

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

ZÁPOČTOVÉ POŽADAVKY KURZU LYŽOVÁNÍ LY1
-
VIDEOPROGRAM

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Jakub Maun
Učitelství pro střední školy – tělesná výchova, fyzika
(2011 – 2013)

Vedoucí práce: *Mgr. Ilona Kolovská*

PLZEŇ, červen 2013

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně pod vedením Mgr. Ilony Kolovské. Veškeré informace, které v práci uvádím, jsem získal z literatury uvedené v seznamu.

V Plzni 24. června 2013

vlastnoruční podpis

Na tomto místě bych chtěl poděkovat Mgr. Iloně Kolovské za odborné vedení a pomoc při zpracování této práce. Dále bych chtěl poděkovat studentům, kteří se účastnili kurzu LY1 a PhDr. Martinovi Tomášovi Ph.D. za pomoc při tvorbě výsledného textu.

OBSAH

1	ÚVOD.....	5
2	CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	6
3	TEORETICKÁ ČÁST.....	7
3.1	<i>Předpokládaný výstup kurzu lyžování LYI.....</i>	<i>7</i>
3.2	<i>Zápočtové požadavky kurzu lyžování LYI.....</i>	<i>7</i>
3.3	Běh na lyžích.....	8
3.3.1	Volná technika – bruslení.....	9
3.3.1.1	<i>Oboustranné bruslení jednodobé.....</i>	<i>9</i>
3.3.1.2	<i>Oboustranné bruslení dvoudobé.....</i>	<i>11</i>
3.3.2	Klasický způsob běhu.....	12
3.3.2.1	<i>Soupažný jednodobý.....</i>	<i>12</i>
3.3.2.2	<i>Dvoudobý střídavý.....</i>	<i>14</i>
3.3.3	Celodenní výlet.....	16
3.3.3.1	<i>Příprava trasy.....</i>	<i>16</i>
3.3.3.2	<i>Itinerář.....</i>	<i>16</i>
3.3.4	Modelovaný závod.....	16
3.4	Sjíždění na lyžích.....	17
3.4.1	Oblouk v pluhu.....	17
3.4.2	Základní paralelní smýkaný oblouk.....	18
3.5	Písemný test teoretických znalostí.....	19
3.5.1	Příklad testu.....	19
3.5.2	Pravidla FIS pro chování lyžařů a snowboardistů na lyžařských tratích.....	19
4	PRAKTICKÁ ČÁST.....	22
4.1	Dotazník.....	22
4.1.1	Podoba dotazníku.....	22
4.1.2	Otázky dotazníku.....	22
4.1.3	Vyhodnocení dotazníku.....	24
4.1.3.1	<i>Tělesná výchova a sport.....</i>	<i>24</i>
4.1.3.2	<i>Tělesná výchova se vzděláváním.....</i>	<i>26</i>
4.1.3.3	<i>Souhrn.....</i>	<i>28</i>
4.2	Videoprogram – Zápočtové požadavky kurzu lyžování LYI.....	30

4.2.1	Cílová skupina	31
4.2.2	Stručná anotace	31
4.2.3	Účinkující.....	31
4.2.4	Místo a čas natáčení.....	31
4.2.5	Použitá technika, střih a zpracování	31
4.2.6	Publikování videoprogramu.....	32
4.3	<i>Technický scénář</i>	32
5	DISKUSE	48
6	ZÁVĚR	49
7	RESUMÉ	50
7.1	<i>English</i>	50
8	POUŽITÁ LITERATURA	51
8.1	<i>Odborné publikace</i>	51
8.2	<i>Internetové portály, přenosné nosiče</i>	52
9	PŘÍLOHY	53

1 ÚVOD

Výběr tématu mé diplomové práce nebyl vcelku komplikovaný. Lyžování je součástí mého života a je to sport, o který se zajímám a snažím se v něm zdokonalovat. Výsledkem mého snažení je kvalifikace Cvičitel školního lyžování, která mi byla nápomocná při realizaci mé práce.

Téma mé práce je Zápočtové požadavky kurzu lyžování LY1 – videoprogram. Toto téma v sobě zahrnuje nejen teorii a praxi lyžování, ale i práci s technickými prostředky. Přestože má aprobace není TV-VT, jak volba mého tématu napovídá, nýbrž Tělesná výchova/Fyzika, myslím si, že můj druhý obor není tak vzdálený, abych nemohl využít své znalosti a technické myšlení pro kvalitní zpracování mé diplomové práce.

Výběr tématu byl ovlivněn nejen skutečnostmi, že se jedná o oblast lyžování spojenou s technickými prostředky, ale i tím, že tuto nebo podobnou práci nikdo přede mnou podrobně nezpracoval. K definitivnímu přesvědčení o nutnosti zpracování této práce mě přivedla skutečnost, že výsledky práce budou použity jako instruktážní materiál pro účastníky výše zmíněného kurzu, který patří k elementárním předmětům katedry Tělesné výchovy a sportu, který byl a bude vyučován řadu let.

Práce je členěna na část teoretickou, ve které jsou popsány všechny zápočtové požadavky kurzu. V druhé, praktické části se nachází technický scénář videoprogramu. Praktická část je doplněna dotazníkem a jeho vyhodnocením, který byl sestaven za účelem zmapování pocitů a dojmů účastníků kurzu a zpětné vazby pro vedení kurzu. V příloze se nachází vypracovaný videozáznam se zápočtovými požadavky kurzu lyžování LY.

Mým cílem je vytvořit takový videoprogram, který dokáže zaujmout účastníky kurzu a jehož kvalita bude natolik dostačující, aby mohl být používán opakovaně několik let.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cílem mé práce je vytvořit videoprogram zápočtových požadavků kurzu lyžování LY1, který bude sloužit jako výukový a doprovodný materiál při realizaci kurzu lyžování LY1.

Úkoly:

- vypracování teoretických východisek
- vytvoření technického scénáře videoprogramu
- výběr prostředí, terénu a personálního obsazení
- technicky a organizačně zabezpečit vlastní natáčení
- zajistit příslušný počítačový software
- zpracování natočeného materiálu

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Předpokládaný výstup kurzu lyžování LY1

Studenti předvedou praktické dovednosti z oblasti první etapy výuky základního lyžování v běhu na lyžích a základních dovedností všeobecné a specializované lyžařské průpravy.

Popíše a vysvětlí metodický postup nácviku jednotlivých způsobů běhu na lyžích a základních dovedností všeobecné a specializované lyžařské průpravy.

Identifikují a korigují chyby v technice jednotlivých způsobů běhu na lyžích a základních dovedností všeobecné a specializované lyžařské průpravy.

Shrnou a uvedou do souvislostí teoretické poznatky z oblasti bezpečnosti a nebezpečí v horách, přípravy celodenního výletu na běžeckých lyžích, přípravy a údržby lyží, všeobecné a specializované lyžařské průpravy, metodiky a techniky běhu na lyžích.

3.2 Zápočtové požadavky kurzu lyžování LY1

Studenti pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni katedry tělesné a sportovní výchovy oborů Tělesná výchova a sport a Tělesná výchova se vzděláváním mají ve studijním programu povinný předmět kurz lyžování LY1, který je předstupeň získání licence školní instruktor lyžování.

Aby student úspěšně získal zápočet z kurzu LY1, musí splnit předepsané zápočtové požadavky.

a) Běh na lyžích a turistika

- bruslení – oboustranné bruslení jednodobé, oboustranné bruslení dvoudobé
- klasický způsob běhu – jednodobí soupažný, dvoudobý střídavý
- celodenní výlet – itinerář cesty, příprava trasy, práce s mapou
- modelovaný závod

b) Sjíždění na lyžích

- oblouk v pluhu, základní paralelní smýkaný oblouk

c) Písemný test

- vědomosti získané z účasti na seminářích a praktických zkušeností v průběhu kurzu

d) Účast

- aktivní účast na kurzu, absolvování modifikovaného závodu a celodenního výletu

3.3 Běh na lyžích

Běh na lyžích je komplexní pohybová činnost. Technika běhu na lyžích souvisí s perfektním ekonomickým zvládnutím pohybu vpřed ve správném směru. Obsahem běžecké techniky jsou způsoby běhu, výstupy, sjíždění, změny směru, brzdění a zrychlování. K nácviku běžecké techniky je nutné ovládnutí výše uvedených prvků lyžařské přípravy. (1)

Způsob běhu rozlišujeme podle toho, zda běžec získává pohyb vpřed odrazem z plochy lyže, která se při odrazu zastavuje a je v rovnoběžném postavení s lyží druhou (klasická technika), nebo odrazem z vnitřní strany lyže, která se při odrazu nezastavuje, je stále ve skluzu a je v odvráceném postavení vzhledem ke druhé lyži (bruslení). (4)

Při klasické technice běhu dochází k odrazu z celé plochy skluznice, kde oporu pro uskutečnění vlastního odrazu tvoří plocha prostřední části skluznice opatřená stoupacím voskem. Do této vrstvy stoupacího vosku se v okamžiku zastavení lyže a jejího zatížení hmotností lyžaře zaryjí krystaly sněhu. Tím se zvýší tření, potřebné pro uskutečnění odrazu. Již z tohoto popisu je patrné, jak důležitou roli zde tvoří výběr vhodného stoupacího vosku, který závisí na struktuře sněhu a povětrnostních podmínkách. Dále při výběru stoupacího vosku záleží na odrazových dovednostech lyžaře a jeho citu pro odraz. Podmínkou pro správné provedení odrazu je, aby se lyže před odrazem zastavila a zatížila vahou lyžaře. (2), (6)

Při bruslení (volná technika) dochází v průběhu skluzu na lyži nasměrované do odvratu k překlopení z plochy skluznice na její vnitřní hranu, která pak tvoří oporu pro provedení odrazu. Tuto oporu tvoří celá délka hrany lyže, což vytváří důkladnější oporu pro odraz, než plocha skluznice se stoupacím voskem u klasického běhu. Odraz probíhá v průběhu skluz, což umožňuje provedení odrazu po delší dobu. Prodloužení dráhy odrazu je do určité míry výhodnější z hlediska optimálního využití odrazového potenciálu dolních končetin a dosažení vyšší rychlosti pohybu. Jistá výhoda je i

v menším nároku na okamžik zahájení odrazu, která je problematictější právě při klasické technice běhu. (2)

Způsoby běhu klasickou technikou se dále rozdělují podle toho, jakým způsobem se pohybují horní končetiny. Když se pohybují střídavě, jedná se o běh střídavý, pohybují-li se ruce souběžně, pak jde o soupažný běh. (2)

Způsoby bruslení se rozdělují podle toho, jakým způsobem se na práci dolních končetin podílí soupažný odpich horních končetin. Pokud se horními končetinami provádí odpich soupaž na každý odraz dolní končetiny, jedná se o způsob bruslení jednodobého (1:1). V případě, že se odpich soupaž provádí na každou druhou dobu odrazu dolní končetiny (na stejnou nohu), jedná se o způsob bruslení dvoudobého (1:2). U tohoto způsobu běhu je jedno, zda se provádí na pravou nebo levou nohu, je však třeba strany střídát, aby páteř nebyla jednostranně zatěžována. (2), (6)

3.3.1 Volná technika – bruslení

Tato technika klade zvýšené nároky na větší rozsah trupu v jeho podélné ose, rotační pohyby pánve s kompenzujícími pohyby ramen. Dále jsou kladeny vyšší nároky na zvládnutý skluzový postoj a vychylování těžiště do stran přes osu pohybu. (2)

3.3.1.1 Oboustranné bruslení jednodobé (1), (2)

Oboustranné bruslení jednodobé je charakteristické soupažným odpichem holí na každý odraz dolních končetin. Odraz probíhá z užšího postavení lyží s menším úhlem odvratu lyží.

Tento způsob bruslení je při správném technickém provedení nejrychlejší, ale zároveň nejnáročnější na fyzickou zdatnost.

Techniku provedení oboustranného bruslení můžeme rozdělit do šesti pohybových prvků:

1. Příprava na odraz

- Hmotnost těla je na skluzové lyži, která je v odvratu.
- Mírným pokrčením skluzové končetiny v kolenním kloubu se končetina připravuje na následný odraz.
- Náklonem kolenního kloubu dovnitř se skluzová lyže překlápí na vnitřní hranu a stává se lyží odrazovou.

- Pata odlehčené končetiny se přiblíží k patě skluzové.
- Paže jsou před obličejem ve výšce obličje s holemi směřujícími šikmo vzad.

2. *Odraz*

- Probíhá z vnitřní hrany odrazové lyže napínáním kyčelního a kolenního kloubu.
- Pohyb v hlezenním kloubu musíme při odrazu minimalizovat.
- Propnutou dolní končetinu po odrazu mírně zvedneme nad snůh.

3. *Přenesení hmotnosti těla*

- Po ukončení odrazu a oddálení lyže od sněhu dochází k úplnému přenesení hmotnosti těla přes osu pohybu na skluzovou lyži.

4. *Skluz v jednooporovém postavení*

- Skluz provádíme v jednooporovém postavení na celé ploše lyže v odvratu.
- V průběhu skluzu posouváme těžiště těla mírně vpřed.
- V závěru skluzu překlápíme skluzovou lyži na vnitřní hranu.
- Zároveň pohybujeme pažemi kyvadlovým pohybem vpřed.

5. *Práce paží a odpich holemi*

- Hole zapichujeme šikmo vzad, paže jsou mírně pokrčeny v loketním kloubu a odpich provádíme současně s odrazem dolní končetiny z vnitřní hrany lyže v odvratu.

6. *Přenos paží a dolních končetiny do základního postavení*

- Po dokončení odpichu až za trup se paže pohybují kyvadlovým pohybem vpřed.
- Odlehčenou nohu přitahujeme ke skluzové noze.

Chyby:

- Příliš široký postoj.

- Velký úhel lyže při odrazu.
- Přisedání při odrazu.
- Slabý odraz – diskoordinace pohybů paží a nohou.
- Nedokončený odpich holemi.

3.3.1.2 Oboustranné bruslení dvoudobé (1), (2)

Oboustranné bruslení dvoudobé je svou pohybovou strukturou velmi podobné bruslení jednodobému. Rozdíl je jen v odlišné frekvenci pohybu paží. Tento způsob je charakteristický jedním soupažným odpichem holí na dva odrazy dolních končetin. Podle vzájemné koordinace práce dolních a horních končetin rozlišujeme dvě modifikace tohoto způsobu bruslení:

a) Se symetrickou prací paží

- Paže máme před zahájením odpichu ve stejné poloze, obě zahajují i ukončují odpich současně.
- Obě paže jsou v průběhu zatíženy stejně.
- Tento způsob bruslení se využívá na rovině nebo z kopce.

b) S asymetrickou prací paží

- Paže máme před zahájením odpichu v asymetrické poloze.
- Ramenní osa a osa pánve jsou přibližně kolmo na směr budoucí skluzové lyže, paže na straně odrazové dolní končetiny před odpichem mírně zaostává mírně vzadu a hůl je zapichována pod ostřejším úhlem.
- Základní postavení lyží je širší a úhel odvratu je větší, než u způsobu se symetrickou prací paží.
- Při tomto způsobu bruslení dochází k asymetrii dynamiky odrazů dolních končetin i odpichu paží.
- Používáme ho do mírného stoupání.

Chyby:

- Příliš široký postoj v základním postavení.
- Velký úhel lyže při odrazu.
- Přisedávání při odrazu.

- Slabý odraz – diskoordinace pohybů paží a nohou.
- Nedokončený odpich holemi

3.3.2 Klasický způsob běhu

Základem této běžecké techniky je střídavý běh dvoudobý a soupažný běh jednodobý. Podle profilu terénu se oba způsoby kombinují tak, aby pohyb na lyžích byl co nejúčelnější, nejrychlejší a nejplynulejší. (1), (2)

Cílem je dosáhnout jízdy ve skluzu v dynamické rovnováze s těžištěm před opornou plochou v přepadu. (2)

3.3.2.1 Soupažný jednodobý (1), (2)

Střídavý běh dvoudobý má dvě pohybové fáze, které na sebe plynule navazují: **odraz** – **skluz**.

Při popisu techniky rozdělujeme pohybový cyklus na sedm na sebe navazujících a vzájemně se prolínajících pohybových prvků:

1. Příprava na odraz

- Skluz dokončujeme ve dvouoporovém postavení.
- Těžiště těla se mírně snižuje pokrčováním kolenního a kyčelního kloubu, hmotnost těla přenesena více na odrazovou nohu.
- Paže jsou mírně zapaženy, trup předkloněn.

2. Odraz

- Provádíme z dvouoporového postavení, hmotnost těla je více na odrazové končetině.
- Ta se napíná ve všech kloubech současně s přenášením hmotnosti těla na druhou, skluzovou lyži.
- Fázi odrazu doprovází kyvadlový pohyb obou paží současně vpřed.

3. Skluz v jednooporovém postavení

- Současně se skluzem v jednooporovém postavení odlehčená končetina zašvihne vzad.
- Skluzová dolní končetina je mírně pokrčena v kolenním kloubu.

- Paže a trup se pohybují vpřed.

4. Švihová práce dolní končetiny

- Po dokončení odrazu zašvihneme odrazovou končetinu vzad současně s oddálením patky lyže od sněhu a aktivním působením svalstva ji vykývne vpřed
- Švihovou dolní končetinu pokládáme vedle skluzové lyže
- Nastává skluz ve dvouoporovém postavení.
- Soupažný odpich holemi probíhá současně s aktivním pohybem dolní končetiny vpřed.

5. Práce paží

- Paže přenášíme aktivním pohybem vpřed.
- Před zahájením odpichu je mírně pokrčíme v loketním kloubu, hole zapichujeme do sněhu šikmo vzad před špičkou vázání.
- V průběhu odpichu využíváme maximální rozsah pohybu.

6. Postavení trupu

- Trup se současně s pohybem paží vpřed mírně předklání.
- V průběhu odpichu se trup předklání téměř do vodorovné polohy.

7. Skluz ve dvouoporovém postavení

- V průběhu švihové práce dolní končetiny dochází k jejímu aktivnímu vykývnutí vpřed.
- Odlehčenou lyži pokládáme na sníh na úrovni skluzové lyže a plynule jí zatěžujeme.
- Tím je zahájena fáze skluzu v dvouoporovém postavení, která je ukončena až dalším odrazem.
- Současně probíhá soupažný odpich holemi.

Chyby:

- Předhazování holí bodci vpřed, zapichování holí příliš do stran.
- Přílišné zvedání paží při předpažení až nad úroveň hlavy.

- Krčení paží při odpichu.
- Krčení odrazové nohy po odrazu v zanožení.
- Krčení nohou v momentě odpichu.
- Dvouoporové postavení při jízdě ve skluzu.
- Slabý odraz nohou před odpichem soupaž a následně chybějící skluz.

3.3.2.2 Dvoudobý střídavý (1), (2)

Z hlediska uplatnění tohoto stylu se používá především při jízdě do stoupání, na rovině jenom při volné jízdě a při zhoršených skluzových podmínkách. Oproti jiným způsobům běhu je tento nejpomalejší.

Stejně jako u běhu soupažného jednodobého popisujeme sedm prolínajících se a na sebe navazujících pohybových akcí:

1. Příprava na odraz

- Předchozí skluz je ukončován v jednooporovém postavení a plynule přechází k zaujímání co nejvýhodnější polohy pro odraz.
- Odrazová lyže se pomalu zastavuje, trup se mírně předklání vpřed
- Posunutím těžiště těla vpřed a pokrčením skluzové dolní končetiny v kolenním kloubu je umožněn následní odraz pod menším úhlem.

2. Odraz

- Odraz dolní končetiny začínáme v okamžiku, kdy se švihová a odrazová noha navzájem míjejí.
- Odrazovou končetinu napínáme v kyčelním, kolenním i hlezenním kloubu se současným přenesením hmotnosti těla na druhou, budoucí skluzovou lyži.
- Úhel odrazu, který svírá bērec odrazové nohy s podložkou, je přibližně 55 – 65° a směřuje šikmo vpřed.

3. Švihová práce dolní končetiny

- Po dokončení odrazu zašvihne napnutou odrazovou končetinu vzad a vzhůru, současně s oddálením patky lyže od sněhu – tuto polohu nazýváme běžecký luk.
- Po krátkém uvolnění svalstva této končetiny ji následně vykýveme vpřed.

4. Přenášení hmotnosti těla

- Po dokončení odrazu musíme co nejrychleji přenést hmotnost těla na skluzovou lyži, aby nedošlo k dvouoporovému postavení.
- Úplné přenesení hmotnosti těla na skluzovou lyži zajistí optimální podmínky pro další odraz.

5. Práce paží a odpich holemi

- Paži máme připravenou na zapíchnutí hole šikmo vzad těsně před špičkou vázání přibližně pod úhlem 70° .
- Odpich provádíme kyvadlovým pohybem paže vzad.
- Odpich ukončujeme napnutím paže ve všech kloubech a vypuštěním hole.
- Současně s odpichem jedné paže provádíme kyvadlový pohyb druhé paže směrem vpřed.
- Frekvence pohybu paží je shodná s frekvencí pohybu dolních končetin.

6. Pohyby trupu

- Při střídání běhu dvoudobém pohybujeme trupem v předozadním směru (posunutí těžiště těla vpřed), v bočním směru (přenášení hmotnosti těla z lyže na lyži) o kolem vertikální osy v průběhu dokončení odrazu a odpichu (přetáčení osy ramen a osy pánve).

7. Jízda ve skluzu

- Po dokončení odrazu a přenesení hmotnosti těla na skluzovou lyži dochází ke skluzu v jednooporovém postavení.

- Během skluzu pohybujeme těžištěm těla vpřed a dochází k pokrčování odrazové nohy.

Chyby:

- Příliš rychlá frekvence dolních končetin na úkor skluzu.
- Pozdní nebo nedokončený odraz, který se projeví podklouznutím lyže.
- Krčení odrazové nohy po odrazu v zanožení.
- Dvouoporové postavení při jízdě ve skluzu – největší chyba.
- Nesprávná koordinace paží a dolních končetin.

3.3.3 Celodenní výlet

Celodenní výlet je realizován na běžeckých lyžích. Minimální délka trasy je 22 kilometrů a technika jízdy je zcela na úvaze studenta.

3.3.3.1 Příprava trasy

Celodennímu výletu předchází jeho naplánování. Studenti mají za úkol naplánovat trasu ve skupině, ke které byli přiřazeni. Plán trasy jsou jednotlivé skupiny povinny zpracovat do přehledného itineráře.

K vytvoření plánu trasy mají studenti k dispozici turistické mapy a vzory itinerářů.

3.3.3.2 Itinerář

Itinerář je koncipován na listu papíru o minimální velikosti A5, který obsahuje graf délky trasy v závislosti na převýšení se záchytnými body a dále časový harmonogram (čas odjezdu, předpokládaný čas příjezdu, předpokládaný čas dosažení daného záchytného bodu). Rovněž v itineráři nesmí chybět únikové trasy, v případě zhoršení počasí či jiné nečekané události. Podoba itineráře je uvedena níže v přílohách.

3.3.4 Modelovaný závod

Modelovaný závod je realizován v druhé polovině kurzu. Studenti jsou rozděleni do soutěžních družstev. Podle pravidel závodu, každý z družstva musí ujet závodní okruh a

předat štafetu svému spoluhráči. Vyhrává to družstvo, kterému se vrátí poslední spoluhráč z družstva do cíle jako první.

3.4 Sjíždění na lyžích

K výcviku sjíždění na lyžích patří specifické vnější prostředí, náročnost a složitost pohybové činnosti, vytváření pohybových předpokladů, způsob osvojení a zdokonalování lyžařských dovedností. Při osvojování lyžařských dovedností postupujeme od základních dovedností přes rozšiřující dovednosti až k těm nejnáročnějším. (1), (9)

Je vyžadována logická struktura uspořádání jednotlivých dovedností z hlediska obsahu a cílového zaměření tak, aby byl vyjádřen přechod od nižší kvality pohybové dovednosti v kvalitu vyšší a aby docházelo k cyklickému opakování a zdokonalování jednotlivých prvků lyžařské techniky na různé výkonnostní úrovni. Sjíždění na lyžích lze rozdělit na dvě etapy. (9)

- I. Návčik základních pohybových dovedností, všeobecnou a specializovanou lyžařskou průpravu, návčik vlnovky, základní kročné oblouky, základní snožný oblouk, regulace rychlosti. Využívá se především mírných, dobře upravených svahů. (9)
- II. Zahrnuje zdokonalování základních dovedností pro zatáčení na lyžích, rozšíření základní techniky a návčik rozšiřujících dovedností, potřebných pro zvládnutí obtížnějších druhů oblouků, terénních a sněhových podmínek. Lyžuje se na větších sklonech svahu, v různém sněhu, na sjezdových a slalomových tratích i mimo ně. (9)

3.4.1 Oblouk v pluhu (1), (7), (11), (12)

V současné době považován za nejjednodušší způsob zatáčení na lyžích. Je nedílnou součástí výuky lyžování dětí a méně talentovaných začátečníků.

Do oblouku najíždíme šikmo svahem v pluhovém postavení (oboustranný přívrat). Lyže jsou naklopeny na vnitřní hrany s výrazným zatížením nižší lyže. Paže jsou předpaženy a hole směřují šikmo dolů, s bodci těsně nad sněhem. Tento základní postoj držíme v průběhu celého oblouku, nepohybujeme pažemi ani nezapichujeme hole.

Oblouk je zahájen mírným vertikálním pohybem nahoru což má za následek odlehčení lyží, které pomůže ke snazšímu natočení lyží směrem ke spádnicí a postupné přenesení hmotnosti na vnější lyži. Trup se naklání směrem dolů ze svahu v souvislosti s jeho sklonem a rychlostí jízdy, osa ramen je v mírné protirotaaci ke směru jízdy. Pánev směřuje ke svahu (dovnitř oblouku).

Celý oblouk je proveden na vnitřních hranách. Obě lyže jsou v neustálém kontaktu se sněhem.

Chyby:

- Nedostatečný oboustranný přívrat (pluh).
- Nedostatečný, nerovnoměrný příčný náklon lyží na vnitřní hrany – mezi koleny by mělo být cca 20 cm (na dvě sevřené pěsti).
- V zahájení oblouku je vyvolán výrazný rotační impuls.

3.4.2 Základní paralelní smýkaný oblouk (1), (7), (11), (12)

Základní paralelní oblouk je v dnešní době v různých podobách nejpoužívanější technikou sjíždění a zatáčení na lyžích. Používá ji široká veřejnost jak u nás tak i v zahraničí. Je charakterizována paralelním postavením lyží od cca 10 centimetrů do šíře pánve se synchronizací paží, zapichování holí a vertikálním pohybem dolních končetin. Z hlediska velikosti a úhlu oblouku se jedná o oblouky střední velikosti, tedy s radiusem cca 12 – 15m, oblouky otevřené. Využívá se na mírném až středním svahu, který je dobře upraven.

Paralelní oblouk vychází z klasické techniky nadlehčení okamžiku ukončení jednoho oblouku a zahájení následujícího a kdy máme těžiště nejnižší. Nejprve zahraníme, následuje zapíchnutí hole a mírný odraz z hran lyží. Pokračuje zdvih, který je doprovázen mírným rotačním impulsem pánve. Tento vertikální pohyb směrem nahoru nám usnadňuje uvedení lyží do točení a přenos hmotnosti těla. Většina hmotnosti se plynulým pohybem přesouvá na vnější lyži, když jsou lyže v postavení přibližně rovnoběžném se spádnicí. Po přechodu spádnice mírným a plynulým vertikálním pohybem dolů dále aktivně zatěžujeme především řízený smyk lyží.

V průběhu druhé části oblouku aktivně vysouváme vnitřní bok vpřed, vkláníme pánev dovnitř tvořeného oblouku a trup naopak máme v mírném kompenzačním

postavení směrem ven z oblouku. Příčná ramenní osa je v mírné protirotaci. Po ukončení jednoho oblouku navazuje ihned oblouk další na druhou stranu.

3.5 Písemný test teoretických znalostí

Písemný test, který je součástí zápočtových požadavků kurzu lyžování LY1 slouží k ověření teoretických znalostí, které student získal během kurzu. Teoretické znalosti jsou studentům předávány v praxi přímo na sjezdové trati, nebo běžkařské stopě. Další důležité informace jsou studentům předány formou několika seminářů během kurzu.

Témata teoretických znalostí:

- historie lyžování
- výstroj, výzbroj
- údržba, mazání vosků
- pobyt v zimní přírodě
- technika sjezdové lyžování, běžecká technika
- pravidla FIS
- první pomoc, bezpečnost

3.5.1 Příklad testu

Test je sestaven z deseti otázek. Odpovědi na otázky jsou koncipovány formou otevřených odpovědí.

- Např.:
- vyjmenuj tři průpravná cvičení pro zdokonalení odrazu při klasickém způsobu běhu
 - podle jakých faktorů vybíráte a připravujete trasu na celodenní výlet na běžkách
 - popište průběh paralelního smýkaného oblouku

3.5.2 Pravidla FIS pro chování lyžařů a snowboardistů na lyžařských tratích (13)

(aktualizováno v roce 2002 s ohledem na zvláštnosti snowboardového lyžování a carvingových technik)

1. Brát ohled na ostatní lyžaře a snowboardisty

Každý lyžař a snowboardista se musí chovat tak, aby neohrožoval a nepoškozoval někoho jiného.

2. Ovládání rychlosti a způsobu jízdy

Každý lyžař a snowboardista musí jet s dostatečnou vzdáleností od ostatních (na dohled). Musí přizpůsobit svou rychlost a způsob jízdy svým schopnostem a také terénu, sněhovým a povětrnostním podmínkám i hustotě provozu.

3. Volba jízdni stopy

Lyžař a snowboardista přijíždějící zezadu musí zvolit svou jízdni stopu tak, aby neohrožoval lyžaře a snowboardistu, který jede před ním.

4. Předjíždění

Předjíždět se smí shora anebo zdola, zprava anebo zleva, avšak vždy jen s takovou vzdáleností, která ponechává předjížděnému lyžaři anebo snowboardistovi dostatečný prostor pro všechny jeho pohyby.

5. Najíždění na sjezdovku, pokračování v jízdě dolů a po svahu nahoru

Každý lyžař a snowboardista, který chce najet na lyžařskou sjezdovku, který se po zastavení chce opět rozjet dolů anebo pohybovat svahem nahoru, se musí ve směru nahoru i dolů ujistit, že to může učinit bez dalšího ohrožení / nebezpečí jak pro sebe, tak i ostatní.

6. Zastavení

Každý lyžař a snowboardista musí zabránit tomu, aby se v jiných, než nouzových stavech zdržoval na úzkých, anebo nepřehledných místech sjezdovky. Lyžař nebo snowboardista, který upadl, musí takové místo co možná nejrychleji opustit.

7. Výstup a sestup

Lyžař a snowboardista, který vystupuje nahoru anebo který sestupuje dolů pěšky, musí používat okraj sjezdovky.

8. Dbát na značky a na znamení

Každý lyžař a snowboardista musí dbát na značení a na signalizaci.

9. Poskytování pomoci

Při nehodách je každý lyžař a snowboardista povinen poskytnout pomoc.

10. Povinnost prokázat se

Každý lyžař a snowboardista, nehledě na to, zda je svědek nebo osoba zúčastněná, zda je odpovědný či ne, musí uvést v případě nehody své osobní údaje.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Dotazník

Pro studenty, kteří absolvovali kurz lyžování LY1 ve školním roce 2012 – 2013 jsem připravil krátký dotazník. Dotazník byl koncipován tak, aby odhalil představy a očekávání studentů, ale i oblasti, které dělají studentům největší potíže při plnění zápočtových požadavků kurzu lyžování LY1. Dále výsledky mého dotazníku budou sloužit jako zpětná vazba pro pedagogy, kteří kurz organizují.

Dotazník byl vytvořen duplicitně - jeden pro obor Tělesná výchova a sport a druhý pro obor Tělesná výchova se vzděláváním.

4.1.1 Podoba dotazníku

Dotazník byl sestaven z devíti stručných otázek, s uzavřenými odpověďmi. V několika případech bylo možné uvést více odpovědí či se vyjádřit vlastními slovy.

Vytvořený dotazník převedený do elektronické podoby (pomocí internetové aplikace *Dokumenty*, kterou zdarma nabízí společnost *Google*) byl zaslán hromadným emailem studentům.

4.1.2 Otázky dotazníku

1. Předmět kurz LY1 jsem letos opakoval(a).

- ANO
- NE

2. Pohlaví?

- MUŽ
- ŽENA

3. Splnil jsi všechny zápočtové požadavky?

- ANO
- NE

4. Nejvíce mi dělalo problém?

- Běžky - oboustranné bruslení jednodobé
- Běžky - oboustranné bruslení dvoudobé
- Běžky - klasický způsob - jednodobý soupažný
- Běžky - klasický způsob - dvoudobý střídavý
- Sjíždění na lyžích - jízda v pluhu
- Sjíždění na lyžích - základní paralelní smýkaný oblouk
- Závod
- Výlet
- Test
- Nic

5. Teoretické informace, které jsem se dozvěděl, byly pro mě převážně...

- úplně nové
- nové
- rozšiřující
- bezpředmětné

6. Praktické dovednosti, které jsme získali účastí na kurzu, byly pro mě převážně...

- úplně nové
- nové
- rozšiřující
- bezpředmětné

7. Kvalita přípravy lyžařských dovedností byla...

- velmi kvalitní
- kvalitní
- ani kvalitní, ani nekvalitní
- nekvalitní
- velmi nekvalitní

8. Kvalita teoretických seminářů, kterých jsem se zúčastnil, je podle mého názoru...

- velmi obsáhlá
- obsáhlá
- odpovídající
- základní
- stručná
- Jiné:

9. Kurz lyžování LY1 celkově hodnotím... (jedna věta)

4.1.3 Vyhodnocení dotazníku

Vyhodnocení dotazníku bylo rozděleno na tři části - po jednotlivých studijních oborech a celkový souhrn. Všechny odpovědi byly zpracovány do přehledných grafů.

4.1.3.1 Tělesná výchova a sport

Na dotazník odpovědělo 13 respondentů, ze kterých tři nesplnili zápočtové požadavky.

Podle otázky č. 4, co dělalo studentům největší problémy, se mezi nejčastějšími odpověďmi objevily odpovědi – jízda na běžeckých lyžích oboustranné bruslení jednodobé, oboustranné bruslení dvoudobé, klasický způsob dvoudobý. Celá pětina respondentů nepocítovala potíže.

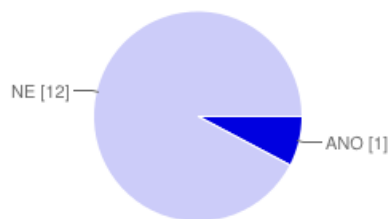
V otázkách č. 5. a č. 6 převažovala odpověď, že stupeň předaných informací a dovedností byl rozšiřující.

V otázce č. 7, ve které se dotazovalo na kvalitu přípravy lyžařských dovedností, respondenti nejčastěji odpověděli, že příprava byla kvalitní či velmi kvalitní.

V otázce č. 8, ve které se dotazovalo na kvalitu teoretických seminářů, se odpovědi rozdělily do dvou odpovědí, a to že kvalita seminářů byla odpovídající a obsáhlá.

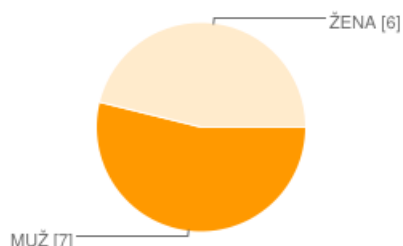
V poslední otázce č. 9 byli respondenti požádáni o shrnutí či vyjádření pocitu z kurzu lyžování LY1. Respondenti hodnotili kurz pozitivně - jako příjemně strávený čas. Dále respondenti uvedli, že absolvováním kurzu je dozvěděli a naučili mnoho nového a těší se na další kurz lyžování LY2. Jeden z respondentů také ohodnotil organizaci vedení kurzu, „*super tejdén s kamarády a učitelama, pestrý program a parádní lyžovačka.*“

1. Předmět kurz LY1 jsem letos opakoval(a).



ANO	1	8%
NE	12	92%

2. Pohlaví?



MUŽ	7	54%
ŽENA	6	46%

3. Splnil jsi všechny zápočtové požadavky?

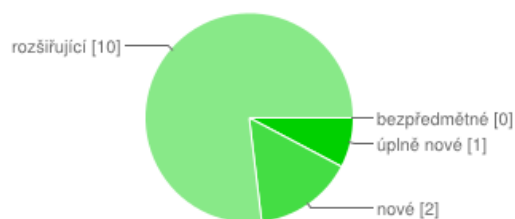


ANO	10	77%
NE	3	23%
Ostatní	0	0%

4. Nejvíce mi dělalo problém?

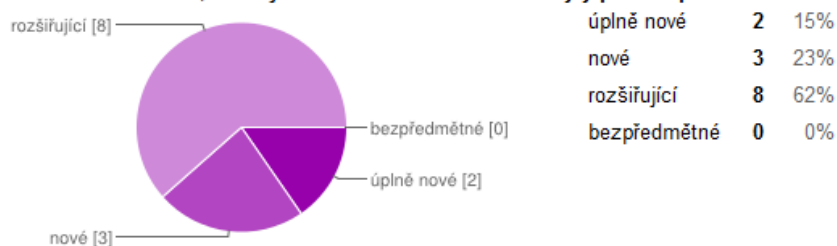


5. Teoretické informace, které jsem se dozvěděl byly pro mě převážně...

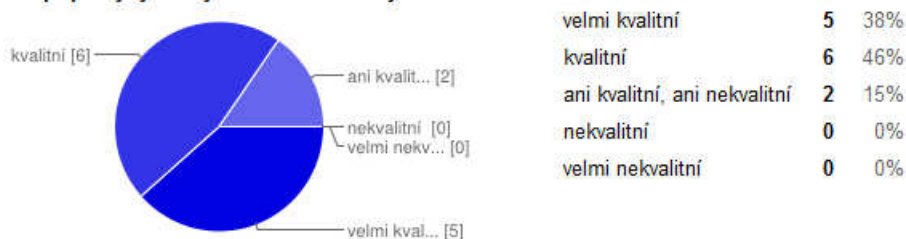


úplně nové	1	8%
nové	2	15%
rozšiřující	10	77%
bezpředmětné	0	0%

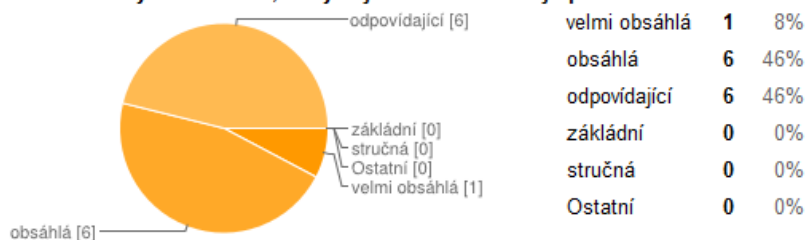
6. Praktické dovednosti, které jsme získal účastí na kurzu byly pro mě převážně...



7. Kvalita přípravy lyžařských dovedností byla...



8. Kvalita teoretických seminářů, kterých jsem se zúčastnil je podle mého názoru



4.1.3.2 Tělesná výchova se vzděláváním

Na dotazník odpovědělo 20 respondentů, ze kterých skoro polovina nesplnila zápočtové požadavky.

Podle otázky č. 4, skoro polovině studentů dělал největší problém test teoretických znalostí. Odpovědi ostatních respondentů se rozmělnily mezi ostatní otázky.

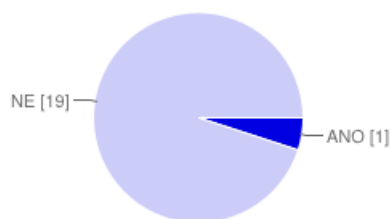
V otázkách č. 5. a č. 6 převažovala odpověď, že stupeň předaných informací a dovedností byl rozšiřující.

V otázce č. 7, ve které se dotazovalo na kvalitu přípravy lyžařských dovedností, respondenti nejčastěji odpověděli, že příprava byla kvalitní.

V otázce č. 8, ve které se dotazovalo na kvalitu teoretických seminářů, se odpovědi rozdělily do tří odpovědí, a to že kvalita seminářů byla odpovídající, základní a obsáhlá.

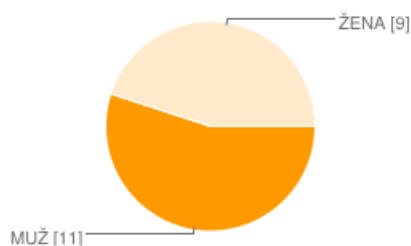
V poslední otázce č. 9 byli respondenti požádáni o shrnutí či vyjádření pocitu z kurzu lyžování LY1. Respondenti hodnotili kurz pozitivně. Jeden z respondentů uvedl, že kurz lyžování LY1, byl nejlepší ze všech, které absolvoval.

1. Předmět kurz LY1 jsem letos opakoval(a).



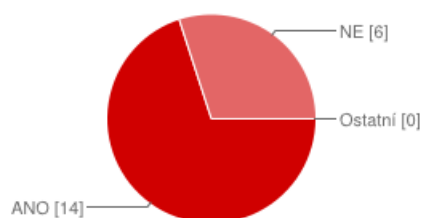
ANO	1	5%
NE	19	95%

2. Pohlaví?



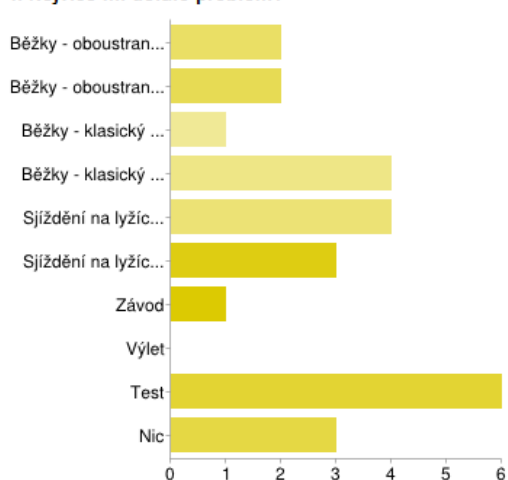
MUŽ	11	55%
ŽENA	9	45%

3. Splnil jsi všechny zápočtové požadavky?



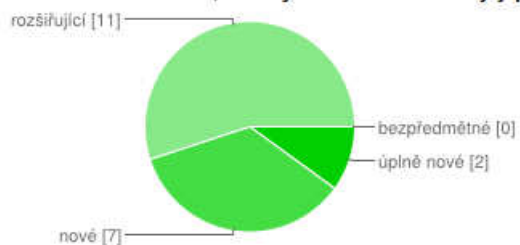
ANO	14	70%
NE	6	30%
Ostatní	0	0%

4. Nejvíce mi dělalo problém?



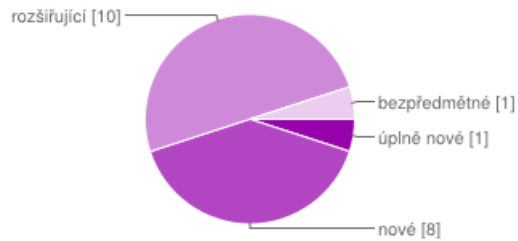
Běžky - oboustranné bruslení jednoduché	2	8%
Běžky - oboustranné bruslení dvoudobé	2	8%
Běžky - oboustranné bruslení dvoudobé	2	8%
Běžky - klasický způsob - jednoduchý soupažný	1	4%
Běžky - klasický způsob - dvoudobý střídavý	4	15%
Běžky - klasický způsob - dvoudobý střídavý	4	15%
Sjíždění na lyžích - jízda v pluhu	4	15%
Sjíždění na lyžích - základní paralelní smýkaný oblouk	3	12%
Závod	1	4%
Výlet	0	0%
Test	6	23%
Nic	3	12%

5. Teoretické informace, které jsem se dozvěděl byly pro mě převážně...



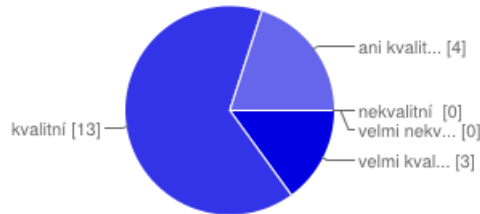
úplně nové	2	10%
nové	7	35%
rozšiřující	11	55%
bezpředmětné	0	0%

6. Praktické dovednosti, které jsme získali účastí na kurzu byly pro mě převážně...



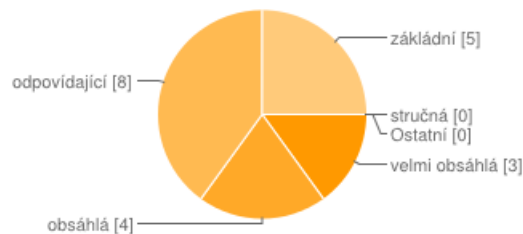
úplně nové	1	5%
nové	8	40%
rozšiřující	10	50%
bezpředmětné	1	5%

7. Kvalita přípravy lyžařských dovedností byla...



velmi kvalitní	3	15%
kvalitní	13	65%
ani kvalitní, ani nekvalitní	4	20%
nekvalitní	0	0%
velmi nekvalitní	0	0%

8. Kvalita teoretických seminářů, kterých jsem se zúčastnil je podle mého názoru



velmi obsáhlá	3	15%
obsáhlá	4	20%
odpovídající	8	40%
základní	5	25%
stručná	0	0%
Ostatní	0	0%

4.1.3.3 Souhrn

Třetí část vyhodnocení dotazníku má především funkci zpětné vazby pro vedení kurzu lyžování LY1. Výsledky dotazníku mají za úkol upozornit pedagogy na oblasti, které dělají studentům potíže či oblasti, kterým není potřeba věnovat takovou pozornost.

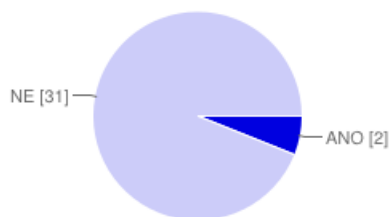
Studenti tělovýchovných oborů mají pocit, že největší potíže mají s technikou jízdy na běžeckých lyžích a to oboustranné bruslení jednodobé a klasický způsob dvoudobý střídavý. Mezi častými odpověďmi se objevovala také problematika s technikou sjíždění na lyžích či obtíže s testem teoretických znalostí. Dále více než čtvrtina respondentů sdělila, že jim nic nedělalo potíže.

V otázkách č. 5 a č. 6 více než polovina respondentů zhodnotila, že teoretické informace a praktické dovednosti, které jim byly předány, byly rozšiřující.

Na otázku č. 7, jak kvalitní byla příprava lyžařských dovedností, většina respondentů hodnotí kvalitu přípravy jako kvalitní.

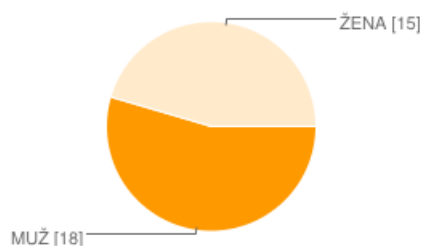
V poslední otázce s uzavřenými odpověďmi zaměřené na kvalitu teoretických seminářů se odpovědi rozdělily mezi hodnocení odpovídající a obsáhlá.

1. Předmět kurz LY1 jsem letos opakoval(a).



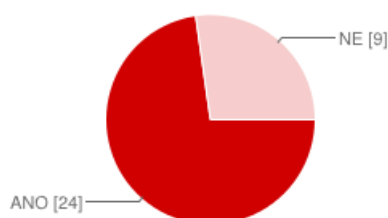
ANO	2	6%
NE	31	94%

2. Pohlaví?



MUŽ	18	55%
ŽENA	15	45%

3. Splnil jsi všechny zápočtové požadavky?

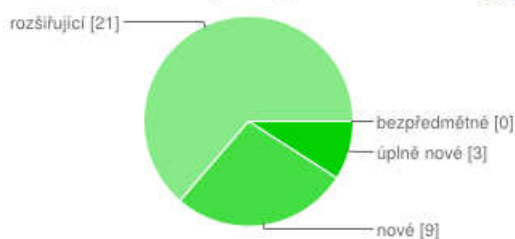


ANO	24	73%
NE	9	27%

4. Nejvíce mi dělalo problém?

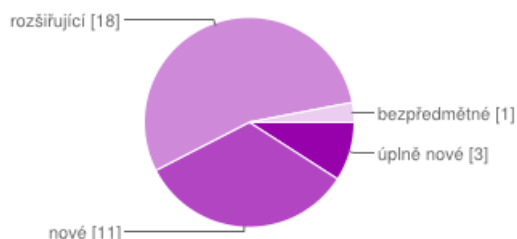


5. Teoretické informace, které jsem se dozvěděl byly pro mě převážně...



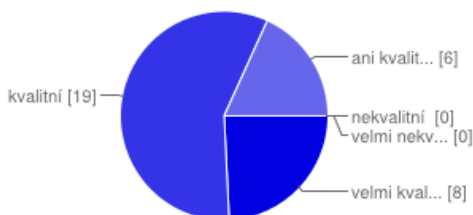
úplně nové	3	9%
nové	9	27%
rozšiřující	21	64%
bezpředmětné	0	0%

6. Praktické dovednosti, které jsme získal účastí na kurzu byly pro mě převážně...



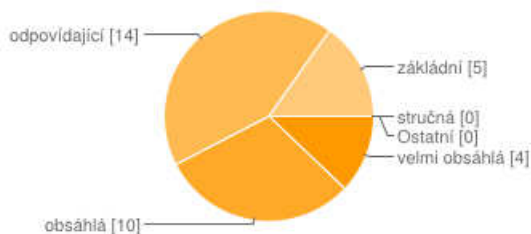
úplně nové	3	9%
nové	11	33%
rozšiřující	18	55%
bezpředmětné	1	3%

7. Kvalita přípravy lyžařských dovedností byla...



velmi kvalitní	8	24%
kvalitní	19	58%
ani kvalitní, ani nekvalitní	6	18%
nekvalitní	0	0%
velmi nekvalitní	0	0%

8. Kvalita teoretických seminářů, kterých jsem se zúčastnil je podle mého názoru



velmi obsáhlá	4	12%
obsáhlá	10	30%
odpovídající	14	42%
základní	5	15%
stručná	0	0%
Ostatní	0	0%

4.2 Videoprogram – Zápočtové požadavky kurzu lyžování LY1

Titul	: Zápočtové požadavky kurzu lyžování LY1
Název cyklu	: Zápočtové požadavky
Obor	: Tělesná výchova
Rok vzniku	: 2013
Jazyková verze	: česky
Délka programu	: 21 min 36 s
Druh a formát záznamu	: barevné, DVD
Autor odborného podkladu	: Jakub Maun
Scénář	: Jakub Maun
Kamera	: Mgr. Ilona Kolovská, Jakub Maun
Hudba	: The Bourne Identity Soundtracks – Moby Extreme Wals, Zimmer – Theme from rain man theme, American Beauty Soundtrack – Thomas Newman - Dead Already, Top Gun Soundtracks – Eddie Van Helen, Cheech & Chong Soundtrack – Lost Due To Incompetence, Transformers Soundtrack – The Score - Arrival To Earth.
Autor komentáře	: Jakub Maun
Komentátor	: Jakub Maun
Střih	: Jakub Maun
Režie	: Jakub Maun
Produkce	: Jakub Maun

4.2.1 Cílová skupina

Videoprogram by měl být nápomocný pedagogům Západočeské univerzity v Plzni Fakulty pedagogické oborů Tělesná výchova a sport a Tělesná výchova se vzděláváním, při konání kurzu LY1.

4.2.2 Stručná anotace

Videoprogram začíná stručným seznámením se zápočtovými požadavky. Následuje rozdělení do kapitol podle jednotlivých zápočtových požadavků. Každá kapitola je doplněna komentáři a hudbou.

4.2.3 Účinkující

Na tvorbě jednotlivých snímků, které jako celek představují videoprogram zápočtových požadavků kurzu LY1 se podíleli zaměstnanci ZČU v Plzni Fakulty pedagogické, katedry Tělesné výchovy a sportu Mgr. Ilona Kolovská a Mgr. Luboš Charvát, ale i studenti ZČU v Plzni, účastníci kurzu.

4.2.4 Místo a čas natáčení

Videoprogram byl natočen v Krkonoších v lyžařském středisku Harrachov v lednu 2013. Protože jsem chtěl pro svoji práci kvalitní a hlavně autentické záběry, zúčastnil jsem se kurzu LY1 se studenty, kteří zde plnili zápočtové požadavky kurzu lyžování LY1.

4.2.5 Použitá technika, střih a zpracování

Záběry byly pořízeny kamerou Sony Handycam HD 8,9 megapixel DCE-HC96E, která mi byla zapůjčena katedrou tělesné výchovy a sportu.

Pro střih a zpracování natočeného materiálu jsem využil svého osobního počítače Acer Aspire 5740 a softwaru Pinnacle Studio 14 HD.

4.2.6 Publikování videoprogramu

Videoprogram je běžně dostupný pouze ve formě DVD disku, který je přiložen jako příloha k této práci. Abych eliminoval tento limitující prvek a docílil toho, aby videoprogram byl co nejdostupnější, využil jsem služeb českého internetového serveru <http://www.ulozto.cz>, který zdarma nabízí úložný prostor pro data uživatele. Díky této možnosti jsem zajistil, že nyní je videoprogram dostupný odkudkoli pro kohokoli je-li mu umožněno internetové připojení.

Videoprogram je k dispozici ke stažení z <http://uloz.to/xJVU1NcE/jakub-maun-dp-zapoctove-pozadavky-kurzu-lyzovani-ly1-videoprogram-mp4>.

Heslo ke stažení: **KTV2013**.

4.3 Technický scénář

Snímek 01, čas 00:00 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Černý podklad, bílé písmo „Katedra tělesné a sportovní výchovy FPE ZČU v Plzni uvádí“. Hudba v pozadí.	Komentář: žádný
Snímek 02, čas 00:04 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Černý podklad, bílé písmo „VIDEOPROGRAM“. Hudba v pozadí.	Komentář: žádný
Snímek 03, čas 00:06 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Černý podklad, bílé písmo „zápočtové požadavky kurzu lyžování LY1“. Hudba v pozadí.	Komentář: žádný
Snímek 04, čas 00:10 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Černý podklad, bílé písmo „Studijní obory: Tělesná výchova a sport, Tělesná výchova se vzděláváním“ Hudba v pozadí.	Komentář: Kurz LY1 je povinný předmět pro obory tělesná výchova a sport a tělesná výchova se vzděláváním. Zápočtové požadavky jsou pro oba obory stejné.
Snímek 05, čas 00:24 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Černý podklad s modrým a zeleným písmem „1. Sjíždění na lyžích	Komentář: Udělení zápočtu je podmíněno, splněním všech požadavků. Sjíždění na lyžích, běh na lyžích a turistika, test teoretických znalostí, aktivní účast na kurzu.

<p>a) oblouk v pluhu b) základní paralelní oblouk 2. Běh na lyžích a turistika a) klasický způsob dvoudobý střídavý b) klasický způsob jednodobý soupažný c) oboustranné bruslení jednodobé d) oboustranné bruslení dvoudobé e) celodenní výlet a jeho příprava f) simulovaný závod 3. Test teoretických znalostí 4. Aktivní účast na kurzu“. Hudba v pozadí.</p>	
<p>Snímek 06, čas 00:39 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Zimní fotografie. Žlutý nadpis „1. Sjíždění na lyžích“. Hudba v pozadí. Animace – padání vloček. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 07, čas 00:51 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: V pozadí zimní fotografie, v popředí fotografie lyžaře. Žlutý nadpis „a) oblouk v pluhu“. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Oblouk v pluhu.</p>
<p>Snímek 08, čas 00:55 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Zelený podklad, tmavé písmo „Správné provedení“. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 09, čas 00:58 Postavy: lyžař - Mgr. Ilona Kolovská Kamera: kopíruje pohyb lyžaře Popis akce: Lyžař jede ze svahu a dělá oblouky v pluhu, obraz je zpomalen. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Lyže jsou v oboustranném přívratu naklopené na vnitřní hrany. Paže jsou pokrčené předpažené dolů. Hole směřují šikmo vzad. Tento postoj držíme v průběhu celého oblouku bez pohybu paží. Oblouk je zahájen vertikálním pohybem nahoru. Následně odlehčení lyží pomůže ke snazšímu natočení lyží ke spádnicí a postupnému přenášení hmotnosti na vnější lyži. Ve fázi vedení oblouku plynule snižujeme těžiště a zatěžujeme vnější lyži. Trup směřuje ze svahu, s mírnou protirotací. Lyže mají neustálý kontakt se sněhem.</p>
<p>Snímek 10, čas 01:41 Postavy: lyžař - Mgr. Ilona Kolovská Kamera: kopíruje pohyb lyžaře Popis akce: Lyžař jede ze svahu a dělá oblouky v pluhu. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Nyní ještě jednou v reálném čase.</p>

<p>Snímek 11, čas 01:58 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: červený podklad, tmavé písmo „Chyby“. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 12, čas 02:01 Postavy: lyžař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb lyžaře Popis akce: Lyžař jede ze svahu a dělá oblouky v pluhu. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Mezi chyby řadíme: zatáčení pomocí rotací ramen, paže nejsou pokrčené předpažené dolů, nedostatečný oboustranný přívrat.</p>
<p>Snímek 13, čas 02:13 Postavy: lyžař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb lyžaře Popis akce: Lyžař jede ze svahu a dělá oblouky v pluhu. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 14, čas 02:23 Postavy: lyžař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb lyžaře Popis akce: Lyžař jede ze svahu a dělá oblouky v pluhu. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 15, čas 02:30 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: V pozadí zimní fotografie, v popředí fotografie lyžaře. Žlutý nadpis „b) základní paralelní oblouk“. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Základní paralelní oblouk.</p>
<p>Snímek 16, čas 02:35 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Zelený podklad, tmavé písmo „Správné provedení“. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 17, čas 02:38 Postavy: lyžař - Mgr. Ilona Kolovská Kamera: kopíruje pohyb lyžaře Popis akce: Lyžař jede ze svahu a dělá základní paralelní oblouky, obraz je zpomalen. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Lyže jsou v paralelním postavení v širší pánve. Po zahranění, následuje zapíchnutí hole, z níž se mírně odrazíme spolu s mírným odrazem z hran lyží. Následuje vertikální pohyb nahoru, který je doprovázen mírným protirotačním pohybem pánve, který napomůže uvedení lyží do točení a přenosu hmotnosti. V okamžiku rovnoběžném se spádnicí plynule přeneseme většinu hmotnosti na vnější lyži. Následuje pozvolný vertikální pohyb dolů, aktivní zatěžování především vnější lyže a uvedení lyží do řízeného smyku.</p>
<p>Snímek 18, čas 03:17 Postavy: lyžař - Mgr. Ilona Kolovská Kamera: kopíruje pohyb lyžaře Popis akce: Lyžař jede ze svahu a dělá</p>	<p>Komentář: Nyní ještě jednou v reálném čase.</p>

základní paralelní oblouky. Hudba v pozadí.	
Snímek 19, čas 03:37 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Červený podklad, tmavé písmo „Chyby“. Hudba v pozadí.	Komentář: žádný
Snímek 20, čas 03:41 Postavy: lyžař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb lyžaře Popis akce: Lyžař jede ze svahu a dělá základní paralelní oblouky. Hudba v pozadí.	Komentář: Mezi chyby řadíme: nepoužívání holí, oblouk proveden rotací ramen, nedostatečný vertikální pohyb, přehnaný předklon.
Snímek 21, čas 03:50 Postavy: lyžař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb lyžaře Popis akce: Lyžař jede ze svahu a dělá základní paralelní oblouky. Hudba v pozadí.	Komentář: žádný
Snímek 22, čas 04:05 Postavy: lyžař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb lyžaře Popis akce: Lyžař jede ze svahu a dělá základní paralelní oblouky. Hudba v pozadí.	Komentář: žádný
Snímek 23, čas 04:20 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Zimní fotografie. Žlutý nadpis „2. Běh na lyžích a turistika“. Hudba v pozadí.	Komentář: žádný
Snímek 24, čas 04:27 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: V pozadí zimní fotografie, v popředí fotografie běžkaře. Žlutý nadpis „a) klasický způsob dvoudobý střídavý“. Hudba v pozadí.	Komentář: Klasický způsob dvoudobý střídavý.
Snímek 25, čas 04:33 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Zelený podklad, tmavé písmo „Správné provedení“. Hudba v pozadí.	Komentář: žádný

<p>Snímek 26, čas 04:35 Postavy: Mgr. Ilona Kolovská Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích klasického způsobu dvoudobého střídavého. Obraz je zpomalen. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Tento běžecký způsob je realizován odrazem z plochy lyže, při jedno oporovém postavení, doprovázen střídavým pohybem paží. Před odrazem se odrazová lyže pomalu zastavuje a trup se mírně předklání. Odraz dolní končetiny je prováděn ve chvíli, kdy se švihová a odrazová noha navzájem míjejí. Po odrazu zašvihněme napnutou odrazovou končetinu vzad a vzhůru. Spolu se zásvihem přeneseme hmotnost těla nad skluzovou lyži. Paži máme připravenou na zapíchnutí hole šikmo vzad těsně před špičku vázání. Odpich je ukončen napnutím paže a vypuštění hole. Současně s odpichem se kyvadlovým pohybem vrací druhá paže vřed.</p>
<p>Snímek 27, čas 05:27 Postavy: Mgr. Ilona Kolovská Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích klasického způsobu dvoudobého střídavého. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Nyní ještě jednou v reálném čase.</p>
<p>Snímek 28, čas 05:40 Postavy: běžkař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích klasického způsobu dvoudobého střídavého. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 29, čas 05:47 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Červený podklad, tmavé písmo „Chyby“. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 30, čas 05:51 Postavy: běžkař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb lyžaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích klasického způsobu dvoudobého střídavého. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Mezi chyby řadíme: nedostatečný skluz při jednooborovém postavení, nezvednutí odrazové dolní končetiny nad sníh, ...</p>
<p>Snímek 31, čas 05:59 Postavy: běžkař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb lyžaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích klasického způsobu dvoudobého střídavého. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: ... nevypuštění hole za tělem, předhazování holí, asymetrické pohyby paží, pokrčení odrazové dolní končetiny po odrazu</p>

<p>Snímek 32, čas 06:08 Postavy: běžkař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb lyžaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích klasického způsobu dvoudobého střídavého. Hudba v pozadí.:</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 33, čas 06:15 Postavy: běžkař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb lyžaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích klasického způsobu dvoudobého střídavého. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 34, čas 06:22 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: V pozadí zimní fotografie, v popředí fotografie běžkaře. Žlutý nadpis „b) klasický způsob jednodobí soupažný“. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Klasický způsob jednodobí soupažný.</p>
<p>Snímek 35, čas 06:28 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Zelený podklad, tmavé písmo „Správné provedení“. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 36, čas 06:31 Postavy: Mgr. Ilona Kolovská Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích klasického způsobu jednodobého soupažného. Obraz je zpomalen. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Příprava odrazu je zahájena ve fázi dvouoporového postavení. Těžiště se snižuje pokrčováním kolenního a kyčelního kloubu. Hmotnost těla je přenesena výrazněji na odrazovou nohu. Odraz je proveden z dvouoporového postavení. Po odrazu se odrazová noha napíná ve všech kloubech a přenášíme hmotnost na druhou skluzovou lyži. Odraz doprovází kyvadlový pohyb obou paží vřed. Při skluzu je švihová noha zašvihnuta vzad nad sněh a skluzová noha je mírně pokrčena v kolenním kloubu. Po dokončení odrazu se švihová dolní končetina pokládá zpět vedle skluzové lyže. Nastává skluz v dvouoporovém postavení spolu se soupažným odpichem holemi. Hole zapichujeme do sněhu šikmo vzad před špičku vázání. Odpich pažemi je doplněn předklonem trupu a vypuštění obou holí pro využití maximálního rozsahu.</p>

<p>Snímek 37, čas 07:30 Postavy: Mgr. Ilona Kolovská Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích klasického způsobu jednodobého soupažného. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Nyní ještě jednou v reálném čase.</p>
<p>Snímek 38, čas 07:45 Postavy: běžkař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích klasického způsobu jednodobého soupažného. Hudba v pozadí</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 39, čas 07:54 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Červený podklad, tmavé písmo „Chyby“. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 40, čas 07:58 Postavy: běžkař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích klasického způsobu jednodobého soupažného. Hudba v pozadí</p>	<p>Komentář: Mezi chyby řadíme: nedostatečný skluz ve fázi jednooporového postavení, nevypuštění holí a nezapichování holí šikmo vzad, nezašvihnutí švihové nohy vzad nad sněh, odpich pažemi je doplněn přisednutím na místo předklonu trupu.</p>
<p>Snímek 41, čas 08:07 Postavy: běžkař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích klasického způsobu jednodobého soupažného. Hudba v pozadí</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 42, čas 08:16 Postavy: běžkař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích klasického způsobu jednodobého soupažného. Hudba v pozadí</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 43, čas 08:27 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: V pozadí zimní fotografie, v popředí fotografie běžkaře. Žlutý nadpis „c) oboustranné bruslení jednodobé. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Oboustranné bruslení jednodobé.</p>
<p>Snímek 44, čas 08:32 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Zelený podklad, tmavé písmo „Správné provedení“. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>

<p>Snímek 45, čas 08:34 Postavy: Mgr. Ilona Kolovská Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích oboustranného bruslení jednodobého. Obraz je zpomalen. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: oboustranné bruslení jednodobé je charakteristické soupažným odpichem holí na každý odraz dolních končetin. Odraz vychází z odvrátového postavení lyží z hrany lyže. Na odraz se připravujeme pokrčením v kolením kloubu a přenosem hmotnosti na skluzovou lyži, která je v odvratu. Příprava na odraz vychází náklonem kolenního kloubu dovnitř. Překlopením lyže na vnitřní hranu dochází k odrazu. Před odrazem se pata odlehčené končetiny přiblíží k patě skluzové těsně nad sněhem. Paže jsou před obličejem. Po odrazu dochází k úplnému přenesení hmotnosti těla na skluzovou nohu. Skluz provádíme v jednooborovém postavení na celé ploše lyže. Těžiště přenášíme mírně vpřed. Ramena jsou vždy ve směru skluzu. V závěru skluzu překlápíme skluzovou lyži na vnitřní hranu. Paže provádí kyvadlový pohyb. Hole se zapichují šikmo vzad. Odpich provádíme současně s odrazem dolních končetin. Odpich holemi je veden až za trup s vypuštěním holí.</p>
<p>Snímek 46, čas 09:45 Postavy: Mgr. Ilona Kolovská Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích oboustranného bruslení jednodobého. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 47, čas 09:58 Postavy: běžkař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích oboustranného bruslení jednodobého. Hudba v pozadí</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 48, čas 10:07 Postavy: Mgr. Luboš Charvát Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích oboustranného bruslení jednodobého. Hudba v pozadí</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 49, čas 10:17 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Červený podklad, tmavé písmo „Chyby“. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>

<p>Snímek 50, čas 10:23 Postavy: běžkař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích oboustranného bruslení jednodobého. Hudba v pozadí</p>	<p>Komentář: Mezi chyby řadíme: odpich holí není veden až za trup spolu s vypuštěním holí, nedostatečné přiblížení paty odlehčené končetiny k noze skluzové, ramena nejsou ve směru skluzu, slabí odraz.</p>
<p>Snímek 51, čas 10:24 Postavy: běžkař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích oboustranného bruslení jednodobého. Hudba v pozadí</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 52, čas 10:43 Postavy: běžkař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích oboustranného bruslení jednodobého. Hudba v pozadí</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 53, čas 10:52 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: V pozadí zimní fotografie, v popředí fotografie běžkaře. Žlutý nadpis „d) oboustranné bruslení dvoudobé. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Oboustranné bruslení dvoudobé.</p>
<p>Snímek 54, čas 00:00 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Zelený podklad, tmavé písmo „Správné provedení“. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 55, čas 11:01 Postavy: Mgr. Ilona Kolovská Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích oboustranného bruslení dvoudobého. Hudba v pozadí</p>	<p>Komentář: Technika oboustranného bruslení dvoudobého je prakticky stejně s technikou oboustranného bruslení jednodobého. Rozdíl je v odlišné frekvenci pohybu paží. Soupažný odpich paží je realizován na dva odrazy dolních končetin.</p>
<p>Snímek 56, čas 11:14 Postavy: běžkař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích oboustranného bruslení dvoudobého. Hudba v pozadí</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 57, čas 11:23 Postavy: Mgr. Luboš Charvát Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Figurant provádí techniku běhu na lyžích oboustranného bruslení dvoudobého. Hudba v pozadí</p>	<p>Komentář: žádný</p>

<p>Snímek 58, čas 11:32 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: V pozadí zimní fotografie, v popředí fotografie z přípravy a konání celodenního výletu. Žlutý nadpis „e) celodenní výlet a jeho příprava“. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Celodenní výlet a jeho příprava.</p>
<p>Snímek 59, čas 11:36 Postavy: účastníci kurzu Kamera: statická Popis akce: Animace – hledání následujícího snímku. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 60, čas 11:52 Postavy: účastníci kurzu Kamera: skupina studentů u stolu, detail na mapu. Popis akce: Studenti ve skupině plánují celodenní výlet. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Celodennímu výletu předchází jeho naplánování. Studenti mají za úkol ve skupině naplánovat trasu do přehledného itineráře.</p>
<p>Snímek 61, čas 12:11 Postavy: účastníci kurzu Kamera: detail na mapu Popis akce: Studenti ve skupině plánují celodenní výlet. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Pro zjištění délky naplánované trasy a sestavení itineráře, skupiny využívají hodnot z map, provázkovou metodu či použití přenosného počítače.</p>
<p>Snímek 62, čas 12:22 Postavy: účastníci kurzu Kamera: detail na stůl a notebook Popis akce: Studenti ve skupině plánují celodenní výlet. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 63, čas 12:41 Postavy: žádné Kamera: itinerář jako celek, postupný detail na jednotlivé oddíly Popis akce: Vysvětlení podoby itineráře. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Podoba itineráře je následující: Graf délky trasy v závislosti na převýšení se záchytnými body.</p>
<p>Snímek 64, čas 13:02 Postavy: žádné Kamera: detail na itinerář Popis akce: Vysvětlení podoby itineráře. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Časový harmonogram Únikové trasy, v případě zhoršení počasí či jiné nečekané události.</p>
<p>Snímek 65, čas 13:17 Postavy: účastníci kurzu Kamera: záběr na celou skupinu Popis akce: Příprava studentů před nástupem do stopy. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Při celodenním výletu je nutné mít na paměti profil trasy, aby bylo možné, si náležitě rozvrhnou síly ...</p>
<p>Snímek 66, čas 13:28 Postavy: účastníci kurzu Kamera: pomalé vzdalování</p>	<p>Komentář: ... a občerstvovací přestávky. Tempo jízdy přizpůsobit terénním i meteorologickým podmínkám.</p>

Popis akce: Stoupání do kopce. Hudba v pozadí.	
Snímek 67, čas 13:40 Postavy: účastníci kurzu Kamera: statická Popis akce: Nazouvání běžeckých lyží. Hudba v pozadí.	Komentář: Během cesty se setkáte s mnoha překážkami. Například překonání silniční komunikace, či řady stoupání.
Snímek 68, čas 13:50 Postavy: účastníci kurzu Kamera: pomalé vzdalování Popis akce: Stoupání do kopce. Hudba v pozadí.	Komentář: Odměnou je pak sjezd se zastávkou u kiosku pro načerpání nových sil.
Snímek 69, čas 14:01 Postavy: účastníci kurzu Kamera: statická Popis akce: Sjíždění kopce. Hudba v pozadí.	Komentář: žádný
Snímek 70, čas 14:14 Postavy: účastníci kurzu Kamera: statická Popis akce: Sjíždění kopce ke kiosku. Hudba v pozadí.	Komentář: žádný
Snímek 71, čas 14:30 Postavy: žádné Kamera: přibližování - detail Popis akce: Záběr na ukazatel Mumlavské vodopády. Hudba v pozadí.	Komentář: Plán cesty mohou studenti při svém plánování doplnit kulturní poznávací činností jako například zastávku u Mumlavských vodopádů.
Snímek 72, čas 14:38 Postavy: účastníci kurzu Kamera: pomalé přibližování Popis akce: Studenti pozorují vodopád. Hudba v pozadí	Komentář: žádný
Snímek 73, čas 14:42 Postavy: účastníci kurzu Kamera: pomalé přibližování Popis akce: Studenti pozorují vodopád. Hudba v pozadí.	Komentář: žádný
Snímek 74, čas 14:47 Postavy: žádné Kamera: pomalé přibližování Popis akce: Částečně zamrzlí vodopád. Hudba v pozadí.	Komentář: žádný
Snímek 75, čas 14:51 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: V pozadí zimní fotografie,	Komentář: Simulovaný závod.

v popředí fotografie ze simulovaného závodu. Žlutý nadpis „e) simulovaný závod“. Hudba v pozadí.	
Snímek 76, čas 14:55 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Animace – hledání následujícího snímku. Hudba v pozadí.	Komentář: žádný
Snímek 77, čas 15:11 Postavy: účastníci kurzu Kamera: statická Popis akce: studenti čekají na odstartování simulovaného závodu. Hudba v pozadí.	Komentář: Studenti jsou rozděleni do soutěžních družstev. Startuje jeden soutěžící z každého týmu a po ujetí okruhu si ve svém týmu předávají štafetu.
Snímek 78, čas 15:17 Postavy: účastníci kurzu Kamera: pohyb z leva doprava a zpět, sledování pohybu studentů. Popis akce: studenti čekají na odstartování simulovaného závodu, odstartování Hudba v pozadí.	Komentář: Startuje jeden soutěžící z každého týmu a po ujetí okruhu si ve svém týmu předávají štafetu.
Snímek 79, čas 15:58 Postavy: běžkař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Sjezd kopce. Hudba v pozadí.	Komentář: Závodní okruh je dlouhý jen několik kilometrů kde rovné úseky střídá strmé stoupání a sjezdy. Proto musí být závodník opatrný.
Snímek 80, čas 16:05 Postavy: běžkař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Sjezd kopce. Hudba v pozadí.	Komentář: žádný
Snímek 81, čas 16:14 Postavy: běžkař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Jízda po rovině. Hudba v pozadí.	Komentář: žádný
Snímek 82, čas 16:22 Postavy: běžkař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Sjezd kopce, pád. Hudba v pozadí.	Komentář: žádný
Snímek 83, čas 16:28 Postavy: běžkaři – účastníci kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkařů Popis akce: Dojezd do cíle. Hudba v pozadí.	Komentář: žádný
Snímek 84, čas 16:37 Postavy: běžkař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Předávání štafety. Hudba v pozadí.	Komentář: žádný

<p>Snímek 85, čas 16:48 Postavy: běžkař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Předávání štafety. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 86, čas 17:02 Postavy: běžkař – účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkaře Popis akce: Předávání štafety. Zrychlený obraz. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 87, čas 17:13 Postavy: běžkaři – účastníci kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkařů Popis akce: Dojezd do cíle. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Závěrečný finiš bývá často emočně vypjatý za podpory diváků a spolusoutěžících.</p>
<p>Snímek 88, čas 17:30 Postavy: běžkaři – účastníci kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkařů Popis akce: Dojezd do cíle. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 89, čas 17:41 Postavy: účastník kurzu Kamera: kopíruje pohyb studenta Popis akce: Rozhovor. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný:</p>
<p>Snímek 90, čas 17:44 Postavy: účastníci kurzu Kamera: statická Popis akce: Vyhlásování výsledků. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Závod je zakončen oficiálním vyhlášením výsledků a předání drobných cen.</p>
<p>Snímek 91, čas 18:07 Postavy: účastníci kurzu Kamera: statická Popis akce: Vyhlásování výsledků. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný:</p>
<p>Snímek 92, čas 18:25 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Zimní fotografie. Žlutý nápis „3. Test teoretických znalostí“. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný:</p>
<p>Snímek 93, čas 18:32 Postavy: účastníci kurzu Kamera: statická Popis akce: Průběh semináře. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: V průběhu kurzu jsou pro studenty připraveny semináře. Na nich studenti získají nové znalosti z oblasti techniky jízdy na sjezdových a běžeckých lyžích, mazání vosků, výstroje, výzbroje a jiné další.</p>

<p>Snímek 94, čas 18:40 Postavy: účastníci kurzu Kamera: statická Popis akce: Průběh semináře. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný:</p>
<p>Snímek 95, čas 18:44 Postavy: účastníci kurzu Kamera: statická Popis akce: Průběh semináře. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný:</p>
<p>Snímek 96, čas 18:52 Postavy: účastníci kurzu Kamera: statická Popis akce: Průběh semináře. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 97, čas 19:04 Postavy: účastníci kurzu Kamera: statická Popis akce: Průběh testu teoretických znalostí. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Na závěr kurzu studenti píší písemný test. Test je složen z několika otázek s otevřenými odpověďmi.</p>
<p>Snímek 98, čas 19:17 Postavy: účastníci kurzu Kamera: statická Popis akce: Průběh testu teoretických znalostí. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 99, čas 19:28 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Zimní fotografie. Žlutý nápis „4. Aktivní účast na krzu“. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 100, čas 19:34 Postavy: běžkaři – účastníci kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkařů Popis akce: Zdokonalování techniky. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Krom absolvování seminářů jsou studenti povinni se účastnit výcviku a zdokonalování techniky jak na sjezdových, tak na běžeckých lyžích.</p>
<p>Snímek 101, čas 19:45 Postavy: běžkaři – účastníci kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkařů Popis akce: Zdokonalování techniky. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 102, čas 19:52 Postavy: lyžaři – účastníci kurzu Kamera: kopíruje pohyb lyžařů Popis akce: Zdokonalování techniky. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>

<p>Snímek 103, čas 19:58 Postavy: lyžaři – účastníci kurzu Kamera: kopíruje pohyb lyžařů Popis akce: Zdokonalování techniky. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 104, čas 20:08 Postavy: lyžaři – účastníci kurzu Kamera: kopíruje pohyb lyžařů Popis akce: Zdokonalování techniky. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 105, čas 20:14 Postavy: účastníci kurzu Kamera: pomalé přiblížení a oddálení Popis akce: Rozbor natočeného video záznamu. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Dále se studenti účastní rozboru pořízeného videozáznamu, při kterém se hodnotí technika daných lyžařských dovedností jednotlivých členů skupiny.</p>
<p>Snímek 106, čas 20:27 Postavy: běžkaři – účastníci kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkařů Popis akce: Pohybové hry. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: Do praktické výuky jsou zařazovány i pohybové hry, které pomáhají ke zdokonalování jednotlivých dovedností.</p>
<p>Snímek 107, čas 20:36 Postavy: běžkaři – účastníci kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkařů Popis akce: Pohybové hry. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 108, čas 20:40 Postavy: běžkaři – účastníci kurzu Kamera: kopíruje pohyb běžkařů Popis akce: Pohybové hry. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 109, čas 21:09 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Plovoucí okna – připomenutí obsahu video záznamu na zimním pozadí. Nadpis „Děkuji za pozornost“. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>
<p>Snímek 110, čas 21:26 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Černý podklad, bílé a žluté písmo – titulky: Námět: Jakub Maun, Scénář: Jakub Maun, Odborný poradce: Mgr. Ilona Kolovská, Kamera: Mgr. Ilona Kolovská, Jakub Maun, Hudba: The Bourne Identity Soundtracks – Moby Extreme Wals, Zimmer – Theme from rain man theme, American Beauty Soundtrack – Thomas Newman - Dead Already, Top Gun Soundtracks – Eddie Van Helen, Cheech & Chong Soundtrack</p>	<p>Komentář: žádný</p>

<p>– Lost Due To Incompetence, ransformers Soundtrack – The Score - Arrival To Earth. Střih a výtvarné zpracování: Jakub Maun, Režie: Jakub Maun, Autor komentářů: Jakub Maun, Účinkující: Mgr. Luboš Charvát, Mgr. Ilona Kolovská, účastníci kurzu v roce 2013, Programy pro zpracování obrazové složky: Pinnacle Studio 14 HD, Programy pro zpracování zvukové složky: Pinnacle Studio 14 HD, Audacity, K pořízení obrazové složky byla použita digitální kamera Sony Handycam HD 8,9 megapixel DCE-HC96E.. Hudba v pozadí.</p>	
<p>Snímek 111, čas 21:36 Postavy: žádné Kamera: statická Popis akce: Černý podklad, bílé písmo: Jako závěrečnou práci navazujícího magisterského programu TV/FY pro SŠ vyrobil v roce 2013 Jakub Maun. Hudba v pozadí.</p>	<p>Komentář: žádný</p>

5 DISKUSE

Před samotným zpracováním mé práce jsem si stanovil cíl a řadu úkolů, které jsou nezbytné pro úspěšné zpracování zadaného tématu. Bylo zapotřebí prostudovat odbornou literaturu a seznámit se s několika technickými prostředky jako je např. videokamera, software pro úpravu videozáznamu a další.

Samotnému natáčení záběrů předcházelo sepsání podrobného scénáře. Scénář obsahoval seznam situací, které byly nutné zaznamenat pomocí videokamery.

Pro získání autentických záběrů jsem se zúčastnil probíhajícího kurzu lyžování LY1, který se konal v Krkonoších v lyžařském středisku Harrachov v lednu 2013. Skutečnost, že jsem se mohl stát v průběhu kurzu nezávislým pozorovatelem, mně přinesla řadu výhod. Za výhodu považuji, že jsem mohl v průběhu kurzu operativně reagovat na vzniklé podmínky a tím pořídit dostatek videozáznamů pro závěrečný střih. Dále jsem měl jedinečnou příležitost získat reálné záběry z aktivit studentů jako jsou procvičování techniky, příprava a realizace výletu, modelovaný závod apod. Jako velkou výhodu mé přítomnosti na kurzu považuji, že jsem mohl zachytit chybná provedení jednotlivých lyžařských technik studentů, a proto nebylo nutné tyto záběry uměle vytvářet. Vlivem těchto pozitiv videoprogram získává na autentičnosti a student po zhlédnutí videoprogramu si může udělat velice přesnou představu, jak kurz lyžování LY1 probíhá.

Po ukončení všech kurzů lyžování LY1 v akademickém roce 2012/2013 jsem vytvořil dotazník o devíti stručných otázkách, který byl následně poslán všem účastníkům kurzu. Dotazník měl za úkol odhalit představy a očekávání studentů, ale i oblasti, které dělají studentům největší potíže při plnění zápočtových požadavků kurzu. Dále výsledky dotazníku slouží jako zpětná vazba pro pedagogy - organizátory kurzu. Při vyhodnocování dotazníků bylo nutné vzít v potaz, že kurzu se účastní dva studijní programy a to *Tělesná výchova a sport* a *Tělesná výchova se vzděláváním*. Celkově bylo zjištěno, že kurz lyžování LY1 v akademickém roce 2012/2013 opakovali dva žáci a kurz beze zbytku splnilo 73% studentů. Žákům nejvíce dělala problém technika jízdy na běžeckých lyžích. Současně studenti kurz hodnotí jako kvalitní, protože se dozvěděli a naučili řadu rozšiřujících informací a dovedností. Podrobné vyhodnocení dotazníku dle studijních programů doplněno přehlednými grafy se nachází v praktické části této práce v kapitole Dotazník.

6 ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo vytvořit videoprogram zápočtových požadavků kurzu lyžování LY1. Přestože se může zdát, že natočení a zpracování videoprogramu je snadné, byl jsem v průběhu mé práce donucen vypořádat se s řadou překážek a nečekaných situací, které vyžadovaly nalezení originálního řešení.

Prvním krokem pro vytvoření kvalitního videoprogramu je dokonalé rozvrhnutí všech aktivit. Nejedná se jen o naplánování, kde a kdy budou video záběry pořízeny, ale i účinkujících, kteří budou na videozáznamu vystupovat. Na tuto přípravu navazuje i sepsání scénáře, tedy naše představa o budoucí podobě videoprogramu. V neposlední řadě je nutné se seznámit s technickými pomůckami, které budeme používat pro pořízení videozáznamu a jeho následné zpracování.

Tento videoprogram vznikl jak pro studenty, tak i pro pedagogy (vedoucí kurzu). Studenti prostřednictvím videoprogramu získají jasnou představu o průběhu kurzu a požadavcích, které budou na ně kladeny. Vyučující získají další nástroj, jak studentům mohou předat informace způsobem, který je zaujme.

Doufám, že tato práce bude využívána jako instruktážní materiál pro studenty absolvující kurz lyžování LY1 opakovaně řadu let.

7 RESUMÉ

7.1 English

The main goal of this diploma work was create a video program credit requirements of the course skiing LY1, which will serve as a tutorial and accompanying material in implementing the course skiing LY1.

The diploma work is divided into a theoretical part, which describes the content of the course skiing LY1 including a description of techniques of skiing and cross-country skiing. Practical part deals with the evaluation questionnaire that detects ideas and expectations of students, but also areas that make students the greatest difficulty in meeting the compensatory course requirements skiing LY1. The practical part continues information about a video program, its implementation and detailed technical scenario. In the attachment is a portable mass storage device with video recording video program LY1.

8 POUŽITÁ LITERATURA

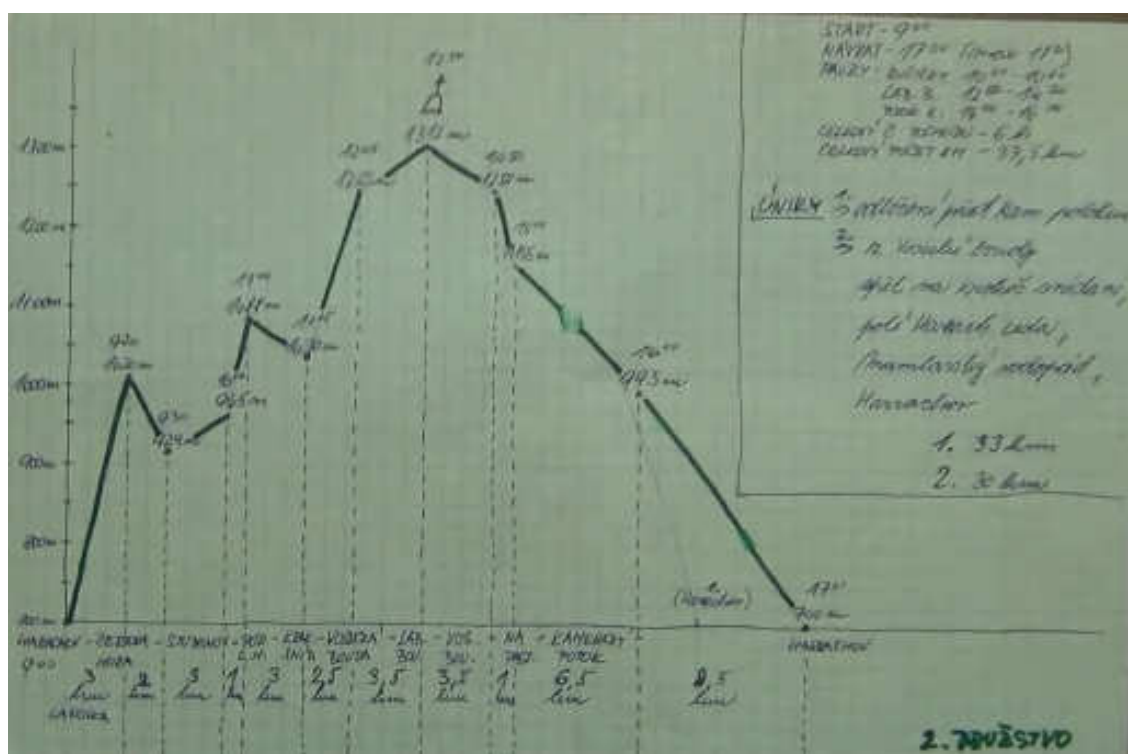
8.1 Odborné publikace

- (1) BENEŠOVÁ, D., ŠTUMBAUER, J. *Školní lyžování II.*, Plzeň: 2004. 126 s. ISBN 80-86876-05-5.
- (2) BOLEK, E., ILAVSKÝ, J a SOUMAR, L. *Běh na lyžích*, Grada: Praha, 2008. 171 s. ISBN 978-80-247-1371-7.
- (3) BRKLOVÁ, D.,HERCIG, S. *Diplomová a závěrečná práce studujících TV a sport.* Plzeň: ZČU, 1998. 58 s. ISBN 80-7082-413-1.
- (4) DVOŘÁK, F. a kol. *Česká škola lyžování – běh na lyžích.* Praha: SLCR, 1996. 80 s. 80-7033-139-9.
- (5) GNAD, T., *Kapitoly z lyžování*, Praha: Karolinum, 2002. 240 s. ISBN 80-246-0241-5.
- (6) GNAD, T., *Běh na lyžích*, Praha: Karolinum, 2005. 2151 s. ISBN 80-246-0995-9.
- (7) MUSIL, D. *Lyžování - od základů po freestyle.* Praha: Grada, 2008. 120 s. ISBN 978-80-247-2135-4
- (8) PECINOVSKÝ, P. *Pinnacle Studio 9.* Praha: Grada, 2005. 127 s. ISBN 80-247-1199-0.
- (9) PŘÍBRAMSKÝ, M. *Lyžování.* Praha: Grada, 1999. 120 s. ISBN 80-7169-786-9.
- (10) RYCHTECKÝ, A. a FIALOVÁ, L. *Didaktika školní TV.* Praha:UK, 1995. 187 s. ISBN 80-7184-127-7.

8.2 *Internetové portály, přenosné nosiče*

- (11) METODIKA VÝUKY LYŽOVÁNÍ, c APUL: 2011, [CD-ROM] 2001
- (12) SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ – METODIKA PRO LYŽAŘSKÉ KURZY [online] c 2007. [cit. 2013-03-20]. Dostupný z WWW: <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps08/sjezd_lyze/web/index.html>
- (13) SVAZ LYŽAŘŮ ČR [online] c 2007. [cit. 2013-03-20]. Dostupný z WWW: <<http://www.czech-ski.com/>>
- (14) TVORBA VÝUKOVÝCH VIDEÍ LAIKEM [online] c 2009. [cit. 2013-05-20]. Dostupný z WWW: <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js09/video/web/pages/01_namet.html>

9 PŘÍLOHY



Obr. 1: Itinerář