

Obsah

Předmluva	6
1 Úvod	7
2 Vzdělávací systém	8
2.1 Legislativa v ČR, INTERSKI ČR	8
2.2 Vzdělávací systém učitelů lyžování v ČR	8
3 Teorie – péče o klienta, didaktika, technika lyžování	11
3.1 Péče o klienta, nauka o povolání, pedagogika a psychologie	11
3.1.1 Vůdčí role	11
3.1.2 Být profesionálem	11
3.1.3 Komunikace	12
3.1.4 Proces učení	13
3.1.5 Lidská osobnost	14
3.1.5.1 Temperament	14
3.1.5.2 Motivace	17
3.1.5.3 Emoce	18
3.1.6 Jak na to, pár tipů na závěr	19
3.2 Didaktika výuky lyžování	21
3.2.1 Žák	22
3.2.1.1 Věk žáka	22
3.2.1.2 Výkonnost žáka	23
3.2.1.3 Motorické nadání žáka	23
3.2.1.4 Kondice žáka	23
3.2.1.5 Motivace žáka	24
3.2.2 Učitel	24
3.2.2.1 Didaktické metody	24
3.2.2.2 Didaktické postupy	27
3.2.2.3 Sociálně-interakční formy	27
3.2.2.4 Didaktické řídicí styly	30
3.2.2.5 Didaktické zásady	32
3.2.3 Projekt výchovy a vzdělávání	33
3.2.4 Vyučovací jednotka	33
3.2.4.1 Vyučovací jednotka v lyžování	33
3.2.4.2 Motorické učení	34
3.2.5 Bezpečnost při výuce lyžování	35
3.2.5.1 Bezpečnostní pravidla FIS	36
3.3 Technika lyžování a základní biomechanické principy	38
3.3.1 Vliv silového působení na lyžaře v pohybu	38
3.3.1.1 Newtonovy pohybové zákony	38
3.3.1.2 Lyžař v pohybu	39
3.3.1.3 Silové působení sněhu na lyžaře	41
3.3.2 Pohyby lyžaře	42
3.3.2.1 Principy vedení (otáčení) lyží	43
3.3.2.2 Principy hranění	44
3.3.2.3 Principy změny zatěžování lyží	46
3.3.3 Fáze oblouku	48
4 Metodika výuky začátečníků	51
4.1 Přivyknutí na lyžařskou výzbroj a výstroj a jejich kontrola	51
4.2 Jízda po spádnicí	52
4.3 Jízda po spádnicí v pluhu	53
4.4 Oblouk v pluhu	54

	4.5	Výuka jízdy na vleku	55
	4.6	Škola hranění	55
	4.7	Oblouk z přívratu vyšší lyží (přechodový oblouk)	56
	4.8	Paralelní oblouk (dlouhý a střední poloměr)	57
	4.9	Zapíchnutí hole	59
	4.10	Paralelní oblouk (krátký poloměr)	59
5	5	Metodika výuky pokročilých	61
	5.1	Carvingový oblouk (střední a dlouhý poloměr)	61
	5.2	Carvingový oblouk (krátký poloměr)	62
6	6	Sportovní a závodní lyžování	65
	6.1	Racecarvingový oblouk (střední a dlouhý poloměr)	65
	6.2	Racecarving (krátký poloměr)	66
	6.3	Jízda v obřím slalomu	67
7	7	Jízda ve volném terénu	69
	7.1	Jízda na strmých svazích	69
6	7.2	Jízda v boulích	70
	7.3	Jízda v hlubokém sněhu	71
7	8	Variace oblouků a zdokonalovací cvičení	73
	8.1	Variace oblouků o středním a dlouhém poloměru	73
	8.1.1	Oblouk na jedné lyži	73
	8.1.2	Javelin	74
	8.1.3	Reuel	74
	8.1.4	Crab	75
	8.1.5	Oblouk na vnitřní lyži	75
	8.1.6	Klamer	76
	8.2	Variace – oblouky o krátkém poloměru	76
	8.2.1	Oblouk na jedné lyži	76
	8.2.2	Ollie	77
	8.2.3	Charleston	77
	8.2.4	Přeskakovaný oblouk	78
	8.2.5	Norský oblouk	78
	8.2.6	Švédský oblouk	79
	8.3	Zdokonalovací cvičení pro koordinaci a dovednosti na lyžích	79
	8.3.1	Diferenciace	79
	8.3.2	Reakce	80
	8.3.3	Rovnováha	80
	8.3.4	Orientace	80
	8.3.5	Dovednost, šikovnost, obratnost	80
	8.4	Zdokonalovací cvičení s pomůckami	81
	8.4.1	Cvičení s lyžařskými holemi	81
	8.4.2	Cvičení bez holí	81
	8.4.3	Cvičení s lanem	81
	8.4.4	Cvičení s krátkou měkkou tyčí	81
	8.4.5	Cvičení s dlouhou (slalomovou) tyčí	82
	8.4.6	Další cvičení	82
8	9	Seznam bibliografických citací	83

KNIHOVNA FTK UP OLOMOUČ

přír. č.

3192023080

sign.

10478