



ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ PROSTREDNÍCTVOM XCX - CROSS COUNTRY CROSS V ŠKOLSKEJ TŠV

2019

Slovenská asociácia športu na školách

**ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ PROSTREDNÍCTVOM XCX -
CROSS COUNTRY CROSS V ŠKOLSKEJ TŠV**

Jana Valušková

Michal Malák

Bratislava

2019

Úvod

Rámcové vzdelávacie programy - ŠVP - ISCED 1 a 2, odporúčajú zaradiť do výchovno vzdelávacieho procesu v rámci podmienok škôl vo výberových tematických celkoch v predmete telesná a športová výchova rôzne netradičné pohybové aktivity, ktoré budú motivovať žiakov k pravidelnému športovaniu a zdravému životnému štýlu.

XCX - cross country cross je pomerne nový netradičný druh lyžovania na bežkách, ktorý v sebe spája prvky rôznych druhov lyžovania (beh na lyžiach, slalom, skoky na lyžiach, jazda cez nerovný terén, jazda vzad a pod.). Pri ich realizácii sa rozvíjajú koordinačné ako aj kondičné pohybové schopnosti. Ich zvládnutie v skoršom veku dáva predpoklad na zvládnutie bežeckého lyžovania, zjazdového lyžovania, prvky xcX - cross country cross sa dajú využiť pri biatlone, severskej kombinácii, ale aj snowboarde. Zimné športy sa v poslednom období dostávajú do širšieho povedomia u mladých ľudí najmä zaujímavými fun-športovými disciplínami, medzi ktoré patrí aj xcX - cross country cross. Jeho popularizácia medzi mládežou si vyžaduje kvalifikovaných učiteľov a inštruktorov, aby mohli zaradiť túto pre mladú generáciu atraktívnu pohybovú aktivitu do učebných osnov v rámci svojich školských vzdelávacích programov.

Realizáciou vzdelávacieho programu chceme dať možnosť pedagogickým zamestnancom z radov učiteľov získať potrebné profesijné kompetencie a zručnosti nevyhnutné na vyučovanie xcX - cross country cross-u.

OBSAH

Úvod	3
1 Teoretické východiská	6
1.1 Charakteristika pohybových schopností a ich delenie	6
1.2 Vekové obdobia detí v školskej dochádzke	6
1.2.1. Mladší školský vek – stupeň hry (6 – 10 rokov)	6
1.2.2. Starší školský vek - stupeň učenia (11- 15 rokov)	6
1.3 Charakteristika XCX - cross country cross	7
1.4 Ochrana zdravia a bezpečnosť pri organizovaní XCX – cross country cross	7
1.5 Vybavenie pri XCX - cross country cross-e, výstroj, údržba, základná terminológia	8
1.5.1 Rozdelenie lyží, pravidlá pri ich výbere, voskovanie	8
1.5.2 Oblečenie a doplnky pri XCX - cross country cross	12
1.6 Didaktika a metodika vyučovania pohybových aktivít zameraných na rozvoj koordinačných schopností prostredníctvom XCX - cross country cross-u	13
1.6.1 Kedy začať s vyučovaním lyžiarskych zručností?	13
1.6.2 Hlavné zásady výučby	13
1.6.3 Hlavné vyučovacie metódy	14
1.6.3.1 Metóda slovnej inštrukcie	14
1.6.3.2 Metóda zrakovej inštrukcie	14
1.6.3.3 Metóda úlohy	14
1.6.3.4 Súťažná metóda	15
1.6.3.5. Metóda hier	15
1.6.4 Organizácia výučby	15
1.6.5 Vyučovacia jednotka	15
1.7 Metodika výučby XCX - cross country cross	15
2 Rovnováhová schopnosť	17
3 Reakčná schopnosť	19
4 Orientačná schopnosť	21
5 Rytmická schopnosť	22
6 Kinesteticko-diferenciačné schopnosti	24
7 Konštruovanie trate pri XCX - cross country cross	25
Príklady Konštruovania tratí pri XCX - cross country cross	30
ZDROJ	34

TC 1 Teoretické východiská

1.1 Charakteristika pohybových schopností a ich delenie

Každý človek má určité schopnosti, ktoré vie rozvíjať vďaka pravidelnému trénovaniu. Medzi tieto schopnosti zaraďujeme aj pohybové schopnosti, ktoré sú nevyhnutné pre osvojenie si základných pohybových zručností, ktoré každý človek potrebuje pre zabezpečenie bežných denných povinností. Považujeme ich za základné, všeobecné psychomotorické vlastnosti osobnosti človeka. Pohybové schopnosti sú geneticky podmienené, stále v čase. Sú ovplyvniteľné z dlhodobého hľadiska pravidelnou činnosťou, cvičením a tréningom (v krátkom čase sa nemôžu meniť).

Predpokladmi pre pohybovú činnosť rozumieme somatické, funkčné, pohybové a psychické predpoklady človeka. Ich podiel v jednotlivých pohybových schopnostiach je rozdielny. Od úrovne ich rozvoja závisí telesná, pohybová, športová a pracovná výkonnosť človeka.

Pohybové schopnosti všeobecne delíme na:

- *Kondičné schopnosti* – (silové, rýchlostné a vytrvalostné), prostredníctvom pravidelnej kondičnej prípravy dochádza v organizme jedinca k adaptačným zmenám pri rozvoji pohybových schopností a tiež ku zlepšeniu energetického a funkčného potenciálu jedinca.
- *Koordináčné schopnosti* – (kinesteticko-diferenciačná schopnosť, priestorová orientácia, rovnováhová schopnosť, reakčná schopnosť, rytmická schopnosť). Pravidelný tréning koordinačných schopností prispieva u jedinca k zlepšeniu celkového stavu pohybových schopností a zvyšuje šancu na zlepšenie podávaných výkonov.

Senzitívne obdobia vhodné na rozvoj jednotlivých pohybových schopností podľa Grossera et al 1987 sú uvedené v tabuľke 1.

Model senzitívnych fáz	mladšie žiactvo	staršie žiactvo	skorá puberta		neskorá puberta	
			dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci
Kondičné a koordinačné schopnosti	6-7/10	10/puberta	11/12 13/14	12/13 14/15	13/14 17/18	14/15 18/19
vytrvalosť - aeróbna	***	***	***	***	***	***
vytrvalosť - anaeróbna			***	***	***	***
sila			***	***	***	***
rýchlosť	***	***	***	***		
pohyblivosť	***	***	***	***		
kinesteticko-diferenciačná schopnosť	***	***	***	***		
priestorová orientácia	***		***	***	***	***
rovnováhová schopnosť	***	***	***	***		
reakčná schopnosť	***					
rytmická schopnosť	***	***				

Tab. 1 Senzitívne obdobia vhodné na rozvoj jednotlivých pohybových schopností

1.2 Vekové obdobia detí v školskej dochádzke

1.2.1. Mladší školský vek – stupeň hry (6 – 10 rokov)

Telesný a pohybový vývoj - zlatý vek motoriky – vysoká spontánna aktivita – deti sa rýchlo učia novým pohybovým zručnosťami, ale tiež rýchlo zabúdajú (je potrebné neustále opakovanie) - veľká schopnosť napodobňovať - schopnosť učiť sa aj zložitejšie pohyby - deti vnímajú chyby v prevedení, rozlišujú správny a zlý pohyb, dokážu sa vzájomne opravovať - každá činnosť je prevádzaná s množstvom ďalších sprievodných pohybov.

Psychický vývoj - rozvoj rozumových funkcií – myslenie sa presúva od fantázie k realite (prechod od rozprávok k dobrodružnej a napínavej tematike) - malá schopnosť chápať abstraktné pojmy, zaujímajú ich viac konkrétne veci (veci, ktorých sa môžu dotknúť) - deti sú veľmi impulzívne, často striedajú radosť a smútok (prevláda však viac radosti) - slabá vôľa k prekonávaniu nezdarov.

Sociálny vývoj - sú zvyknuté na kolektív (nerobí im problém skupinová výučba) - sú schopné sa podriaďovať kolektívu, rešpektujú jeho pravidlá a zákonitosti - rešpektujú dominantné postavenie učiteľa - nevyžadujú účasť rodičov (prítomnosť rodičov je v tomto prípade veľmi rušivá)

Učiteľ a výučba - učiteľ by mal mať trvale dobrú náladu, ktorú prenáša na deti vo svojom družstve - šíri optimizmus - nič nie je problém - dokáže deťom precízne a perfektne predviesť všetky vyučované prvky - učiteľ je pre deti režisérom hier, rozprávačom, náčelníkom - celý výukový proces riadi a organizuje formou hry, občas zaradiť aj ľahkú súťaž - v duchu hry sa môže odvíjať celý deň - indiánsky, pirátsky, trpasličí deň - vhodné je ponechávať deťom voľný časový priestor pre voľný pohyb, samostatné riešenie naučenej úlohy - výučba musí mať rýchly spád, dostatočnú intenzitu a musí zodpovedať možnostiam krátkodobej koncentrácie pozornosti detí - **výučba prebieha 2,5 - 3 hodiny denne, alebo 2 x 2 hodiny.**

1.2.2 Starší školský vek - stupeň učenia (11- 15 rokov)

Telesný a pohybový vývoj - rýchly telesný rast - znížená koordinácia - postupne sa prejavuje presnejšie prevedenie pohybu - dieťa rýchlo chápe nový pohyb, rýchlo sa ho učí a dokáže ho uplatniť aj v sťažených podmienkach - ukážku vnímajú ako celok - Rozdiel medzi chlapcami (rýchlosť a nasadenie, sila) a dievčatami (cit, harmónia).

Psychický vývoj - prechod od detstva k dospelosti - nerovnomerný vývoj v oblasti telesnej, psychickej i sociálnej - schopnosť abstraktného aj logického myslenia.

Sociálny vývoj - snaha oponovať rozhodnutie učiteľa, jednoznačné rokovania autority (učiteľa) vnímajú presne - striedajú sa obdobia plné sebavedomia a optimizmu s obdobiami kedy si neveria a podliehajú pesimizmu.

Učiteľ a výučba - učiteľ je skôr ako kamarát s prirodzenou autoritou ("borec, ktorý niečo vie") - učiteľ nesmie deti v tomto období zhadzovať a ponížovať, je tiež dôležitá motivácia - mal by ísť deťom príkladom, majú tendenciu napodobňovať aj negatívne javy - príjemné a priateľské správanie, taktný a diskretný prístup k deťom, všima si ich problémov. - **výučba prebieha 2 x 2 hodiny denne.**

1.3 Charakteristika XCX - cross country cross

XCX - cross country cross je pomerne nový netradičný druh lyžovania na bežkách, ktorý v sebe spája prvky rôznych druhov lyžovania (beh na lyžiach, slalom, skoky na lyžiach, jazda cez nerovný terén, jazda vzad a pod.). Pri ich realizácii sa rozvíjajú koordináčne ako aj kondičné pohybové schopnosti. Ich zvládnutie v skoršom veku dáva predpoklad na zvládnutie bežeckého lyžovania, zjazdového lyžovania, prvky xcxc - cross country cross sa dajú využiť pri biatlone, severskej kombinácii, ale aj snowboarde. Zimné športy sa v poslednom období dostávajú do širšieho povedomia u mladých ľudí najmä zaujímavými fun-športovými disciplínami, medzi ktoré patrí aj xcxc - cross country cross. XCX cross country cross by mal byť predovšetkým zábavný, kde bežná lyžiarska trať sa stáva vzrušujúcou, tak aby motivovala a inšpirovala deti k získaniu základov pri rozvoji techniky rôznych lyžiarskych športov. Dominantnou pohybovou aktivitou pri XCX cross country cross je beh na lyžiach a jeho rôzne techniky. Využíva sa tak technika klasického behu na lyžiach (striedavý beh dvojkročný, súpažný beh, súpažný beh jednokročný) ako aj korčuliarska technika behu na lyžiach (korčuľovanie prosté – bez palíc, jednostranné korčuľovanie, obojstranné korčuľovanie dvojkročné, obojstranné korčuľovanie jednokročné, striedavé korčuľovanie). Popularizácia XCX cross country cross medzi mládežou si vyžaduje kvalifikovaných učiteľov a inštruktorov, aby mohli zaradiť túto pre mladú generáciu atraktívnu pohybovú aktivitu do učebných osnov v rámci svojich školských vzdelávacích programov.

1.4 Ochrana zdravia a bezpečnosť pri organizovaní XCX – cross country cross

1. Brat' ohľad na ostatných účastníkov pobytu v prírode. Neohrozovať a nepoškodzovať nikoho iného.
2. Lyžiar dbá o to, aby prispôbil rýchlosť a spôsob jazdy svojim schopnostiam, možnostiam, terénu, snehovým a poveternostným podmienkam a pohybu ostatných účastníkov v danom teréne (dostatočná vzdialenosť od ostatných - na dohľad).
3. Lyžiari pohybujúci sa vzadu musia zvoliť bezpečnú jazdu tak, aby neohrozovali lyžiarov, ktorí sa pohybujú pred ním.
4. Pri predbiehaní dodržiavať dostatočnú vzdialenosť, aby v danom teréne nebol ohrozený predbiehajúci účastník.
5. Lyžiar prv, než vojde do lyžiarskej stopy alebo do lyžiarskeho terénu sa najprv uistí, či neohrozuje seba ale aj ostatných účastníkov.
6. V prípade pádu urýchlene uvoľniť terén pre bezpečnú jazdu ostatných účastníkov.
7. V prípade pohybu hore alebo dole po zjazdovke používať okraj zjazdovky.
8. Dodržiavať značky a značenia lyžiarskych trati.

9. Pri nehodách je každý účastník pohybujúci sa v teréne povinný poskytnúť prvú pomoc a každý účastník, či je svedok alebo osoba zúčastnená alebo nie, musí uviesť potrebné identifikačné údaje.

1.5 Vybavenie pri XCX - cross country cross-e, výstroj, údržba, základná terminológia.

Pri XCX cross country cross sa používa výstroj a realizuje sa údržba ako pri behu na lyžiach. V súčasnosti vďaka inováciám vo využívaní materiálov a techniky výroby je na trhu na výber široký sortiment lyžiarskeho bežeckého materiálu. Lyže a palice sú ľahšie, rýchlejšie a pevnejšie, oblečenie krajšie, farebnejšie a má vysokú funkčnosť. Informácie o výstroji a údržbe pri behu na lyžiach si vyžadujú širší výklad. Pre potreby XCX cross country cross-u sa zameriame na najdôležitejšie informácie.

1.5.1 Rozdelenie lyží, pravidlá pri ich výbere, voskovanie

Lyže podľa spôsobu behu aký používame pri behu na lyžiach rozdeľujeme na:

- Klasický spôsob behu - classic
- Korčuliarsky spôsob behu - skate

Pri výbere bežeckých lyží berieme do úvahy úroveň našich lyžiarskych zručností a terén v akom budeme lyže prevažne používať. Neodporúča sa priemernému lyžiarovi používať pretekárske lyže, na ktorých bude mať v neupravenej stope veľké problémy s technikou behu na lyžiach. Pri výbere lyží platí pravidlo, čím slabší lyžiar, tým väčšie a kratšie lyže – dajú sa lepšie ovládať a je pri nich istejší odraz.

Pri výbere lyží na **klasický spôsob behu** platí všeobecne pravidlo, že lyže sú asi o 20 cm dlhšie než je výška osoby. Pri **korčuliarskom spôsobe** sú lyže dlhšie o cca 10 cm než je výška osoby. Najdôležitejším faktorom pri výbere lyží je ich tvrdosť. Každý model lyží sa v jednotlivých dĺžkach vyrába v dvoch alebo troch rôznych stupňoch tvrdosti. Tvrdosť lyže sa označuje potlačou na lyži alebo rôznymi samolepkami na lyži. Súčasťou bežeckej lyžiarskej výstroje sú bežecké palice. Pri výbere **lyžiarskych bežeckých palíc** platí, že pri klasickom behu sú palice kratšie a pri korčuliarskom behu sú palice dlhšie. Súčasťou bežeckých lyží sú viazania na bežecké lyže, ktoré volíme podľa typu lyžiarskej bežeckej obuvi. Po výbere správnych lyží a montáži viazania, ktoré nechávame na odborníkov nasleduje v prípade klasických lyží označenie mazacej komory pre nanášanie voskov. Pripravíme si kancelársky papier formátu A4 a fixku. Lyžiar sa postaví na rovnú plochu v lyžiarskych topánkach na lyže, pripne si viazanie, rovnomerne zaťaží obidve lyže. Druhá osoba posúva podsunutý kancelársky papier pod lyžou od stredu ku špičke až po miesto, keď už papier nemožno posúvať. Toto miesto označíme na boku lyže fixkou. Podobne postupujeme pri označení plochy dotyku lyže s papierom od stredu ku koncu lyže. Po označení jednej lyže podobne označíme kontaktné zóny aj na druhej lyži. Pri výbere lyží na korčuľovanie sa zohľadňuje len hmotnosť bežca, podľa ktorej sa vyberá tvrdosť lyže s optimálnou dĺžkou podľa výšky osoby. Úspešné zvládnutie **mazania** klasických lyží si vyžaduje správne posúdenie snehových podmienok (druh snehu a klimatické podmienky).

Druhy voskov

Pretože sa lyžujeme na rôznych druhoch snehu a pri rôznych teplotách nevystačíme s jedným voskom. Pre rôzne teploty a druhy snehu sú určené rôzne vosky. Vosky sú na trhu v širokom výbere. Vosky môžeme rozdeliť na:

Stúpacie vosky – u lyží na klasiku sa nanášajú do mazacej zóny.

Sklné vosky (parafíny, glidery) – u lyží na klasiku sa nanášajú na sklznú zónu. U lyží na korčuľovanie sa používajú len sklné vosky, nanášajú sa na celú sklznicu. Základ oboch voskov tvorí parafín ale ďalšie komponenty sú pre sklný a stúpací vosk rozdielne. Stúpací vosk je mäkkší a lepivejší, sklný tvrdší a pružnejší. Vosky majú aj rozdielnu viskozitu. Stúpacie vosky môžeme rozdeliť na:

Tuhé vosky sú určené na snehy, ktoré sú v pôvodnom stave a neprešli transformáciou.

Tekuté vosky (klistre) sú určené pre snehy, ktoré zmenili štruktúru – hrubozrnné snehy, ktoré prešli odmäkom. Pre ľahšie rozlíšenie sú vosky farebne označené a to od studených farieb po teplé.

Základnú radu voskov tvorí päť tuhých voskov (zelený, modrý, fialový, červený a žltý) a štyri klistre v tubách (zelený, modrý, fialový, červený). Zelený a modrý je určený pre teploty pod nulou, fialový je pre teploty okolo nuly a červený a žltý pre teploty nad nulou. Rozsah teplôt použitia je veľký, čo eliminuje chybný výber vosku. Táto rada je rozšírená o medzistupne, ktoré dopĺňajú základnú sadu:

- mäkkšie vosky s názvom **Extra** alebo **Super**,
- tvrdšie vosky s názvom **Special**.

Rozsah teplôt týchto voskov je malý 1–2°C.

Rada klistrov je doplnená o strieborný klister (mieša sa s inými klistrami), ktorý zabraňuje nalepovaniu nečistôt na sklznicu.

Základ sklných voskov tvoria parafíny. Pridáva sa do nich fluór, silikón a pre zvýšenie odolnosti proti špinavým snehom aj molybdén. Parafíny sú bezfluórové, nízkofluórové, vysokofluórové a fluórokarbonové. Čím viac fluóru je v parafíne tým je drahší. Účinok fluóru oceníme na kvalitných lyžiach. Fluór odpudzuje vodu, znižuje prísavný efekt vodného filmu, ani pri mäkkom snehu sa sneh nelepí a lyže lepšie kĺžu. Obecne platí, čím väčší obsah fluóru, tým lepší je sklz. Čím väčší mráz tým menej fluóru je treba. V prípade veľkého znečistenia snehu použijeme parafín s prísadou grafitu. Parafín s prísadou grafitu sa používa aj na regeneráciu (oživenie) sklznice. Fluorizované vosky od rôznych výrobcov majú rôzne obchodné názvy a skratky.

Ako voskovať

U bežeckých lyží musíme zaistiť, aby lyža v jednom okamžiku kĺzala a následne umožnila odraz. Pri sklze by nemali lyže brzdiť a pri odraze by nemali podklzávať. Nami popísané voskovanie je určené pre amatérskych lyžiarov – turistov. Najlepšie je voskovať v teple. Pred každým voskovaním musí byť sklznica suchá a čistá. Pri voskovaní sa treba riadiť radami výrobcov voskov, alebo sa poradiť so skúsenejšími.

Voskovanie sklznej zóny

Lyže na korčuľovanie – navoskujeme sklzným voskom po celej dĺžke. Nanesieme sklzný vosk (parafín, glider) zodpovedajúcej teploty a lyže ošetríme ako pri [parafinovaní](#)

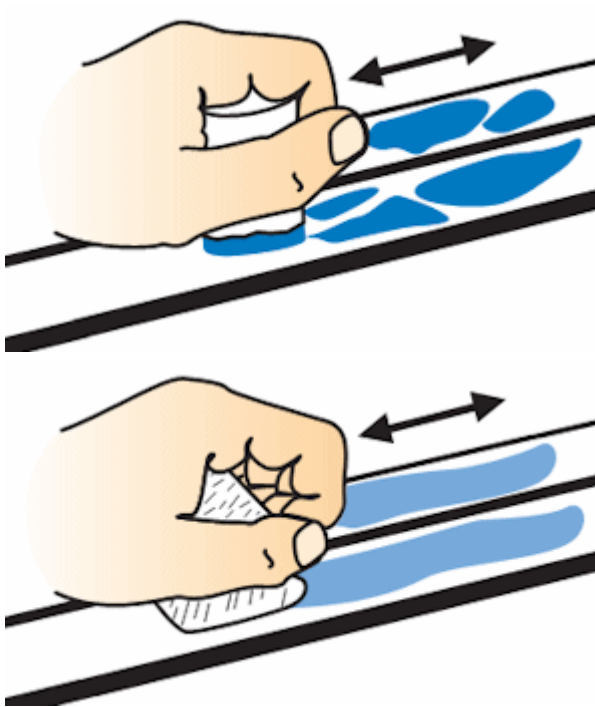
(prevzdušniť skĺznicu kefou, navoskovať a zažehliť, stiahnuť, vykefovať, vyleštiť). Pre lepší sklz môžeme nakoniec ešte naniesť tekutý vosk alebo pastu a dôkladne vyleštiť.

Lyže na klasiku – sklznú zónu navoskujeme ako u lyží na korčuľovanie. Nie je žiadny rozdiel medzi sklzným voskom na klasiku alebo korčuľovanie.

Voskovanie mazacej zóny - mazaciu zónu navoskujeme aktuálnym stúpacím voskom až po navoskovaní sklznej zóny.

Tuhé vosky sú určené na snehy, ktoré sú v pôvodnom stave a neprešli odmäkom.

1. Mazaciu zónu zdrsňujeme brúsnym papierom č. 100–120 a očistíme. Skĺznicu nemusíme zdrsňovať pri každom voskovaní ale len príležitostne keď je to potrebné. Aby sme nepoškrabali sklznú zónu môžeme okraje mazacej zóny prelepiť lepiacou páskou.
2. Aby tuhý vosk viac vydržal, hlavne pri abrazívnych (brúsiacich) snehoch a dlhých tratiach, najprv zažehlíme základný vosk označovaný ako base wax alebo použijeme najstudenší ktorý máme. Tento vosk je dôležitým spojivom medzi skĺznicou a stúpacím voskom a vosk sa udrží na skĺznici podstatne dlhšie. Zároveň zabraňuje aby sa ďalšie vrstvy nesťahovali na pätu. Base wax zažehlíme v tenkej vrstve pri teplote cca 115 °C, necháme 15 min. vychladnúť a dobre rozkorkujeme. Podľa druhu snehu môžeme tiež použiť ako základ tvrdý klister (zelený alebo modrý), ktorý nanesieme vo veľmi tenkej vrstve. Pre zlepšenie sklzu môžeme ešte na základný vosk naniesť jednu vrstvu vosk modrý extra alebo modrý. Zažehlíme ho pri nižšej teplote (cca 100°C), aby sa nám vrstvy nezmiešali, necháme vychladnúť a rozkorkujeme.
3. Po zažehlení základného vosku treba žehličku očistiť. Základný vosk nemusíme dávať pri novom neabrazívnom snehu alebo pri kratších tratiach.
4. Na mazaciu zónu z oboch strán stredového žliabku nanesieme aktuálny vosk. Ak chceme zmiešať dva vosky tak oba nanesieme naraz.
5. Nanosený vosk za studena rozkorkujeme. Dôkladné rozkorkovanie je dôležité, plocha musí byť rozkorkovaná rovnomerne a hladko. Na skĺznici nesmú zostať žiadne hrbolčeky a zvyšky nerozotreného vosku. Ak potrebujeme hrubšiu vrstvu môžeme naniesť viac vrstiev (4–8), ktoré už nezažehlíme, ale každú vrstvu zvlášť dôkladne rozkorkujeme. Posledné 4 vrstvy môžeme nanášať do pyramídy. Každú nasledovnú vrstvu skrátit. Kopírujeme tak profil lyže. Najhrubšia vrstva je uprostred stúpacej zóny, čo umožňuje dobrý odraz. Tenká, dôkladne rozotrená vrstva má lepšie sklzové vlastnosti. Silnejšia, menej rozotrená vrstva je stúpavejšia, ale je nebezpečie tvorenia námrazy na skĺznicu a to najmä v kritickom teplotnom rozsahu okolo 0 °C.
6. Vosk by sa nemal dostať do stredového žliabku. Ak sa dostane, tak ho odstránime zo žliabku plastovou škrabkou.



Klistre

Klistre sú mäkkšie a lepkavé. Sú určené:

- pre hrubozrnné snehy, ktoré zmenili štruktúru (prešli odmäkom),
- pri veľmi mokrom snehu, keď ani najmäkší tuhý vosk nezabezpečí dostatočný odraz,
- pri zamrzutej stope.

Hrubozrnný sneh sa nemôže vtláčať do tenkej vrstvy tuhého vosku, preto sa používa klister. Klistre musia byť vytemperované na izbovú teplotu, lebo ináč sa s nimi zle pracuje. Klister vytlačíme z tuby a na skĺznicu naniesieme v tvare stromčeka (šípka v smere jazdy). Nanesený klister rozotrieme plastovou škrabkou, korkom alebo dlaňou. Musíme zabrániť naneseniu klistra do stredového žliabku.



1. Mazaciu zónu zdrsníme brúsnyim papierom č. 100;120 a očistíme. Skĺznicu nemusíme zdrsnovať pri každom voskovaní ale len príležitostne keď je to potrebné. Aby sme nepoškrabali sklznú zónu okraje mazacej zóny môžeme prelepiť lepiacou páskou.

2. Aby klister viac vydržal, hlavne pri abrazívnych snehoch a dlhých tratiach, najprv zažehlíme ako základ tvrdý klister (zelený alebo modrý tzv. guma), ktorý nanesieme vo veľmi tenkej vrstve (blanku). Na riedko nanesieme bodky, rozotrieme a zažehlíme pri nižšej teplote cca 90-100 °C, necháme vychladnúť a rozkorkujeme. Rýchlejšie a čistejšie je, keď ako základ použijeme klister v spreji napr. Swix KB20.
3. Nanesieme aktuálny klister čiarkami v tvare stromčeka. Rozostup medzi čiarkami je cca 2 cm. Potom rozotrieme klister ľahkým tlakom, pomalým pohybom rovnomerne smerom od špičky palcovou časťou dlane, alebo škrabkou. Aj keď klister stačí rozotrieť, je vhodnejšie ho ľahko zažehliť, lepšie drží na sklzíci.
4. Klister dávame obyčajne len jednu tenkú vrstvu. Hrubá vrstva zhoršuje sklznú vlastnosť lyží a má sklon k namrzaniu. To je dôležité pri mokrom snehu a pri použití žltého klistra.
5. Po krátkej dobe chladnutia pri izbovej teplote očistíme bočné hrany a žliabok.

Červený a žltý klister sa nezažehľuje, lebo by sa zmenili jeho fyzikálne vlastnosti. Žltý klister sa používa pri veľmi mokrom (sneh s dažďom) novom snehu, nepoužíva sa na starý sneh ktorý už prešiel odmäkom. Klistre môžeme navzájom miešať. Na starý a špinavý sneh pridáme strieborný klister, na ktorý sa nelepí špina. U klistrov zažehlujeme len základ, ostatné vrstvy len rozotrieme. Po žehlení klistrov musíme žehličku dôkladne očistiť odstraňovačom voskov. Klister z rúk odstránime indulonou.

1.5.2 Oblečenie a doplnky pri XCX - cross country cross

Oblečenie

Podobne ako pri behu na lyžiach aj pri XCX cross country cross sa pohybujeme v zimnom exteriéry, ktorý prináša so sebou rôzne klimatické podmienky. Ak sa máme cítiť dobre je nutné dodržať zásady správnej funkcie všetkých vrstiev oblečenia (základnej, strednej, vrchnej). Ako by malo oblečenie na XCX cross country cross vyzeráť uvádzame názornú predstavu.

Pri výbere správnej funkcie oblečenia začíname už pri základnej vrstve. Spodné funkčné oblečenie by malo byť čo najviac obopínajúce telo a malo by mať optimálne termo-izolačné vlastnosti.

Dôležitú úlohu pri oblečení má stredná vrstva oblečenia, ktorá má významný vplyv na tepelnú izoláciu a odvod vlhkosti od tela. Základná vrstva musí byť v symbióze so strednou vrstvou. Za strednú vrstvu oblečenia považujeme tenšie fleecové mikiny, ktoré zabezpečujú tepelnú izoláciu a maximálnu priehľadnosť v partiách, kde dochádza k nadmernému poteniu.

Na zabránenie prefúkania a odvodu vodných pár slúži vrchná vrstva oblečenia. Vhodné sú materiály s rôznymi vetruvzdornými membránami. Líšia sa od seba najmä použitou gramážou. Veľmi obľúbené sú ultraľahké softshellové bundy. Svoje miesto tu majú aj klasické vetrovky, ich nevýhoda je, že nechránia proti premoknutiu.

Neoddeliteľnou súčasťou oblečenia pri XCX - cross country cross sú nohavice. Elastické nohavice bývajú vyhotovené z hrejivého a priedušného materiálu, môžu sa využiť aj ako prvá vrstva oblečenia pri chladnom a veternom počasí. Vrchné nohavice vďaka funkčným materiálom zabezpečujú ochranu pred chladom a vetrom bez obmedzenia priedušnosti. Pre väčšie pohodlie bývajú vybavené postrannými obojsmernými zipsami po celej dĺžke.

Doplňky

Súčasťou vybavenia pri XCX - cross country cross sú rukavice. Na trhu je v ponuke široký výber. Všeobecne platí, že rukavice by nemali byť príliš tesné ani príliš voľné, mali byť z materiálu, ktorý bude ruky chrániť pred mrazom. Ochranu nôh zabezpečí vhodná voľba ponožiek. Na trhu je ponúkaný ich široký sortiment. Medzi doplnky patria čapica a čelenka. Pri výbere čiapky je potrebné brať do úvahy veľkosť, aby chránila pred chladom a maximálne zakryla uši. Odporúča sa mať v zásobe viac kusov týchto doplnkov (výmena v prípade spotenia, premoknutia) a mať verzie v teplejšom prevedení a v tenšom prevedení pre počasie s minusovými teplotami v chladnom mrazivom počasí a s plusovými teplotami v teplejšom počasí, najmä na jar, keď slnečné lúče naberajú na intenzite. Vo vybavení by nemali chýbať okuliare, ktorých úlohou je ochrana pred nepriaznivým počasím (sneženie, dážď) alebo pred slnečným žiarením, ktoré je v kombinácii s ligotavým snehom a vo vyšších nadmorských výškach pre oči veľkou hrozbou.

1.6 Didaktika a metodika vyučovania pohybových aktivít zameraných na rozvoj koordinačných schopností prostredníctvom XCX - cross country cross-u

1.6.1 Kedy začať s vyučovaním lyžiarskych zručností?

Vekové obdobia, vhodné pre začatie vyučovania lyžiarskych zručností, sú závislé od úrovne rozvoja telesných, pohybových, duševných a sociálnych predpokladov, ktoré sú u každého jedinca individuálne. Všeobecne platí, že s vyučovaním lyžiarskych zručností je možné začať už medzi 2. - 3. rokom veku dieťaťa. Ide však skôr o zoznamovanie sa so zimným prostredím. V tomto období nie je možné od detí očakávať žiadne väčšie pokroky.

O vyučovaní môžeme hovoriť až od 4 – 5 rokov, keď je možné deti zaradiť do menších skupín svojich rovesníkov. Najvhodnejšie vekové obdobia pre učenie lyžiarskych zručností sú medzi 7. - 11. rokom veku, kedy sa deti veľmi ľahko učia novým pohybovým zručnostiam.

1.6.2 Hlavné zásady výučby

1. *Zásada uvedomelosti a aktivity:* Dôležité je aby sa deti (žiaci) stotožnili s výučbovým zámerom, ktorý im predkladá učiteľ. U väčšiny detí platí to, že dobre sa učí ten, ktorý je povzbudzovaný a zle ten, kto je hanobený. Je potrebné motivovať a povzbudzovať žiakov, aj keď sa im nedarí. Treba oceniť aj čiastkové pokroky.
2. *Zásada primeranosti a individuálneho prístupu:* Učiteľ by mal rešpektovať stupeň psychického a fyzického rozvoja žiaka, vekové zvláštnosti, zdravotný stav, lyžiarske

zručnosti postupujeme od hrubého prevedenia cviku k jemnému, od známeho k neznámemu, od jednoduchého k zložitému.

3. *Zásada všestrannosti:* Neustále meniť prvky lyžiarskej techniky a prostredia, v ktorom výučba prebieha. Fyzická pripravenosť žiaka - nevykonávať so žiakmi náročné cviky, na ktoré nemajú silu v nohách, v rukách, rovnováhu ani koordináciu.
4. *Zásada názornosti:* Podstatou je na základe konkrétneho zmyslového vnímania predmetov a javov získať nové vedomosti, spôsobilosti, zručnosti. Čím je žiak mladší, tým viac pozornosti treba venovať názornému vyučovaniu. Inú funkciu má názor pri motivácii, inú pri vytváraní nových vedomostí a inú pri fixácii vedomostí a zručností a pod. Ak má názornosť plniť ciele, potom podľa možností treba do procesu vnímania zapojiť čo najviac zmyslov. Názor musí byť primeraný vyučovaciemu cieľu.
5. *Zásada trvácnosti:* Trvácnosť vedomostí zvyšuje primeraný a systematický výklad učiva a opakovanie učiva. Je potrebné aby opakovanie a upevňovanie učiva nasledovalo v krátkom časovom odstupe po procese učenia, keďže v prvých minútach a hodinách po osvojení si učiva je proces zabúdania najrýchlejší. Postupne sa spomaľuje.

1.6.3 Hlavné vyučovacie metódy

V didaktike vyučovania sú dôležité spôsoby - metódy, ako žiakom oznamujeme určité fakty a predvádzame potrebné zručnosti, pomocou ktorých nacvičujú a zdokonaľujú techniku:

1.6.3.1 Metóda slovnej inštrukcie

Výklad by u detí mal byť stručný a jasný s minimálnym počtom informácií. U detí do 10 rokov by mal byť výklad obrazný "skrčte sa ako trpaslík".

1.6.3.2 Metóda zrakovej inštrukcie

Je založená na ukážke nacvičovaného pohybu, ktorú by sme mali predviesť bezprostredne po slovnej inštrukcii. U malých detí preferujeme zrkovú ukážku s krátkou inštrukciou. Čím sú deti staršie tým predlžujeme slovné inštrukcie a zlepšujeme prevedenie ukážky. Medzi ukážkou a vlastným nácvikom by nemala byť dlhá pauza. Ukážku môže predviesť aj žiak (vyberáme žiaka s primeranými schopnosťami).

1.6.3.3 Metóda úlohy

Deťom dáme za úlohu určitý pohyb alebo jazdu za takých podmienok, ktoré ich donúti zvládnuť žiaduci pohybový prvok. Pozornosť dieťaťa sa sústreďuje na splnenie úlohy, pritom realizuje výcvikový zámer učiteľa. Príkladom takejto metódy úlohy je **Trat'** (sú do nej zakomponované rôzne prvky na rozvoj pohybových zručností, ktoré deti postupne zdolávajú). Cieľom je pripraviť také prostredie, ktorým deti účelne prechádzajú a nevnímajú vlastný zámer učiteľa. Pri počiatočnom nácviku sa nerieši, akou technikou dieťa danú trať prejde. Ide len o to, aby dieťa trať prešlo a dokončilo.

1.6.3.4 Súťažná metóda

Vykonávame ju skôr u starších detí vo veku 10 - 15 rokov. Súťaže nie je vhodné zaradiť až na samotný záver hodiny. Po skončení súťaže nezabudneme pochváliť víťaza a povzbudiť porazených. V závere hodiny zaradíme cvičenia na uvoľnenie, zrelaxovanie tela.

1.6.3.5. *Metóda hier* – Metóda hier je u detí vo veku 6 - 10 rokov nevyhnutnou súčasťou ich výučby. Deti si pri hre neuvedomujú skutočný učiteľov zámer, ich pozornosť je odvedená na herný zážitok a nevedomky plnia úlohy. Príkladom takejto metódy je tematická výučba. Celá výučba je vedená v duchu nejakej hry alebo príbehu, ktorý deti prežívajú a zabudnú na samotné lyžovanie. Učiteľ odpúta pozornosť žiakov na príbeh, hru a deti nevnímajú jeho výučbový zámer.

1.6.4 Organizácia výučby

Pri organizácii vyučovania je potrebné mať vopred naplánované akú formu použijeme. Či budú žiaci pracovať ako jednotlivci, alebo v dvojiciach, prípadne trojiciach v skupinách. Či budú plniť úlohy naraz, alebo prúdovou metódou a pod.

1.6.5 Vyučovacia jednotka

Základná organizačná forma pri výučbe lyžiarskych zručností. Každá vyučovacia hodina detí musí byť pestrá, zaujímavá, s častým striedaním činností a hier a prispôbená vekovej skupine:

1. *Úvod* - kontrola oblečenia, obuv, materiálne vybavenie – lyže, palice, - **rozcvička**.
Terén - rovina. Pomôcky - krúžky, méty, lopty, šatky, všetko čo je k dispozícii v škole. U detí staršieho školského veku (11-15 rokov) nie je vhodné používať zdrobneniny a príliš detské hry. K rozcvičeniu využijeme skôr súťaže vo forme štafiet. U pokročilých a starších detí môžeme vykonávať rozcvičku aj na lyžiach.
2. *Hlavná časť* - opakovanie prvkov z minulej hodiny, nácvik nových pohybových činností. Skorá a častá obmena cvičení. Prestávky na zotavenie (napr. formou rozhovoru) - unavené dieťa sa nič nenaučí.
3. *Záverečná časť* - uzatvára dokončenú vyučovaciu hodinu - lekciu a navodzuje atmosféru tej ďalšej. Upokojenie organizmu - zaradíme pokojné nenáročné cvičenie. Zhodnotenie výučby - celkové hodnotenie musí byť kladné. Informácie o ďalšej výučbe - motivovanie na ďalšiu hodinu (potrebné pripraviť si domácu úlohu). Komunikácia s rodičmi - zhodnotiť to čo dieťa vie, v čom by sa malo zlepšiť, akú dostalo domácu úlohu a ako a kde bude pokračovať výučba.

1.7 Metodika výučby XCX - cross country cross

Metodika je rozdelená na dve časti: **základná výučba** a **zdokonaľovanie** nadobudnutých pohybových zručností v XCX - cross country cross.

Pri **výučbe** v **základnej fáze** sa začiatočníci učia v zasneženom teréne na rovine (môže byť školský dvor, lúka) základy rôznych koordinačných pohybových schopností na lyžiach –

bežkách pre klasickú a voľnú - korčuliarsku techniku, tzv. skate. Kľúčom k ovládnutiu techniky na lyžiach obidvomi spôsobmi je zvládnutie jednooporového sklzu.

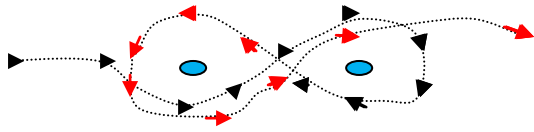
Do výcviku v tejto fáze môžeme zaradiť:

- Cvičenia na mieste:
 - stoj mierne rozkročný, jedna noha zapnutá vo viazaní lyže (striedavo - pravá, ľavá) s postojmi do rôznych polôh – jednooporové postavenie (prednoženie, zanoženie, unoženie) a prednožením skrčmo, prípadne pohybom do strán v členkovom kĺbe,
 - stoj mierne rozkročný (s nohami zapnutými vo viazaní lyží – rôzne druhy podrepov, výskoky na mieste (postupne zvyšovať výšku výskoku),
 - stoj spojný s nohami zapnutými vo viazaní lyží – skoky do roznoženia a prinoženia,
 - hádzanie loptičky z miesta do koša, na terč.
- Cvičenia v pohybe:
 - chôdza na jednej lyži – jednoduchá chôdza, chôdza s odrazom (kolobežka),
 - chôdza na obidvoch lyžiach – v bežeckej stope, mimo stopy, s využitím prvkov na nácvik rovnováhy (striedavé dvíhanie dolných končatín pokrčením kolena, podrepy, drepy),
 - chôdza s jednou alebo obidvoma lyžami okolo rôznych jednoduchých prekážok (podliezane popod prekážku, prechod pomedzi méty (osmičky, hadíky), chôdza vzad, prekonanie jednoduchej terénnej nerovnosti a pod.). Snažíme sa, aby deti v tejto fáze cvičení získali cit pre pohyb na snehu,
 - jazda na lyžiach – bez palíc (s palicami) v stope (mimo bežeckej stopy), najprv bez prekážok, neskôr jazda s prvkami jednoduchých prekážok (jazda popod prekážku, okolo mét (osmičky, hadíky), vzad, prekonávanie jednoduchých terénnych nerovnosti a pod.).
 - cvičenia chôdze a jazdy vo dvojiciach (žiaci sa držia za ruky a spolu vykonávajú cvičenia podobné ako sú uvedené vyššie,
 - cvičenia chôdze a jazdy v skupine – žiaci vytvoria zástup (môžu vytvoriť rad, držať sa ruky) a vykonávajú niektoré cvičenia ako sú uvedené vyššie.

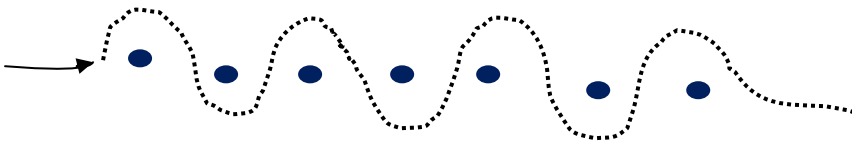
Po nácviku jednoduchších prvkov, ktoré sú zamerané na zvládnutie základných pohybových zručností pri XCX cross country cross zaradíme do nácviku základov koordinačných pohybových zručností jednoduché hry, naháňačky v rôznych variáciách a s rôznymi vhodnými pomôckami (lopty, méty, lyžiarske palice a pod.). Môžeme pre žiakov pripraviť jednoduchšie súťažné dráhy (trate), pri nich žiaci zdolávajú terén a prekážky, ktoré boli predmetom ich predchádzajúceho vyučovania v XCX cross country cross (súťaže na čas – jednotlivci, družstvá alebo vyrad'ovacie súťaže vo dvojiciach a pod.). Pri hrách a naháňačkách upozorníme žiakov na dodržiavanie bezpečnosti.

V zdokonaľovacej fáze vyučovania ďalej žiaci rozvíjajú svoje koordinačné pohybové zručnosti (so zvyšovaním úrovne koordinačných schopností sa rozvíjajú aj kondičné schopnosti). Postupne zaradíme do nácvikov zložitejšie prvky prekážok (napr. jednoduché skoky, opakované skoky, jazda medzi bubnami, zjazd so zákrutou s otočením o 180°, stupáky,

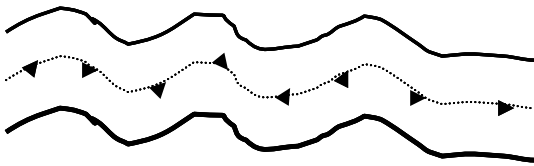
jazda v stope so striedavou výškou – jedna stopa pod úrovňou terénu, druhá stopa nad úrovňou terénu) z jednoduchšieho rovinatého terénu prechádzame do terénu so svahom. Najprv nacvičujeme jednotlivé prvky samostatne, postupne kombinujeme viaceré prvky (postavenie vhodnej trate).



Obr. Osmičky okolo mét



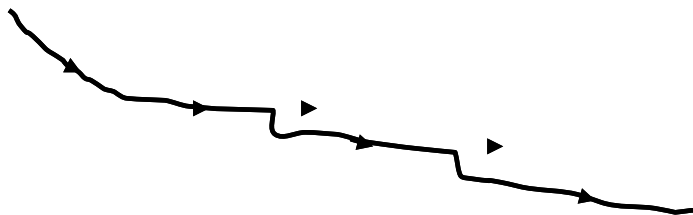
Obr. Hadíky



Obr. Nerovný terén



Obr. Jazda v striedavej stope



Obr. Viacnásobné skoky

TC 2 - Rovnováhová schopnosť

Definícia – význam

Schopnosť zachovať, resp. v prípade potreby obnoviť, narušenú rovnováhu tela. Rozlišujeme statickú rovnováhovú schopnosť (zachovať polohu) a dynamickú rovnováhovú schopnosť (v pohybe). Rozhodujúce sú senzorické informácie (z vestibulárneho, ale aj zrakového

a kinestetického aparátu). Uplatňujú sa cvičenia, ktoré vytvárajú sťažené podmienky na zachovanie rovnováhy tela alebo vyžadujú narušenú rovnováhu obnoviť.

Cvičenia zamerané na rozvoj rovnováhových schopností:

Pri nácviku rovnováhových schopností zaraďujeme cvičenia, ktoré rozvíjajú schopnosť prispôbovať sa zmenám polohy ťažiska tela za sťažených podmienok (malá plocha opory, naklonená alebo pohyblivá opora, vyrovňovanie vychýľujúcich síl po prudkých alebo otáčavých pohyboch, atď.). Náročnosť cvičenia je možné zvyšovať napr. zmešovaním plochy opory, zväčšovaním uhla vychýlenia od zvislej osi tela, zväčšovaním rozsahu pohybov ťažiska v smere zvislej osi (podrepy, výpony) zmena štruktúry, smeru a rýchlosti pohybu, vylúčením zrakovkej kontroly a pod.

- Cvičenia na mieste:
 - stoj na jednej nohe zapnutej vo viazaní lyže (pravá, ľavá) s postojmi do rôznych polôh (prednoženie, zanoženie, unoženie) a prednožením skrčmo, prípadne ohýbaním do strán v členkovom kĺbe,
 - stoj mierne rozkročný s nohami zapnutými vo viazaní lyží – rôzne druhy podrepov, výskoky na mieste (postupne zvyšovať výšku výskoku),
 - stoj spojný s nohami zapnutými vo viazaní lyží – skoky do roznoženia a prinoženia,
 - stoj spojný s nohami zapnutými vo viazaní lyží – poskoky na pravej a ľavej nohe (uvedomovať si os tela),
 - stoj spojný s nohami zapnutými vo viazaní lyží – výskoky z podrepu s obratom o 45°, 90° a 180°,
 - nacvičovanie polôh na zúženej ploche opory (vytvorenie prírodných snehových prekážok – bubny, kvádre, hranoly),
- Cvičenia v pohybe:
 - chôdza na jednej lyži (pravá, ľavá) – jednoduchá chôdza, chôdza s odrazom (kolobežka), s dôrazom na správne držanie tela a sklz (nepozerať na zem),
 - chôdza na obidvoch lyžiach – v bežeckej stope, mimo stopy vo výpone (predná časť chodidla),
 - chôdza na obidvoch lyžiach – v bežeckej stope, mimo stopy, s využitím prvkov na nácvik rovnováhy (striedavé dvíhanie dolných končatín pokrčením kolena, podrepy, drepy), individuálne alebo na pokyn učiteľa,
 - chôdza na obidvoch lyžiach – v bežeckej stope, mimo stopy, po každom kroku prednožiť a tlesknúť pod kolenom,
 - chôdza na obidvoch lyžiach so zatvorenými očami – v bežeckej stope, mimo stopy,
 - chôdza na obidvoch lyžiach vzad – v bežeckej stope, mimo stopy, po každom kroku si popod nohu podať loptu,
 - chôdza s jednou alebo obidvoma lyžami okolo rôznych jednoduchých prekážok (podliezane popod prekážku, prechod pomedzi méty (osmičky, hadíky), chôdza vzad, prekonanie jednoduchej terénnej nerovnosti v tvare kvádra, hranola, pologule a pod.),

- cvičenia chôdze a jazdy na lyžiach vo dvojiciach (žiaci sa držia za ruky a spolu vykonávajú cvičenia podobné ako sú uvedené vyššie,
- cvičenia chôdze a jazdy na lyžiach v skupine – žiaci vytvoria zástup (môžu vytvoriť rad, držať sa za ruky) a vykonávajú niektoré cvičenia ako sú uvedené vyššie,
- dve družstvá žiakov na lyžiach – jedno družstvo prechádza (chôdzou alebo jazdou) vo vyznačenej stope s cieľom vyhnúť sa triafaniu, druhé družstvo triafa zo vzdialenosti cca 8-10m do prechádzajúcich. Za každý zásah má družstvo bod. Družstvá si vymenia úlohy.

TC 3 – Reakčná schopnosť

Definícia- význam

Schopnosť rýchlo začať a realizovať krátkotrvajúcu pohybovú činnosť maximálnej intenzity na zadaný signál (zvukový, sluchový, dotykový). Rozlišujeme jednoduchú reakciu (vopred poznáme druh signálu ako aj spôsob odpovede – napr. štart pri lyžiarskych bežeckých šprintoch) a zložitú reakciu (vopred nepoznáme ani druh signálu ani spôsob odpovede – športové hry ale napr. aj súťaž v behu na lyžiach alebo pri biatlone s hromadným štartom atď.). Sú to reakcie na pohybujúci sa objekt (lopta, puk, hráč, súper - bežec) a reakcie s výberom (treba rýchlo zvoliť a realizovať z viacerých možností tú najvýhodnejšiu). Reakčná schopnosť si vyžaduje nepretržité a pozorné vnímanie informácií z vonkajšieho prostredia, ich rýchle a presné spracovanie ako aj rozhodnutie, ktorú motorickú reakciu realizovať. Na signál môžeme reagovať štandardnou (vopred naučenou) alebo neštandardnou pohybovou činnosťou. Jednoduchú reakciu možno tréningom zlepšiť o 10% až 20%, reakciu s výberom až o 30%. Dôležitú úlohu pritom zohráva schopnosť anticipácie (predvídania) a skúseností (na základe, ktorých sa urýchľuje rozhodovací proces).

Cvičenia zamerané na rozvoj reakčnej schopnosti:

Pri nácviku reakčných schopností zaraďujeme cvičenia, ktoré rozvíjajú schopnosť bezprostredne reagovať na vzniknutú situáciu. Napr. bezprostredná zmena podmienok pri cvičení (po cvičení v upravenom teréne pri XCX - cross country cross zaradiť hneď cvičenie v neupravenom teréne). Využiť pri nácviku oneskorenú informáciu (cvičencovi oznámiť počas vykonávaného pohybu nečakaný príkaz na jeho zmenu.

- Príklady cvičení reakčnej schopnosti na lyžiach – bežkách v zasneženom teréne (školský dvor, lúka, rovinatý terén):
 - Žiaci v rade na lyžiach – bežkách, stoja čelom vpred (dostatočná vzdialenosť medzi jednotlivými cvičencami), na zvukový povel (tlesknutie, zapískanie a pod.) vyučujúceho vyštartujú na vopred vyznačenú vzdialenosť (cca 10 m).
 - Žiaci stoja v rade na lyžiach – bežkách v drepe – čelom vpred (dostatočná vzdialenosť medzi jednotlivými cvičencami), na zvukový povel (tlesknutie, zapískanie a pod.) vyučujúceho vyštartujú na vopred vyznačenú vzdialenosť (cca 5m - 10 m).

- Žiaci v rade na lyžiach – bežkách, stoj čelom vzad (dostatočná vzdialenosť medzi jednotlivými cvičencami), na zvukový povel (tlesknutie, zapískanie a pod.) vyučujúceho vyštartujú na vopred vyznačenú vzdialenosť (cca 5m- 10 m).
 - Žiaci stoja v rade, obuté majú lyžiarky, vedľa seba položené lyže. Na zvukový povel vyučujúceho sa snažia si čo najrýchlejšie zapnúť lyžiarky do viazania lyží.
 - Žiaci stoja zoradení v zástupe na lyžiach – bežkách – vykonávajú chôdzu vpred a počúvajú pokyny učiteľa (stojaci), ktorý podáva príkazy na zmeny smeru pohybov pomocou dohodnutého signálu (napr. čísla 1 – smer vpravo, 2 – smer vľavo, 3 - smer vzad, 4 – smer vpred).
- Príklady cvičení a hier vo dvojiciach, trojiciach, skupinách (pomôcky lopty, méty), terén (školský dvor, lúka, rovinný terén):
 - Dvojica žiakov na lyžiach stojí oproti sebe na vzdialenosť cca 5-6m. Jeden cvičenec drží loptu, ktorú zakotúľa oproti bokom stojacemu cvičencovi , ktorý urobí výskok (znožmo, skrčmo), pustí loptu popod seba, po dopade sa otočí a uteká čo najskôr chytiť loptu a prihrať ju späť.
 - Dvojica žiakov na lyžiach stojí v stoj rozkročnom chrbtom sebe, medzi nohami majú natiahnuté švihadlo, stoja presne nad úrovňou držadiel švihadla. Na signál (tresknutie, zapísknutie) sa obaja usilujú uchopiť a potiahnuť švihadlo za rukoväť skôr ako partner.
 - Žiaci v trojici: – dvaja žiaci stoja na bežkách vedľa seba na jednej čiare. Zostávajúci žiak stojí za nimi (nemá pripnuté lyže) drží v rukách loptu, ktorú kotúľa pred žiakov pred ním. Tí ako zaregistrujú pohyb lopty vyštartujú a snažia sa ju čo najrýchlejšie zodvihnúť.
 - Žiaci vo dvojiciach: - žiaci vytvoria medzi sebou dvojice, držia sa za ruky, pripnutú majú jednu lyžu na nohe (tú, ktorá je zhodná s rukou, ktorou drží partnera). Dvojice stoja na jednej čiare, na povel vyučujúceho vyštartujú k méte, ktorá je vo vzdialenosti cca 5m-10m.
 - Skupina žiakov (hra): - žiaci s lyžami – bežkami na nohách sa pohybujú po obvode vyznačeného ihriska (veľkosť podľa počtu žiakov), vo vnútri ihriska sú poukladané farebné méty (o jednu menej ako je počet žiakov pohybujúcich sa v skupine po obvode ihriska). Na povel vyučujúceho žiaci vybehnú k métam, ten žiak, ktorý métu nezískal opúšťa hru. Počet mét sa zníži o jednu, aby bol počet žiakov väčší o jedného ako je počet mét. Hra pokračuje – žiaci sa pohybujú po obvode ihriska, čakajú na signál od učiteľa a rozbiehajú sa ku métam, žiak, ktorý nezískal métu opúšťa hru. Hra pokračuje týmto spôsobom až do konca, kedy v hre ostáva posledný žiak.
 - Skupina žiakov (hra): - žiaci s lyžami – bežkami na nohách sa pohybujú voľne vo vnútri vyznačeného ihriska (zajace). Jeden žiak, bez lyží je líška a na zvukový signál vyučujúceho sa rozbehne a naháňa pohybujúcich sa žiakov s lyžami. Žiak, ktorého chytiť si vyzuje lyže a pridá sa k nemu. Hra pokračuje, všetci sa pohybujú v ihrisku, na zvukový signál učiteľa dvojica žiakov vyštartuje a naháňa žiakov na lyžiach, ten,

ktorého chytia sa znova pridá ku nim a hra pokračuje podobne dovtedy, pokiaľ nebudú chytení všetci žiaci.

- Dve družstvá žiakov stojacich na lyžiach v zástupoch na štartovej čiare, každé družstvo má jednu loptu – na ploche ihriska rozostavíme kužele (paralelne) tak aby vytvorili slalomovú dráhu. Na signál (tlesknutie, zapísknutie) vyštartuje prvý žiak z družstva a pomocou nôh vedie loptu pomedzi kužele na koniec slalomovej dráhy. Na konci loptu hodí ďalšiemu v poradí, ktorý pokračuje v prekonávaní slalomovej dráhy. Postupne sa vystriedajú všetci žiaci. Vyhrá družstvo, ktoré sa premiestni na opačnú stranu ako prvé.

TC 4 – Orientačná schopnosť

Definícia – význam

Schopnosť rýchlo určiť a adekvátne zmeniť svoje postavenie, polohu a pohyb tela v čase a priestore vo vzťahu k vonkajšiemu prostrediu (terén, značenie ihriska, spoluhráči, lopta, súper a pod.) Umožňuje športovcovi sa orientovať správne v každej situácii. Základom je pozorné a nepretržité vnímanie situácií a predvídanie ich možných zmien.

Cvičenia zamerané na rozvoj orientačnej schopnosti:

Pri nácviku orientačnej schopnosti zaraďujeme cvičenia, ktoré rozvíjajú schopnosť prispôbovať sa rôznym situáciám v priestore a čase. Pri XCX - cross country cross zaraďujeme najprv jednoduchšie cvičenia v upravenom teréne (napr. rôzne hry s loptou), neskôr zaraďiť cvičenia v sťaženom teréne s nerovnosťami (napr. bubny, skoky).

- Príklady cvičení orientačných schopnosti na lyžiach – bežkách v zasneženom teréne (školský dvor, lúka, rovinný terén):

Príklady cvičení:

- Dvojica žiakov na lyžiach stojí oproti sebe na vzdialenosť cca 5-6m. Opakovane si prihrávajú loptu. Určený hráč po prihrávke lopty vždy vykoná cvik (tlesknutie pred a za telom, drep s dotykem zeme, drep s výskokom a pod.)
- Dvojica žiakov na lyžiach stojí oproti sebe vo vzdialenosti cca 10-20m, jeden žiak s palicami v rukách sa pohybuje smerom k druhému žiakovi, ktorý signalizuje rukami dohovorené povely (predpaženie – zrýchliť chôdzu, beh; predpaženie poníže – drep s predpažením palíc; upaženie – obrat o 360°, ruky držia palice spolu v predpažení povyše; zapaženie – chôdza vzad, ruky držia palice spolu vo vzpažení a pod.) Keď sa žiak dostane na úroveň signalizujúceho žiaka, úlohy si vymenia.
- Dve družstvá žiakov stojacich na lyžiach: Ihrisko (terén so snehovou pokrývkou) o veľkosti cca 10x20m. Jedno družstvo má loptu (volejbalovú) a naháňa druhé družstvo. Hráč je chytený vtedy, keď sa ho dotkne hráč s loptou. Hráč s loptou môže urobiť maximálne 3 kroky (ak nechytí žiadneho hráča prihráva loptu spoluhráčovi). Súpera sa musí dotknúť loptou, ktorú drží v rukách. Žiaci, ktorí naháňajú si musia

rýchlo prihrávať a uvoľňovať sa do výhodnej pozície. Naháňaní žiaci nesmú opustiť ihrisko. Družstvo s loptou naháňa určený čas (2-3 min). Počíta sa mu počet chytených hráčov. Potom sa družstvá vymenia.

- Hra – hádzaná na lyžiach: Hrá sa na ihrisku (terén so snehovou pokrývkou) s rozmermi cca 10x25m. Žiakov s lyžami na nohách rozdelíme do dvoch družstiev, ktoré si prihrávajú (hádzaním) medzi spoluhráčmi loptu a snažia sa ju dopraviť do súperovej bránky (vyznačená métami). Hrá sa na dva polčasy (jeden polčas 6 min.) Medzi polčasmi 2 min. prestávka,
- Hra – futbal na lyžiach: Hrá sa na ihrisku (terén so snehovou pokrývkou) s rozmermi cca 10x25m. Žiakov s jednou lyžou na nohe rozdelíme do dvoch družstiev, ktoré si prihrávajú (kopaním nohy bez lyže) medzi spoluhráčmi loptu a snažia sa ju dopraviť do súperovej bránky (vyznačená métami). Hrá sa na dva polčasy (jeden polčas 6 min.) Medzi polčasmi 2 min. prestávka,

TC 5 Rytmická schopnosť

Definícia – význam

Ide o schopnosť realizovať pri pohybovej činnosti vlastný vnútorný rytmus, resp. vykonať pohyby v súlade s vonkajším zadaným rytmom. (vedieť sa prispôbiť pohybovému rytmu iných, meniť rytmus podľa potreby, vnútiť rytmus súperovi, atď.). Táto schopnosť má významný vplyv na kvalitu a úspornosť telesných pohybov. Rytmus pohybu je často rozhodujúcou schopnosťou pri vykonávaní jednoduchých aj zložitých pohybových činností. Pri rytmických schopnostiach zohráva dôležitú úlohu schopnosť vnímať akustické a vizuálne podnety a premietnuť ich do pohybovej činnosti. Dôležitú úlohu môžu zohrávať aj taktilné (hmatové, dotykové) a kinestetické informácie.

Podiel rytmických schopností je významnou zložkou koordinačných pohybových schopností pri XCX cross country cross, prejavuje sa pri cyklických aj acyklických pohyboch.

Cvičenia zamerané na rozvoj rytmických schopností:

Pri nácviku rytmických schopností zaradíme cvičenia so zámerom rozvíjať spôsobilosť mať cit pre rytmus, fázovanie a frekvenciu pohybu, dosiahnuť tak úspornosť telesných pohybov a optimalizovať energetickú náročnosť, ktorá je pri pohybových aktivitách vytrvalostného charakteru (zaraduje sa medzi ne aj XCX - cross country cross) jednou z rozhodujúcich faktorov dosiahnutého výkonu. Pri nácviku zaradíme cvičenia, ktoré sa vyznačujú koordinačnou zložitou, mnohotvárnosťou nových, neočakávaných riešení pohybových úloh. Náročnosť rytmických cvičení musí postupne narastať. Pri nácviku je potrebné dbať na koncentráciu, presnosť, plynulosť rytmu. Po jednoduchších cvičeniach sa zaradujú náročnejšie cvičenia (kombinovanie a spájanie osvojených zručností, meniť vonkajšie podmienky tak, aby vyžadovali tvorivé riešenie pohybových úloh; opakovať cvičenia s obmenou - obmieňanie vykonávaného pohybu - rytmus, rozsah pohybov, uplatnenie sily a pod.). Cvičenia na rozvoj rytmických schopností sú efektívne dovtedy, pokiaľ sa nebudú cvičiť automaticky.

- Príklady cvičení rytmických schopnosti na lyžiach – bežkách v zasneženom teréne (školský dvor, lúka, rovinný terén):

Príklady cvičení:

- Zaradiť pre žiakov nižších ročníkov prvého stupňa chôdzu na lyžiach s akustickým podnetom (vytlieskanie) na nácvik rytmu.
- Vhodné je pre žiakov nižších ročníkov prvého stupňa zaradiť chôdzu na lyžiach do kruhu za zvukového sprievodu (recitácia básničky s motívom zimy). Žiaci počas chôdze recitujú (po slabikách) a kráčajú na lyžiach v rytme: *Pa-dá snie-žik, cu-pi, lup, pri pe-ci je te-plý vzuch. Aj keď ne-chce sln-ko hriať, my sa vie-me pek-ne hrať.*
- Ako ďalšie cvičenia pre žiakov nižších ročníkov prvého stupňa môžeme byť nácvik sklzu na lyžiach. Žiaci vytvoria dva kruhy v sebe (dievčatá – vnútorný kruh, chlapci – vonkajší kruh). Za zvukového sprievodu (recitácia básničky s motívom zimy) nacvičujú sklz na lyžiach v rytme:

Len chlapci (pohybujúci sa v smere hodinových ručičiek sklzom na lyžiach) recitujú:

My sme ma-lí sne-huľ-kovia (počas pohybu rukami znázorňujú, čo rozprávajú).

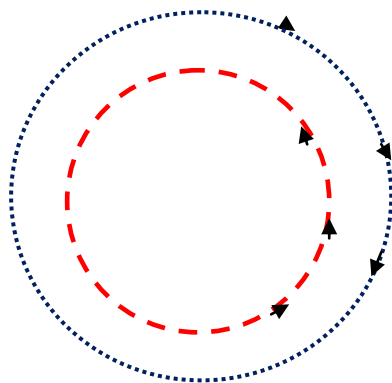
Len dievčatá: (pohybujúce sa proti smeru hodinových ručičiek sklzom na lyžiach) recitujú:

My sme ma-lé sne-huľ-ky (počas pohybu rukami znázorňujú, čo rozprávajú).

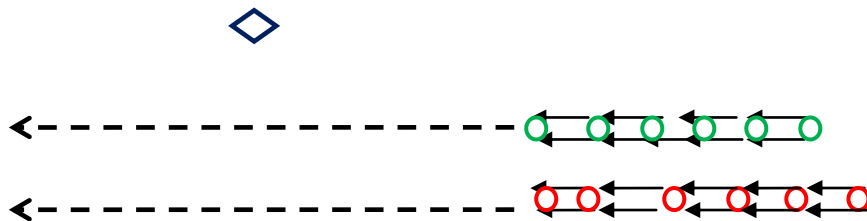
Spoločne: Chlapci aj dievčatá sa pohybujú v kruhoch v opačnom smere sklzom na lyžiach)

Pri jednotlivých recitovaní robia žiaci pohyby znázorňujúce aktivity vo veršoch:

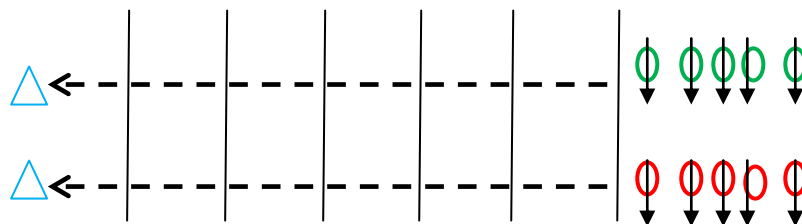
Zbie-rame sneh pre zá-ba-vu, zbie-ra-me sneh na guľ-ky. Raz vpra-vo a po tom vľ'a vo, má-me skve-lú ná-la-du.



- Žiaci (vyšších ročníkov prvého stupňa) na lyžiach vytvoria dva zástupy, ruky v pripažení držia lyžiarske palice vo vodorovnej polohe tak, že prvý žiak drží palice za rukoväť palíc, žiak za ním za konce palíc – vytvoria tak živú reťaz. Na zvukový povel učiteľa sa pohne celý rad chôdzou v rytme tleskania (prípadne iného zvukového signálu), pričom sa mení tempo chôdze podľa rýchlosti zvukového signálu.



- To isté cvičenie vylúčením zrakovej kontroly.
- Dvojica žiakov na lyžiach stojacich za sebou. Ruky v priapažení držia lyžiarske palice vo vodorovnej polohe tak, že prvý žiak drží palice za rukoväť palíc, žiak za ním za konce palíc. Žiak stojaci vpredu vykonáva rôzne pohyby, žiak stojaci za ním pohyby opakuje.
- To isté cvičenie vylúčením zrakovej kontroly.
- Súťaž: Žiaci na lyžiach vytvoria dva zástupy bokom vpred, pripravia sa na štartovú čiaru. Úlohou družstiev je prekonať trať s prekážkami – vodorovne so štartovou čiarou (prírodne vytvorené alebo položené) tak, aby ich žiaci mohli prekonávať v rytme. Na povel učiteľa vyštartujú prví v zástupoch k méte vo vzdialenosti cca 10m. Po dosiahnutí méty pokračuje druhý v poradí až po posledného člena družstva.



- Zaradiť cvičenia rôznych techník behu na lyžiach pri klasickom a voľnom štýle:
 - so zmenou rýchlosti pohybu,
 - sa zmenou rytmu,

TC 6 Kinesteticko diferenciačné schopnosti

Definícia - význam

Schopnosť riadiť pohyby v čase, priestore a dynamike. Prejavuje sa v schopnosti hodnotiť, merať, diferencovať a realizovať priestorové, časové a dynamické parametre pohybov, čo vytvára predpoklad vysokej presnosti, zladenosti, precíznosti a ekonomickosti nielen jednotlivých pohybov, fáz, ale aj pohybových činností ako celku.

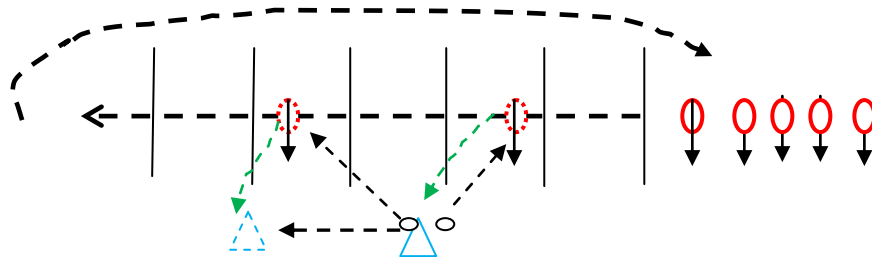
Cvičenia zamerané na rozvoj kinesteticko diferenciačných schopností:

Pri cvičeniach na rozvoj kinesteticko diferenciačných schopností zaradíme cvičenia, ktoré sú zamerané na rýchlosť reakcie so skĺbením pohybov v čase, priestore a dynamike.

- Príklady cvičení kinesteticko diferenciačných schopností na lyžiach – bežkách v zasneženom teréne (školský dvor, lúka, rovinný terén):

Priklady cvičení:

- Žiaci na lyžiach vytvoria zástup bokom vpred. Stoja na čiare. Úlohou žiakov je prekonať prekážky v teréne. Do cvičenia zaradí vyučujúci prihrávanie lopty. Na signál učiteľa vyštartuje prvý žiak a za ním postupne ostatní. Počas prekonávania prekážok vyučujúci prihráva žiakom loptu. Žiaci loptu prihrávajú späť učiteľovi. Po prekonaní trate sa žiaci vrátia na začiatok trate.



- Žiaci na lyžiach vytvoria dvojice. Každá dvojica má jedno švihadlo. Žiaci sa postavia rozkročmo chrbtom k sebe. Švihadlo položia na zem s koncami medzi nohami. Vystrú sa a na signál učiteľa sa snaží každý žiak z dvojice chytiť koniec švihadla ako prvý. Cvičenie sa opakuje cca 5 krát.
- Súťaž: vychádza sa z predchádzajúceho cvičenia. Žiaci z dvojíc, ktorí prví chytili koniec švihadla sa posúvajú doprava a vytvoria nové dvojice. Žiaci, ktorí nechytli koniec švihadla sa posúvajú doľava, kde vytvoria nové dvojice. Takto sa žiaci počas cvičení posúvajú. Vyhrá žiak, ktorý nemá možnosť vytvoriť novú dvojicu (dostal sa na úroveň poslednej dvojice, v ktorej ako prvý chytil koniec švihadla).

TC 7 Konštruovanie trate pri XCX - cross country cross

Pri stavbe tratí musíme mať na zreteli pre akú vekovú kategóriu budeme trať plánovať. Mala by byť navrhnutá tak, aby poskytla možnosti pre rozvoj všetkých lyžiarskych zručností a pohybových schopností. Rozvrhnutie trate závisí od terénu a miesta. Mala by byť stavaná s ohľadom na bezpečnosť účastníkov. Trať by mala byť pre účastníkov zábavná a vzrušujúca. Nemala by spochybňovať ich technické lyžiarske zručnosti. Preto je dôležité prispôbiť stavbu trate technickým zručnostiam lyžiarov pri XCX - cross country cross.

Pred vytvorením trate je potrebné zvážiť, či sa trať bude používať na súťaže alebo na prax, pre akú vekovú skupinu a akú veľkú skupinu bude slúžiť.

Spôsoby využitia trate

1. Tréningová činnosť a pohybová činnosť - zážitková

- Pravidelná činnosť počas celej sezóny (tréningové dráhy – stabilne vybudované), z času na čas potrebné obmeniť.

- Príležitostná činnosť (dráhy stavané dočasne - slúžia na rozvoj pohybových zručností v zimnom prostredí).
2. Súťažná činnosť: Pri organizovaní súťaže sa môže trať budovať v rôznych variantoch:
- Jedno kolo na dlhšej trati
 - Viac kôl na kratšej trati
 - Dĺžka trate sa dá upravovať pridaním, alebo odstránením prvkov z trate.

Organizácia súťaže v XCX - cross country cross

Samotnú trať súťaže plánujeme buď v stabilne vybudovanom areály (výhoda – nemusia sa stavať rôzne prekážky) alebo v dočasne postavenej trati (nevýhoda – potrebné postaviť rôzne prekážky). Všetci účastníci by mali mať rovnaké podmienky, kvalitne pripravená trať je teda nutnosťou. Pri každej prekážke by mal byť jeden rozhodca.

Plán trate si plánujeme v dostatočnom predstihu. Minimálne dve hodiny pred súťažou by mal byť pre súťažiacich k dispozícii plán trate, aby si ju mohli účastníci opakovane prejsť. Pri súťažnej činnosti u žiakov 2. stupňa ZŠ sa odporúča dĺžka trate od 1,5km do 2,5km. 30' pred štartom sa trať uzavrie aby sa mohla upraviť.

Pri súťaži v XCX cross country cross majú dôležitú funkciu rozhodcovia, ktorí dohliadajú na správnosť vykonania požadovaných prvkov pri jednotlivých prekážkach a zaznamenávajú penalizácie za ich nespĺnenie. Za nespĺnenie určitej prekážky sa pripočíta penalizácia (rozmedzie napr. 5 – 15 s) podľa náročnosti a dĺžke danej prekážky.

Smer jazdy - je dôležitá voľba, aby sa mohol priebeh tréningu alebo súťaže opakovať bez toho, aby sa muselo presúvať od cieľa až po štart, ak sa ukončenie a začiatok trate nezhodujú. Ak sa ukončenie a začiatok trate nezhodujú malo by byť možné pohybovať sa medzi nimi na lyžiach.

Rýchlosť – je dôležité myslieť na to, že pre lyžiarov bude náročné udržanie rýchlosti (stúpanie, zjazdy, jazda po rovine – rôzne terénne nerovnosti). Cieľom je vytvoriť kompaktnú trať, aby lyžiari mali možnosť „vychutnať“ si jazdu s technickými aj fyzickými výzvami - zažiť rýchlosť, priebeh a rytmus trate.

Prvky - poradie prvkov je rovnako dôležité ako voľba samotných prvkov. Odporúča sa *vyhnúť úzkym miestam*. Môžu sa zaradiť dva identické prvky paralelne navzájom. Dve varianty prvku (dlhá a ľahká, alebo kratšia, ale ťažšia) sa môžu tiež umiestniť vedľa seba a lyžiar si môže vybrať jeden z variantov. Trať by mala preveriť technické zručnosti lyžiarov! Technicky dobrí lyžiari dosiahnu vysokú rýchlosť a rytmus.

Obratnostné disciplíny (stanovišťa):

Osmička – opakované odšliapanie na obe strany, smer trate vytyčujú zástavky a striešky. Stanovište je vhodné umiestniť krátko po štarte z dôvodu možného zbiehania sa pretekárov.

Rozvoj: celkové lyžiarske schopnosti, reagovanie na zmenu tempa a terénnych prekážok (rytmická a kynesteticko-diferenciačná schopnosť) .

Penalizácia: +15 s

Skoky – individuálne alebo opakované skoky s rôznou výškou hrany. Pred skokmi je možné sťažiť trať podjazdom popod prekážku.

Rozvoj: zjazdárske a celkové lyžiarske schopnosti, stabilita dvojporového postavenia (rovnováhová, reakčná, kynesteticko-diferenciačná schopnosť).

Penalizácia: +15 s

Slalom – slalom je možné postaviť na rovine aj zo svahu (jazda okolo vytýčených bránok – odšliapávaním, ktoré zrýchľuje jazdu).

Rozvoj: zvládnutie rýchlosti a koordinácie pohybov (koordinačná, rytmická schopnosť).

Penalizácia: +15 s

Rovnováha na jednej nohe – v miernom zjazde sa strieda jazda na jednej nohe (L a P) v stope alebo bez stopy. Pri prekážke (kužel, strieška) musí lyžiar vymeniť nohy (dĺžka úseku je cca 5 -10m).

Rozvoj: rovnováhové, koordinačné, kynesteticko-diferenciačné schopnosti.

Penalizácia: +15 s.

Súpaž – na úseku dlhom cca 30- 50m je urobená stopa (rovina alebo mierne stúpanie) v ktorej súťažiaci idú súpaž prostú bez akejkoľvek pomoci nôh.

Rozvoj: koordinácia pohybu trupu a paží, rozvoj sily horných končatín.

Penalizácia: +15 s.

Otočky: jazda okolo dvoch bodov (kužele) z ľavej alebo pravej strany o 360° - prestriedanie.

Rozvoj: celková lyžiarska zručnosť, zrýchlenie a spomalenie tempa.

Penalizácia: +15 s.

Slalom s podlezením prekážky: Prekážka je zostavená zo slalomových tyčí do obráteného písmena V (Λ) 3 až 5 krát za sebou vo forme mierneho slalomu. Súťažiaci musia prejsť popod prekážky.

Rozvoj: obratnosť, rytmická schopnosť, kynesteticko-diferenciačná schopnosť

Penalizácia.: +15 s

Terénne vlny – varhany: Jazda v striedavej stope v miernom svahu o dĺžke cca 50 metrov. Pri jazde je jedna noha vyššie, druhá nižšie (výškový rozdiel cca 50cm, dĺžka vlny

cca 1,5 – 2m). Príprava si vyžaduje citlivú úpravu terénu tak, aby jazda bola náročná, ale plynulá.

Rozvoj: celková obratnosť, rovnováha a rytmická schopnosť.

Penalizácia: +15s

Jazda vzad: Vytýčený úsek, ktorý je treba absolvovať jazdou vzad (prípadne prejsť vzad cez vytýčenú bránu).

Rozvoj: reakčná, rytmická, kynesteticko-diferenciačná schopnosť.

Penalizácia: +15s

Hod na cieľ: Stanovište, pri ktorom je cieľom trafiť loptičkou (napr. tenisová loptička) vymedzené územie (1 – 3 pokusy).

Rozvoj: koordinačné schopnosti.

Penalizácia: +5 s

Výmena lyží alebo palíc: Stanovište, kde je potrebné vymeniť dané náčinie (palice, lyže).

Rozvoj: koordinačné, rovnovážové schopnosti.

Penalizácia: +15 - 30 s

Zbieranie loptičiek (košíkov, mét): Vo vymedzenom území je cieľom zozbierať čo najviac loptičiek, prípadne mét, košíkov. Toto stanovište je vhodné umiestniť z mierneho kopca dole.

Rozvoj: rovnovážová, orientačná, kynesteticko-diferenciačná schopnosť,

Bonus: za každý zbraný predmet napr.: - 2s

Chytanie loptičky: Toto stanovište možno realizovať na rovine alebo z mierneho kopca. Prihrávanie a odhadzovanie loptičky je možné doplniť napr. podlezením určitej prekážky.

Rozvoj: rovnovážová, orientačná, reakčná, kynesteticko-diferenciačná schopnosť.

Bonus: chytená loptička: - 5s

Preskok: Na trati z mierneho kopca je umiestnená menšia prekážka (mostík), ktorú musia súťažiaci preskočiť bez kontaktu.

Rozvoj: rekčná schopnosť, rovnováhová schopnosť.

Bonus: Úspešný preskok: -5s

TECHNICKÉ ZABEZPEČENIE

- Slalomové brány, s vlajkami a bez nich
- Mostíky
- Méty, loptičky,
- Páska na značenie trate
- Lopaty

FORMY ŠTARTU

Na formu štartu sa môžu použiť rôzne variácie, a to počas tréningu aj počas súťaže:

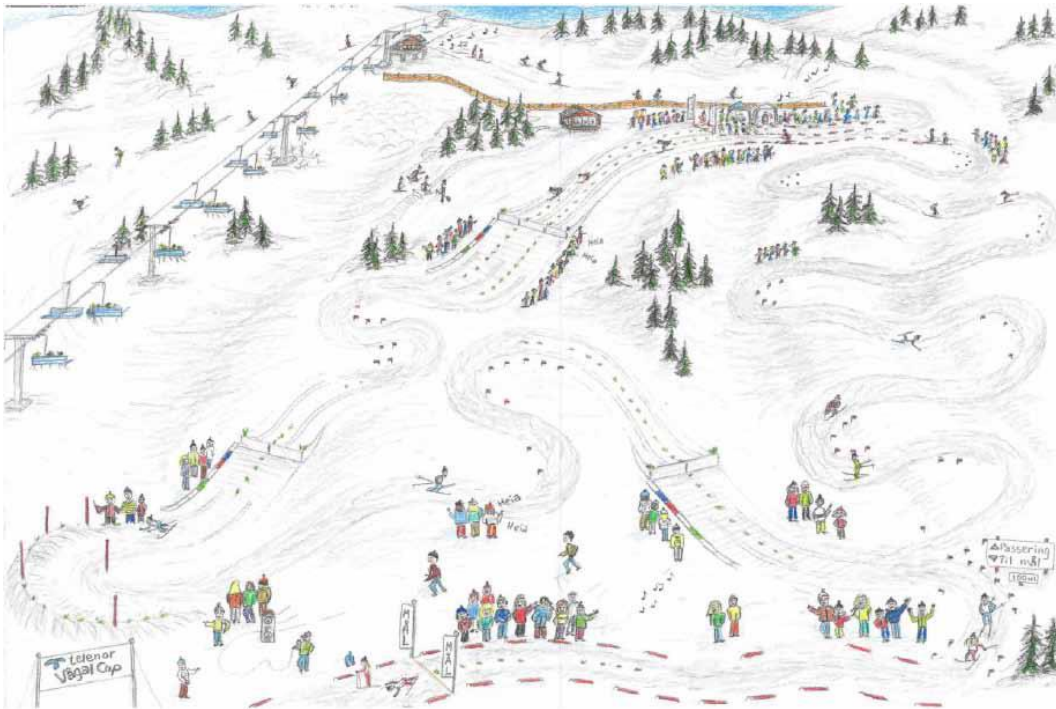
- Hromadný štart
- Štyri a štyri, ako v šprinte
- Spárovaný štart
- Párový štart, prenasledovanie (štart v dvoch rôznych miestach), vyžaduje slučkový smer)
- Individuálny štart – intervalový (za sebou po 30s odstupoch)

Príklady Konštruovania tratí pri XCX - cross country cross

Obrázky s príkladmi XCX cross country cross v zimných lyžiarskych strediskách, rekreačnej prímestskej zóny a mestského parku v Nórsku sú vhodným príkladom, ako konštruovať trate v rôznych terénnych podmienkach.



Obr. Trať XCX cross country cross – lyžiarsky svah č. 1



Obr. Trať XCX - cross country cross – lyžiarsky svah č. 2

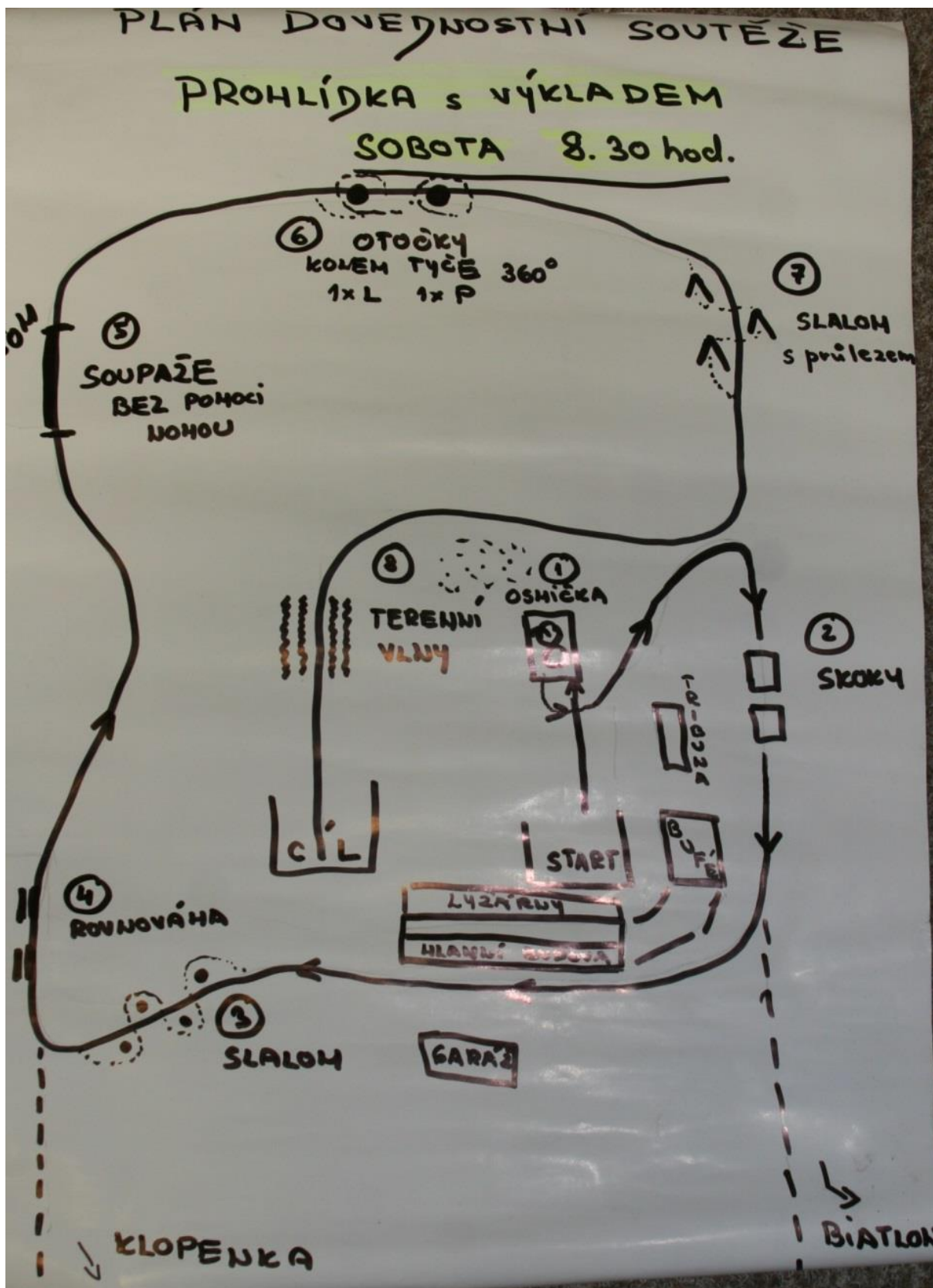


Obr. Trať XCX - cross country cross – rekreačná prímestská zóna č. 3



Obr. Trať XCX - cross country cross – mestský park č. 4

Na přípravu plánu tratí je vhodné připravit jednoduchý nákres s vyznačením důležitých stanovišť, startu a cíle, ako uvádzame na príklade nasledujúceho obrázka.



Obr. Trať XCX - cross country cross – městský park č. 4

Aký spôsob nákresu plánu trate bude zvolený je na individuálnom prístupe a tvorivosti autorov týchto plánov. Pre mladších žiakov bude iste zaujímavejšie, ak bude plán trate znázornený farebne a jednotlivé stanovišťa budú vyobrazené kresbou.



Obr. Trať XCX - cross country cross – rekreačná príemestská zóna č. 5 a 6



ZDROJ

1. BAGÍNOVÁ Ľ a kol., 2013. *Pohybové hry, aktivity a cvičenia detí predškolského veku*. Bratislava. Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave, ISBN 978-80-8052-531-6
2. GROSSER M. et al.: *Die sportliche Betwertung*. München, Wien, Zürich: BLU, 1987.
3. ČILÍK, I. 2004. *Športová príprava v atletike*, Banská Bystrica: Fakulta humanitných vied, 128 s. ISBN 80-8055-992-9
4. PERIČ, T. 2009. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s., 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4
5. ŠIMONEK, J. 2004. *Význam koordinačných schopností a ich rozvoj v športe*, PH UKF, katedra TV a športu, Nitra, In Zborník Národného športového centra 2004.
6. ŠIMONEK, J. a kol. 2013 *Modelové programy pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov*. Nitra. PF UKF v Nitre, 2013. 540 s. ISBN 978-80-558-0424-8

Internetové zdroje

(Zdroj 1)

Metodika výuky lyžování dětí [online], 2018 [cit.2018-08-11]. Dostupné na internete:

<https://docplayer.cz/16040140-Metodika-vyuky-lyzovani-deti.html>

(Zdroj 2)

Cross-Country Cross (XCX) [online], 2018 [cit.2018-27-10]. Dostupné na internete:

<https://www.skiforbundet.no/fagportal/barn/barn-og-skiidrett/internasjonale-prosjekter/cross-country-cross/>

(Zdroj 3)

Lyžovanie, voskovanie lyží [online], 2018 [cit.2019-13-01]. Dostupné na internete:

<http://www.kstst.sk/pages/lyze/voskovanie.htm>

AKO VYUŽIŤ XCX - CROSS COUNTRY CROSS V ŠKOLSKEJ TŠV

Pohybové aktivity realizované prostredníctvom XCX - cross country cross sú vhodné zaradiť do výchovno – vzdelávacieho procesu najmä pre:

- dedinské školy, ktoré majú vhodné podmienky na ich realizáciu – príroda v blízkosti školy, ktoré majú vhodný športový areál pri škole a dlhodobo sa zameriavajú na vytvorenie vhodných podmienok pre nácvik behu na lyžiach (bežecká lyžiarska výstroj, pomôcky atď),
- školy so športovými triedami pre beh na lyžiach,
- lyžiarske výcvikové kurzy pre ZŠ a SŠ, kde jedna skupina žiakov má výcvik v behu na lyžiach (buď škola má materiál alebo sa požičiava z požičovne v zimnom lyžiarskom stredisku).

NÁVRH NA NÁCVIK ROZVOJA POHYBOVÝH ZRUČNOSTÍ /1/

Meno a priezvisko: Mgr.

Škola/školské zariadenie:

Výberový tematický celok: Netradičné pohybové aktivity – XCX- cross country cross

Téma vyučovacej hodiny / (netradičnej pohybovej aktivity) : rozvoj rovnováhovej schopnosti

Trieda : piaty ročník

Ciele vyučovania, (netradičnej pohybovej aktivity): získať zručnosti a rozvíjať rovnováhové schopnosti

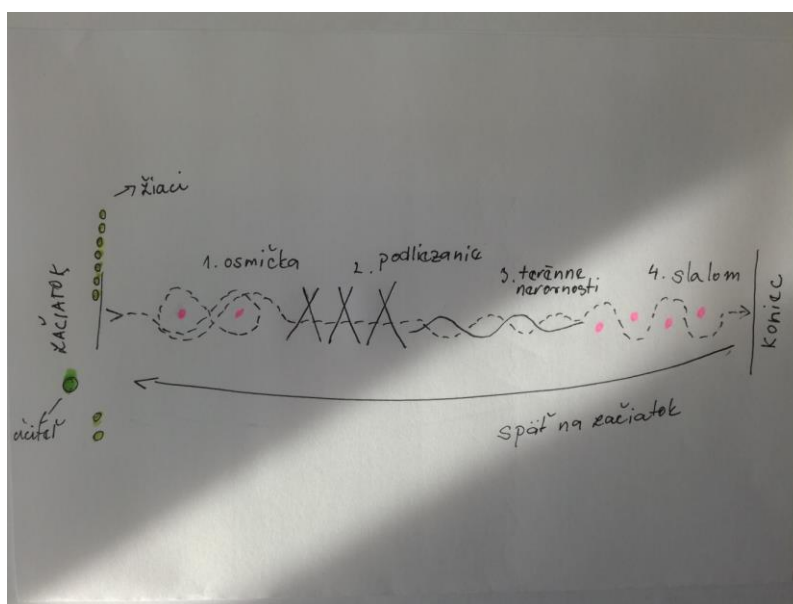
Pohybové, kognitívne, učebné, interpersonálne, kompetencie : Žiak má zvládnuť zachovanie statickej rovnováhy resp. v prípade potreby obnoviť, narušenú rovnováhu tela. Vie spracovať senzorické informácie (z vestibulárneho, zrakového a kinestetického aparátu), prispôbovať sa meniacim podmienkam, vie spolupracovať v kolektíve.

Trvanie aktivity: 15' - 25'

Miesto realizácie aktivity: priestor školského areálu/mestský park)

Pomôcky: farebné méty, palice, lopata na vytvorenie prekážky zo snehu

Postup, (priebeh/ pravidlá aktivity): chôdza s jednou alebo obidvoma lyžami okolo rôznych jednoduchých prekážok (podliezanie popod prekážku, prechod pomedzi méty (osmičky, hadíky), chôdza vzad, prekonanie jednoduchej terénnej nerovnosti v tvare kvádra, hranola, poglobule a pod.).



Úlohou žiakov je zvládnuť jednoduchú trať s prekážkami v zimnom teréne a snažiť sa zachovať rovnováhu pri pohybe na bežeckých lyžiach.

Učiteľ vysvetlí žiakom, čo je ich úlohou pri pohybovej aktivite s prekážkami. Púšťa žiakov postupne na trať, opravuje chyby.

Žiaci sa po prejení trate vracajú na začiatok a opakujú úlohu 3-5 krát.

NÁVRH NA NÁCVIK ROZVOJA POHYBOVÝH ZRUČNOSTÍ /2/

Meno a priezvisko: Mgr.

Škola/školské zariadenie:

Výberový tematický celok: Netradičné pohybové aktivity - XCX - cross country cross

Téma vyučovacej hodiny / (netradičnej pohybovej aktivity) : rozvoj rytmickej schopnosti

Trieda : štvrtý ročník

Ciele vyučovania, (netradičnej pohybovej aktivity): získavať zručnosti a rozvíjať rytmické schopnosti

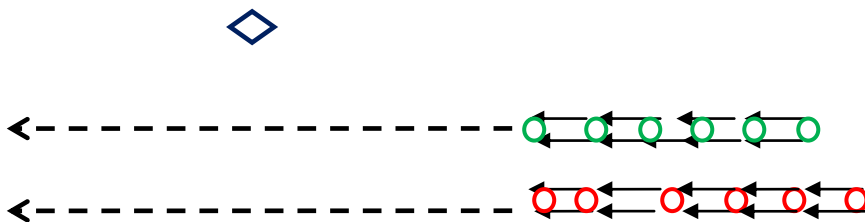
Pohybové, kognitívne, učebné, interpersonálne, kompetencie : Žiak má zvládnuť vykonávať pohyby v súlade s vlastným, resp. vonkajším zadaným rytmom (vie sa prispôsobiť pohybovému rytmu iných, meniť rytmus podľa potreby, vnútiť rytmus súperovi, atď.). Dokáže vnímať akustické a vizuálne podnety a premietnuť ich do pohybovej činnosti.

Trvanie aktivity: 10' - 15'

Miesto realizácie aktivity: priestor školského areálu/mestský park)

Pomôcky: farebné méty, palice.

Postup, (priebeh/ pravidlá aktivity): Žiaci na lyžiach vytvoria dva zástupy, ruky v pripažení držia lyžiarske palice vo vodorovnej polohe tak, že prvý žiak drží palice za rukoväťe palíc, žiak za ním za konce palíc – vytvoria tak živú reťaz. Na zvukový povel učiteľa sa pohne celý rad chôdzou v rytme tleskania (prípadne iného zvukového signálu), pričom sa mení tempo chôdze podľa rýchlosti zvukového signálu. Pokračuje sa tým istým cvičením vylúčením zrakovej kontroly (rozvoj aj rovnováhovej schopnosti).



Úlohou žiakov je pohybovať sa na lyžiach v rytme za zvukového signálu učiteľa a dbať, aby bol pohyb žiakov zosynchronizovaný.

Učiteľ vysvetlí žiakom, čo je ich úlohou pri rytmickej pohybovej aktivite. Žiaci začnú pohyb spoločne na povel učiteľa.

