

## Vyhodnocovacia správa z lyžiarskeho výcviku

**Miesto:** Lyžiarske stredisko ŠPORTCENTRUM Oščadnica

**Termín:** 25. – 29. januára 2016

**Počet účastníkov:** 35 žiakov

**Vedúci LV:** Mgr. Tibor Dikoš

**Inštruktori:** Mgr. Ľubica Masnicová, Mgr. Mária Čamborová

Ministerstvo školstva SR v šk. r. 2015/2016 poskytlo na lyžiarske výcviky príspevok v hodnote 150 eur na žiaka v jednom ročníku na druhom stupni základnej školy, čo na našej škole využilo 35 žiakov.

Lyžiarsky výcvik sa uskutočnil v krásnom prostredí lyžiarskeho strediska ŠPORTCENTRUM, ktoré sa nachádza priamo v strede obce Oščadnica.

Toto lyžiarske stredisko ponúka možnosť zapožičania lyžiarskej výstroje, ktoré žiaci využili.

Používali sme dva lyžiarske vleky. Prvý je s nízkym vedením dopravného lana s dĺžkou cca 120 m. Vhodný je hlavne pre úplných začiatočníkov. Druhý vlek „Tatrapoma PFP“ má dĺžku 500 m a prevýšenie 95 m. Je vhodný pre začiatočníkov a stredne dobrých lyžiarov. Lyžiarsky výcvik mal formu dennej dochádzky.

Ako spôsob cestovania sme zvolili autobusovú dopravu. Žiaci mali k dispozícii priestor, kde sa prezúvali a na noc si odkladali lyžiarsku výstroj. Strava bola podávaná 2x za výcvik a to desiata a obed. Súčasťou stravy bol aj pitný režim. Množstvo, kvalitu a pestrosť stravy si žiaci pochvalovali.

Lyžiarsky výcvik prebiehal podľa stanoveného harmonogramu.

V pondelok po rozvečičke najskôr bez lyží, potom s lyžami, oboznámení so zjazdovkou, boli žiaci rozdelení do družstiev.

### **Počas lyžiarskeho výcviku sa žiaci zoznamovali s metodickým radom zjazdového lyžovania:**

- **Nosenie lyží, pripínanie a odopínanie lyží;**

- **OBRATY:** - prestupovaním prívratom, - prestupovaním odvratom, obrat prednožením ku svahu;

- **CHODZA:** - chôdza sunom, chôdza pridupávaním, chôdza sklzom;

- **VÝSTUPY:** - výstup bokom, výstup jednostranným odvratom dolnej lyže, výstup obojstranným odvratom;

- **PÁDY:** - nácvik pádu, vystávanie po páde;

- Základný zjazdový postoj;

- Zjazd po spádnici;

- Zosúvanie, hranenie, brzdenie zjazdu, zjazd šikmo svahom;

- Zjazd v obojstrannom prívrate /v pluhu/, oblúk v obojstrannom prívrate / v pluhu/;

- Oblúk z obojstranného prívratu, oblúk z prívratu dolnou a hornou lyžou;

- Jazda cez terénne nerovnosti;

Posledný deň si žiaci vyskúšali slalom. Na záver lyžiarskeho výcviku prebehlo vyhodnotenie.

Môžeme skonštatovať, že počas lyžiarskeho výcviku sa nevyskytol žiaden úraz väčšieho rozsahu. Ošetrená bola jedna žiačka, ktorá mala narazené koleno.

Cieľom lyžiarskeho výcviku bolo žiakov naučiť základné lyžiarske techniky zjazdového lyžovania, vedieť lyžiarsku abecedu, správať sa na zjazdovkách. Všetci žiaci tieto podmienky splnili na výbornú. Počas lyžiarskeho výcviku si žiaci upevnili i priateľské vzťahy. Správanie počas prepravy a pobytu bolo na dobrej úrovni. Žiaci prejavili záujem o športovanie, do ktorého lyžovanie určite zaradia.

**Vedúci LV:** Mgr. Tibor Dikoš

**Inštruktori:** Mgr. Ľubica Masnicová, Mgr. Mária Čamborová