik terminologických úskalí. Jedním z nich bylo používání slova „honit“ a „honič“. Těchto termínů používá ve své publikaci Perič (2012). Panelu expertů tento pojem přišel nevhodný při uvádění her a aktivit mladých lyžařů běžců. Domnívají se, že by celou hru použití degradovalo. Z toho důvodu jsme názvy her i popisy přizpůsobili a nahradili výše zmíněná slova slovy „stíhat“, „chytat“ a „pronásledovat“. Doufáme, že tyto změny nenaruší průběh samotné hry.

Diskuze s panelem expertů přinesla kromě slovní korekce popisu a názvů her a aktivit také mnohá přizpůsobení pro zvýšení bezpečnosti. Jedním z takových bezpečnostních opatření je jízda na jedné lyži. Tím by mělo dojít ke zpomalení celého průběhu hry a ke zvýšení manipulovatelnosti, protože jak dobře všichni lyžaři vědí, tak zastavit na kolečkových lyžích v plné rychlosti není nic jednoduchého. K tomuto bezpečnostnímu opatření přidali ještě opatření ke snížení opotřebení lyžařské boty, která by sloužila pro odpíchování a udržování stability. Namísto lyžařské boty doporučili využít normální

obuv. Tento způsob nejenom, že zvýší bezpečnost a sníží opotřebením materiálu, ale také donutí samotné lyžaře k většímu zaměření na rovnováhu. Rovnováha je totiž základ lyžování (Ilavský 2005), a pokud ji zvládnou během letní přípravy, bude jim ku prospěchu během závodní části sezony. Dalšími benefity pořádání soutěží na jedné lyži je zlepšení citu pro skluz a zvýšení důvěry lyžaře v materiál, který využívá.

Materiál a jeho opotřebením v průběhu her a aktivit bylo také jedno z témat, které panel expertů zmínil. Kolečkové lyže jsou především pro trénink dorosteneckých a dospělých kategorií. Během jejich tréninků nedochází k mnoha změnám směru a zastavování, tudíž ložiska a kolečka nejsou takovou měrou opotřebována. I přesto se musí každý rok vyměnit. Výměna koleček není složitá, ale problém je jejich vysoká pořizovací cena. Nová kolečka na jeden pár lyží stojí 1500 Kč. Podle trenérů z panelu expertů mladí lyžaři dokáží během letní sezóny zničit takových koleček několik. Neničí se jenom kolečka, ale i lyžařské boty a vázání. Během změn směru a zastavování dochází k uvolňování šroubů držících vázání na těle kolečkové lyže. Hrazdička držící botu ve vázání postupně ztrácí svoji pevnost a může dojít až k jejímu vytržení. Opravy pak nejsou možné nebo jsou finančně velmi nákladné. Myslíme si, že toto jsou velké nevýhody her na kolečkových lyžích. Avšak když porovnáme tyto nevýhody s efektem her, který mají na mladé lyžaře, nemůžeme než konstatovat, že finanční ztráta bude do budoucna navrácena (více o efektu her v teoretické části práce).

Dalším bezpečnostním opatřením může být podle panelu expertů limitování počtu hráčů na ploše. V tomto případě ovšem záleží také na velikosti plochy. Jeden z členů panelu expertů uvádí, že v jiných zemích mají obrovské asfaltové plochy na stadionech lyžařských areálů. Tudíž limitovat počet hráčů je velmi složitý úkol. Každý trenér by měl mít dostatek zkušeností a odhadnout bezpečnou hranici. My jsme se nechali ovlivnit nově postaveným areálem v Jilemnici, kde jsou dva prostory pro realizaci her. Jeden z nich je parkoviště o rozměrech 50x15 m a druhý prostor střelnice o délce 70 m a šířce 20 m. K těmto plochám vztahujeme výše zmíněné hry a doporučený počet účastníků. Uvědomujeme si, že v jiných areálech mohou být možnosti odlišné.

Jeden z účastníků panelu expertů upozornil na možnost dělit hry podle počtu účastníků. Podle jeho názoru by to ušetřilo čas trenérů, při plánování tréninku a zvýšilo bezpečnost, jelikož každý trenér ví, kolik svěřenců se mu dostaví na trénink. V návaznosti na využívanou plochu by tak mohl předejít bezpečnostním rizikům způsobeným velkým

počtem hráčů na ploše. My jsme se nad tímto dělením zamýšleli, avšak stanovovat počty účastníků je bez předchozího testování her v terénu velmi složité. Taktéž závisí na prostoru, ve kterém hry probíhají. Takové dělení by šlo vytvořit pouze pro jeden areál, ale obecně by nefungovalo.

Značná část diskuze se věnuje bezpečnosti. Tu bychom stanovili společně s panelem expertů jako prioritu. Proto panel expertů navrhl ještě dvě bezpečnostní opatření. Jedním z nich je absence holí u kontaktních a některých štafetových her. V případě nepozornosti může dojít k bodnutí holí do jakékoliv části těla. Nejčastěji se tak děje do oblasti stehen, ale jsou známé i bodné rány do obličeje. Tomuto riziku by se dalo předejít využíváním slunečních brýlí v průběhu celého tréninku. Když se podíváme do pravidel Mezinárodní lyžařské federace pro pořádání závodů na kolečkových lyžích, dozvíme se, že každý účastník musí absolvovat závod v brýlích. Pokud tak neučiní, je vyloučen ze závodu (FIS 2016). Proto bychom všem trenérům doporučili, aby jejich svěřenci nosili brýle. Dalším protektivním vybavením mohou být podle J. N. a J. S. lyžařské rukavice. Ty sice nezabrání zlomenině zápěstních kostí, ale pomohou ochránit dlaně od odřenin.

Podle panelu expertů může mít i absence holí pozitivní vliv na techniku a kvalitu tréninku. Bohužel jsme neobjevili žádný výzkum zabývající se touto problematikou, ale trenéři z dlouholetou praxí tvrdí, že každý začínající lyžař by měl určitou část tréninků absolvovat bez holí. Tréninky bez holí doporučuje také mnoho příruček a publikací (Limby 2013, Nyomen 2015, Neznámý autor 2006) pocházejících z Norska a Švédska. Jelikož tyto země jsou lyžařskými velmocemi, přiklonili bychom se k panelu expertů a u co největšího počtu her a aktivit hole nechali stranou.

J. N. a V. K. členové panelu expertů dále zpochybňovali využití modifikovaných sportovních her na kolečkových lyžích. Domnívají se, že jsou příliš nebezpečné a snižují důvěru v kolečkové lyže u takto mladých lyžařů. Raději by tyto hry nechali na zimu, nebo by je realizovali na in-line bruslích.

Druhým bezpečnostním opatřením zmíněným panelem expertů je dostatečná vzdálenost pro dojezd v cíli u štafetových závodů. S tímto rizikem musíme souhlasit. Proto u všech štafetových závodů uvádíme nutnost zajistit dostatečnou vzdálenost pro dojezd hráčů. Stanovit bezpečnou vzdálenost není jednoduché. Záleží také na charakteru terénu. Pokud se za soutěžícími nachází kopec, bude brzdná dráha kratší. Z vlastních zkušeností

mohu říci, že zastavit z plné rychlosti trvá minimálně 30 metrů. Proto doporučujeme nechat za každým týmem minimálně těchto zmíněných 30 metrů.

Panel expertů většinu her a aktivit upravil, některé i zcela vyloučil jako příliš nebezpečné nebo bezúčelné. Těmito hrami byla rovnovážná jízda po jedné lyži a pochodová Kimovka od Grabmüllerové (1994). Jinak jsme byli překvapeni, že se výběr her a aktivit expertům zamlouval. Bohužel se jim nepodařilo přijít na nějakou chybějící hru, ani vymyslet novou. Z toho usuzujeme, že soubor her a aktivit na kolečkové lyže by měl být dostatečně kvalitní. Připouštíme však, že soubor byl verifikován převážně členy jednoho lyžařského klubu, což je limitou této práce.

Na závěr bychom rádi zhodnotili soubor her a aktivit na kolečkových lyžích jako celek. Výzkumů a prací zabývajících se kolečkovými lyžemi vzniká zatím velmi málo. Ucelený soubor jsme zatím nikde neobjevili. Existuje několik příruček s několika hrami, ale ty nemají žádnou strukturu a ucelené členění. Proto bychom rádi soubor her a aktivit někde publikovali. Ať už na oficiálních stránkách lyžařského svazu nebo v některém z tělovýchovných časopisů. Pro porovnání nám mohou sloužit soubory her z jiných sportovních specializací. Jedním z nich je soubor cvičení a her v tréninku mladých lyžařů běžců ve věku 10-12 let v zimním přípravném období od Mgr. Pánkové. Tento soubor se velmi podobá našemu souboru. Ovšem autorka neměla takové problémy s přizpůsobováním her. Jelikož na běžeckých lyžích je velmi snadné zastavit. Velký problém však hraje promrzání soutěžících, kteří tak musí častěji vykonávat pohybovou činnost. Bohužel autorka tento problém nikterak neřeší. Také pro ni bylo jednodušší vybírat hry, protože publikací zabývajících se touto problematikou je spousta. I my jsme se nechali publikacemi inspirovat, ale vybírali jsme hry atraktivní pro různé sportovní specializace a ty posléze modifikovali. V tomto kroku se domnívám, že se skrývá vyšší přidaná hodnota. Oproti naší práci, autorka použila pro verifikaci her testování na dětech. Ovšem není zcela jasné jakým způsobem. Proto bych panelu expertů přiložil větší váhu. Když se podíváme na soubory z jiných sportovních specializací, můžeme si všimnout jiného modelu ověřování správnosti souboru. Například Zelinka (2012) se ve své diplomové práci zabývá souborem na rozvoj koordinačních schopností u mladých fotbalistů. Pro ověření využívá standardizované testové baterie. Fotbalisty testuje na začátku a po uplynutí pěti měsíců, ve kterých do tréninku zapojuje vybrané hry a aktivity. Tento způsob vypadá nejvíce vědecky. Myslíme si ovšem, že v sobě skýtá mnohá úskalí. Jedním z nich je samotné zlepšení fotbalistů během pěti měsíců.

Je samozřejmostí, že v tomto věku dochází k růstu výkonnosti, ať už jedinec provozuje daná cvičení nebo podstupuje normální trénink. Kdybychom chtěli tuto metodu využít v naší práci, museli bychom vytvořit tři skupiny probandů. První by provozovala námi vybrané hry a aktivity, druhá by trénovala normálním způsobem a třetí by nedělala vůbec nic. Avšak tento model není proveditelný, protože každé dítě dochází minimálně na povinnou tělesnou výchovu do školy. Také změny v úrovni schopností a dovedností, kterých chceme prostřednictvím našeho souboru dosáhnout, by zabralo delší dobu než je doporučená délka magisterského studia. Proto jsme od tohoto způsobu upustili.

Cíl diplomové práce byl naplněn díky splnění dílčích úkolů práce. Tímto ještě jednou děkujeme všem trenérům a expertům za spolupráci na vytváření souboru. Doufáme, že soubor her a aktivit na kolečkové lyže nezůstane pouze jako teoretická příručka pro trenéry, ale dojde k jeho aplikaci do praxe.

7 ZÁVĚR

Cíl diplomové práce byl vytvořit ověřený soubor her a aktivit na kolečkové lyže pro mladé lyžaře běžce ve věku 12–14 let.

Všechny stanovené úkoly práce byly splněny. Prostudovali a sepsali jsme poznatky z různorodých literárních publikací a odborných monografií zabývajících se danou problematikou. Pro ověření souboru her a aktivit byl využit panel expertů složený ze sedmi zkušených trenérů a expertů na běh na lyžích a biatlon. Verifikace proběhla během druhé části přípravného období, kdy panel expertů vnesl některá doporučení pro bezpečné a účelné provádění her a aktivit na kolečkových lyžích. Veškeré hry a aktivity byly upraveny a precizovány směrem k praktickému uplatnění.

Seznam her a aktivit na kolečkové lyže pro běžce na lyžích ve věku 12–14 let.

Hry a aktivity pro rozcvičení: Záchranka, „Práskání“ balonků, Cvičení obrátů, „Nekonečná“ honička, „Bláznivá“ honička, „Loketní“ honička, Honička ve dvojicích, Honička, Honička ve trojicích, „Mrazík“, „Zrcadlové cvičení“, Jízda ve dvojicích, „Rybičky a rybáři“, „Kolíčková“, Závody soupaž.

Hry a aktivity pro rozvoj koordinace: Obří slalom, Koordinační štafety, „Vlak“, Sbíráání předmětů ze svahu, Házení míčem na terč, Jízda na nejnižší počet odrazů, „Pinkaná“, Házení ve dvojicích, „Slepá bába“, „Norská louka“, „Křižovatka“.

Hry a aktivity pro rozvoj rychlosti: „Lístičky“, „Jestřábi a orlí“, „Ovečky a vlci“, Vstřícné štafety, Člunkové štafety, Štafety s míčem, Jízda s hrací kostkou, Bruslařské štafety, Druhý chytá prvního, Kruhové závody, „Kámen, nůžky, papír“, „Červení a bílí“, Starty z různých poloh, Jízda s různými typy signálů, „Piškvorky“, „Vyzývaná“.

Hry a aktivity pro rozvoj vytrvalosti: „Lovci perel“, „Paměťový okruh“.

Modifikované sportovní hry: Lyžařská košíková, Pozemní hokej, Ragby, „Dotýkaná“, „Přehrávaná“, Fotbal na lyžích.

Jako doporučení pro praktické využití diplomové práce navrhuje trenérům mladých lyžařů dbát na bezpečnost při pohybu na kolečkových lyžích, ale v žádném případě to nepřehánět, protože omezení vlastního projevu hráčů může vést ke snížení motivace a postupně až k nechuti hrát na kolečkových lyžích hry. Opačným problémem jsou lyžaři s vyšší motivací, než je jejich úroveň schopností. Pro ochranu svojí a ostatních účastníků

her a aktivit na kolečkových lyžích se velmi dobře hodí ochranné pomůcky pro in-line brusle nebo opatření, která vyplynula z panelu expertů. Ovšem ani to, že budeme všechny hry hrát bez jedné lyže a omezíme využívání holí, nám nepřinese jistotu, že se jedinec při tréninku nezraní. Co se týká využívání prostoru pro realizaci her a aktivit, velmi dobře se k tomu hodí jakékoliv parkoviště nebo uzavřená asfaltová stezka. Nejlepší kombinací je uzavřený lyžařský areál s plochou střelnice. Avšak takových areálů bychom napočítali na prstech jedné ruky. Na závěr bychom pouze řekli, že všechna rizika spojená s hrami na kolečkových lyžích vyváží větší chuť mladých lyžařů k lyžování a s tím spojená širší základna, ze které nám může do budoucna vyrůst nová Kateřina Neumannová nebo Lukáš Bauer. Pro zvýšení povědomí o hrách a aktivitách na kolečkových lyžích plánujeme během října 2018 publikovat některé hry v odborném časopise Tělesná výchova a sport mládeže. Doufáme, že soubor bude také umístěn na oficiální stránky Svazu lyžařů ČR.

8 LITERATURA

1. BALYI, Istvan a WAY, Richard. Long-term athlete development. *Human Kinetics*, 2013.
2. BANACK, Hailey a kolektiv. Promoting long term athlete development in cross country skiing through competency-based coach education: A qualitative study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2012, 7.2: 301-316.
3. BARTH, Katrin a Hubert BRÜHL. *Training cross-country skiing*. Aachen: Meyer & Meyer, 2005. ISBN 1-84126-196-3.
4. BĚLKA, Jan a kolektiv. *Metodické doporučení pro vedení pohybových aktivit pro žáky 1. - 3. ročníků základních škol*. Vydání 1. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2015.
5. BOLEK, Emil. Fyziologické aspekty běhu na lyžích - 1. část. *Nordicmag: časopis pro běžecké lyžování*. 2012a, č. 21.
6. BOLEK, Emil. Fyziologické aspekty běhu na lyžích - 2. část. *Nordicmag: časopis pro běžecké lyžování*. 2012b, č. 22.
7. BOMPA, Tudor O. *From childhood to champion athlete*. West Sedona, AZ: Veritas Publishing, 1995.
8. BREWER, Britton W. (ed.). *Sport psychology*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell, 2009.
9. BRTNÍK, Jiří a NEUMAN, Jan. *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Vydání 3. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-399-4.
10. *Cross-Country Ski De Fond Canada Roller-Skiing Policy*. Canada: Cross Contry Canada, 4 s. [online]. 2015 [cit. 2018-06-28]. Dostupné z: <http://cceski.com/>
11. DOVALIL, Josef. *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-653-8.
12. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.
13. DVOŘÁK, František a kolektiv. *Běh na lyžích*. [1. vyd.]. Praha: Olympia, 1992. Sport pro všechny. ISBN 80-7033-139-9.
14. GASKILL, Steven E., et al. Responses to training in cross-country skiers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1999, 31: 1211-1217.
15. GNAD, Tomáš a PSOTOVÁ, Dana. *Běh na lyžích*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005, 151 s. ISBN 80-246-0995-9.

16. GRABMÜLLEROVÁ, Marcela a RŮŽIČKA, Jiří. *Hry a herní cvičení na sněhu a na lyžích*. Praha: Pegagogické centrum, 1994.
17. GROVER, Chris; NYSTAD, Trond; VORDENBERG, Eli Brown a KATZENBERGER, Christina. *Cross Country Athlete Competencies*. [online]. 2002 [cit. 2018-06-28]. Dostupné z: <https://skidor.com/>.
18. HELLER, Jan. Lyžování: Běh na lyžích. In: HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. *Fyziologie tělesné zátěže II.: Speciální část - 1. díl*. Praha: Univerzita Karlova, 1993, 100 - 110. ISBN 80-706-6815-6.
19. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.
20. HOFFMAN, Martin D. a CLIFFORD, Phil. Physiological aspects of competitive cross-country skiing. *Journal of sports sciences*, 1992, 10.1: 3-27.
21. HRKAL, Jan a HANUŠ, Radek. *Zlatý fond her II: [výběr her a programů připravených pro kursy Prázdninové školy Lipnice]*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-153-3.
22. CHOVANEC, Felix; POTMĚŠIL, Jaroslav a JAVORSKÝ, Miroslav. *Běh na lyžích*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1983. Sport.
23. ILAVSKÝ, Ján. *Běh na lyžích: Metodický dopis SLČR*. Praha, 2005.
24. JANSÁ, Petr; DOVALIL, Josef a BUNC, Václav. *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Rozš. 2. vyd. Praha: Q-art, 2009. ISBN 978-80-903280-9-9.
25. JAVORSKÝ, Miroslav; CHOVANEC, Felix a POTMĚŠIL, Jaroslav. *Běh na lyžích*. [2. vyd.]. Praha: Olympia, 1981. Sport.
26. KAPLAN, Aleš; BARTŮNĚK, Jaroslav a NEUMAN, Jan. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-785-X.
27. KNAPP, Milan. *Jednotný tréninkový systém rychlobruslení*. Praha: Ústřední výbor ČSTV, 1981. Metodický dopis.
28. KOŁODZIEJCZYK, Albin. *Zabawy i gry na śniegu i lodzie*. Wyd. 2. Warszawa: Sport i turystyka, 1953. Biblioteka kultury fizycznej.
29. KORBELÁŘ, Tomáš. *Analýza testů všeobecné a speciální tělesné připravenosti dorosteneckých kategorií v běhu na lyžích a biatlonu* [online]. 2016 [cit. 2018-06-28]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/169673>. Vedoucí práce Mgr. Jan Sucharda.

30. KORVAS, Pavel a kolektiv. *Struktura sportovního výkonu* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2014, 147 s. ISBN 978-80-210-8. [cit. 2018-5-18].
31. KOS, Bohumil. *Zábavná cvičení*. Praha: Olympia, 1992. ABC sportu. ISBN 80-7033-180-1.
32. LIMBY, Jenny. Riktlinjer blagula vagen – Svenska skidförbundets riktlinjer för barn upp till 12 år. Falun: Marknadsavdelningen Längd, [online]. 2013 [cit. 2018-06-28]. Dostupné z: <https://skidor.com/>.
33. LOHR, Roger. *Take Flight On Roller Skis*. [online]. 2017 [cit. 2018-06-28]. Dostupné z: <https://xcskiresorts.com/>.
34. MACLEAN, Graham. *Rollerski Maintenance*. CXC SKIING. [online]. 2013 [cit. 2018-06-25]. Dostupné z: <https://cxcacademy.wordpress.com/>.
35. MOEN, Frode, et al. *Associations Between Emotions and Performance in Cross-Country Skiing Competitions*. The Sport Journal. org, 2015, 1-11.
36. MYGIND, Erik. Fibre characteristics and enzyme levels of arm and leg muscles in elite cross-country skiers. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 1995, 5.2: 76-80.
37. NEUMAN, Jan. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-730-2.
38. Neznámý autor. *Aktivitetsbanken - Øvelser og treningsprogram for ski, orientering & golf*. Norges Skiforbund. [online]. 2016 [cit. 2018-07-18]. Dostupné z: <http://aktivitetsbanken.no>.
39. Neznámý autor. *Metodické materiály kanadského svazu lyžování*. [online]. 2018 [cit. 2018-06-18]. Dostupné z: <https://cccski.com/>.
40. Neznámý autor. *Norský učební text*. překlad z originálu: Johanssen Katarína. [online]. 2006 [cit. 2018-06-28]. Dostupné z: <https://czechski.com/>.
41. Neznámý autor. *Revised Canadian Competition Model for Able Body*. [online]. 2010b [cit. 2018-06-28]. Dostupné z: <https://cccski.com/>.
42. Neznámý autor. *SKI FUN! – Activities for children and young*. Norges Skiforbund. [online]. 2010a [cit. 2018-07-18]. Dostupné z: <https://cccski.com/>.
43. NORDAHL, Sara. *Häftet "Bli en stjärna på skidor"*. [online]. 2017 [cit. 2018-06-28]. Dostupné z: <https://skidor.com/>.
44. NORRSIS, Steven; HOLLAND, Thomas a MANHARD, Georgia. *Long-Term Development Guide* [online]. 2007 [cit. 2018-06-28]. Dostupné z: <https://cccski.com/>.

45. NYOMEN, P., FOSSMELLEN, I., MYKLEBUST, M. *Lyže v akci*. Oslo: Atle Ingebrigtsen, Bernt A. Kalfoss, 2015, 81 s.
46. OLECKÁ, Ivana; IVANOVÁ, Kateřina. *Metodologie vědecko-výzkumné činnosti*. Moravská vysoká škola Olomouc, 2010.
47. ONDRÁŠEK, Jan; HŘEBÍČKOVÁ Sylva a kolektiv. *Metodika běžeckého lyžování*. 2011.
48. ONDRÁŠEK, Jan; ŽÁK, Michal a HŘEBÍČKOVÁ, Sylva. *Metodika jízdy na kolečkových lyžích v biatlonu*. 2015.
49. *Ottův slovník naučný: Ilustrovaná encyklopedie obecných vědomostí*. XII, Ch-Sv. Jan. Praha: [s.n.], 1897.
50. PÁNKOVÁ, Danuše. *Soubor cvičení a her v tréninku mladých lyžařů běžců ve věku 10-12 let v zimním přípravném období*. Praha, 2005. Vedoucí práce: PaedDr. Tomáš Gnad.
51. PAPADOPOULOU, Sousana K. a kolektiv. Body composition and dietary intake of elite cross-country skiers members of the greek national team. *Asian journal of sports medicine*, 2012, 3.4: 257.
52. PAVLIŠ, Zdeněk. *Příručka pro trenéry ledního hokeje: příprava na ledě. II. část, Přípravka 4.- 5. třída*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2002. ISBN 80-238-5831-9.
53. PERIČ, Tomáš a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010b. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
54. PERIČ, Tomáš a LEVITOVÁ, Andrea. *Sportovní příprava dětí 2: zásobník cvičení*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4219-9.
55. PERIČ, Tomáš a SUCHÝ, Jiří. *Identifikace sportovních talentů*. Praha: Karolinum, 2010a. ISBN 978-80-246-1881-4.
56. PERIČ, Tomáš. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0908-2.
57. PERIČ, Tomáš; LEVITOVÁ, Andrea a PETR Miroslav. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualizované vydání. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
58. ROVNÝ, Miroslav a ZDENĚK Dalibor. *Pohybové hry*. [2. vyd.]. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelství, 1982.

59. Rules for the rollerski world cup. Oberhofen: Internation Ski Federation, 16s. [online]. 2016 [cit. 2018-06-28]. Dostupné z: <http://www.fis-ski.com/>
60. RUNDELL, Kenneth W. Treadmill roller ski test predicts biathlon roller ski race results of elite US biathlon women. *Medicine and science in sports and exercise*, 1995, 27.12: 1677-1685.
61. RUSKO, Heikki. *Cross country skiing* [online]. Malden, MA: Blackwell Science, Ltd., c2003, ix, 198 p. [cit. 2018-28-06].
62. ŘEZNÍKOVÁ, Lenka; URBÁNEK, Vladimír (ed.). *Ex definitione: pansofické pojmy JA Komenského a jejich dobové kontexty: studie Martinu Steinerovi*. Filosofia, 2017.
63. SLEPIČKA, Pavel, HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
64. SMITH, Adam; WHITING Jane a HIGGS, Collin. *Cross country skiing: A sport for life*. Conmore, AB: Cross Country Canada. 2009.
65. SMITH, Gerald; HOLMBERG, Allen a Hans. Nordic skiing biomechanics and physiology. In: *ISBS-Conference Proceedings Archive*. 2010.
66. SOCHOROVÁ, Libuše. *Didaktická hra a její význam ve vyučování*. Metodický portál: Články, 2011.
67. SOUMAR, Libor a BOLEK, Emil. *Běh na lyžích: výbava, technická příprava, klasika, bruslení*. Praha: Grada, 2001. Sport. ISBN 80-247-0015-8.
68. TŮMA, Martin a TKADLEC, Jiří. *Hry s míčem pro děti*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2010. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3489-7.
69. ZAPLETAL, Miloš. *Velká encyklopedie her*. Svazek 1, Hry v přírodě. Praha: Olympia, 1985.
70. ZAPLETAL, Miloš. *Velká encyklopedie her*. Svazek 4, Hry ve městě a na vsi. Praha: Olympia, 1988.
71. ZELINKA, Lukáš. *Rozvoj koordinačních schopností v tréninku fotbalové přípravy ve věku 8-9 let*. Plzeň, 2012. Vedoucí práce: Mgr. Luboš Charvát.

Internetové zdroje:

<http://skiroll.it/storia/storia> (čerpáno 29.6.2018)

<http://www.canadianwintersports.com/rollerski-repairs/> (čerpáno 24.6.2018)

9 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I. : Sada barevných čísel

Příloha II. : Hrací kostka

Příloha I. : Sada barevných čísel



Příloha II. : Hrací kostka

