

**Katolícka univerzita  
Pedagogická fakulta Ružomberok**

# **VÝCVIKOVÉ KURZY**

Učebné texty



Šiška Ľuboslav, Anna Blahutová, Peter Krška

Patrik Oravec, Daniel Židek, Dávid Weiss



**RUŽOMBEROK 2021**

**Recenzenti**

Doc. Mgr. Martin ZVONARĚ, PhD.  
PaedDr. Andrej HUBINÁK, PhD.

© VERBUM – vydavateľstvo KU

© Mgr. Ľuboslav ŠIŠKA, PhD., doc. PaedDr. Anna Blahutova, PhD.

**Autori**

Mgr. Ľuboslav ŠIŠKA, PhD., doc. PaedDr. Anna Blahutova, PhD., PaedDr. Peter Krška,  
PhD.

Patrik Oravec, Daniel Židek, Dávid Weiss

**Sadzba**

Mgr. Ľuboslav ŠIŠKA, PhD.

**Obálka**

Mgr. Ľuboslav ŠIŠKA, PhD.

Za jazykovú úpravu, odbornú úroveň a pôvodnosť zodpovedajú autori

VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku  
Hrabovská cesta 5512/1A, 034 01 Ružomberok  
<http://ku.sk>, [verbum@ku.sk](mailto:verbum@ku.sk)

**ISBN 978-80-561-0879-6**

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>4</b>
<b>1. Výcvikový kurz (zjazdové lyžovanie)</b> .....	<b>5</b>
1.1 Informačný list predmetu .....	5
1.2 Metodika nácviku lyžiarskych zručností .....	7
<b>2. Výcvikový kurz (pešia turistika)</b> .....	<b>24</b>
2.1 Informačný list predmetu .....	24
2.2 Možnosti plánovania trasy na turistické aktivity .....	26
<b>3. Výcvikový kurz (korčuľovanie a ľadový hokej)</b> .....	<b>36</b>
3.1 Informačný list predmetu .....	36
3.2 Metodika korčuľarskeho výcviku pre deti .....	38
<b>4. Výcvikový kurz (Cyklo a vodná turistika)</b> .....	<b>48</b>
4.1 Informačný list predmetu .....	48
4.2 Cyklistika a cyklotrasy v okolí Ružomberka .....	50
4.3 Vodná turistika - splav rieky Orava .....	64
<b>5. Výcvikový kurz (bežecké lyžovanie - lyžiarska turistika)</b> .....	<b>71</b>
5.1 Informačný list predmetu .....	71
5.2 Lyže-snežnice – nový druh lyžiarskej turistiky .....	73
<b>Literatúra</b> .....	<b>80</b>

# Úvod

Vedecko-technický pokrok ovplyvnil produktivitu práce. Vzrástla tak aj životná úroveň, vzdelanie, telesný a duševný rozvoj ľudí. Ovplyvnil, často aj negatívne, využívanie voľnočasových aktivít detí a mládeže. Nové technológie, televízia, počítače, hry, internet priniesli sedavý spôsob života, zníženie pohybových aktivít, nárast obezity, zníženie pohybových zručností, narušenie imunitného systému.. Aj preto sú vo výchove pedagógov nevyhnutné aktivity, ktoré sa spájajú s pôsobením v prírodnom prostredí. Stručne si uvedieme charakteristiku športov v prírode, ktoré sú súčasťou kurzovej formy výučby na Pedagogickej fakulte.

Súčasný životný štýl mnohých ľudí vyspelej civilizácie je poznačený množstvom pracovného stresu, nedostatkom voľného času a aktívneho pohybu, čo vytvára živnú pôdu pre vznik takzvaných civilizačných chorôb, ktoré výrazným spôsobom znižujú kvalitu života veľkého množstva ľudí. Za posledné desaťročia v oblasti aktívneho trávenia voľného času dospelé populácie u nás aj v zahraničí, si významné miesto našli pohybové (prevažne aeróbne) aktivity, realizované v prírodnom prostredí – moderne označované ako „outdoorové aktivity“. Poslaním telovýchovných a pedagogických fakúlt je poskytovať vysokoškolské vzdelávanie prostredníctvom akreditovaných študijných programov a rozvíjať harmonickú osobnosť, vedomosti, záujmy, prispievať k rozvoju vedy, kultúry, športu a zdravia pre blaho celej spoločnosti. Svoje poslanie naplňa výchovou v duchu hodnôt demokracie, humanizmu, tolerancie, európskej solidarity a vedením študentov k tvorivému, kritickému a k nezávislému mysleniu, k zdravému sebedovetiu a k národnej hrdosti.

Ani PF KU v Ružomberku nechce zaostať za týmto trendom masovej popularity a vo svojich akreditovaných študijných programoch ponúka študentom niekoľko povinných a výberových predmetov z oblasti športov v prírode a turistiky. Uvedené predmety zabezpečuje Katedra telesnej výchovy PF. V nasledujúcich častiach sa budeme venovať ich podrobnej charakteristike.

Predkladané učebné texty postupne v každej kapitole predstavujú prostredníctvom informačného listu výcvikové kurzy ako povinné predmety štúdia odboru Učiteľstvo telesnej výchovy v bakalárskom stupni štúdia. Následne každá kapitola obsahuje jednu ucelenú stať z problematiky zvoleného výcvikového kurzu. Pri Výcvikovom kurze 1 (zjazdové lyžovanie) sme zvolili základnú metodiku rozvoja lyžiarskych zručností. Výcvikový kurz 2 (pešia turistika) obsahuje informácie o možnostiach plánovania turistickej trasy a konkrétne trasy uskutočnené so študentami počas kurzu. V tretej kapitole predstavujeme metodiku korčuliarskeho výcviku pre deti. Výcvikový kurz 4 (cyklo a vodná turistika) mapuje aktivity, ktoré boli vykonané so študentami počas kurzu. Výcvikový kurz 5 (bežecké lyžovanie a lyžiarska turistika) ešte na KU nebol realizovaný a práca Lyže – snežnice predstavuje nový druh lyžiarskej turistiky, ktorý so študentami chceme vyskúšať.

Všetky výcvikové kurzy môžu v budúcnosti fungovať podľa informácií predložených v učebných textoch.

# 1. Výcvikový kurz (zjazdové lyžovanie)

## 1.1 Informačný list predmetu

<b>Vysoká škola:</b> KATOLÍCKA UNIVERZITA V RUŽOMBERKU	
<b>Fakulta:</b> Pedagogická fakulta	
<b>Kód predmetu:</b> KTVS/52TV1005W/	<b>Názov predmetu:</b> Výcvikový kurz 1 9
<b>Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností:</b> <b>Forma výučby:</b> Prednáška / Cvičenie <b>Odporúčaný rozsah výučby ( v hodinách ):</b> <b>Týždenný:</b> 2 / 3 <b>Za obdobie štúdia:</b> 26 / 39 <b>Metóda štúdia:</b> prezenčná (od 15. 10. 2020 dištančná metóda štúdia podľa Príkazu rektora P-8/2020 k zníženiu rizika nákazy koronavírusom)	
<b>Počet kreditov:</b> 5	
<b>Odporúčaný semester/trimester štúdia:</b> 1.	
<b>Stupeň štúdia:</b> I.	
<b>Podmieňujúce predmety:</b>	
<b>Podmienky na absolvovanie predmetu:</b> Podmienky na absolvovanie predmetu: Priebežné hodnotenie: praktická ukážka (max.60 %). Záverečný písomný test (max. 40 %). Záverečné hodnotenie: sumárny percentuálny zisk z priebežného hodnotenia (60 %) a písomného testu (40 %). Hodnotenie predmetu: A – 100%-94% B – 93%-88% C – 87%-81% D – 80%-75% E – 74%-69% Fx – 68%- 0%	
<b>Výsledky vzdelávania:</b> Získať základné vedomosti a zručnosti na výkon inštruktora zjazdového lyžovania, spôsobilého viesť lyžiarske družstvo na školských výcvikových kurzoch z alpského carvingového lyžovania.	

**Stručná osnova predmetu:**

1. Zásady bezpečnosti na lyžiarskych svahoch.
2. Zahriatie a rozcvičenie.
3. Kontrola výstroja.
4. Prípravné cvičenia.
5. Obraty, výstupy, pády a vstávanie.
6. Základný zjazdový postoj.
7. Jazda šikmo svahom. Brzdenie. Zjazd po spádnici.
8. Oblúk v obojstrannom prívrate.
9. Prívrat spodnou lyžou. Prívrat hornou lyžou.
10. Základný znožný oblúk.
11. Nadväzované oblúky.

12. Carvingový oblúk.

**Odporúčaná literatúra:**

1. Michal, J.: Vybrané kapitoly zo sezónnych činností. PF UMB 1998 str.108 ISBN 80-85162-99-7.
2. Příbramský, M. Lyžování. Praha : Grada, 1999.
3. Hellebrandt, V. - Hellebrandtová, D.: Technika a metodika carvingových oblúkov v zjazdovom lyžovaní., Bratislava, 2005 ISBN 80-8052-241-3.
4. Židek, J. a kol.: Lyžovanie, Bratislava, 2004 ISBN 80-88901-90-1.
5. Příbramský, M.: Bežecké lyžování. Praha : Grada, 1999.
6. Paugschová, B. a kol.: Lyžovanie. □ Učebné texty pre študentov telesnej výchovy □. Banská Bystrica : UMB, FHV, KTVŠ, SLZ, 2004, 237 s.

**Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:**

Slovenský jazyk

**Poznámky:****Hodnotenie predmetov**

Celkový počet hodnotených študentov:

A	B	C	D	E	FX
0.0	14.29	14.29	0.0	28.57	42.86

**Vyučujúci:** doc. PaedDr. Anna Blahutová, PhD., Mgr. Ľuboslav Šiška, PhD.

**Dátum poslednej zmeny:** 12.03.2021

**Schválil:** prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD., Doc. PaedDr. Peter Mačura, PhD., Administrátor Systému

## 1.2 Metodika nácviku lyžiarskych zručností

### Prípravné cvičenia

Cvičenia na rovine bez lyží:

Najskôr cvičíme správne navliekanie a uchopenie palíc a ich správnu polohu pri zjazde. Precvičujeme aj koordináciu pohybu paží. Využijeme aj niektoré z uvedených úloh pre pohyb nohami bez lyží:

- pri držaní zabodnutých palíc poskoky znožmo, podrepy v kolenách, preskakovanie z nohy na nohu, postupné úkroky do širokého stoja rozkročného,
- vysadnúť stranou a s oporou palíc vztyk (nácvik pádu),
- slalomový beh medzi bránkami, paralelný slalom dvojíc,
- s dôrazom na oporu palíc robiť obraty na mieste prekračovaním striedavo ľavou a pravou nohou,
- preskoky znožmo cez palice (slalomové žrde) položené rovnobežne na snehu.

Cvičenia na rovine s lyžami:

Ďalšiu skupinu cvičení možno využívať predovšetkým k nácviku základného zjazdového postoja, koordinácie práce paží pri chôdzi na lyžiach, zlepšenie pocitu rovnováhy. S ich pomocou rozvíjame u lyžiarov taktiež pocit lyží a snehu:

- chôdza s obchádzaním prekážok (s palicami i bez nich),
- preklápanie kolien do strán s oporou o palice,
- v prívratnom postavení lyží vykláňanie kolien do vnútra,
- dvojice vedľa seba vo vzdialenosti 1 m, lyžiari vzájomne opretí ramenami, bránia podkĺznutiu lyží ich postavením na hrany,
- kroky do strany (veľké, rýchle za sebou, v podrepe a pod.),
- poskoky znožmo na mieste s oporou o palice, striedavo s dupnutím a mäkkým dopadom,
- napodobňovanie chôdze zvierat (bocian, slon, kačka, žaba, opica a pod.),
- striedavé predsúvanie ľavej a pravej lyže, kĺzanie oboch lyží súbežne vpred a vzad s oporou o palice, - výskoky s pootočením o niekoľko stupňov s oporou o palice, - obraty na mieste prívratom a odvratom (vyšliapať v snehu nápis, sniečko, kyticu a pod.),
- obraty prednožením a prekročením,
- predklon na jednej nohe, druhá noha je zanožená,
- zdvíhanie jednej lyže so zavretými očami, najskôr s oporou palíc, neskôr bez nich,
- zamrznutý balet – zaujímanie rôznych pozícií na jednej lyži a výdrž v tejto polohe,
- stoj na jednej lyži, druhá noha pohybuje hrotom lyže vpravo a vľavo alebo hrot opisuje vo vzduchu osmičku,
- preklápanie lyží na snehu podľa ich pozdĺžnej osy (stavanie lyží na hranu),
- vysunutie jednej lyže stranou zo snahou zanechať stopu čo najdlhšie,
- odšliapávanie s palicami i bez nich,
- obísť odšliapávaním celý kruh, osmičku (na čo najmenej odšliapov),
- korčuľovanie bez palíc i s nimi,
- dvojica korčuľuje vedľa seba, držia sa za konce palíc,
- dvojica vedľa seba sa drží za ruky, striedavo vykonáva podrep a vztyk, alebo sa stavia na jednu nohu, - každý z lyžiarov vo dvojici má len jednu lyžu, vzájomne sa držia za ruky a na čo najmenej odrazov nohou bez lyže sa pokúšajú prejsť danú vzdialenosť (Paugschova, 2004).

## Základný zjazdový postoj

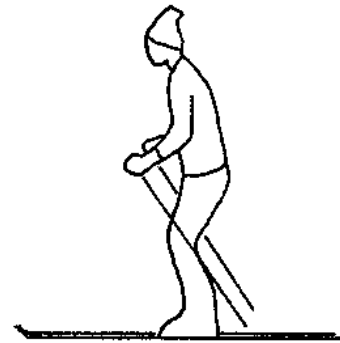
Je to východisková poloha pre vlastný pohyb pri jazde po spádnicí. Lyžiar stojí v prirodzenom, vyváženom postoji na plochách rovnobežne postavených lyží, hmotnosť je rovnomerne rozložená na obidve lyže, dolné končatiny sú pokrčené v členkovom i kolennom kĺbe, trup je mierne predklonový, paže sú pred telom mierne pokrčené. Palice smerujú popri tele dozadu (obr. 1, 2).

Najčastejšie chyby

- vystreté dolné končatiny
- vystrčený zadok
- nesprávne držanie paží
- kľčovitosť.



Obr. 1



Obr. 2

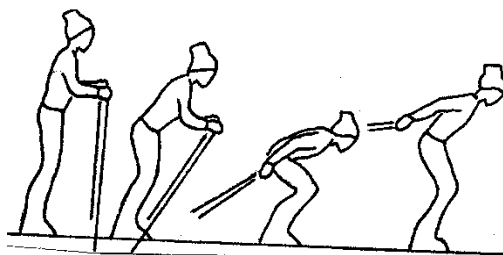
## Zjazd po spádnicí

Zjazd po spádnicí je možné zrýchľovať súpažným odpichom, korčuľovaním alebo znížením postoja (obr. 1-2).

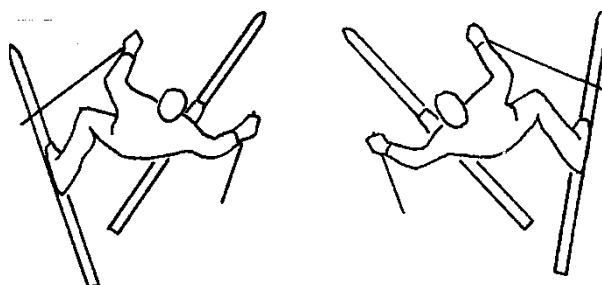
*Prípravné cvičenia*

- aktívne krčenie nôh
- znižovanie postoja do podrepu
- striedavé zaťažovanie lyží až do dvíhania
- kontrola polohy paží.

## Zrýchľovanie zjazdu (obr. 3 a – c)

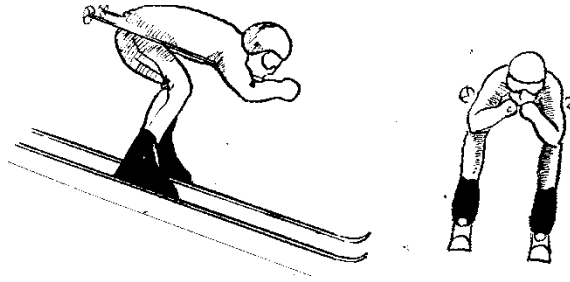


Obr. 3 a Zrýchľovanie zjazdu súpažným odpichom



Obr. 3 b Zrýchľovanie zjazdu korčuľovaním

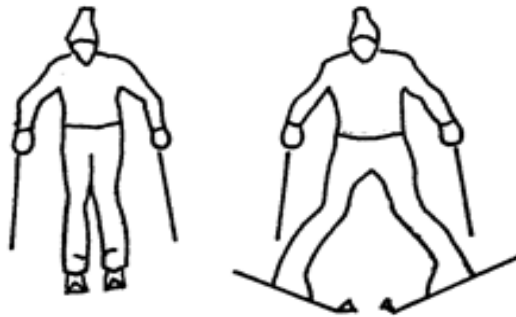




Obr. 3 c **Zrýchľovanie zjazdu** znížením postoja

### Spomaľovanie zjazdu

Zjazd po spádnicí v obojstrannom prívrate – pluhu. Ide o brzdivý pohyb, kedy lyžiar zatláča na vnútorné hrany a tlačí kolená ku sebe. Špičky lyží smeruje k sebe, pätky od seba. Trup je mierne predlonený, ruky pokrčené v širšom postavení pred telom (obr. 4).

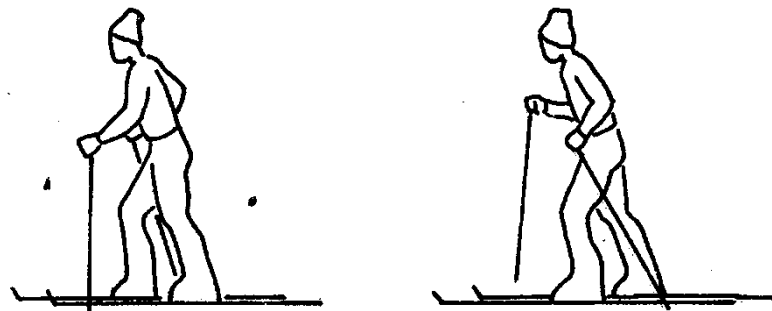


Obr. 4 Prívrat -pluh

### Chôdza, výstupy, obraty

Súčasťou výcviku je osvojenie: chôdze , výstupov a obratov na lyžiach

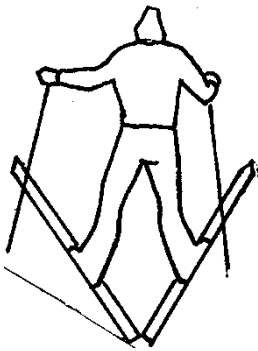
- pridupávaním (5 a)
- sunom (5 b)
- sklзом (5 b)



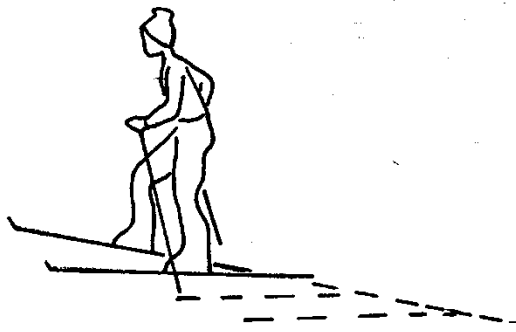
pridupávaním Obr. 5 a Chôdza

### Výstupy

obojstranným odvratom (stromčekom), (obr. 6 a)  
bokom (šikmo alebo kolmo svahom).(obr. 6 b)



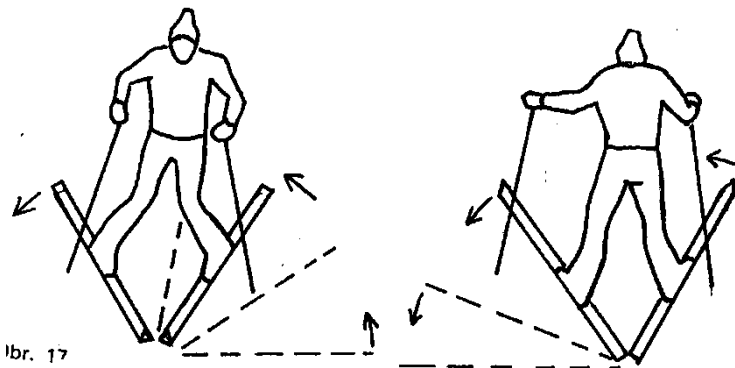
Obr. 6 a  
Výstup stromčekom



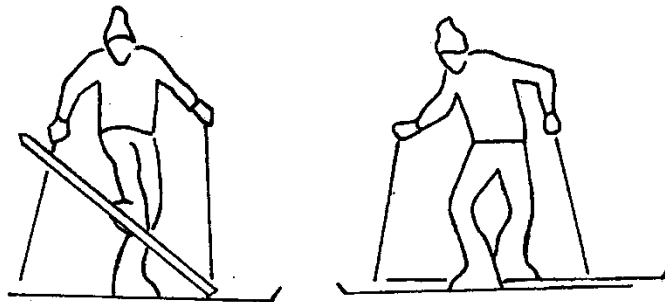
Obr. 6 b  
Výstup šikmo svahom

### Obraty

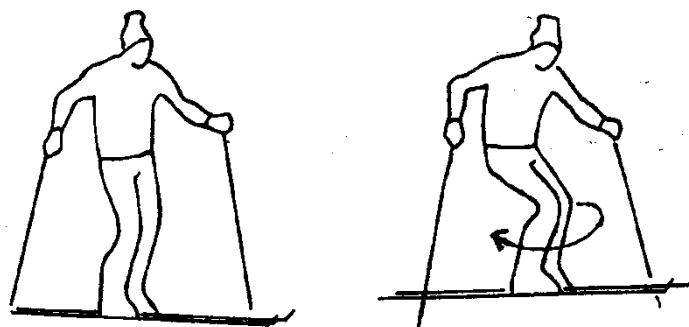
prívratom alebo odvratom (obr. 7 )  
prednožením alebo zanožením (obr. 8 )  
skokom (obr. 9)



Obr. 7 a Obrat prívratom Obr. 7 b Obrat odvratom

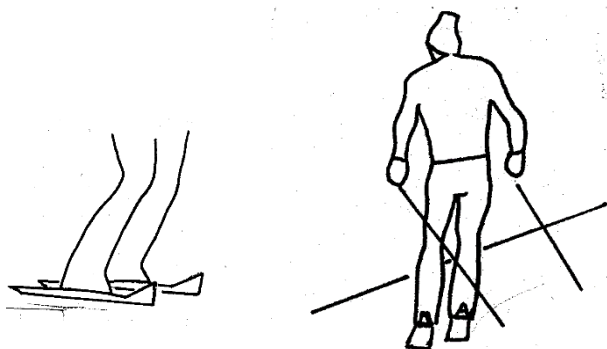


Obr. 8 a Obrat prednožením Obr. 8 b Obrat zanožením



### Zjazd šikmo svahom

Je východiskom pre všetky zmeny smeru. V postoji pri jazde šikmo svahom sú dve tretiny hmotnosti tela na spodnej lyži, horná lyža je mierne predsunutá. V závislosti od sklonu svahu sú lyže postavené na horných hranách, kolená a panvu sú priklonené ku svahu, trup mierne odklonený od svahu. Paže sú pred telom. V dôsledku vytočenia pliec je horná paža je podobne ako horná lyža mierne vpredu (obr. 11).



Obr. 11 Zjazd šikmo svahom

#### Najčastejšie chyby

- záklon
- vystreté nohy
- chýbajúce priklonenie a panvy ku svahu
- chýbajúce protinatočenie ramien
- nesprávne držanie palíc a poloha paží.

#### Prípravné cvičenia

- odľahčovanie hornej lyže dvíhaním alebo oporou o pätku a špičku pre získanie pocitu zaťaženej dolnej lyže
- prestupovanie na odvrátenú hornú lyžu
- jazda na hornej lyži odšliapávaním z odvratenej dolnej lyže
- zatlačanie kolien ku svahu
- jazda s držaním palíc pred telom (rovnobežne s osou pliec)
- ťahanie čiary obidvoma palicami za pätkou dolnej lyže
- zahranenie – vzpriechovanie lyží ku svahu až do zastavenia
- zarazenie a zosúvanie lyží bokom.

### Základne zmeny smeru (z jazdy šikmo svahom)

Z jazdy šikmo svahom oblúk ku svahu hranením kolien a panve

V jazde šikmo svahom realizovať prívratné a znožné girlandy

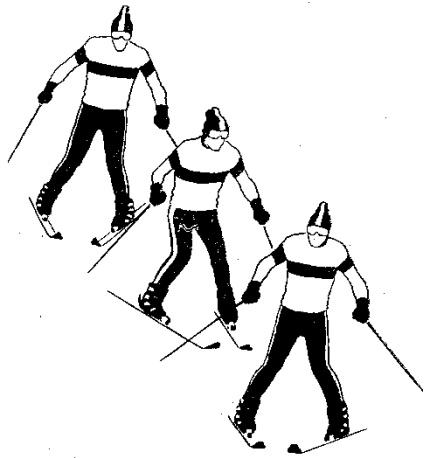
- oblúk ku svahu (priklonením kolien a trupu ku svahu)
- prívratné a znožné girlandy

### Prívratné oblúky

#### Oblúk v obojstrannom prívrate

Využívajú ho začiatočníci na miernom svahu. Širšie prívratné postavenie zabezpečuje väčšiu stabilitu v dôsledku väčšej plochy opory. Základné postavenie a celý priebeh pohybu sa

uskutočňuje v obojstrannom prívrate. Pri prechode cez spádnicu prenáša lyžiar hmotnosť viac na spodnú lyžu. Obidve lyže sú v stálom kontakte so snehom. Zvýšenie tlaku na hrany umožňuje regulovať rýchlosť pohybu. Otáčanie dosiahneme výraznejším zatláčaním kolena spodnej lyže ku svahu (obr. 12).



*Najčastejšie chyby:*

- špičky lyží sú ďaleko od seba
- nedôrazné hranenie na vystretých nohách
- nesprávne prenášanie hmotnosti na lyže
- pretáčanie trupu.

Obr. 12 Oblúk v obojstrannom prívrate - pluh

*Prípravné cvičenia:*

- v pluhovom postavení na mieste a pri jazde po spádnici zaťažujeme striedavo vnútorné hrany
- pri jazde v pluhu v momente nasadenia oblúka dvíhame špičku vnútornej lyže, čím zaťažíme dolnú vonkajšiu lyžu
- striedavým zatláčaním kolena zdôrazňujeme vertikálny pohyb.

Pre nácvik všetkých prívratných oblúkov využívame prívratné girlandy. To je v jazde šikmo svahom vysúvame a naznačujeme (postupne alebo striedavo) prívratné nasadenie hornej alebo dolnej lyže). Po zahájení a naznačení príslušného prívratu sa vraciame do východiskovej jazdy šikmo svahom na rovnobežných lyžiach.

**Oblúk z obojstranného prívratu (obr. 13)**

Rozdiel oproti predchádzajúcemu oblúku je vo východiskovej polohe pred nasadením. Vychádzame z jazdy šikmo svahom. Po prechode spádnice a zmene zaťaženia prisúvame (kízaním) alebo prestúpením (dynamická forma) lyže z prívratu do rovnobežného postavenia.



Obr. 13 Oblúk z obojstrannom prívrate

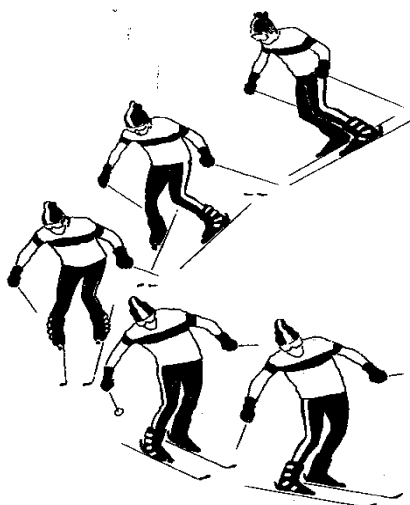
*Najčastejšie chyby:* záklon, vystreté končatiny, chýbajúce priklonenie kolien a panve ku svahu, držanie palíc a poloha rúk.

*Prípravné cvičenia:*

- odľahčovanie hornej lyže dvíhaním alebo oporou o pätku alebo špičku lyže
- prestupovanie na hornú odvrátenú lyžu
- odšľapávanie odvratom dolnej lyže
- zatlačanie kolien ku svahu
- jazda s držaním obidvoch palíc pred telom
- zahrnenie – vyznačenie lyží ku svahu do zastavenia
- nácvik zarazení a zosúvania lyží bokom.

### **Oblúk z prívratu hornej lyže**

Nazývame ho **aj základný oblúk**. Je najčastejšie využívaným oblúkom v rôznych aj neupravených terénoch. Z jazdy šikmo svahom vysúvame hornú odľahčenú lyžu do prívratu. Odrazom zo spodnej lyže prenášame váhu na budúcu vonkajšiu lyžu. Za pomoci dolnej palice prestúpime v momente prechodu cez spádnicu (**obr. 14**).



Obr. 14 Oblúk z prívratu hornej lyže

### *Najčastejšie chyby:*

- príliš výrazné vysunutie hornej lyže a prisadnutie na odrazovú nohu stavia lyže do obojstranného prívratu)
  - malý vertikálny pohyb pri zmene zaťaženia
- nevyužívanie opory o palicu

### *Prípravné cvičenia:*

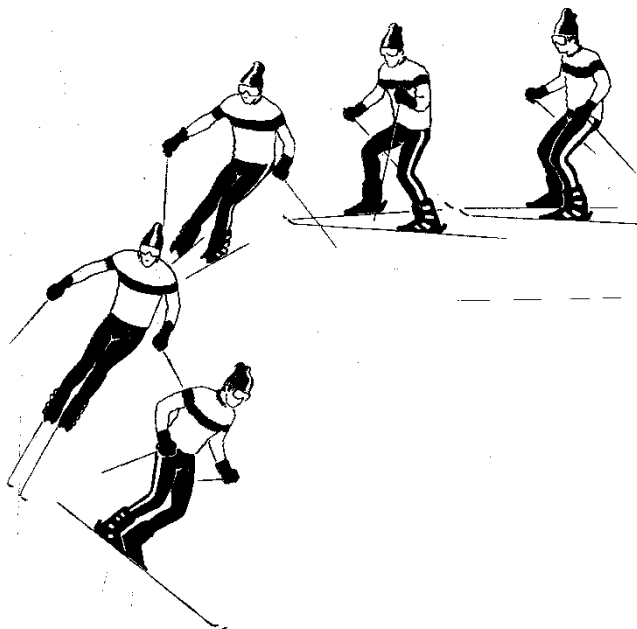
- prestupovanie na mieste z lyže na lyžu oporou o palice
- prívratné girlandy vysúvaním hornej lyže a naznačením vertikálneho pohybu
- striedame kízavú a dynamickú formu. (po snehu a prestúpením).

Oblúk je možné vykonať aj dynamicky (prestúpením), pričom po vertikálnom pohybe po zvýšení využívame pre stabilitu a rytmus pohybu aj zapichnutie vnútornej paličky.

### **Oblúk z prívratu dolnej lyže**

V pretekovom lyžovaní bol využívaný na korekciu rýchlosti pred nasadením oblúka. Do metodiky sa nezaraduje. Využíva sa v strmšom neupravenom teréne na korekciu rýchlosti pohybu. Z jazdy šikmo svahom dochádza k znižovaniu postoja, vysunutie a zarazenie spodnej lyže do prívratu, s výraznou oporou o spodnú lyžu.

Ďalej prenášanie váhy z hornej na privrátenu dolnú lyžu. Z nej sa odrazíme a prestupujeme na vonkajšiu lyžu. Dolnú privrátenu lyžu prisúvame (obr. 15).



Obr. 15 Oblúk z prívratu dolnej lyže (brzdenie v terénnych nerovnostiach)

### *Najčastejšie chyby:*

Málo výrazné zníženie ťažiska, slabé zarazenie, nevýrazné vysunutie dolnej lyže, slabý odraz zo spodnej lyže, nevyužitie opory o palicu.

### *Prípravné cvičenia:*

Postupný nácvik jednotlivých prvkov: vysunutie, zarazenie s využitím palice, odraz na hornú lyžu.

### **Znožné oblúky (paralelné)**

Klasické znožné oblúky nevyužívajú extrémne zaťaženie hrán, na mäkkom a plytšom svahu dochádza k zvýšeniu ťažiska, prenášaní hmotnosti z lyže na lyžu, k miernejšiemu zosúvaniu pri vedení oblúka. Využívajú sa palice pri nasadení.

Pri zvládaní znožných oblúkov vychádzame z viacerých variácií (otvorené a zatvorené oblúky, oblúky prestúpením, oblúky zosúvaním a skokom)

### **Znožné oblúky z rozšírenej stopy**

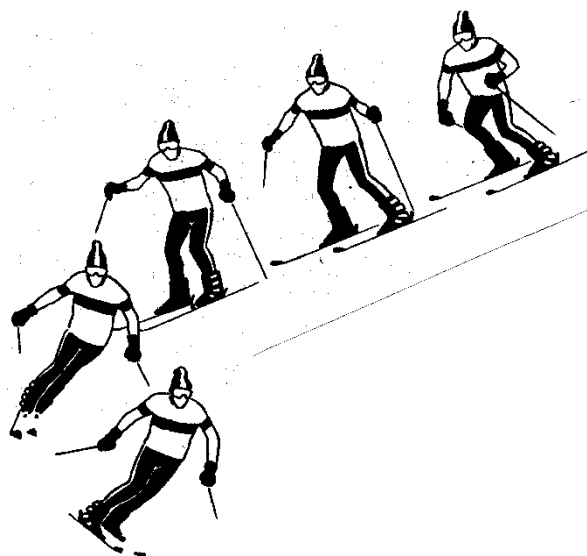
Šírka stopy závisí od pocitu istoty pre odľahčenie a súčasné otáčanie rovnobežných lyží (obr. 16).

### *Najčastejšie chyby:*

Využívanie prívratného postavenia pre odraz a zmenu smeru.

### *Prípravné cvičenia:*

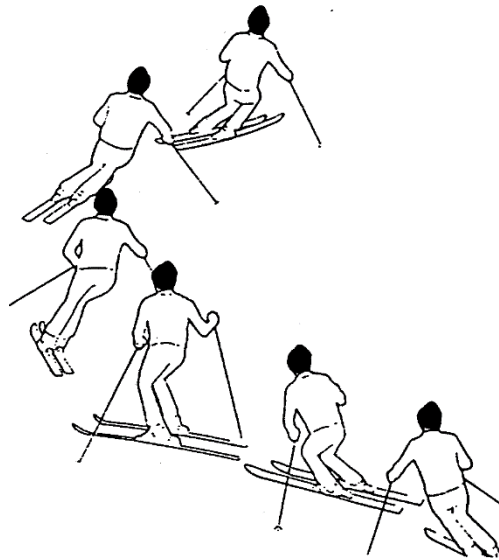
- podobne ako u prívratných girland, nacvičujeme schopnosť precit'ovania pohybu hornej a dolnej lyže, ale v rovnobežnom postavení lyží,
- pocit rozšírenia a zužovania stopy nacvičujeme v rôznych postojoch.



Obr. 16 Oblúky z rozšírenej stopy (paralelné)

### **Znožný oblúk prestúpením**

Znožný oblúk prestúpením považujeme za cieľový prvok základného lyžiarskeho výcviku. Ide o oblúky na rovnobežných lyžiach. Vyžadujú cit pre rovnováhu, súčasne odľahčenie, prestúpenie v užšom postavení lyží (obr. 17).



Obr. 17 Znožný oblúk s prestúpením

*Najčastejšie chyby:*

- prívratné postavenie
- nevýrazný vertikálny pohyb
- práca rúk.

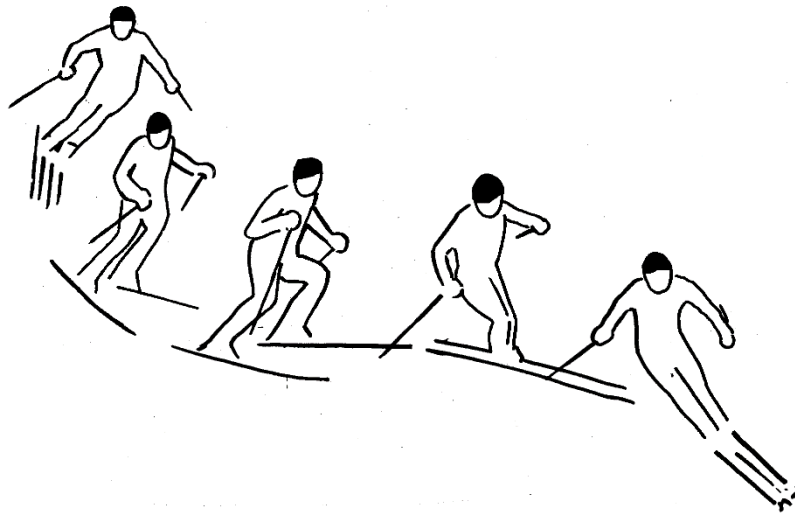
*Prípravné cvičenie:*

- preskakovanie na mieste z lyže na lyžu
- z jazdy šikmo svahom zarazenie a preskočenie do nového smeru (uhlový preskok)
- nácvik rytmu a vertikálneho pohybu
- striedanie veľkosti polomeru otáčania, rýchlosti jazdy
- jazda v terénnych nerovnostiach.

**Oblúk z odvratu do rovnobežného postavenia**

Ide o oblúk, ktorý slúži na zrýchlenie jazdy. Je pomerne náročný. Lyžiar musí mať vysokú úroveň rovnováhovej schopnosti, citu pre hranenie vo väčších rýchlostiach, aby udržal plynulosť jazdy. Používajú ho pretekári na zvýšenie nájazdu do brán, v miernom teréne na zrýchlenie jazdy . Z jazdy šikmo svahom prestúpime na odvrátenú hornú lyžu. Oblúk sa uskutočňuje na vonkajšej odvrátenej a zaťaženej lyži. Využíva sa aj u rekreačných lyžiarov na miernom teréne, so snahou o zrýchlenie jazdy (obr. 18).





Obr. 18 Oblúk z odvrátenej lyže

*Najčastejšie chyby:*

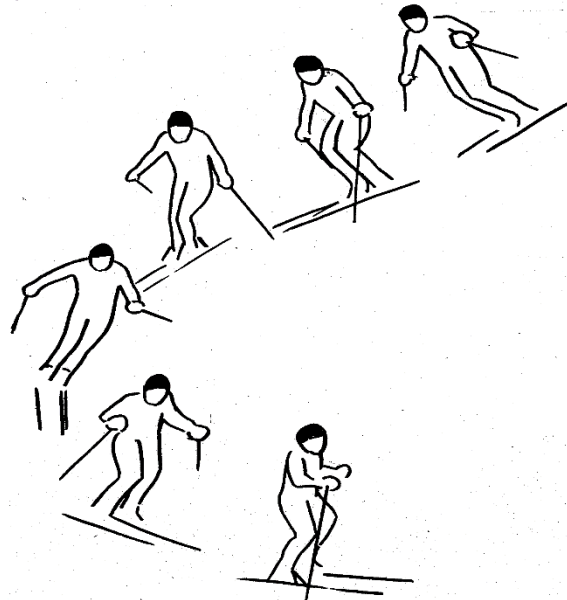
- slabý odraz z dolnej lyže
- strata plynulosti jazdy pri prechode na hornú lyžu
- neprimerane odvrátená lyža.

*Prípravné cvičenia:*

- korčuľovanie
- otočky („valčík“) na svahu
- jazda na vnútornej lyži
- oblúky na jednej lyži.

**Oblúk znožmo zvýšením**

Na rozdiel od znožných oblúkov prestúpením vychádza impulz z oboch nôh, pričom váha je počas celého oblúka rovnomerne rozložená na obidve lyže. Nedochádza takmer vôbec k strate kontaktu lyží so snehom. Pri zapichnutí palice súčasne odľahčujeme a preklápame obidve lyže na vnútorné hrany. Váha je rovnomerne rozložená na oboch lyžiach. Po výjazde z oblúka znižujeme ťažisko a nadväzujeme ďalší oblúk s vertikálnym pohybom hore vystieraním dolných končatín. Využíva sa aj v hlbokom snehu (obr. 19).



Obr. 19 Oblúk zvýšením ťažiska

*Najčastejšie chyby:*

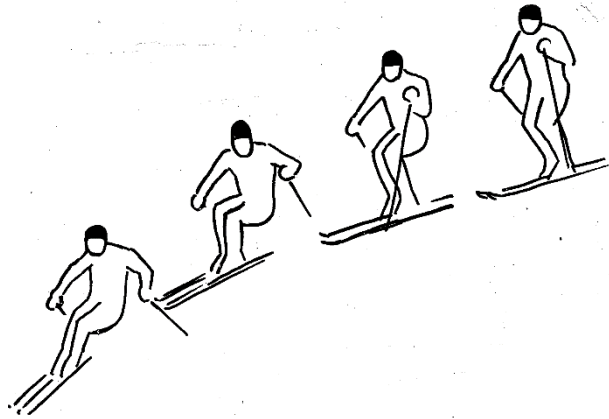
- nevýrazný vertikálny pohyb
- rotácia trupu
- nedostatočný točivý impulz dolných končatín.
- nerovnomerné rozloženie zaťaženia obidvoch lyží.

*Prípravné cvičenia*

- opakované podrepy pri jazde šikmo svahom s nadväzovaným oblúkom znožmo
- pri jazde šikmo svahom súčasné zaradenie obidvoch lyží a návrat do pôvodnej stopy.

**Oblúk znožmo znížením (vyrovnávacie oblúky)**

Podobne ako pri predchádzajúcom oblúku ide o pohyb na rovnobežných a rovnako zaťažených lyžiach. Využíva sa v členitom teréne na zvládanie terénnych nerovností. Impulz pre otočenie vychádza z obidvoch nôh. Vo fáze nasadenia krčíme „podťahujeme“ nohy pod telo. Na úrovni terénneho zlomu, resp. na bubne sa výrazne oprieme o palicu a postupne vystierame a vytáčame nohy. Krčenie a vystieranie nôh zabezpečuje tlmenie terénnych nerovností. Umožňuje vyrovnávať dráhu ťažiska. Tieto oblúky sú náročné na brzdivý pohyb pri krčení. Vyžadujú dobrú kondíciu a zmysel pre rytmus. Nazývame ich aj vyrovnávacie oblúky (obr. 20).



Obr. 20 Oblúk znížením ťažiska (v bubnoch)

*Najčastejšie chyby:*

- nesprávny odhad momentu krčenia a vystierania, najmä pri nácviku na rovnom teréne
- strata rytmu a plynulosti oblúkov
- zotrvanie v záklone a v podrepe.

*Prípravné cvičenia:*

- prekonávanie terénnych nerovností – zlomov a bubnov
- nácvik oblúka na terénnom zlome
- nácvik oblúkov v bubnoch.

**Prechod od znožných ku carvingovým oblúkom**

Pri nácviku znožných a prechode ku carvingovým (rezaným) oblúkom je dôležité si uvedomiť nasledovné skutočnosti.:

- lyžiar musí ovládať lyžiarske zručnosti ako je prenášania hmotnosti z plôch na hrany lyží,
- aj dobrý lyžiar si musí zafixovať širšiu stopu, ktorá mu umožňuje väčší náklon do oblúka a výraznejšie hranenie kolien a bokov,
- skrakuje sa nájazd do oblúka, pohyb realizujú hlavne dolné končatiny, fixácia trupu umožňuje krčenie a vystieranie nôh pod telom,
- carvingový oblúk vyžaduje určitý tvrdý podklad, pričom dochádza k rozloženiu hmotnosti viac na obidve lyže,
- rýchly prechod z hrán na hrany skrakuje vertikálny pohyb a nájazd do oblúka, vylučuje sa opora o palice,
- z dolnej lyže za krátkeho pichnutia palice sa dostávame za pomoci bokov opäť nad hrany lyží, výraznejším krčením vnútornej lyže (pri ťažisku tela nad lyžami hovoríme podľa Chevaliera (1998) o pasívnej fáze vedenia oblúka,
- pri nedostatočnom priklonení kolien a bokov ku svahu dochádza ku kĺzavým – šmykovým oblúkom,
- pri prílišnom zaťažení a predsunutí vnútornej lyže dochádza k nesprávnemu vychýleniu ťažiska (časté výpadky pretekárov na trati),
- súhra nôh, fixácia trupu a držanie rúk tvorí základ správneho vedenia carvingového oblúka,
- nesprávne ovládanie lyžiarskych zručností a kľčovité držanie na hranách ovplyvní koordináciu pohybu rúk, ničí kolenné väzy a kĺbové puzdro

## Carvingové oblúky

Snaha o rezané oblúky a minimalizáciu bočného zosuvného pohybu lyží v oblúku, viedla výrobcov ku konštrukcii nového tvaru lyží. Skrátenie lyží a ich rozšírenie pri špičkách a najmä pri pätkách viedlo k novým jazdným vlastnostiam. Väčšie bočné vykrojenie lyží a ich skrátenie sa spája s ľahším uvedením lyží do otáčania. Podložky pod viazaním umožňujú väčšie priklonenie a rovnomerné rozloženie tlaku na lyžu. Prejaví sa to v lepšom vedení lyží v oblúku bez viditeľného zosúvania pri vzpriečení lyží. Technika jazdy sa v podstate nemení, pohyb na carvingových lyžiach je jednoduchší. Výhodné sú najmä pre rekreačné lyžovanie – vyžadujú menšiu námahu. Do pretekového lyžovania vniesli väčšiu dynamiku pohybu.

Charakteristickými prvkami tejto techniky sú:

- širšia stopa v zníženom postoji
- väčšie vklonenie sa do oblúka
- menší vertikálny pohyb pri zmene zaťaženia
- rýchly presun nôh v laterálnej rovine pod telom za účelom preklápania lyží na vnútorné hrany
- rovnomernejšie zaťažovanie obidvoch lyží.

Na carvingových lyžiach je možné uskutočniť tie isté pohyby a zmeny smeru (prívraty, odvraty a pod.) ako na klasických lyžiach. Pri počiatočnom pociťovaní neistoty a problémoch s udržiavaním rovnováhy pri priamom zjazde a pri väčších rýchlostiach lyžiar po čase rýchlo získa pocit ovládania lyží.

## Technika a didaktika carvingových oblúkov

Pri carvingovej technike sa odporúča nasledovný skrátenejší výučbový program:

- zužovanie stopy z prívratného do rovnobežného postavenia, lyže vedieme po hranách;
- oblúk z prívratu hornou lyžou do jazdy šikmo svahom v rovnobežnom postavení, širšia stopa, lyže na hrany;
- nadväzovaný carvingový oblúk.

*Carvingový oblúk* môže byť krátky, stredný a dlhý



Obr. 21 Zložný carvingový oblúk na hranách lyží

Pri výjazde z oblúka v jazde šikmo svahom tlačí lyžiar zámerne na vnútorné hrany lyží, dôraznejšou oporou o spodnú lyžu. Nasleduje rýchle odľahčenie lyží vo vertikálnej rovine a ich súčasné premiestnenie v laterálnej rovine do nového oblúka. Horná lyža sa preklápa pohybom kolena dovnútra oblúka spolu s preklápaním trupu dopredu a dole. Širšie držanie

paží zabezpečuje väčšiu stabilitu dynamickej práce dolných končatín. Carvingová technika vyžaduje aj určitý väčší náklon lyžiarky v ohybe, čo umožňuje lepšie predozadné zaťažovanie lyží, zvyšuje citlivosť pre vedenie a plynulosť jazdy. Vedenie lyží v oblúku je tým lepšie, čím lepší je kontakt lyží s podložkou.

#### Postup nácviku

V nižšom postoji, v širšej stope prikláňame kolena ku svahu a preklápame telo (bez vertikálneho pohybu) do stredu oblúka.

- širšie postavenie umožňuje výraznejšie hranenie
- spevnenie hornej časti trupu zabezpečí stabilnejší postoj pri jazde
- prikláňanie kolien umožní prehranenie bez zosúvania lyží
- preklápanie tela do stredu oblúka ( nad vnútornú lyžu) umožní oporu o vonkajšiu lyžu
- nevyvíjame aktívne otáčanie, carvingova lyža to urobí za nás
- meníme polomer a tempo oblúka
- jazdíme bez palíc, medzi krátkymi tyčami ...

#### Najčastejšie chyby: (obr. 22 a – c)

- príliš predsunutá vnútorná lyža, záklon, nesprávne držanie palíc pri bokoch (obr. 26 a), protirotácia (obr. 26 b), prisadnutie (obr. 26 c)
- nedostatočné vklonenie kolena hornej lyže a trupu do oblúka
- neudržanie kontaktu lyží so snehom.



Obr . 22 a, b, c –predsunutá lyža, zlá rotácia, prisadnutie a priklonenie

#### Prípravné cvičenia

- oblúk ku svahu zo zjazdu po spádnicí v širšej stope až do zastavenia
- zvyšovanie tlaku na hrany a zvyšovanie polomeru oblúka
- naväzované krátke oblúky v širšej stope preklápaním z hrán na hrany (bez palíc (obr. 23a) aj s palicami (obr. 23 b)



Obr. 23 a Oblúk bez palíc



Obr. 23 b Krátky carvingový oblúk s palicami

Aj nácviku carvingovej techniky musí predchádzať dobrá kondícia, rozvoj koordinačných schopností a zdokonaľovanie lyžiarskych zručností ako sú cit pre vedenie lyží po hranách, vyvážený postoj pri dynamických zmenách zaťaženia, korekcia predozadného zaťažovania lyží s citom pre zrýchľovanie jazdy. Len vtedy lyžiar naplno využije prednosti jazdných vlastností carvingových lyží.

### Cvičenia na osvojovanie si lyžiarskych zručností

- lietadielko, prikláňanie vnútornej ruky do oblúka (obr. 24)
- ruky v rozpažení, pomáhajú pri „vklonení“ kolien a panve ku svahu (obr.25)
- jazda na vnútornej lyži bez palíc, telo vkláňame do oblúka (obr. 26)
- funcarvingový oblúk s výrazným prikláňaním panve a kolien ku svahu s využitím palíc, ktoré sa dotýkajú v rozpažení snehovej podložky (obr. 27)
- jazda v širšom postavení, ruky pod kolenami –realizujeme carvingové oblúky (obr. 28)



Obr. 24 Lietadlo



Obr. 25 Prikláňanie ku svahu

Jazdiť po hranách neznamena zvládnutie lyžiarskej techniky. Hodnotí sa vyvážený postoj, súhra práce nôh, trupu, držanie rúk. Využívanie palíc súvisí s rýchlosťou, dynamikou pohybu a potrebou udržiavania stability a rytmu oblúkov.



Obr. 26 Jazda na vnútornej lyži



Obr. 27 Prikláňanie pánvy a kolien ku svahu Obr. 28 Ruky pod kolenami

Pochopiteľne, že *techniku jazdy musíme prispôbiť prírodným a terénnym podmienkam*. Aj tu platia určité zásady:

- čím je sneh ťažší a hlbší, tým viac si vyžaduje zúženie stopy, posunutie ťažiska tela vzad, zvýšenie vertikálneho pohybu
- čím je svah strmší, tým viac si vyžaduje rozšírenie stopy, oporu o dolnú lyžu a oporu o palicu
- čím je svah neupravenejší, tým viac si vyžaduje prívratnú techniku, reguláciu rýchlosti aj zosúvaním napr. dolnej lyže, hranenie, zosúvanie, zarazenie, či preskoky

Strmšie svahy vyžadujú brzdenie rýchlosti, výraznejšie zatvorenie oblúkov; miernejšie svahy umožnia otvorenejšie oblúky vo väčšej rýchlosti. Citlivo preto vnímame rozdiely medzi sklonom svahu, zakrivením oblúka a rýchlosťou jazdy (Blahútová, 2017).

## 2. Výcvikový kurz (pešia turistika)

### 2.1 Informačný list predmetu

<b>Vysoká škola:</b> KATOLÍCKA UNIVERZITA V RUŽOMBERKU	
<b>Fakulta:</b> Pedagogická fakulta	
<b>Kód predmetu:</b> KTVS/52TV1011W/	<b>Názov predmetu:</b> Výcvikový kurz 2 9
<b>Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností:</b> <b>Forma výučby:</b> Prednáška / Cvičenie <b>Odporúčaný rozsah výučby ( v hodinách ):</b> <b>Týždenný:</b> 2 / 3 <b>Za obdobie štúdia:</b> 26 / 39 <b>Metóda štúdia:</b> prezenčná (od 15. 10. 2020 dištančná metóda štúdia podľa Príkazu rektora P-8/2020 k zníženiu rizika nákazy koronavírusom)	
<b>Počet kreditov:</b> 5	
<b>Odporúčaný semester/trimester štúdia:</b> 2.	
<b>Stupeň štúdia:</b> I.	
<b>Podmieňujúce predmety:</b>	
<b>Podmienky na absolvovanie predmetu:</b> Priebežné hodnotenie: praktická ukážka (max.60 %). Záverečný písomný test (max. 40 %). Záverečné hodnotenie: sumárny percentuálny zisk z priebežného hodnotenia (60 %) a písomného testu (40 %). Hodnotenie predmetu: A – 100%-94% B – 93%-88% C – 87%-81% D – 80%-75% E – 74%-69% Fx – 68%- 0%	
<b>Výsledky vzdelávania:</b> Získať základné teoretické vedomosti a praktické zručnosti z pešej stredohorskej turistiky, pobytu a pohybových aktivít v prírode.	
<b>Stručná osnova predmetu:</b> Ucelený prehľad o teoretických a praktických problémoch pri turistike, pobyte a pohybových aktivitách v prírode a predpoklady pre ich riešenie. Základy orientačného behu, pobytu a cvičení v prírode.	



**Odporúčaná literatúra:**

1. Židek, J.: Turistika a ochrana života a zdravia. Bratislava. FTVŠ UK 2013, 123 s. ISBN 9788022333986
2. Michal, J.: Vybrané kapitoly zo sezónnych činností. PF UMB 1998 str.108 ISBN 80-85162-99-7
3. Hejl, I. 1990. Turistika v horách. Praha : Olympia, 1990.
4. Neuman a kol. : Turistika a sporty v prírodě. Praha, Portál 2000.
5. Sýkora, B. et al. 1986. Turistika a športy v prírode. Praha : SPN, 1986.
6. Židek, J.: Turistika. Bratislava, FTVŠ UK 2004.

7. Khandl, L.: Turistika. KST, Bratislava 1999.
8. Mc Maners: Turistika. Ikar, Bratislava 1999.
9. Nagy, J.: Abeceda orientačného behu. Šport Bratislava, 1985.
10. Kompán, J.- Gorner, K. 2007. Možnosti uplatnenia turistiky a pohybových aktivít v prírode. FHV UMB ISBN 80-8083-365-7.

**Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:**

Slovenský jazyk

**Poznámky:****Hodnotenie predmetov**

Celkový počet hodnotených študentov: 7

A	B	C	D	E	FX
71.43	0.0	0.0	0.0	0.0	28.57

**Vyučujúci:** doc. PaedDr. Anna Blahutová, PhD., Mgr. Ľuboslav Šiška, PhD.**Dátum poslednej zmeny:** 12.03.2021**Schválil:** prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD., Doc. PaedDr. Peter Mačura, PhD., Administrátor Systému

## 2.2 Možnosti plánovania trasy na turistické aktivity

Slovenská republika má mnoho kilometrov značených turistických trás pre pešiu aj cykloturistiku. Úspech turistických aktivít a z toho vyplývajúci dobrý pocit závisí vo veľkej miere od zvládnutia odbornotechnických činností medzi ktoré patrí aj plánovanie trasy. Cieľom práce je zhrnúť poznatky o možnostiach plánovania trasy pre letné turistické aktivity pomocou mapových aplikácií a predstaviť konkrétne trasy vhodné pre kurz pešia turistika. Klasické papierové mapy sú postupne nahrádzané elektronickými, ktoré sú dostupné pre počítače aj mobilné zariadenia. Najčastejšie využívané mapové aplikácie sú Mapy.hiking a Mapy.cz. Pre mobilné zariadenia v režime offline, bez nutnosti využitia dátových služieb sú najvyužívanejšie Mapy.cz a PhoneMaps. Aplikácie ponúkajú možnosti plánovania aktivity pre pešiu a cykloturistiku po značených trasách, ale poskytujú možnosť kreslenia aj vlastnej trasy. Aplikácie ponúkajú tak isto aj mnoho doplnkových informácií o možnostiach ubytovania, núdzového prenocoovania, tipov na výlet ale aj informácie o exponovanosti terénu, či sledovanie vlastnej polohy. Nedostatkom spomenutých aplikácií je nemožnosť spájať plánovanie značenej a vlastnej trasy. Pre kurz pešej turistiky boli naplánované trasy v Jasnej cez symbolický cintorín, na Krakovu hoľu v Nízkych Tatrách, prechod Kvačianskou dolinou s pridaním neznačeného úseku a trasa na Veľký Choč. Záverom môžeme konštatovať, že mapové aplikácie zjednodušujú plánovanie turistických aktivít a pohyb v prírodnom prostredí.

### Úvod

Príroda - prirodzené prostredie vývoja ľudstva. Ľudia hľadali vodu, zver, údolie, pastviny a prirodzene sa vyvíjalo poľovníctvo, horolezectvo, rybárstvo, turistika. Neskôr pribudla vodná turistika, cykloturistika atď..

turistika (angl. hiking) je úzko spätá s pojmom turista. Turista (z fr. touriste - výletník) je podľa medzinárodnej únie oficiálnych organizácií cestovného ruchu (pri OSN) osoba, ktoré sa bez zámeru zamestnania, zárobku alebo založenia trvalého bydliska zdržujú viac ako 24 hod. mimo svojho trvalého bydliska s cieľom cestovania pre zábavu a poučenie, športovú činnosť apod. (Židek, 2013).

Pre turistiku ako športové odvetvie je charakteristická pohybová aktivita s rekreačnými cieľmi, osobitá výkonnosť a poznávanie. Zahrňuje komplex činností spojených s pobytom a pohybom prevažne v prírode, kultúrno-poznávacou a odbornotechnickou činnosťou. Ich cieľom je rozvoj duchovného bohatstva, fyzickej zdatnosti, psychickej odolnosti a upevnenie zdravia človeka (Kompán, 2007).

Obsah turistiky sa od začiatku vyformoval z potrieb človeka a zahŕňa pohybové aktivity, poznávanie a potrebné odbornotechnické vedomosti a zručnosti. Jeho poznanie stanovuje aj takzvané "turistické minimum".

Obsah turistiky tvoria tri zložky:

- pohybová zložka,

- zložka kultúrno-poznávacej činnosti,

- zložka odbornotechnických činností (Židek et al., 2004).

### Pohybová zložka

Pešia a vysokohorská turistika patrí k základným a zároveň najrozšírenejším druhom turistiky u nás. Motiváciou je hlavne príťažlivé prírodné prostredie Slovenska s

množstvom národných parkov a chránených krajinných oblastí a nenáročné vybavenie a pomerne ľahko osvojiteľná pohybová činnosť - turistická chôdza (Žiškay, 1981).

Pri turistike (jej pohybovej zložke) ide najmä o rozvoj aeróbnej vytrvalosti, zmiešaných silovo-rýchlostných a silovo-vytrvalostných schopností ako aj viacerých koordinačných schopností (rovno váhovej, reakčnej, orientačnej a kinesteticko-diferenciačnej v závislosti od meniacich sa prírodných a poveternostných podmienok) (Belás, 2015).

Skladá sa zo:

- základných telesných cvičení, ako chôdza, beh, lezenie, šplhanie, skákanie, nosenie, prekonávanie prekážok, pohybové hry v prírode a ďalšie;
- špeciálnych telesných cvičení, ktoré sú využívané pri presune a sú charakteristické pre jednotlivé druhy turistiky prípadne športy v prírode. Patrí k nim turistická chôdza, lezenie spojené s základnými horolezeckými technikami, jazda na lyžiach, bicykli a na turistických plavidlách, prípadne iné telesné cvičenia, využívané pri ďalších druhoch turistiky (Kompán, 2007).

Podľa Žideka et al. (2013) Intenzitu zaťaženia si stanovuje každý sám s prihliadnutím na vek, výkonnosť a zdravotný stav. Pešia turistika patrí k vytrvalostným cvičeniam cyklického charakteru zväčša iba miernej intenzity, pričom ide o aeróbne krytie- energie. Jej výhodou je technická nenáročnosť, nevýhodou skutočnosť, že na získanie rovnakého aeróbného účinku treba chôdzu vykonávať asi trikrát dlhšie ako beh. Správna turistická chôdza má byť ekonomická s primerane dlhým krokom a frekvenciou horných končatín podľa rýchlosti Rýchlosť chôdze závisí od dĺžky a frekvencie kroku - na rovine v priemere 4 - 6 km/hod., v hornatom teréne 3 - 4 km/hod. Rozhodujúcu úlohu pritom majú vystierače stehna, kolena, ohýbače chodidla a ohýbače stehna. Práca svalov pri stúpaní a klesaní je 5 až 10 krát väčšia ako pri chôdzi po rovine. Napríklad pri chôdzi po rovine rýchlosťou 4km/hod je energetický výdaj 852KJ/h, pri 16% stúpaní bez záťaže 2511KJ/h a so záťažou 20kg 3116 KJ/h

Hranica prechodu z chôdze na beh je primerane pri rýchlosti 120-130 m/min., t. j. okolo 7,2 – 7,8 km/h. (Žiškay 1981)

Stupeň zaťaženia organizmu chôdzou okrem rýchlosti závisí aj od hmotnosti tela, neseného bremena, profilu trate (rovina, klesanie, stúpanie), od kvality povrchu (piesok, sneh, blato, tráva, suť), od druhu obuvi, odevu i od poveternostných podmienok (sila a smer vetra, dážď, teplo). Turistická chôdza zvyšuje zdatnosť srdcovocievneho a dýchacieho systému. Chôdza v horskom teréne je spojená s prekonávaním členitého terénu a vyžaduje lepšiu fyzickú, psychickú a technickú pripravenosť. Jej náročnosť sa stupňuje hlavne od prekonávaného typu terénu. Rozdielnu techniku či pomôcky si vyžaduje chôdza po trávnom teréne, po skalách, suti, snehu a ľade. V prípade zvýšenej náročnosti terénu prekonávame terén aj pomocou lezenia. S ľahkými lezeckými úsekmi sa stretávame aj v menej náročných úsekoch pričom často bývajú zaistené pomocným materiálom (reťazami, ocelovými lanami, železnými skobami, kramlami,) napríklad via ferraty. Vzhľadom na prevažujúci pohyb po značených turistických chodníkoch a cestách sú potreby orientácie v teréne zľahčené. (Junger et al., 2002).

Kultúrno – poznávací zložka

Človek vo svojom vývoji neustále poznával prírodu jej zmeny a zákonitosti. Rozvojom turistiky sa poznávací zložka dostala do zložiek jej obsahu. Popri

telesnej a odbornotechnickej zložke patrí kultúrno-poznávacia činnosť do základov každého druhu turistiky, či už ide o cyklo-moto-agro-vodo-lyžiarsku turistiku..

Športy v prírode umožňujú:

poznávať všeobecný charakter krajiny (geografiu, horopis, vodopis, osídlenie, podnebie atď.),

geologický vývoj, oblasti vegetácie, živočíšstva, hospodárstva a spoločenský rozvoj..,

zásady ochrany prírody, prírodných a hodnotných národných pamiatok,

spoznávať tvorivú činnosť človeka a spoločnosti v jeho vývoji, či už išlo o osídľovanie, spôsob výroby a obživy, historické poznatky v jednotlivých obdobiach, historické pamiatky (umenie, literatúru, architektúru, folklór, tradície...)

súčasnosť z hľadiska priemyslu, poľnohospodárstva, úrovne kultúry, športu, cestovného ruchu, životnej úrovne, ekológie...

Medzi metódy kultúrno-poznávacej činnosti patrí:

pozorovanie, ktoré sa realizuje pri pohybe v prírode, či už ide o náhodné alebo cieľavedomé zameriavanie sa na oblasti a objekty,

metódou výkladu vedúceho skupiny, alebo pripravených seminárnych prác členov skupiny,

metóda prieskumu (výskumu) zisťuje napr. úroveň značkovania trás, počtu rekreantov v lokalitách, záujmu o doplnkové aktivity, ochrana, regenerácia, čierne stavby či skládky atď

turistické expedície sa zameriavajú na kopírovanie trás známych osobností napr. túry Štúrovcov na hrady, zámky, výstupy na horské vrcholy...

Dokumentáciu kultúrno-poznávacej činnosti predstavujú:

filmy, knihy, turistické časopisy, miestny sprievodca, skúsenosti, zápisky, kroniky, denníky atď. (Židek, 2013).

### Odborno-technická zložka

Pre realizáciu pobytu v prírode a poznávania v turistickej praxi sú potrebné viaceré špecifické vedomosti a zručnosti. Ich jednotlivá znalosť skvalitní a prispeje k bezpečnosti pobytu a pohybu v teréne. Ich ovládanie patrí k základom nielen turistiky, ale aj jednotlivých športov v prírode. Sú zamerané na tieto oblasti:

- príprava, plánovanie a organizácia turistických aktivít,
- pohyb v horskom teréne- technika, taktika, nebezpečenstvo na horách,
- táborenie a základné tábornícke zručnosti,
- zdravotnícka problematika, poskytovanie prvej pomoci,
- topografia, práca s mapou, orientácia v teréne,
- základy meteorológie a klimatológie
- výstroj, výzbroj a vybavenie pre pobyt v prírode (Kompán, 2017).

Organizáciu samotnej túry treba podriaďiť: veľkosti skupiny, náročnosti a dĺžky trasy, predpovedi počasia, pohybovej výkonnosti a odbornotechnickej spôsobilosti účastníkov a pod.

### Problematika

Príprava, plánovanie a organizácia turistických aktivít

V tejto časti je dôležité logistické zabezpečenie aktivít od prípravy a plánovania cez organizáciu až po ukončenie a vyhodnotenie akcie. Prípravu a plánovanie treba podmieniť cieľu aktivity, pričom musíme vychádzať z týchto vstupných údajov:

- počet účastníkov, ich vek, zdravotný stav, pohybová výkonnosť,
- plán trasy a cieľová oblasť, jej charakteristika, prírodné podmienky, špecifiká a možnosti dopravy, stravovania, ubytovania, možnosti získania aktuálnych informácií,
- vhodný čas návštevy oblasti, predpovede počasia, sezónne uzávery chodníkov, lavínová situácia atď.,
- potreby a príprava z hľadiska vybavenia, výstroje, turistických sprievodcov a máp a pod.,
- poistenie, plán dopravy, lekárske zabezpečenie atď (Kompán, 2017).

### Turistické značenie

Turistické značované trasy (TZZ) sú významným prvkom turistickej infraštruktúry. V teréne sa s nimi stretol isto každý turista. V územiach s vyšším stupňom ochrany TZZ vymedzujú presný rámec pohybu v horách, v ostatných lokalitách ostáva primárnym cieľom sprístupnenie zaujímavých miest a uľahčenie orientácie v teréne. Na území Slovenskej republiky sa v súčasnosti nachádza viac ako 15 000 km turistických značovaných trás. Úroveň súčasnej siete značovaných trás je výsledkom viac ako 140 rokov dlhej značkárskej tradície, ktorá v priebehu 20. storočia prešla viacerými dôležitými kvalitatívnymi zmenami. Značenie TZZ je plánovanou, systematickou a metodicky upravenou činnosťou, ktorá sa realizuje v zmysle Slovenskej technickej normy - *STN 01 8025 Turistické značenie*. Používanie farieb nie je náhodné. Červenou farbou sú označované trasy diaľkového charakteru, modrou farbou trasy významné na úrovni kraja, zelenou farbou trasy významné na úrovni okresu a žltou farbou trasy na regionálnej úrovni (zväčša spojky medzi ostatnými trasami) (Kobza, 2015).

Farebné rozlíšenie je rovnaké pre pešiu aj cykloturistiku, značky sa líšia dizajnom (Obr. 1,2).



Obrázok 28 Značka pre pešiu turistiku (zdroj: kst.sk)



Obrázok 29 Značka pre cykloturistiku (zdroj: vlastný)

### Mapové aplikácie

#### Mapy.hiking

Mapa pozostáva z dvoch typov vrstiev – podkladových a doplnkových. Podkladové vrstvy sú základnou mapovou formou, nad ktorou sa zobrazujú doplnkové podľa nastavenia. Sú k dispozícii tri, každá s mierne odlišným použitím. Prepínanie medzi nimi umožňuje menu Nastavenie mapy. Doplnkové vrstvy možno zapínať a vypínať

podľa toho, ako sa to pri používaní hodí. V menej podrobných mierkach sú však nedostupné (v menu zašednuté) a treba v konkrétnej oblasti viac prizožmovať.

Podkladové vrstvy

### GOOGLE TERÉNNÁ

Ide o fyzickú mapu s tieňovaným reliéfom, vodstvom, cestnou sieťou a sídlami. Služi najmä na menej podrobné mierky na základnú orientáciu, v podrobnejších mierkach je rozšírená o vrstevnice.

### GOOGLE SATELITNÁ

Ustálený názov je síce satelitná mapa, avšak v tomto prípade (a najmä v podrobnejších mierkach) ide o ortofotomapu zhotovenú leteckým snímkovaním. Mapa sa hodí najmä pre použitie v oblastiach, ktoré nie sú zalesnené, pretože veľmi dobre na nich vidieť chodníky a iné objekty.

### SHOCART TOPOGRAFICKÁ

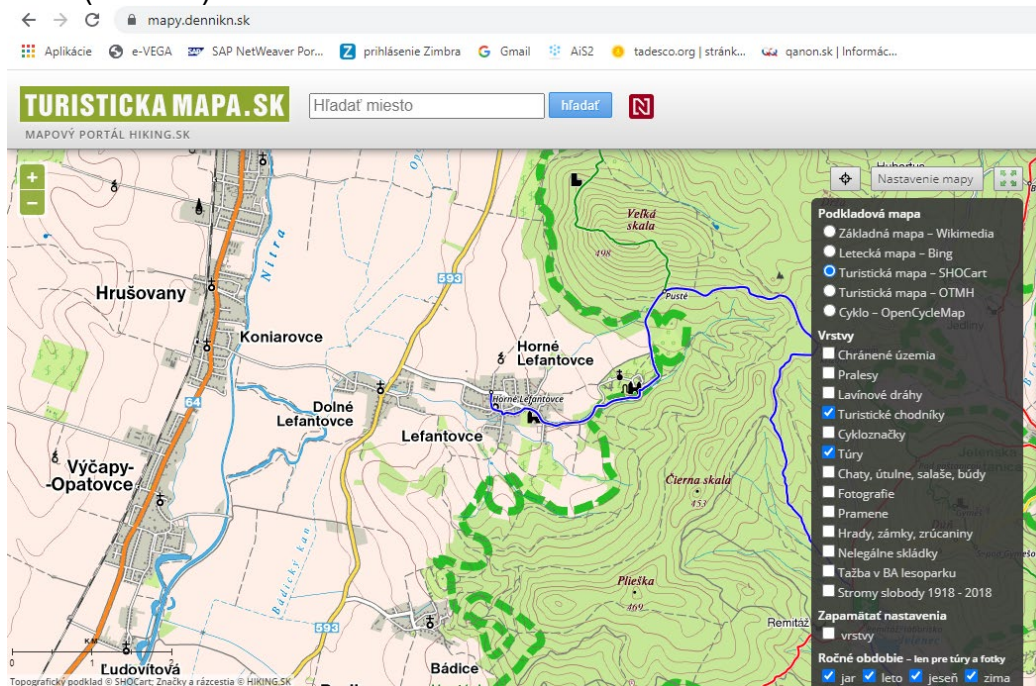
Pre turistov najdôležitejší mapový podklad. Táto vrstva je k dispozícii v posledných troch najpodrobnejších mierkach (zoomoch). Topografická mapa obsahuje okrem bežných mapových aj množstvo turistických prvkov.

Doplnkové vrstvy

Ide o rozširujúce vrstvy, tzv. overlays, ktoré rozširujú informačnú hodnotu podkladovej mapy. Používateľ si môže zapnúť také vrstvy, ktoré ho zaujímajú a pozrieť si ich na horeuvedených troch rôznych podkladových mapách.

Turistické značkové trasy

Táto vrstva sa mení a dopĺňa na základe používateľských podnetov. Aktualizácia v mape sa robí každý mesiac, čím ide o najaktuálnejšiu mapu priebehu chodníkov na Slovensku (Obr. 30).



Obrázok 30 Zobrazenie podkladových vrstiev Mapy.hiking.sk (zdroj: <https://mapy.dennikn.sk/>)

Ako plánovať túru

Pre značené turistické trasy vyber v mape pravým kliknutím a voľbou *Začni trasu* – naskočí najbližšie rázcestie. Podobne vyber *medzibody* a *koniec*. Môžeš zmeniť nastavenie vyhľadávania kliknutím na *možnosti trasy*. Na záver stlač *Vypočítaj*.

Vlastné trasy mimo značených ciest je možné vytvárať pomocou nástrojov kresliť alebo editovať.

#### VÝZNAM IKON



– pohyb v mape



– kreslenie dôležitých alebo súvisiacich bodov (POI)



– kreslenie etáp trasy (kreslenie sa ukončuje dvojklikom)



– kreslenie plôch (polygony)



– editácia už nakreslených prvkov v mape



– rozdelenie etapy (treba nakresliť rozdeľovaciu čiaru a ukončiť

dvojklikom) NOVÉ Kreslenie prvku sa ukončuje dvojklikom. Jednoduché klikanie pridáva uzlový bod (vrchol). Platí pre kreslenie etáp, plôch a rozdeľovanie etáp (<https://mapy.hiking.sk/blog/>).

### Mapy.cz

Mapy.cz ponúkajú turistické mapy pre Českú republiku ako aj pre zvyšok Európy. V mobilnej verzii sú k dispozícii len 2 druhy mapy (na rozdiel od webovej, kde ich je viac)

Turistickú - dá sa stiahnuť a používať offline

Leteckú - tá funguje len keď ste online

Nad základnou mapou sa potom zobrazuje veľa doplnkových informácií a mapových značiek. Aby Vám mapy fungovali aj bez prístupu k internetu máte možnosť stiahnuť si mapy priamo do telefónu. Mapy sa sťahujú po jednotlivých štátoch Po spustení aplikácie sa objaví hlavná obrazovka. Pomocou prsta s ňou môžeme posúvať a pomocou dvoch prstov plynulo približujeme alebo oddalujeme. V hornej časti obrazovky nájdeme lištu. V nej sú k dispozícii tieto funkcie.

vyhľadávanie

Navigácia

batôžtek

menu

Po kliknutí na voľné miesto na mape horná lišta zmizne a mapa sa rozťahne cez celú obrazovku. Pri ďalšom kliknutí sa znovu objaví.

#### GPS A KOMPAS A ZOBRAZENIE VAŠEJ POZÍCIE

Vľavo dole nájdeme tlačidlo pre prácu s GPS a kompasom. Má 3 režimy, ktoré sa prepínajú kliknutím.

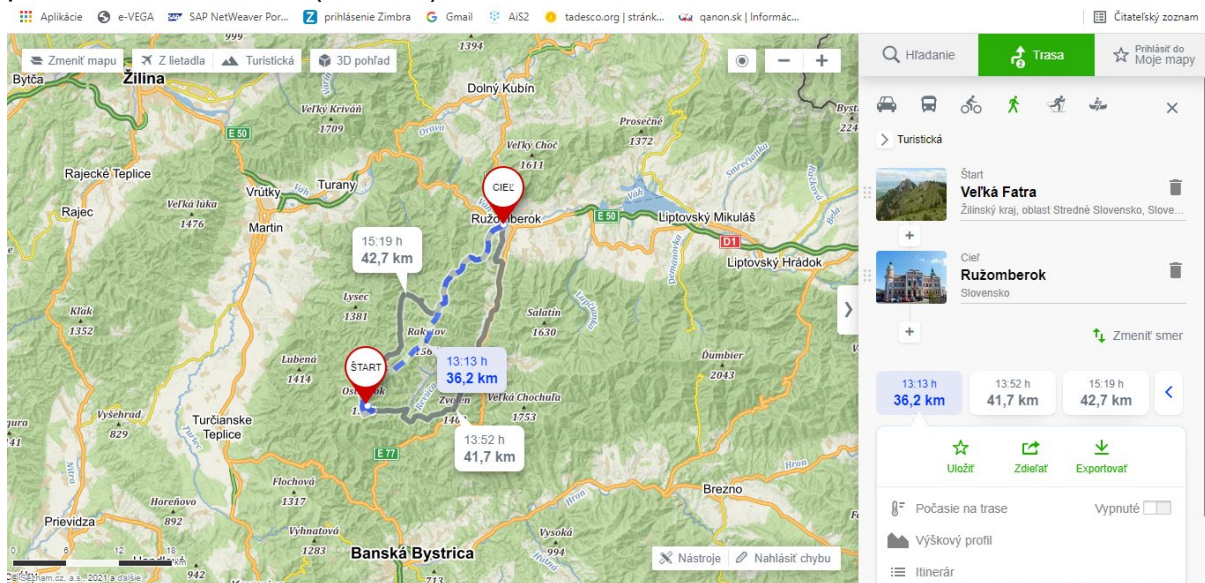
Zameriavač s bodkou uprostred - mapa je vycentrovaná na Vašu aktuálnu pozíciu.

Zameriavač bez bodky - mapa neukazuje Vašu aktuálnu pozíciu (nie je na nej vycentrovaná)

Kompas - dostupný len po presnom zameraní. V tomto režime sa mapa bude otáčať podľa toho, akým smerom sa pozeráte.

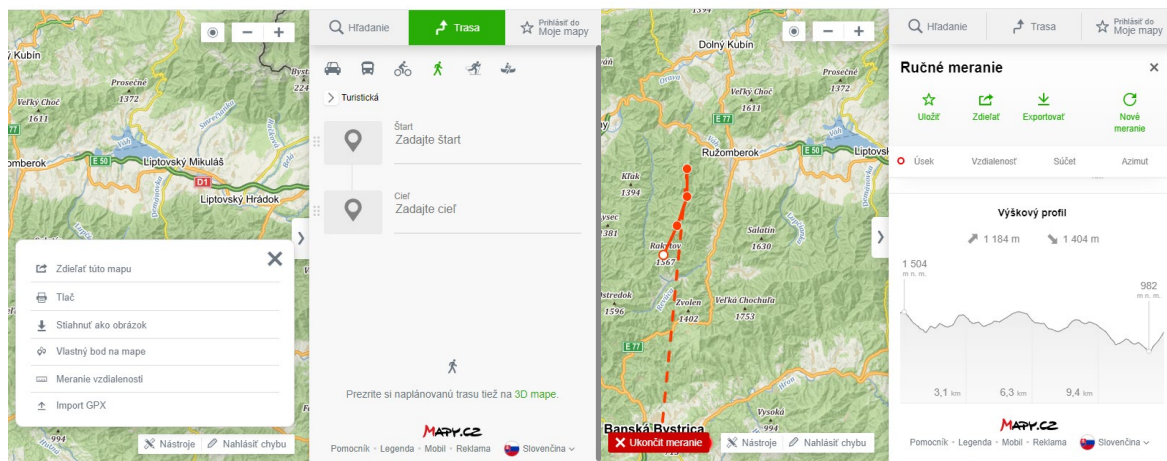
Presná pozícia na mape je zobrazená modrou bodkou. Bodka je doplnená malou modrou šípkou podľa smeru, akým sa pozeráte. Ak mobil ešte nepozná presnú pozíciu, zobrazuje sa okolo bodky modrej priehľadné koliesko rôznej veľkosti (podľa presnosti zamerania GPS - pozri Určenie polohy a GPS). Ak je Vaša pozícia mimo zobrazenú oblasť, je u okraja mapy modrá kvapkovitá šípka ukazujúca smer k Vašej pozícii. Po kliknutí na túto kvapkajúcu šípku mapa prejde na Vašu pozíciu (rovnako ako po kliknutí na tlačidlo zameriavača) (Laš, 2016).

Pre plánovanie značenej trasy stačí v pravom hornom rohu kliknúť na ikonu trasa následne v mape zadať začiatok a koniec a vybrať, či chceme cestnú, cyklistickú, pešiu alebo inú trasu (Obr. 31).



Obrázok 31 Plánovanie značenej trasy (zdroj: <https://sk.mapy.cz/zakladni?planovani-trasy>)

Pre plánovanie neznačenej trasy použijeme ikonu Nástroje na spodku mapy a potom vyberieme funkciu Meranie vzdialenosti. Jednoduchým klikaním ľavým tlačidlom myši označujeme body kadiaľ vedie naša cesta. Ukončenie trasy vykonáme kliknutím na ikonu ukončiť meranie v dolnej časti mapy. Následne v menu na pravej strane sa nám objavia informácie o naplánovanej trase (Obr. 32).



Obrázok 32 Plánovanie vlastnej trasy (zdroj: <https://sk.mapy.cz/zakladni?mereni-vzdialenosti>)

## PhoneMaps

Mapová mobilná aplikácia PhoneMaps je vytváraná v spolupráci kartografických spoločností freytag & berndt a SHOCart a ktorej prednosťou je zobrazenie kompletnej siete značených peších turistických a cykloturistických chodníkov vo veľkej časti Európy. Mapy je možné zväčšiť až do veľmi podrobnej mierky 1: 5 000. Samozrejmosťou aplikácie sú funkcie ako aktuálna poloha používateľa,



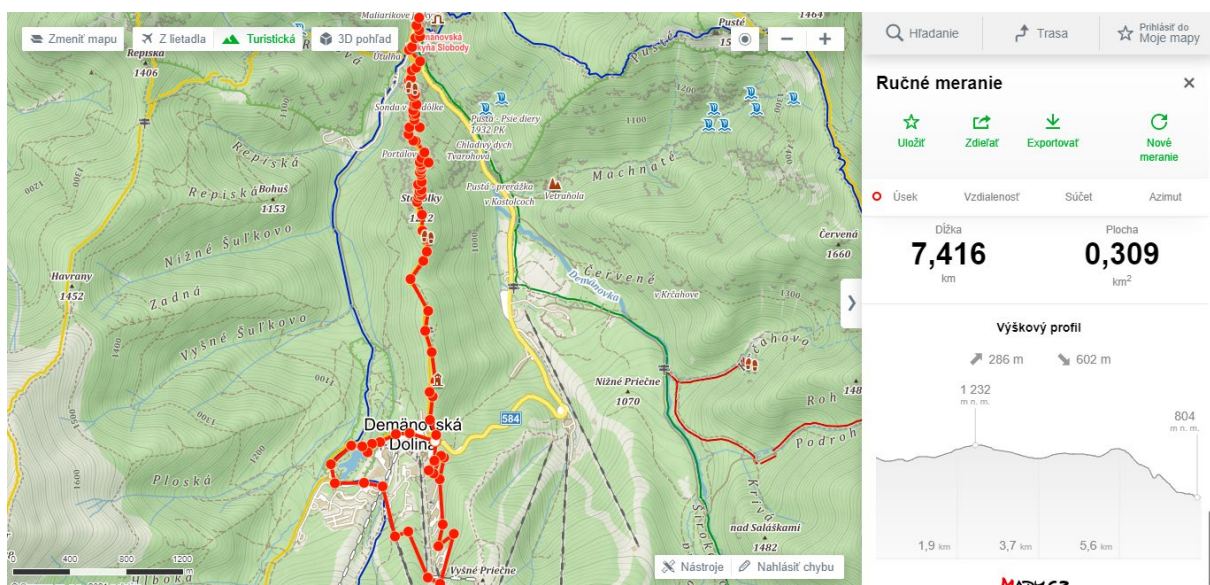
vyhľadávanie miest, záznam / import / export / management užívateľských trás, vytváranie užívateľských bodov záujmu, routing a vyhľadávanie optimálnych trás v mape (pre peších turistov, cykloturistov, autá) či štatistiky a výškové profily všetkých trás. Mapy fungujú aj v offline režime bez nutnosti prístupu na internet (Obr. 33).



Obrázok 33 Príklad zobrazenia mapy v aplikácii PhoneMaps

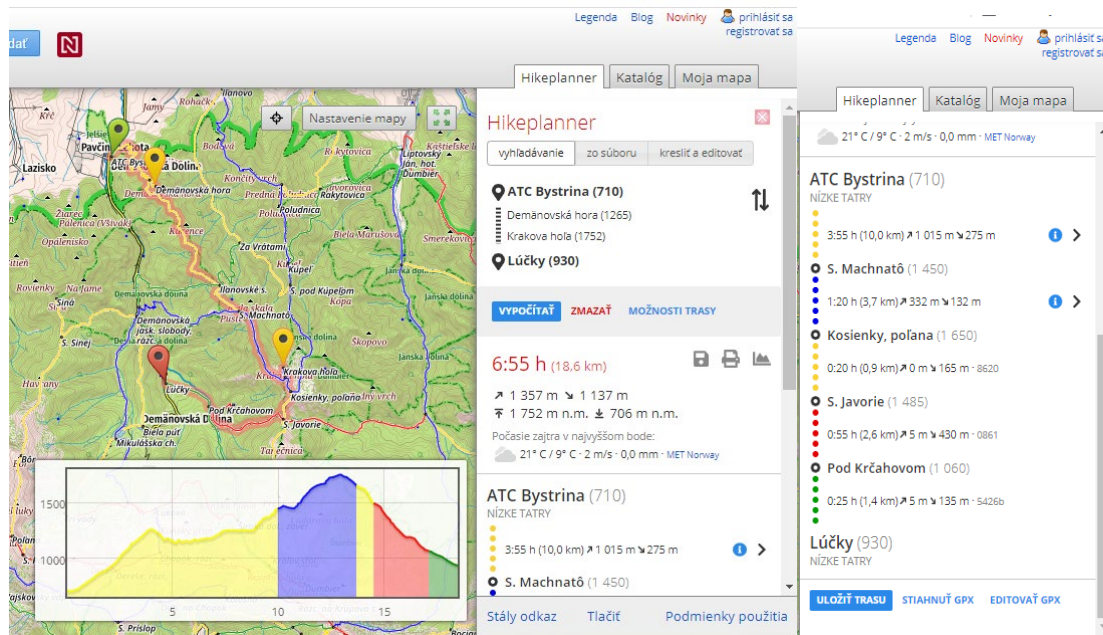
## Plánované trasy pre výcvikový kurz pešej turistiky

**Turistická trasa 1** (autobus Demänová –Jasná) Vrbické pleso, Mikulášska chata, Bjornsonka, Koliesko, Biela Púť (trasa na Symbolický cintorín),



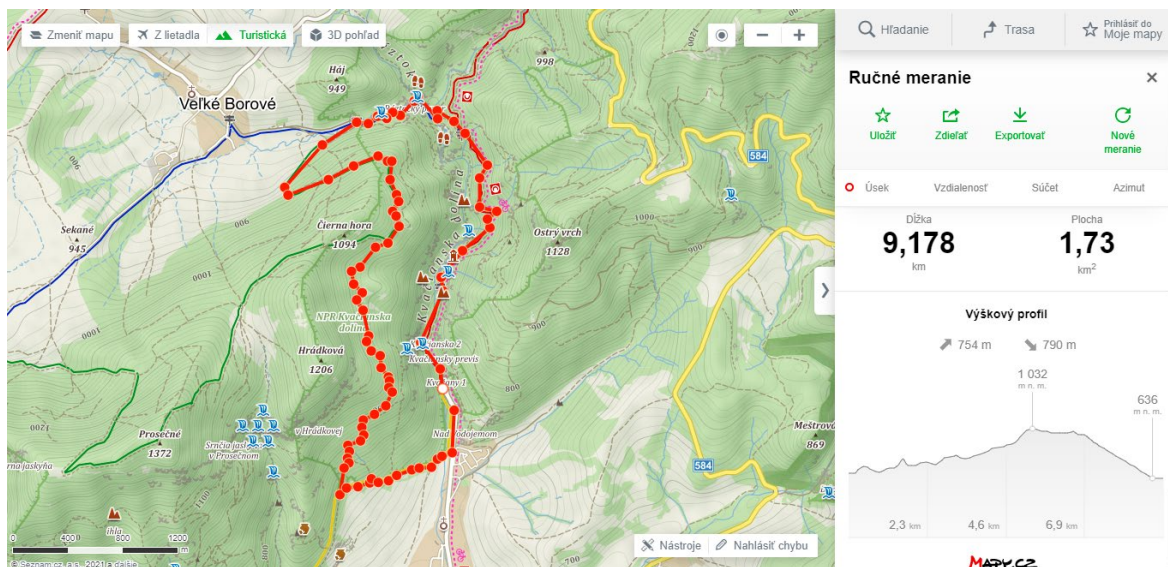
Obrázok 34 Grafické znázornenie turistickej trasy 1 (zdroj: <https://sk.mapy.cz/>)

## Turistická trasa 2 (ATC Bystrina, Demänovská hora, Krakova hoľa, Lúčky)



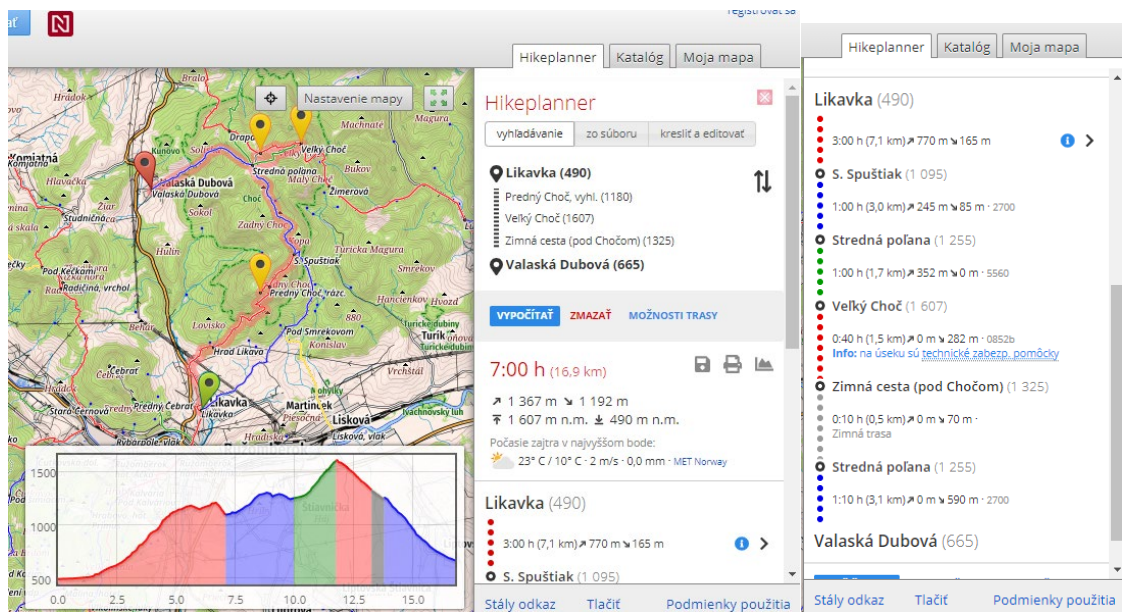
Obrázok 35 Grafické a popisné znázornenie turistickej trasy 2 (zdroj: <https://mapy.dennikn.sk/>)

## Turistická trasa 3 ( Kvačianska dolina, dolina Borovianka, návrat po neznačenej trase)



Obrázok 36 Grafické znázornenie turistickej trasy 3 (zdroj: <https://sk.mapy.cz/>)

## Turistická trasa 4 (Likavka, Veľký Choč, Valaská Dzbová)



Obrázok 37 Grafické a popisné znázornenie turistickej trasy 4 (zdroj: <https://mapy.dennikn.sk/>)

## Záver

Plánovanie turistickej aktivity patrí medzi základné odbornotechnické činnosti. Mapové aplikácie dokážu nahradiť klasickú papierovú mapu a poskytujú široké informačné možnosti pri pohybe v prírodnom prostredí. Za jediný nedostatok môžeme považovať nemožnosť spájania značenej a neznačenej vlastnej turistickej trasy. Naučiť študentov ovládať a využívať mapové aplikácie by mala byť základná požiadavka pre získanie kreditu na výcvikovom kurze pešej turistiky.

### 3. Výcvikový kurz (korčuľovanie a ľadový hokej)

#### 3.1 Informačný list predmetu

<b>Vysoká škola:</b> KATOLÍCKA UNIVERZITA V RUŽOMBERKU	
<b>Fakulta:</b> Pedagogická fakulta	
<b>Kód predmetu:</b> KTVS/52TV1028W/	<b>Názov predmetu:</b> Výcvikový kurz 3 9
<b>Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností:</b> <b>Forma výučby:</b> Prednáška / Cvičenie <b>Odporúčaný rozsah výučby ( v hodinách ):</b> <b>Týždenný:</b> 1 / 3 <b>Za obdobie štúdia:</b> 13 / 39 <b>Metóda štúdia:</b> prezenčná (od 15. 10. 2020 dištančná metóda štúdia podľa Príkazu rektora P-8/2020 k zníženiu rizika nákazy koronavírusom)	
<b>Počet kreditov:</b> 5	
<b>Odporúčaný semester/trimester štúdia:</b> 3.	
<b>Stupeň štúdia:</b> I.	
<b>Podmieňujúce predmety:</b>	
<b>Podmienky na absolvovanie predmetu:</b> Priebežné plnenie výkonnostných požiadaviek a kvality osvojenia si pohybových činností (max. 60 %). Účasť na cvičeniach (max. 40 %). Záverečné hodnotenie: sumárny Hodnotenie predmetu: A – 100%-94% B – 93%-88% C – 87%-81% D – 80%-75% E – 74%-69% Fx – 68%- 0%	
<b>Výsledky vzdelávania:</b> Získať teoretické vedomosti a praktické zručnosti z korčuľovania, ľadového hokeja a krasokorčuľovania.	
<b>Stručná osnova predmetu:</b> 1. Základy korčuľovania: korčuľovanie vpred, vykorčuľovanie oblúkov, zastavovanie, prekladanie vpred, korčuľovanie vzad, prekladanie vzad, obraty o 180 a 360°. 2. Krasokorčuľovanie: osmička, trojka, kadetka. 3. Ľadový hokej: vedenie puku tlačením, ťahaním, miešaním, prihrávanie, príjem prihrávky, strelba, hra.	

**Odporúčaná literatúra:**

1. Tóth, I. a kol.: Ľadový hokej. Bratislava: FiDAT s.r.o., 2010. 392 s. ISBN 978-80-970545-0-2.
2. BARTOŇ, B. 1982. Bruslení, krasobruslení, lední hokej, rychlobruslení. Vybrané kapitoly z didaktiky
3. TV. Praha: SPN, 1982
4. FILC, J. - KRIŠKOVÁ, E. - STARŠÍ, J. 1994. Teória a didaktika korčuľovania a základov hokeja.
5. Bratislava : Univerzita Komenského, 1994.

1. HARJIUNG, M. 1996. In-line skating. Wien: Verlag, Carl Ueberreuter, 1996.
2. KARAS.H. 2005. Skateboarding. Computer Press, 2005.
3. MICHAL, J. 1998. Vybrané kapitoly zo sezónnych činností. B. Bystrica: PF UMB, 1998. 108 s.
6. MICHAL, J. 2000. Sezónne činnosti na 1. stupni základných škôl. Banská Bystrica : UMB PF, 2000. 72 s.

**Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:**

Slovenský jazyk

**Poznámky:****Hodnotenie predmetov**

Celkový počet hodnotených študentov: 7

A	B	C	D	E	FX
42.86	42.86	0.0	0.0	0.0	14.29

**Vyučujúci:** doc. PaedDr. Anna Blahutová, PhD., Mgr. Ľuboslav Šiška, PhD.**Dátum poslednej zmeny:** 12.03.2021**Schválil:** prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD., Doc. PaedDr. Peter Mačura, PhD., Administrátor Systému

## 3.2 Metodika korčuliarskeho výcviku pre deti

Korčuliarsky kurz je päťdňové (5hodinové) organizovanie výuky základov korčuľovania pre základné a materské školy s cieľom zlepšiť rozvoj poznávacích procesov prostredníctvom pravidelnej pohybovej aktivity a učenia sa novým pohybovým vzorom s pomocou pozitívnych emócií. Je dôležité vytvoriť prostredie vhodné pre športový rozvoj detí a mládeže. Prinášať radosť a pozitívne emócie všetkým účastníkom pretože, rozvoj poznávacích procesov u dieťaťa priamo závisí od emócií, ktoré dieťa prežíva a od dostatočného množstva pohybu počas dňa. Najdôležitejšie u detí je nechať ich slobodne rozhodovať sa a nementorovať ich. Kvalita prevedenia technickej stránky korčuľovania ide u malých detí bokom. Tak ako im nik nevysvetľuje správnu techniku chôdze pred tým ako začnú chodiť a každý pád ich naučil niečo nové tak isto platí aj v korčuľovaní. Deti sa učia najviac sledovaním – ukážkou a objavovaním nových pohybov.

### Úvod

S korčuliarskym kurzom a s výukou korčuľovania je vhodné začať už v predškolskom veku (teda vo veku 5 až 6 rokov) a v tomto veku venovať korčuľovaniu viac než 80% času stráveného na ľade zábavným prostredím a hrami na rozvoj korčuľovania. Pre výuku a nácvik korčuľovania je veľmi dôležitá podmienka kvalitného prevedenia pohybu - ukážky. Je to dôležité hlavne z toho dôvodu, že deti radi napodobňujú a dokážu dokonale kopírovať prevedený pohyb (Pytlík, 2015). Výuka by mala prebiehať za prítomnosti väčšieho počtu učiteľov (asistentov). To umožňuje rozdeliť detí do niekoľko menších skupín, čím zefektívime učenie. Počas korčuliarskeho kurzu je dôležité učiť deti čo najviac novým zručnosťami hrou a zábavnou formou, správne motivovať deti a klásť dôraz na korčuľovanie (Obr. 38). Výklad aj metodický postup musí odpovedať vekovej kategórii (pri vyšších ročníkoch, zvyšujeme náročnosť). Do základného korčuľovania (nácvik) zaraďujeme všetky základné spôsoby pohybu na korčuliach, ktoré by mal zvládnuť každý, bez ohľadu nato či chce byť: krasokorčuliar, rýchlokorčuliar alebo chce hrať ľadový hokej. Cvičenia sú zoradené v piatich základných skupinách podľa koordinačnej obtiažnosti od najjednoduchšieho po najobtiažnejšie (prispôbené vekovej kategórii) podľa Tótha a Začkovej (2004):

Jazda vpred

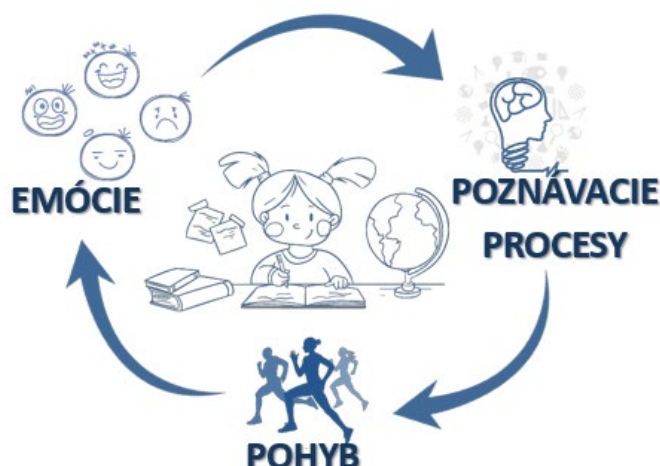
Jazda vzad

Obraty

Oblúky

Doplňujúce koordinačné cvičenia

Predpokladom samotného korčuliarskeho pohybu na korčuliach je zvládnutie pádov, vstávania, základného postoja, zastavovania a chôdze na korčuliach – najprv na pevnej nekĺzavej podložke (napríklad – guma, koberec), neskôr aj spomínané lokomócie na ľadovej ploche (Tóth 2004).



Obrázok 38 Učenie sa pohybu prostredníctvom pozitívnych emócií (zdroj: vlastný)

### Výstroj bezpečnosť

#### Prilba

Všetci účastníci korčuliarskeho kurzu, alebo hodiny v rámci telesnej výchovy strávenej korčuľovaním by mali mať nasadenú prilbu, čím znižujeme riziko úrazu.

#### Korčule

Bez správneho výberu a zaviazania korčúľ je veľmi ťažko postupovať v rozvoji korčuliarskych schopností. Výber veľkosti a nasadenia korčúľ na nohách dieťa je veľmi dôležité.

#### Chrániče

Je vhodné aby deti počas kurzu (hodiny na ľade) používali chrániče laktov a kolien (Obr. 39).

#### Korčuliarsky „trenažér“

Pomôcka určená pre začiatočníkov, ktorý nemali žiadnu skúsenosť s korčuľovaním. Slúži na udržanie rovnováhy na korčuľoch. Mnoho detí, tak naberie odvahu vstúpiť na ľad s pomocou tejto pomôcky (Obr. 40).



Obrázok 39 - Výstroj - bezpečnosť na ľade "trenažér"



Obrázok 40 - Korčuliarsky "trenažér"

## Metodika korčuliarskeho kurzu – zábava na ľade

### 1. Deň rozvoja korčuliarskych schopností

Prvý deň oboznamujeme deti s prostredím, nastavujeme pravidlá, ktoré budú počas korčuliarskeho kurzu platiť.

Začiatočníkom poskytujeme korčuliarsky trenažér.

Zoznámenie s prostredím

Na začiatok je dôležité pomôcť deťom odstrániť strach, nebáť sa – budovať príjemnú atmosféru, prajné a bezpečné prostredie. Pomôcť prekonať strach a zjednodušiť pohyb na ľade nám môže pomôcť korčuliarsky trenažér, alebo individuálny prístup učiteľa, ktorý bude začiatočníka držať a pomáhať mu s udrжанím rovnováhy. Zimný štadión je miestom, ktoré prináša radosť a pozitívne emócie všetkým účastníkom a návštevníkom: ZAČÍNAME ZÍSKAVAŤ DÔVERU (Obr. 41).



Obrázok 41 – Vytvorenie kreatívneho prostredia na ľade

### Nácvik vstávania z ľadu

Vstávať sa deti musia naučiť ako prvé, keď pôjdu na ľad. Vstávanie z ľadu učíme deti formou hier, súťaží – „kto sa prvý postaví“. V začiatkoch opäť využívame korčuliarsky trenažér, aby sa deti pri vstávaní z ľadu mali o čo pridržať. Prípadne môžeme využiť aj mantinel. Najjednoduchší spôsob vstávania z ľadu bez pomôcok je prikrčenie jedného kolena, druhé koleno je na ľade, oboma rukami zatlačíme na prikrčené koleno a pomocou rúk aj nôh sa postavíme (Obr. 42).



Obrázok 42 – Nácvik vstávania z ľadu bez pomoci trenažéra

### Udržanie rovnováhy na ľade



Pre korčuľovanie kľúčová činnosť, pretože počas neho stojíme len na jednej nohe a z druhej sa odrážame.

Začiatkom môžeme prvé kroky umožniť v korčuľoch mimo ľadovej plochy (koberec, gumená podlaha) kde si môžu vyskúšať rovnováhu a státie na korčuľoch v jednoduchších podmienkach. Môžeme im dať kráčať, udržať sa na jednej nohe a podobne. Po vstupe na ľadovú plochu nácvik rovnováhy prevádzame formou rôznych hier napr. „tréner hovorí“ kde deti plnia úlohy, ktoré učiteľ (tréner) zadáva. Učíme ich najskôr stáť na dvoch nohách neskôr zvyšujeme náročnosť státia na jednej nohe.

Začiatkom môžeme prvé kroky umožniť v korčuľoch mimo ľadovej plochy (koberec, gumená podlaha). U pokročilých korčuľiarov môžeme rovnováhu rozvíjať napr. futbalom na ľade, kde deti dostávajú často na jednu nohu, prípadne prúdovými korčuľiarskymi cvičeniami, kde do cvičení zapájame veľa preskokov a udržania rovnováhy na jednej nohe (Obr. 43).



Obrázok 43 - Udržanie rovnováhy na jednej nohe

Na ukončenie dennej výuky vždy zahŕňame hry na ľade (Obr. 44).



Obr. 44 Hra "lovecká sezóna" na ľade

## 2. Deň rozvoja korčuliarskych schopností

### Nácvik chôdze

Začiatčovníkov ešte pred samotným korčuľovaním učíme kráčať po ľade, môžeme využiť pomôcku korčuliarsky „trenažér“, tí odvážnejší skúšajú bez. Pokiaľ nedisponujeme „trenažérom“ deti môžu kráčať a pridržiavať sa mantinelu. Všetky cvičenia zamerané na chôdzu aplikujeme opäť formou hier a naháňačiek (Obr. 45).



Obrázok 45 - Nácvik schôdze poza stojany (slalom)

### Nácvik odrazu

Nácvik odrazu na ľade u malých korčuliarov rozvíjame rôznymi preskokmi prekážok, kde prirodzene vždy musia deti stáť na jednej nohe aby niečo prekročili resp. preskočili. Môžeme napríklad využiť korčuliarske dráhy, zbieranie predmetov ohraničené prekážkami a podobne (Obr. 46).



Obrázok 46 - Nácvik odrazu

### Nácvik jazdy vpred

Jazdu vpred rozvíjame rôznymi hrami podobne ako pri nácviku chôdze (hry, naháňačky) s tým, že môžeme zvýšiť náročnosť hier lebo korčuliarskymi prekážkovými dráhami. Pri nácviku jazdy vpred je dôležitý odraz, aby deti boli pokrčené v kolenách, mali nižšie ťažisko čo zlepšuje rovnováhu detí na ľade (Obr. 47).



Obrázok 47 - Nácvik jazdy vpred pod prekážky, čím dostávame deti nižšie do kolien  
 čím dostávame deti nižšie do kolien

#### Nácvik zastavenia vpred

Zastaviť na ľade môžeme rôznymi spôsobmi:

pluhom jednou nohou (ľavá, pravá) – zatlačíme na jednu nohu mierne ju vytočíme a dáme dopredu (nohy sú v tvare písmena T)

pluhom oboma nohami – zatlačíme na obe nohy (nohy sú v tvare písmena V)

šmykom (do ľava, do prava) – pre pokročilejších korčuliarov obe nohy vytočíme do strany a zatlačením do ľadu zastavujeme

Zastavenie môžeme deti učiť hrou napr. „na sochy“, zbieraním rôznych predmetov pri ktorých miesta zastaviť. Tieto hry sú veľmi využívané pretože pri zbieraní rôznych predmetov musia zastať, udržať rovnováhu, pokrčiť sa, odraziť a korčuľovať jazdou vpred s cieľom predmet niekde zaniest' Obr. 48, 49).



Obrázok 48 - Zbieranie loptičiek



Obrázok 49 – Hra „na sochy“

#### Hry na ľade (Obr. 50, 51)



Obrázok 50 - Hra "vylúpenie banky"



Obrázok 51 - "Tímový pokrik"

### 3. Deň rozvoja korčuliarskych schopností

Deti sú zoznámenú s ľadom, naberajú odvahu, odoberáme im korčuliarske trenážery. Zmena smeru = zastavenie, odraz. Zmeny smeru trénujeme hrami, ktoré robíme na malom priestore. Vhodné sú akékoľvek hry – naháňačky. Ďalej to môžeme rozvíjať štafetami, kde rozdelíme deti na viac tímov, každému tímu rozložíme rovnakú dráhu (stojany). Cieľom štafety je rozložiť kužele (stojany) tak aby dochádzalo k čo najčastejšej zmene smeru. Deti to majú stále súťažnou formou, sú pod „tlakom“ súpera a snažia sa to robiť v čo najrýchlejšom tempe (Obr. 52).



Obrázok 52 – Naháňačka viacerých detí na malom priestore, pre dosiahnutie častej zmeny smeru

Nácvik jazdy vpred

Nácvik zastavenia

Zdokonaľovanie odrazu

Hry na ľade

### 4. Deň rozvoja korčuliarskych schopností

Trénujeme bez korčuliarskych trenážerov. Môžeme využívať korčuliarske dráhy, štafety, súťaže. Šikovnejším korčuliarom môžeme dať zahrať hokej, futbal, hádzanú atď.

Korčuliarska abeceda

Korčuliarskou abecedou rozumieme rozvoj korčuliarskych zručností prúdovou formou. Abecedu prispôsobujeme korčuliarskej úrovni detí. Pri abecede je dôležité sa zamerať na konkrétny korčuliarsky prvok, ktorý chceme rozvíjať napr. odraz, vnútorné, vonkajšie hrany, stabilita, jazda vpred, jazda vzad, obratnostné korčuľovanie atď. Základné cviky na zdokonaľovanie odrazu: 1. Citrónik : obe nohy roznožíme, nasleduje zatlačenie do ľadu a prinoženie nôh. Nohami do ľadu „píšeme“ písmeno O. Cvik slúži na zdokonaľovanie nácviku odrazu. 2. Č-čka – odrážame sa jednou nohou, druhá noha je na ľade. Jednou nohou „píšeme“ do ľadu písmeno C. Striedame nohy (ľavá, pravá) – Cvik slúži na zdokonaľovanie nácviku odrazu. 3. Kolobežka – odrážame sa len jednou nohou. Cvik pripomína jazdu na kolobežke. Cvik zameraný na odraz. Striedame nohy (Obr. 53, 54).



Obrázok 53 – Korčuliarska abeceda



Obrázok 54 – Relax po korčuliarskej abecede

Zdokonaľovanie jazdy vpred  
 Zdokonaľovanie odrazu  
 Zdokonaľovanie zastavenia  
 Hry na ľade

#### 5. Deň rozvoja korčuliarskych schopností

Posledný – zážitkový deň pre všetky deti. Vyhodnotenie korčuliarskeho kurzu, odmena (diplom, medaila, sladkosť). Na posledný deň je vhodné napláňovať zážitkovú udalosť napr. korčuliarska olympiáda, majstrovstvá škôl v korčuľovaní a podobne. Deti na túto výnimočnú udalosť pripravíme hneď na začiatku kurzu a oznámime im, kde svoje nadobudnuté zručnosti počas týždňa využijú, čím ich motivujeme. Na túto výnimočnú udalosť musíme navodiť aj vhodnú atmosféru, pozvať rodičov (divákov) vytvoriť pocit, že sa jedná o niečo veľkolepé, čím vytvoríme nezabudnuteľný zážitok na ľade. Korčuliarska olympiáda: Na začiatok vytvoríme plagáty s olympijskými kruhmi, plagáty korčuliarov a podobne. Usporiadame ceremoniál korčuliarskej olympiády. Zapálime olympijský oheň - deťom dáme do rúk malé kužele, ktoré držia na hlavou, pustíme olympijskú hymnu. Deti korčuľujú popri mantinely a každý účastník drží „oheň“ nad hlavou, popri tom mávajú divákovi (rodičovi). Po skončení úvodného kola, sa deti nastúpia na čiaru a tréner (učiteľ) zahájí korčuliarsku olympiádu. Korčuliarska olympiáda je rozdelená na stanovištia. Účastník musí prejsť každou disciplínou. Disciplíny (stanovištia) určujeme podľa korčuliarskych zručností detí. Zvolenie disciplín je na kreativite a fantázii učiteľa (trénera). Do olympijských disciplín môžeme zaradiť napr.

- Prekážková dráha – podliezanie, preskakovanie, obchádzanie rôznych prekážok
- Slalom s loptou okolo stojanov
- Hod do bránky – zdolanie prekážkovej dráhy a trafiť tenisovú loptu do bránky

Na záver vyhodnotíme olympiádu a celý korčuliarsky kurz. Deti môžeme odmeniť diplomom (Obr. 55), medailou, sladkosťou za ich snahu a prevedenú úsilie počas celého korčuliarskeho kurzu.



Obrázok 55 - Účastnícky diplom



Obrázok 56 - Zábava na ľade



Obrázok 57 - Zábava na ľade

## Záver

Nácvik a zdokonaľovanie techniky korčuľovania vytvára nové pohybové požiadavky na všestrannosť športovca. Po ukončení korčuľarskeho kurzu deti získajú základne pohybové návyky, pozitívne emócie a zážitok. Pre zlepšenie a získanie lepších korčuľarských schopností je nutné pokračovať v rozvoji a to nadväznosťou na ľadový hokej, krasokorčuľovanie alebo rýchlokorčuľovanie. Veríme, že korčuľarskými kurzami objavíme chuť detí rozvíjať sa práve týmto smerom a zvýšime tak počet športovcov na „ľade“. „Nedržte deti u učenia povinnosťami, ale hrou“ – Plato, grécky antický filozof



Obrázok 58 - Návšteva Miroslava Šatana

Fotografie sú vlastný zdroj autorov.

## 4. Výcvikový kurz (Cyklo a vodná turistika)

### 4.1 Informačný list predmetu

<b>Vysoká škola:</b> KATOLÍCKA UNIVERZITA V RUŽOMBERKU	
<b>Fakulta:</b> Pedagogická fakulta	
<b>Kód predmetu:</b> KTVS/52TV1032W/	<b>Názov predmetu:</b> Výcvikový kurz 4 9
<b>Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností:</b> <b>Forma výučby:</b> Prednáška / Cvičenie <b>Odporúčaný rozsah výučby ( v hodinách ):</b> <b>Týždenný:</b> 1 / 3 <b>Za obdobie štúdia:</b> 13 / 39 <b>Metóda štúdia:</b> prezenčná (od 15. 10. 2020 dištančná metóda štúdia podľa Príkazu rektora P-8/2020 k zníženiu rizika nákazy koronavírusom)	
<b>Počet kreditov:</b> 5	
<b>Odporúčaný semester/trimester štúdia:</b> 4.	
<b>Stupeň štúdia:</b> I.	
<b>Podmieňujúce predmety:</b>	
<b>Podmienky na absolvovanie predmetu:</b> Priebežné hodnotenie: praktická ukážka (max.60 %). Záverečný písomný test (max. 40 %). Záverečné hodnotenie: sumárny percentuálny zisk z priebežného hodnotenia (60 %) a písomného testu (40 %). Hodnotenie predmetu: A – 100%-94% B – 93%-88% C – 87%-81% D – 80%-75% E – 74%-69% Fx – 68%- 0%	
<b>Výsledky vzdelávania:</b> Študent pozná historické súvislosti vzniku a vývoja športov v prírode, vzniku novodobého využívania prírodného prostredia pre rekreačný aj výkonnostný šport, ovláda sféry pôsobenia prírody na komplexný osobnostný rozvoj človeka. Pozná základné rozdelenie športov v prírode (olympijské, zimné, letné, ...) . Ovláda teoretické východiská výberu vhodnej prírodnej oblasti na realizáciu jednotlivých športov v prírode. Študent vie charakterizovať jednotlivé športy v prírode a formy ich realizácie. Ovláda teoretické východiská didaktiky nácviku a zdokonaľovania techniky pohybu vo vybraných športoch v prírode. Ovláda teoretické východiská výberu, nastavenia, používania a údržby základného materiálneho vybavenia pre vybrané druhy športov v prírode.	



**Stručná osnova predmetu:**

1. Športy v prírode v súvislosti s vývojom modernej spoločnosti. Dopad športov v prírode na životné prostredie, regionálny rozvoj, cestovný ruch a ekonomiku.
2. Historické aspekty športov v prírode a ich postavenie v ľudskej spoločnosti.
3. Základné rozdelenie športov v prírode. Letné, zimné, vodné, doskové, technické, motorové, olympijské, ...
4. Inštitucionálne zabezpečenie športov v prírode u nás a vo svete.

5. - 7. Štruktúra športového výkonu vybraných športov v prírode. Štruktúra športového výkonu v kanoistike, cestnej a horskej cyklistike, duatlone a letnom biatlone.
8. Intenzita pohybového zaťaženia počas realizácie vlastných foriem vybraných športov v prírode.
9. - 12. Nácvik a zdokonaľovanie techniky realizácie vybraných športov v prírode. Nácvik a zdokonaľovanie ovládania jazdy na kajaku a kanoe, cestnom a horskom bicykli. Nácvik a zdokonaľovanie streľby so vzduchových zbraní. Realizácia cvičných pretekov v duatlone.

**Odporúčaná literatúra:**

1. Michal, J.: Vybrané kapitoly zo sezónnych činností. PF UMB 1998 str.108 ISBN 80-85162-99-7.
2. Cihlár, J.: Cyklistika pro každého. Praha, Olympia 1991, s. 180.
3. Čech, O.: Závodní kanoistika. Praha 1979.
4. Mc Maners: Turistika. Ikar, Bratislava 1999.
5. Muntág, S.: Mountainbike kúzla a úskalí horskej cyklistiky, Vega 1993, s.167.
6. Nitzsche, K.: Biathlon. Berlin, 1988.
7. Paugschová, B.: Teória a metodika športovej prípravy v biatlone B.Bystrica 2000.
8. Petrovič, P.: Branno-technická a branno-športová činnosť (Masové branné športy).
9. Prochádzka, K.: Bicykel. SPN Bratislava 1993.
10. Skriptá, UK Bratislava 1988.
11. Stejskal, T.: Vodná turistika. Prešov 1999.
12. Sýkora, B. a kol.: Turistika a sporty v prírode. SPN Praha, 1986.
13. Zajac a kol.: Športy a turistika na vode. Šport, Bratislava,

**Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:**

Slovenský jazyk

**Poznámky:****Hodnotenie predmetov**

Celkový počet hodnotených študentov: 0

A	B	C	D	E	FX
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

**Vyučujúci:** doc. PaedDr. Anna Blahutová, PhD., Mgr. Ľuboslav Šiška, PhD.

**Dátum poslednej zmeny:** 12.03.2021

**Schválil:** prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD., Doc. PaedDr. Peter Mačura, PhD., Administrátor Systému

## 4.2 Cyklistika a cyklotrasy v okolí Ružomberka

V regióne Liptov je cyklistika jeden z najobľúbenejších rekreačných, ale aj profesionálnych športov. Nakoľko ľuďom bicykel slúži nielen ako prostriedok na športovanie, ale taktiež ako relatívne rýchly, lacný a takmer bez údržbových dopravných prostriedok. Liptov je ako stvorený pre cyklistiku, hlavne preto, že na Liptove nenájdeme príliš mnoho monotónnych rovinatých cyklotrás, ako to je napríklad na juhu Slovenska. Práve naopak, máme tu veľa zaujímavých trás s miernymi alebo prudkými stúpaniami a klesaniami. Cyklotrasy na Liptove nám skrášľujú rôzne prírodné a kultúrne pamiatky. Na Liptove sa rozlieha viac ako 850 kilometrov označených cyklotrás s rôznou obťažnosťou. Cyklistiku na Liptove si môžeme užiť nielen ako výbornú športovú aktivitu, ale taktiež ju môžeme spájať s bohatou kultúrno- poznávacou zložkou a Liptov môžeme spoznať v plnej kráse aj takouto formou.

### Úvod

Vznik a vývoj cyklistiky začína objavom bicykla. Ako sa vyvíjal bicykel, rozširovalo sa i jeho využitie. Z pôvodného dopravného prostriedku sa stal prostriedok na zábavu, rekreáciu, turistiku a športové vyžitie. Postupne vznikali rôzne obmeny a typy bicykla určené na rôzne aktivity (Belás, 2015).

Cyklistika má svojich priaznivcov po celom svete. Považujú ju za zdroj zábavy a možnosť porovnania si síl s ostatnými. Má čo ponúknuť každému z nás, či sme malí alebo veľkí, žena alebo muž, mladí alebo starí. Ide o jednu z najefektívnejších foriem aktívneho odpočinku a relaxácie. Udržiava optimálne zdravie a kondíciu. V dôsledku neustáleho technického vývoja bicykla je bicykel dokonalejší, ľahší, odpruženejší a ľahko ovládateľnejší. Jeho riadenie je schopné zvládnuť aj dieťa a telesne postihnutý jedinec. Svojou jednoduchosťou nikoho nevylučuje (Sidwells 2004).

Jazdu na bicykli môžeme označiť ako súhrn svalovej práce prevažne dolných končatín cyklistu s mechanickým strojom (bicyklom), ktorá sa prostredníctvom stredového zloženia a reťazového mechanizmu prenáša na pohon zadného kolesa, čím sa sústava tvorená človekom a strojom pri udržaní dynamickej rovnováhy uvádza do pohybu (Belás 2015).

Cykloturistika patrí medzi základné druhy turistiky. Okrem rekreačného charakteru sa vyvinulo aj niekoľko súťažných športových odvetví. Ako pohybový prostriedok sa v cykloturistike využíva bicykel, čo vyžaduje základné zvládnutie techniky jazdy na bicykli, poznanie a dodržiavanie pravidiel cestnej premávky, orientácie v teréne a na mape a pod. (Kompán, 2007).

Cykloturistika obmedzuje vzrastaniu psychického tlaku a vytváranie stresových situácií. Na bicykli môže do prírody vyraziť celá rodina, priatelia alebo známi. Ide o dobrý spôsob trávenia voľného času a poznávania nových ľudí. Bicykel je aj ekologický dopravný prostriedok, ktorý nepoškodzuje životné prostredie. Globálnosť cykloturistiky je spôsobená dostupnosťou kvalitného vybavenia za prijateľnú cenu (Soulek, Martinek 2000).

## Cieľ

Cieľom práce je predstaviť cyklistiku ako športovú a rekreačnú aktivitu a prilákať ľudí, aby športovou formou spoznávali okolie Ružomberka a región Liptov.

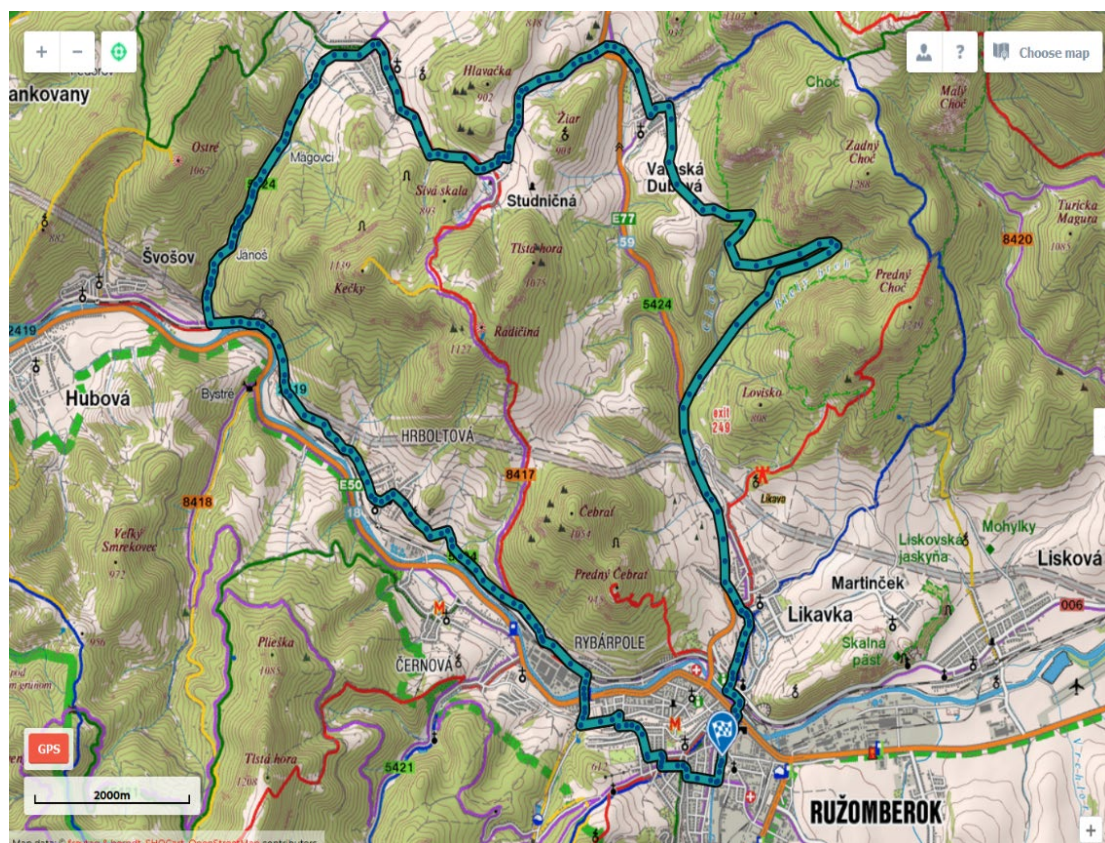
### Cyklotrasa 1.

Ružomberok – Likavka – Valaská Dubová – Studničná – Komjatná – Hrboltová – Ružomberok

Odborno – technická zložka cykloturistickej trasy

Popis plánovanej trasy:

Cyklotúru začíname na vopred dohodnutom mieste (v našom prípade to bude pred budovou ZŠ Zarevúca v Ružomberku) . Z tohto miesta sa vydáme smerom na sever k železničnej stanici, cez ktorú sa dostaneme do obce Likavka. Spletitými cestami cez obec sa dostaneme až na hlavnú cestu smerom na Valaskú dubovú, kde po cca. 2 kilometroch odbočíme smerom doprava a napojíme sa na lesnú štrkovú cestu vedúcu ku Jubilejnému háju Kramarisko. Odtiaľ sa vydáme na najbližšej odbočke smerom doľava, kde sa dostaneme na strmý serpentínový výšlap na konci ktorého sa pred nami objaví lúka nad obcou Valaská Dubová. Po prechode cez obec pôjdeme ďalej po ceste E 77 kde odbočíme doľava, dostaneme sa na cestu 2256 vedúcu do obce Studničky. Následne sa vydáme do obce Komjatná po ktorej nasleduje Komjatnianska dolina, cez ktorú sa dostaneme až k rieke Váh. Na rázcestí odbočíme doľava, smerom na obec Hrboltová a pokračujeme až do cieľovej stanice mesta Ružomberok (Obr. 59).



Obrázok 59 Grafické znázornenie Cyklotrasy č.1 (zdroj: PhoneMaps).

## Pohybová zložka cykloturistickej trasy

Profil trasy: hornatá

Náročnosť: stredná / vysoká

Dĺžka trasy: 31 km

Odhadovaný čas: 2 – 2,5 h

Prevýšenie: 665 m. n. m

Povrch: asfalt, štrk, lesná cesta

Odporúčanie: cykloturistická trasa je určená pre pokročilejších a zdatnejších cyklistov, nakoľko často meniaci sa profil trasy obsahuje mnoho náročnejších stúpaní

## Kultúrno – poznávacía zložka cykloturistickej trasy

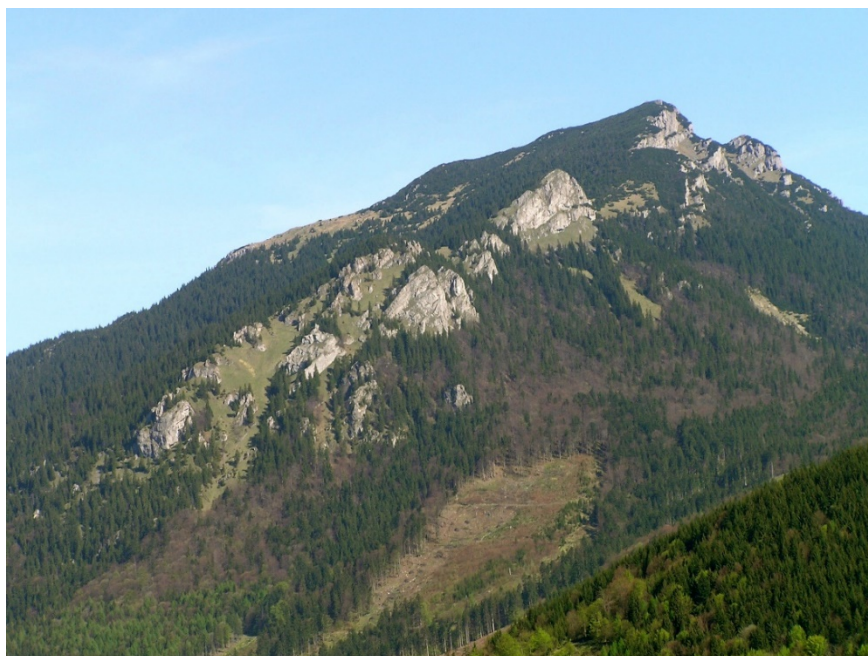
Na tejto cyklotrase a v jej okolí nájdeme množstvo turistických chodníkov, historických pamiatok a zaujímavých prírodných úkazov. Na nasledujúcich stranách sa pozrieme na niektoré vybrané zaujímavosti v okolí plánovanej trasy, ktoré stoja za zmienenie.

Hrad Likava - Kráľovský strážny hrad, ktorý pred rokom 1341 vybudoval zvolenský župan Donč. Od konca 14. storočia ho do užívania dostávali liptovskí župani, bol v držbe viacerých významných rodov, najmä Hunyadyovcov, Illésházyovcov a Thökölyovcov. Poslední menovaní hrad v druhej polovici 17. storočia prebudovali na prepychovú súkromnú rezidenciu. V rokoch 1431 – 1434 bol významnou husitskou pevnosťou, v 14. – 17. storočí prekonan niekoľko obliehaní. Po dobytí hradu cisárskym vojskom v decembri 1670 sa stal majetkom uhorskej kráľovskej komory. V roku 1707 ho knieža František II. Rákoczi prikázal zbúrať. Počas svojej existencie bol sídlom rovnomenného hradného panstva, ktoré spravovalo mestečká a dediny dolného a veľkej časti stredného Liptova. Architektúra hradu je cenným svedectvom obdobia neskoréj gotiky a renesancie, palácový komplex sa radí medzi najvyššie stavby svojho druhu na Slovensku. V súčasnosti je pre návštevníkov prístupná Huniadyho veža, v ktorej sa nachádza expozícia dejín hradu, a dve nádvorja dolného hradu. Hrad sa nachádza na trase červenej turistickej značky, ktorá vedie z Ružomberka a Likavky na Veľký Choč (<https://liptovskemuzeum.sk/expozicia/likava/>) (Obr. 60).



Obrázok 60 Hrad Likavka ( zdroj: <https://liptovskemuzeum.sk/expozicia/likava/>)

Veľký Choč bol oddávna významným orientačným bodom na obchodnej ceste spájajúcej Podunajsko s Pobaltím. Nie náhodou sa v jeho blízkosti nachádzajú bohaté archeologické náleziská (hradiská na Prednom Choči, Mníchu, Tupej či Ostrej skale). Hradisko na Tupej skale, ktoré vidieť z vrcholu, malo rozlohu 200 x 400 m. Opevnené bolo mohutným valom s výškou osem až 12 m a dĺžkou 380 m. V susedstve sa našlo žiarové pohrebisko z halštatskej doby. Na Ostrej skale sa nachádzalo valom opevnené halštatské a laténske sídlisko, ktoré sa neskôr premenilo na sídlisko púchovskej kultúry. Stredovek symbolizuje hrad Likava nachádzajúci sa na južnom úpätí masívu Veľkého Choča. Postavili ho na stráženie priechodu cez Váh a obchodnej cesty do Poľska. Stredne náročná túra s veľkým prevýšením. Ak si za východisko zvolíme Vyšný Kubín, začneme v nadmorskej výške 525 m. Valaská Dubová sa nachádza v nadmorskej výške 649 m a Lúčky 598 m. Na porovnanie možno uviesť prevýšenie, ktoré treba prekonať počas výstupu od Sliezskeho domu na Gerlachovský štít. Rovnako ako v prípade Veľkého Choča je to približne 1 000 m!. Smerom na juh od Veľkého Choča sa nachádzajú ďalšie tri vrcholy, v ktorých mene sa objavuje slovo choč. Najbližší za sedlom Vráca je Malý Choč (1 465 m). Ešte viac na juhu sa vypína Zadný Choč (1 288 m) a nad sedlom Spuštíak je Predný Choč (1 249 m). Na najvyšší vrch Chočských vrchov možno vystúpiť z liptovskej i oravskej strany. Azda najvyužívanejšia trasa vedie z Valaskej Dubovej. Modro značkový turistický chodník strmo stúpa popod Soliská na Poľanu (výstup trvá asi 2,5 hod.). Kedysi tu stála útulňa (postavená v roku 1924), ktorú však v decembri 1944 vypálili Nemci. Z tohto miesta je vrchol takmer na dosah, vystúpime naň asi o 1 hod., pričom prekonáme prevýšenie 962 m. Hoci ide o vysoké číslo, nejde o najnáročnejší variant výstupu. Prevýšenie v prípade ostatných turistických východísk (Vyšný Kubín, Likavka či Lúčky) je vyššie ako 1 000 m. Okrem toho sú tieto výstupy aj časovo náročnejšie (<https://www.valaskadubova.sk/obec-2/velky-choc-1611-m-n-m/>) (Obr. 61).



Obrázok 61 Veľký Choč (zdroj: <https://www.valaskadubova.sk/obec-2/velky-choc-1611-m-n-m/>)

Obec Studničná sa nachádza v nadmorskej výške 770 metrov a leží na okraji Šípskej Fatry, čo je celok Veľkej Fatry. Bola pôvodne samostatná obec, či skôr usadlosť, ktorú obývalo niekoľko rodín. V polovici 19. storočia administratívne splynula s neďalekou Komjatnou. Jej názov vznikol vďaka väčšiemu počtu vyvierajúcich horských a poľných studničiek. V súčasnosti je tu pár desiatok domov. Skala Sedem kostolov - Výrazné dolomitovo-vápencové bralo vyrastá priamo medzi domami a je produktom chočského príkrovu. Jeho výška dosahuje 30 až 80 metrov. Z vrcholu sú pekné výhľady na lesom pokryté kopce Šípskej Fatry, Malú Fatru s dominantným Veľkým Rozsutcom či Stohom, či Chočské vrchy. Okrem výhľadov zaujme aj bohatá vápencová horská flóra. Nenáročný prístup je z jeho juhovýchodnej strany po chodníčku. Dá sa tu bez problémov aj zaparkovať. Chodníček nás privedie k najvyššej skale, na ktorej je umiestnený kríž. Bezpečný prístup však nie je na každú vežičku. Treba sa vyvarovať príliš strmým a tým pádom aj menej bezpečným úsekom (Ľubomír Mäkký. 2019) (Obr. 62).



Obrázok 62 Skala Sedem kostolov (zdroj:

[https://hiking.dennikn.sk/deti/ar/5771/skala\\_sedem\\_kostolov\\_v\\_studnicnej\\_komjatna.html](https://hiking.dennikn.sk/deti/ar/5771/skala_sedem_kostolov_v_studnicnej_komjatna.html) )

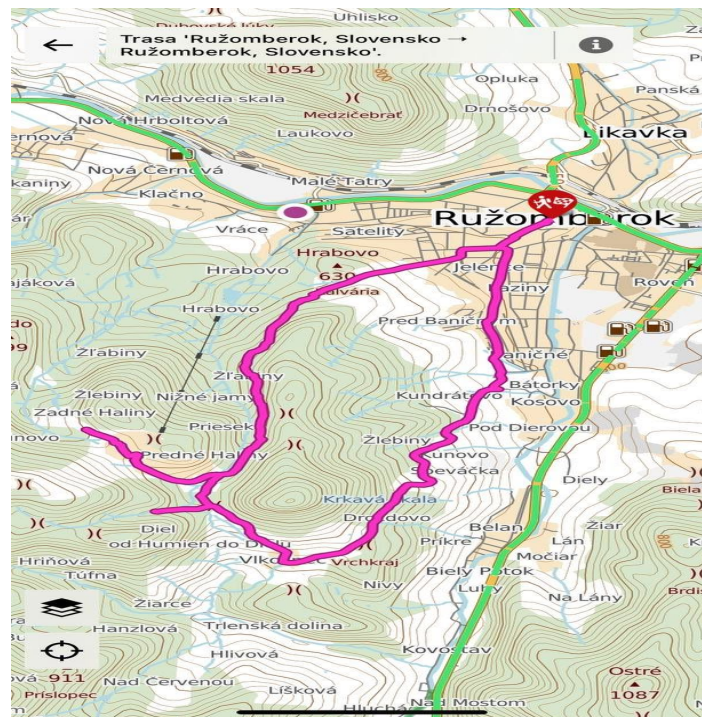
Dolina v ktorej sa obec nachádza je významná tým, že cez ňu prechádzala praveká obchodná magistrála, ktorá viedla z Liptova na Oravu. Komjatná je známa nálezmi z mladšej doby bronzovej – mečov liptovského typu, sekier a kosákov. Prvá písomná zmienka o obci pochádza z roku 1330. Prvá písomná zmienka o miestnej škole v Komjatnej je z roku 1697, kedy v nej po latinsky vyučoval učiteľ Michal Kozay. V roku 1715 sa spomína ako „Possessio Komiattna“. Súčasťou obce je aj miestna časť Studničná, spomínaná v roku 1600, kde sa nachádza významná prírodná scenéria (skalné útvary). V okolí Komjatnej sa nachádzajú dve jaskyne. Jedna na úpätí Ostrého a druhá pod Kečkou, ktorú volajú miestni obyvatelia Zvonica (<https://www.komjatna.sk/historia.phtml?id3=21487>) (Obr. 63).



Obrázok 63 Obec Komjatná (zdroj: <https://www.komjatna.sk/historia.phtml?id3=21487>)

## Cyklotrasa 2.

Ružomberok - Kalvária Malino Brdo - Vlkolinske lúky - Vlkolínec Ružomberok



Obrázok 64 Grafické znázornenie cyklotrasy č.2 (Zdroj: PhoneMaps)

Odborno – technická zložka cykloturistickej trasy

Popis plánovanej trasy:

Trasa začína v Ružomberku pri ZŠ Zarevúca, nasleduje náročné stúpanie ulicami Ružomberka smerom na Ružomberskú kalváriu, cestou vidíme 14 kaplniek (zastavení) krížovej cesty a na vrchole kalvárie kostolík, ktorý je pútnickým miestom a súčasťou duchovnej histórie Ružomberka. Ďalej nasleduje asfaltová cesta cez les smerujúca na Malino brdo okolo Vlkolínskych lúk. Po príchode na Malino Brdo kde sa môžete napríklad občerstviť cesta pokračuje smerom naspäť s tým, že po 2

kilometroch odbočka na pravo vás zavedie na Vlkolínske lúky ktoré sa nachádzajú na juhozápad od Sidorova a priamo nad osadou Vlkolíneec. Ktorá je ďalším cieľom cesty, cesta z lúk na Vlkolíneec nie je najideálnejšia pre cyklistiku, no nie je dlhá, preto je lepšie z bicykla zosadnúť a opatrne ju zísť pešo. V osade Vlkolíneec sa treba držať žltej turistickej trasy, ktorá je zároveň aj cyklistická. Na záver si užijeme zjazd až do Kosova, časti mesta Ružomberok (Obr. 64).

Pohybová zložka cykloturistickej trasy

Typ trasy: ľahká

Dĺžka trasy: 12km

Čas trasy: 2h

Prevýšenie: 720 m n.m.

Povrch cesty: asfaltová cesta

Odporúčania: pre všetky druhy, aj pre neskúsenejších a menej zdatných cyklistov, vhodná aj pre začiatočníkov, pre rodiny s deťmi

Kultúrno – poznávací zložka cykloturistickej trasy

Ružomberok bol strategickým miestom. Vyúsťovala tu cesta zo Zvolena na sever do Poľska a križovala sa s cestou popri Váhu od západu na východ. Na križovatke ciest mal budúci Ružomberok dôležitú polohu. Počas 13. storočia tu vyrástla slovenská dedina rovnakého mena ako rieka – Revúca. Dnešné Námestie A. Hlinku bolo v tej dobe neobývanou plochou. Po vyťažení dreva kopec zarástol náletmi a divými ružami. V polovici 13. storočia poddaní aj z Liptova utekali do južnejších krajov z obáv pred vpádom Tatárov. Kráľ po roku 1270 prikázal pôvodnému obyvateľstvu vrátiť sa späť. Ale na opustené územia umožnil prísť aj novým osadníkom – hosťom, ktorým prisľúbil štedré privilégia. A tak prichádzajú nemeckí kolonisti zo Spiša, Nemeckej Ľupče či z Banskej Štiavnice. Boli to ľudia, ktorí prišli z banských miest, rozumeli práci s kameňom a vedeli ho pri stavbách využívať. Od roku 1233 patrilo územie po oboch stranách rieky Revúcej pri sútoku s Váhom súkromným majiteľom, na ktorom už bola vybudovaná osada Revúca. Nemeckí hostia sa mohli usadiť len na západ od rieky Revúcej pri Váhu (ale tam hrozili záplavy), alebo na kopci, na hore ležiacej nad dedinou. A tak sa rozhodli vystavať svoju dedinu priamo na kopci. Tu vybudovali svoje obydlia, rínek pre trhy, vystavali kostolík. Prvý záznam o kostole je z roku 1312. Zasvätili ho sv. Ladislavovi, kráľovi Uhorska. Kostol je jednou z najstarších zachovaných stavieb v Ružomberku. Pri príchode na miesto svojho budúceho osídlenia, na vyrúbanom kopci videli množstvo kvitnúcich kríkov poľných ruží. A tu sa dostávame k povesti, že po vzhliadnutí miesta budúceho bydliska a množstva ruží, vzniklo pomenovanie osady ružový vrch – Rosumberg. Názov sa ujal a v obmenách pretrval až do dneška. V roku 1318 na žiadosť zvolenského župana, magistra Donča, bola ostrihomským arcibiskupom Tomášom v Budíne vydaná výsadná listina, v ktorej ružomerským mešťanom alebo hosťom z Ružomberka boli udelené také výsady, aké požívali mešťania a hostia z Nemeckej Ľupče. Ružomberčania si mohli voliť richtára, vlastného farára, slobodne poľovať, rybáčiť mimo rieky Váh. V roku 1340 kráľ Karol Róbert pri pobyte v Nemeckej Ľupči potvrdil a doplnil výsady Ružomberka, vymedzil chotár mesta a od tých čias až do konca 14. storočia sa Ružomberok vyvíjal ako slobodné kráľovské mesto. Aj keď originál listiny sa nezachoval, je zachovaných viacero prepisov(<https://visit.ruzomberok.sk/o-meste/>) (Obr. 65).





Obrázok 65 Pohľad na Ružomberok z kalvárie (Zdroj: vlastný)

### Ružomerská Kalvária

Najstaršiu liptovskú kalváriu dokončenú v roku 1859 tvorí kostol Povýšenia svätého Kríža a 14 kaplniek krížovej cesty. Nachádza sa iba asi 1 km od centra mesta, neďaleko Námestia A. Hlinku a mestského cintorína. Miesto je obľúbenou vychádzkovou lokalitou s veľmi pekným výhľadom na mesto a okolie. Vidíme odtiaľto napríklad Veľký a Predný Choč, Čebrať, Mních, Západné Tatry, či Kriváň. V 14 kaplnkách, ktoré sú jednotlivými zastaveniami krížovej cesty, si môžeme pozrieť drevené plastiky s tematikou odsúdenia, mučenia a ukrižovania Ježiša Krista. Na vrchole Kalvárie stojí kostol Povýšenia svätého Kríža. Na jeho posvätení sa zúčastnilo viac ako 5000 ľudí. Stavba kostola stála 1833 zlatých, z čoho mesto poskytlo 1 056 zlatých a ostatné prostriedky obetovali veriaci. Kostolík je približne 16 m dlhý a 8 m široký, s pôvabnou vežičkou. Vo vnútri kostolíka sa nachádzajú reliéfne plastiky F. Gibalu a nástenné maľby M. Klimčáka. Pred kostolom sú umiestnené tri kovové kríže, ktoré nahradili pôvodné drevené. Omša sa v kostolíku slúži na sviatok Povýšenia svätého Kríža v septembri. Kalvária s kostolíkom je aj pútnickým miestom a je súčasťou duchovnej histórie Ružomberka. Z vrcholu Kalvárie vedú turistické chodníky, ktorými sa môžeme vydať na Sidorovo, Vlkolínske lúky, Malinô Brdo či do Hrabova.

Vlkolínec(<https://visit.ruzomberok.sk/kam-ist/sakralne-pamiatky/kalvarie/ruzomerska-kalvaria/>) (Obr. 66)



Obrázok 66 Informačná tabuľa na Ružomerskej kalvárii (Zdroj: vlastný)

Prvá priama písomná zmienka o Vlkolínci pochádza z roku 1461 (prvá nepriama písomná zmienka dokonca z roku 1376). Vlkolínec sa v nej spomína ako jedna z tzv. „ulíc“ mesta Ružomberok. Jeho názov pochádza od slova vlk, nakoľko v okolitých lesoch bol jeho výskyt veľmi hojný.

Avšak toto nebol začiatok osídlenia tejto oblasti. Priamo nad Vlkolíncom sa týči vrch Sidorovo, ktorý miestni obyvatelia nazývajú Žiar. Na ňom stálo už v staršej železnej dobe halštatské hradisko. Chránené bolo valovým opevnením, ktoré obkolesovalo priestor elipsovitého tvaru s rozmermi približne 150 krát 70 metrov. Toto opevnenie bolo v jeho južnej časti pripojené k skalným stenám masívu. Orientované bolo v smere sever – juh. Jeho areál bol terasovito upravený. Situované bolo vo veľmi ťažko dostupnom mieste v dosť vysokej nadmorskej výške. Vrchol Sidorova sa nachádza vo výške 1099 metrov nad morom, samotné hradisko bolo vo výške 1092 metrov nad morom. Toto situovanie bolo jeho veľkou výhodou, nakoľko bolo pre nepriateľov veľmi ťažké ho obsadiť. Hradisko nebolo trvalo obývané, ale bolo využívané len ako útočisko v dobe hroziaceho nebezpečenstva. Z tohto obdobia sa našli dve celé nádoby a časti keramiky. V neskoršom období tu bolo potom aj slovanské hradisko. Z tohto obdobia sa našli aj archeologické nálezy častí keramiky z veľkomoravského a po veľkomoravského obdobia. (<https://www.vlkolinec.sk/vlkolinec/historia/> ) (Obr. 67).



Obrázok 67 Vlkolínec so Sidorovom v pozadí (zdroj: <https://www.milujemcestovanie.sk/vlkolinec-typical-slovak-folk-architecture/> )

### **Cyklotrasa č. 3**

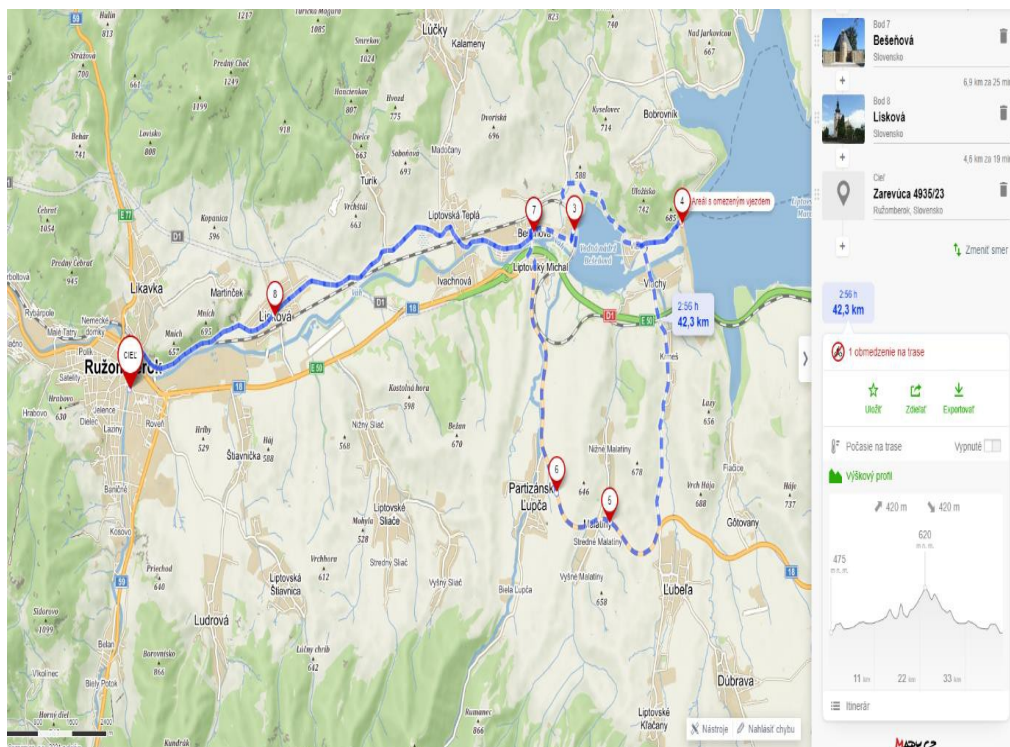
Ružomberok – Lisková - Liptovská Teplá – Bešeňová – Vlašky – LIPTOVSKÁ MARA (hrádza) – Vlachy - Krmeš – Partizánska Lupča - Bešeňová – Liptovská Teplá – Lisková - Ružomberok (vhodná aj pre začiatočníkov či deti, dlhšia trasa)

Odborno – technická zložka cykloturistickej trasy

Plánovanie trasy:

Cestu začíname individuálne z konkrétneho miesta v Ružomberku, najvhodnejšie je začať na železničnej stanici v Ružomberku. Zo stanice sa napojíme na červenú cyklomagistrálu 006, ktorá smeruje do Bešeňovej cez obce, Lisková, Turiec a

Liptovská Teplá. V obci Bešeňová pri hoteli Summit odbočíme do ľava a pokračujeme cestou smerom k obci Potok. Pred obcou Potok odbočíme do prava a vydáme sa cestou hore kopcom smerom k obci Vlachy časť Vlašky. Pri vstupe do obce pokračujeme rovnou cestou. Pri prvej odbočke sa nevydáme po hlavnej ceste ale budeme pokračovať stále rovno cestou, ktorá smeruje hrádzu Liptovskej Mary. Z asfaltového povrch prejdeme na betónové panely a do výrazného stúpania po hrádzi. Po náročnom stúpaní, ktoré však netrvá dlho sa dostávame do cieľa – Liptovská Mara – hrádza. Cestou späť sa spustíme po hrádzi a smeruje do obce Vlachy časť Krmeš. Keď opustíme obec stále pokračujeme rovno smerom k ceste č. 18. Ocítame sa na rázcestí do obce Ľubelňa, Liptovského Mikuláša, Ružomberka a cestou späť na Vlachy. Vydáme sa po ceste č. 18 smerom do Ružomberka. Prvú prejdeme obec Malatiná, následne pokračujeme smerom k Partizánskej Lupči, ktorá bude po našej ľavej ruke. Odtiaľ pokračujeme do Bešeňovej a napájame sa na cestu, ktorou sme išli smerom na Liptovskú Maru – cyklomagistrála 006, až do Ružomberka (Obr. 68).



Obrázok 68 Grafické znázornenie cyklotrasy č.3 (zdroj: Mapy.cz )

Pohybová zložka cykloturistickej trasy

Typ trasy: ľahká, rekreačná

Dĺžka trasy: 42 km Čas trasy: 3h Prevýšenie: 620 m n.m.

Povrch cesty: prevažne asfaltová cesta alebo cesta so spevneným betónom

Odporúčania: pre všetky druhy, aj pre neskúsenejších a menej zdatných cyklistov, vhodná aj pre začiatočníkov či deti

Kultúrne – poznávací zložka trasy:

Trasa na Liptovskú Maru nám ponúka množstvo kultúrno – poznávacích a aj zážitkových objektov, atrakcií a historických pamiatok, ktoré sa oplatí vidieť.

Jánošíková päšť:

„Narazíme“ na ňu ako na prvú pamiatku, priamo po ceste tesne pred obcou Lisková. Ide unikátnu prírodnú pamiatku Skalná päšť (alebo tiež Jánošíkova päšť). Je to 6 metrov vysoký skalný útvar, ktorý svojmu menu nie je nič dlžný. Podľa miestnej povesti táto skala označuje miesto, na ktorom sa kedysi Jánošík so svojou družinou podujal ozbiť ukrutného, biedny ľud utláčajúceho grófa Révaya. Keď ale došlo k stretu, vytasili Révayovi hajdúsi na neozbrojených zbojníkov naostrené šable. S hôrnymi mužmi to už vyzeralo zle-nedobre, keď tu zrazu vybehol z ich stredu sám Jánošík a holými rukami zmastil hajdúchov i spupného grófa. Aby sa na tento odvážny skutok hodný „kráľa zbojníkov“ nezabudlo, otesala Jánošíkova družina neďalekú skalú do tvaru mohutnej zovretej päste(<http://www.vypadni.sk/sk/skalna-past-janosikova-past> ) (Obr. 69).



Obrázok 69 Skalnatá päšť (zdroj: <http://www.vypadni.sk/sk/skalna-past-janosikova-past> )

Na rázcestí v Liptovskej Teplej uvidíte po ľavej strane dlhú rovinku. Na konci tej rovinky na nachádza obec Lúčky, v ktorej sa nachádzajú kúpele Lúčky: Miesto pre oddych, zlepšenie zdravotného stavu a načerpanie nových síl. Nachádzajú sa v krásnom horskom prostredí Liptova. Kúpele ponúkajú príjemné prostredie v rodinnej atmosfére, kvalitný personál a odbornú liečbu. V kúpeľoch liečia onkologické choroby, choroby tráviaceho ústrojenstva, choroby z poruchy látkovej výmeny a žliaz s vnútornou sekréciou, nervové ochorenia a mnohé ďalšie (<https://www.kupele-lucky.sk/o-nas/o-nas/> ) (Obr. 70)



Obrázok 70 Kúpele Lúčky (zdroj: <https://www.kupele-lucky.sk/o-nas/o-nas/> )

#### Lučanský vodopád:

Vodopád je prírodnou pamiatkou, ktorá patrí do územia TANAPu a zaraďuje sa k piatim slovenským vodopádom, ktoré sa môžu pýšiť týmto titulom. Raritou je aj fakt, že sa nachádza uprostred dediny a padá z travertínovej terasy z výšky 12 metrov do malého jazierka. Vzhľadom na to je Lučanský vodopád neobyčajne krásny a fotogenický (<http://www.styleapartment.sk/lucansky-vodopad/>) (Obr.71).



Obrázok 71 Lučanský vodopád (zdroj: <http://www.styleapartment.sk/lucansky-vodopad/> )

Neďaleko sa nachádza aj obec Kalameny, v ktorej nájdeme termálny prameň s liečivou vodou (Obr 72). Je potrebné poznamenať že kúpele Lúčky, vodopád ako aj termálny prameň Kalameny sa nenachádzajú priamo po trase na Liptovskú Maru. Pokiaľ by sme chceli vidieť všetky tieto „objekty“ trasu by sme si predĺžili o 8km.



Obrázok 72 Termálny premeň Káľameň  
(zdroj:<https://www.beautifulslovakia.sk/termalny-pramen-kalameny> )



Obrázok 73 Vodný park Bešeňová (zdroj: <https://www.hightatras.travel/region/tatralandia-and-besenova/besenova/> )

V obci Bešeňová nájdete jeden z dvoch najväčších Aquaparkov na Slovensku: Aquapark Bešeňová "Vodný park Bešeňová ponúka 9 celoročných bazénov a 7 toboganov. Saunový svet so 6 suchými a parnými saunami, kde zažijete tie najlepšie saunové rituály. Okrem toho Bešeňová ponúka aj zábavu počas leta až v 18 bazénoch a na 13 toboganoch, v bazéne s umelými vlnami, pri potápaní alebo v raftoch na divokej rieke. Dokonalý relax si užijete v termálnych bazénoch s teplotou do 38 stupňov. ( <https://www.besenova.com/info/dalsie-informacie/press/informacie-o-stredisku> ) (Obr. 73).

### Liptovská Mara:

Liptovská Mara je vodné dielo medzi Liptovským Mikulášom a Ružomberkom, ktoré sa nazýva aj "Liptovské more". Je súčasťou systému priehrad Vážskej kaskády. Celkovým objemom 360,5 mil. m<sup>3</sup> je najväčšou vodnou nádržou na Slovensku.

Dielo bolo vybudované v rokoch 1969-1975. Pri výstavbe bolo zaplavených 13 obcí, z toho 12 úplne, Liptovský Trnovec čiastočne. Spolu bolo presídlených 940 rodín, čo predstavovalo viac ako 4 tisíc obyvateľov. Najcennejšie pamiatky zo zátopovej oblasti sú prenesené do Múzea liptovskej dediny v Pribyline. Hlavným účelom priehrady je protipovodňová ochrana, ale slúži aj na výrobu elektrickej energie, keďže pod hrádzou sa nachádzajú 4 turbíny s výkonom 198 MW. Na Liptovskej Mare sú široké možnosti rybolovu, taktiež tu môžete absolvovať vyhladkovú plavbu loďou z prístavu v Liptovskom Trnenci. V lete priehrada ponúka široké možnosti pre vodné športy ako kúpanie, člnkovanie, surfovanie, jazdu na vodných skútroch a iné (<https://www.visitliptov.sk/zaujímavosti/vodna-nadzr-liptovska-mara/>).

3 minúty cestou od hrádze na bicykli nájdete historickú pamiatku: Kostol Panny Márie pri Liptovskej Mare. Z gotického kostola z 13. storočia sa zachovala len veža a pôdorys pôvodného kostola. V stredoveku bol kostol jedným z najvýznamnejších na Liptove. Niekoľko storočí bol dokonca hlavným centrom duchovného života Liptova. Bol aj administratívnym centrom. Po vzniku Liptovskej župy sa práve tu konali župné zasadnutia (Obr. 74).



Obrázok 74 Kostol Panny Márie pri Liptovskej Mare (zdroj: <https://flog.pravda.sk/tonytony.flog?foto=285847> )

### Záver

Liptov je na cykloturistiku ideálne miesto. Takmer nekonečné možnosti cyklotrás môže využiť nielen aktívny športovec, ale aj bežný človek. Popri zdravej pohybovej aktivite, ktorá nemá žiadne negatíva aj pri celodennom vykonávaní, návštevník Liptova uvidí nejdenú unikátnu pamiatku.

### 4.3 Vodná turistika - splav rieky Orava

Vodný turizmus využíva pre svoju realizáciu vodné prostredie, na ktorom je možné použiť niekoľko druhov plavidiel. Ak je vodná turistika vhodne zakomponovaná do infraštruktúry daného regiónu, stáva sa dôležitým nástrojom pre aktívne strávenie voľnočasových aktivít ľudí. Možno ňou dosiahnuť zvýšený záujem ľudí o daný región a uspokojenie ich potrieb, ale aj príjemné spestrenie času stráveného v prírode. Cieľom práce je predstaviť možnosti splavovania vodných tokov na Slovensku, ich rozdelenie do kategórií v rámci obťažnosti ich splavovania (na základe alpského systému klasifikácie náročnosti riek) spolu s konkrétnym popisom splavu úseku rieky Orava.

#### Úvod

Splav riek sa u nás v súčasnej dobe čoraz viac dostáva do popredia a veľkou mierou k tomu prispieva najmä fakt, že okrem dobre udržiavaných a množstva pribúdajúcich úsekov vhodných na splav je aj zvýšená miera dostupnosti potrebného vybavenia. Tento druh voľnočasovej aktivity má u nás dlhoročnú tradíciu, nakoľko vychádza pôvodne z plnctva, ktoré u nás bolo v minulosti veľmi rozšírené. Korene súčasnej podoby splavovania riek u nás siahajú až do čias Rakúsko – Uhorska, neskôr Československa, kedy boli organizované vtedajšími turistickými a vodáckymi klubmi. Vodný turizmus je jedinečnou formou turistiky, pretože ako jediná využíva v plnej miere pre svoje naplnenie špecifické vodné prostredie. Od tohto sa odvíja aj jej charakter. Na pohyb vo vode sa používajú rôzne druhy plavidiel - jachty, plachetnice, kanoe, kajaky, rafty a i.. (Matlovičová, Klamár, Mika, 2015, s. 384).

Športy ako vodná turistika sú vo všeobecnosti považované za vhodné prostriedky pohybovej rekreácie nielen pre profesionálnych športovcov, ale aj pre ľudí, venujúcim sa rôznym druhom športov, ktoré nesúvisia iba s vodným prostredím. Vodnú turistiku môžeme charakterizovať ako putovanie na lodi po vode, ktoré je väčšinou spojené s táborením (Kompán, Görner, 2007, s. 29). Jedinečnosť zážitkov na vode v spojení so spôsobom ovládania plavidla a zvládnutie techniky jazdy patria medzi zručnosti aktivizujúce jednotlivé časti ľudského organizmu. Majú priaznivý vplyv na fyzickú zdatnosť a psychickú pohodu človeka. Z toho vyplýva, že aktivity realizované na vode majú nielen rekreačný, ale aj výchovno- vzdelávací význam. Splavovanie riek teda plní aj vzdelávaciu úlohu, pretože vodný turista má záujem spoznať rôzne druhy riek, z čoho vyplýva, že musí ovládať prácu s mapami, vedieť správne určiť kilometráž splavného úseku riek a dokáže komunikovať s inými s ľuďmi o vodáckej problematike. Vodný turizmus obsahuje nasledovné zložky: fyzická príprava, kultúrno-poznávacia činnosť a odborné technické znalosti. Pre zvládnutie náročnej vodnej turistiky je dôležitá fyzická príprava, ktorej treba venovať dostatočnú pozornosť. Ako uvádzajú autori (Matlovičová, Klamár, Mika, 2015, s. 384), kultúrno poznávacia činnosť má vo vodnej turistike mimoriadny význam. Prostredníctvom vodnej turistiky je možné navštíviť ťažko prístupné miesta, zoznámiť sa s minulosťou a prítomnosťou kraja, ktorým sa prechádza. Medzi odborné-technické znalosti vo vodnej turistike môžeme zaradiť: oprava lode, táborenie, vedomosti o nebezpečenstve pri vodnej turistike a i. .

Medzi základné predpoklady ovplyvňujúce úspešnosť splavu patria: skúsenosť jednotlivých členov posádky (najmä pri skupinových splavoch), dôslednosť pri príprave na splav danej rieky, voľba vhodného úseku rieky, výber správneho plavidla



a poznanie základných pravidiel správania sa na vode. Pri splavovaní riek je prínosné, ak sa na akcii zúčastnia 2 alebo 3 plavidlá s posádkou a môžu si pri neočakávaných problémoch navzájom pomôcť. Vodnú turistiku možno realizovať v rámci vnútrozemských vôd tečúcich - rieky, alebo stojatých - jazerá a vodné nádrže ako aj vodného prostredia morí a oceánov. Vodná turistika sa najčastejšie rozdeľuje podľa druhu použitého plavidla. Ide o jachting, kajakový turizmus a rafting. **Jachting** – je založený na plachtení na vnútrozemských vodných plochách: jazerách, vodných nádržiach, riekach a umelých vodných kanáloch. **Kajakový turizmus** – realizuje sa na vnútrozemských stojatých vodách, tečúcich vodách a na moriach. Ide o spôsob poznávania prírodných území pretože sa realizuje prirodzenými trasami bez trvalého poškodenia životného prostredia. **Rafting** – je tretím variantom vodného turizmu, je to aktivita pozostávajúca zo splavovania riek, umelých vodných kanálov na špeciálnych gumených člnoch nazývaných rafty.

## Cieľ

Cieľom práce je predstaviť možnosti splavovania vodných tokov na Slovensku – popísať splav rieky Orava.

## Problematika

Nakoľko existujú rôzne úrovne náročností riečnych tokov, je potrebné zvážiť viacero ukazovateľov ako je: stav prietoku vody, ročné obdobie a s tým súvisiaci objem zrážok, príp. vedieť si tieto uvedené informácie vyhľadať v rôznych zdrojoch a nepodceňovať ich. Vo všeobecnosti sú rieky pre účely vodnej turistiky označované rôznymi stupňami. V stredoeurópskom regióne sa používa tzv. alpský systém klasifikácie náročnosti riek. Ide o medzinárodnú stupnicu obťažnosti riek, ktorá klasifikuje nasledujúce stupne:

## Kategória prúdiacich vôd

ZW A - stojatá, slabo prúdiaca voda (napr. Liptovská Mara)

Prietok: maximálne 1 m/s (4 km/h)

Charakter: jazerá, priehrady

Plavidlá: otvorené lode, malé plachetnice, veslice

Náročnosť: začiatočnícka bez nárokov na ovládanie lode

Vybavenie: plávacia vesta

ZW B - mierne prúdiaca voda (napr. Malý Dunaj)

Prietok: cca 1,4 m/s (5 km/h) = rýchlosť chôdze

Charakter: prehľadný tok bez ostrých zákrut

Plavidlá: otvorené lode, veslice, otvorené kanoe

Náročnosť: začiatočnícka bez nárokov na ovládanie lode

Vybavenie: plávacia vesta

ZW C – prúdiaca voda, (napr. Morava)

Prietok: viac ako 1,6 m/s (6 km/h)

Charakter: prehľadný tok, prúd je súvislý, netvorí vlny, ale za prekážkami sa môžu tvoriť spätné prúdy

Plavidlá: otvorené lode, otvorené kanoe, športové pramice

Náročnosť: začiatočnícka so znalosťou základného záberu veslom

Vybavenie: plávacia vesta

## Kategória divokých vôd

WW I - mierna voda (napr. Dunajec)

Prietok: cca 2 m/s (7 km/h)

Charakter: ľahké pereje alebo meandre, pravidelné prúdnice a vlny, prehľadné zákruty

Plavidlá: otvorené lode zaistené proti potopeniu, otvorené kanoe, športové pramice

Náročnosť: mierne pokročilá so znalosťou základného a spätného záberu veslom

Vybavenie: plávacia vesta

WW II – mierne ťažká voda (napr. Čierny Váh)

Prietok: cca 2 – 4 m/s (7 – 14,5 km/h)

Charakter: mierne ťažké pereje, nepravidelné prúdnice a vlny, malé pereje a malé valce (prúdy vody točiace sa ako valce), meandre, neprehľadné riečisko, zarastené brehy

Plavidlá: polo uzatvorené, zatvorené alebo nafukovacie lode zaistené voči potopeniu, kajak, (polo)uzatvorené kanoe, malé nafukovacie lode

Náročnosť: pre skúsených

Vybavenie: plávacia vesta, prilba

WW III – ťažká voda (napr. Biela voda)

Prietok: viac ako 4 m/s (cca 14,5 km/h)

Charakter: ťažké pereje s vysokými nepravidelnými vlnami, časté malé valce a víry, kamenné bloky, stupne, vysoké nepravidelné brehy, určenie optimálnej trasy nie je vždy jednoduché

Plavidlá: zatvorené lode, samovylievacie nafukovacie kajaky alebo kanoe, malé rafty

Náročnosť: pre zohrané posádky s veľmi dobrými znalosťami ovládania lode a znalosťou tzv. eskimáckeho obratu

Vybavenie: plávacia vesta s popruhom, prilba, tzv. hádzačka, vhodný je neoprén

WW VI – veľmi ťažká voda (napr. Kežmarská biela voda)

Charakter: veľmi ťažké a dlhé pereje, vysoké vlny s hrebeňmi alebo spätnou rotáciou (ktoré zalievajú loď), držiace valce, víry a veľké tzv. karfióly (prudké prúdy vody prúdiace smerom k hladine, ktoré vznikajú nárazom prúdiacej vody na väčšiu prekážku pod hladinou ako kameň a pod.), vysoké zablokované stupne, neprehľadné koryto, náročná samozáchrana

Plavidlá: zatvorené lode, nafukovacie kanoe pre ťažký terén, rafty

Náročnosť: pre fyzicky zdatné a skúsené posádky v navzájom sa istiacej skupine, ktorá sa plaví na dohľad, nutná znalosť tzv. eskimáckeho obratu, nutná prehliadka úseku pred plavbou

Vybavenie: plávacia vesta s popruhom pre ťažký terén, prilba, tzv. hádzačka, vhodný je neoprén, zdravotnícke vybavenie

WW V – mimoriadne ťažká voda (na Slovensku sa nenachádza žiadna rieka uvedenej kategórie)

Charakter: extrémne ťažké pereje, vlny so spätnou rotáciou, nebezpečné valce, spodné prúdy, vysoké stupne, skoky, obmedzené možnosti samozáchranu

Plavidlá: uzatvorené lode, veľké rafty

Náročnosť: pre výnimočne zdatné, zohrané a skúsené skupiny, nutná prehliadka úseku a detailná znalosť prejazdu úseku pred plavbou, nutné zabezpečenie z brehu

Vybavenie: plávacia vesta s popruhom pre ťažký terén, prilba, hádzačka, neoprén, zdravotnícke vybavenie

WW VI – extrémne ťažká voda (na Slovensku sa nenachádza žiadna rieka uvedenej kategórie)

Charakter: na hranici zjazdnosti, najťažšia podoba všetkých možných prekážok, zjazdne len za určitého vodného stavu, sifóny (veľmi nebezpečné miesta, kde voda tečie pod kamene)

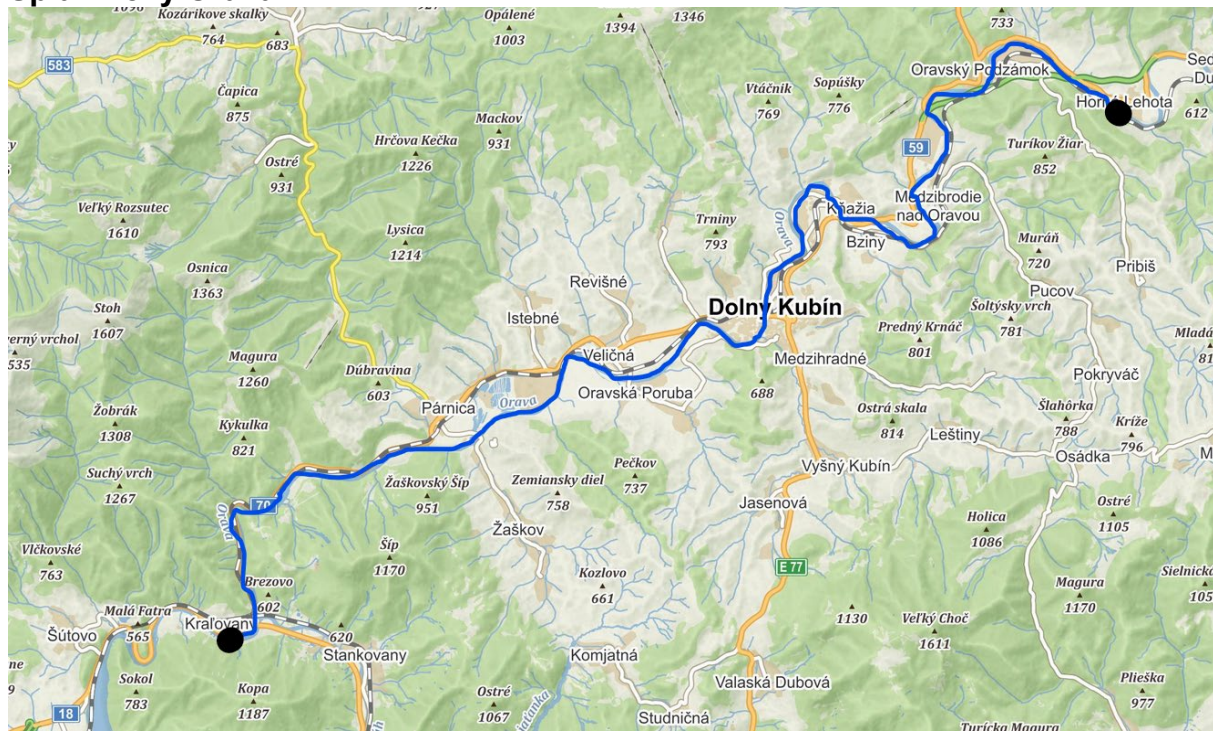
Plavidlá: lode špeciálnej konštrukcie podľa podmienok daného úseku

Náročnosť: len pre profesionálne tímy špeciálne zostavené a trénujúce za účelom splavenia daného úseku, nutná prehliadka úseku a detailná znalosť prejazdu úseku pred plavbou, nutné zabezpečenie z brehu

Vybavenie: plávacia vesta s popruhom pre ťažký terén, prilba, hádzačka, neoprén

X – nezjazdná voda (Kompán, 2017).

## Splav rieky Orava



Obrázok. 75 Grafické znázornenie trasy splavu rieky Orava

### Odborno – technická zložka

Na území Slovenska máme bohatú riečnu sieť s vysokou hladinou vody. Mnohé z nich sú ako stvorené na splavovanie a niet divu, že splavovanie riek je veľmi návykové a kto ho vyskúša raz, pravdepodobne si to bude chcieť zopakovať. Do tejto kategórie splavov môžeme s čistým svedomím zaradiť aj splav rieky Orava. Rieka Orava prúdi na severe Slovenska, pričom vzniká zo sútoku riek Biela Orava a Čierna Orava, pritekajúcej z Poľska. Splavy sa poväčšine organizujú na spodnom toku rieky, pričom sa dajú zvoliť rôzne dĺžky 15, 20 ale aj 40 kilometrové. Počas splavu môžu turisti vnímať nádhernú prírodu v okolí rieky, pohľadom obdivovať majestátny Oravský hrad alebo sa občerstviť ba dokonca stráviť noc v jednom z miestnych turistických kempov nachádzajúcich sa v blízkosti rieky. Splav Oravy je vhodný aj pre začiatočníkov nedisponujúcich predošlými skúsenosťami, tak pre skúsenejších rafterov, ktorý z času na čas uvítajú malú zmenu. Ideálnym úsekom pre splav je úsek začínajúci v obci Horná Lehota (pri kaštieli Augustína Abaffyho) pokračujúc cez obec Oravský podzámok s výhľadom na Oravský Hrad, do Dolného Kubína, následne popri obci Párnica a s konečnou stanicou v Kralovanoch. Tento úsek s celkovou dĺžkou 34,7 kilometrov a približným časom splavu pohybujúcim sa

v rozmedzí 6,5 až 8 hodinami môžeme zaradiť do kategórie obťažnosti WW I a WW II. Na splav tohto úseku je možné použiť akýkoľvek z nižšie spomenutých druhov plavidiel.

**Kajak** – loď pre jednu osobu (príp. dvojmiestny), v ktorej sa sedí s vystretými nohami a pádľuje sa pádľom s dvomi listami. Kajak je rýchlejší a vhodný na kratšie trasy.



Obrázok 76 2 miestny nafukovací kajak SEVYLOR POINTER K2 (zdroj: <https://www.najlacnejsisport.sk/nafukovaci-kajak-sevylor-pointer-p-14637.html>)

**Kanoe** – loď pre 1-3 osoby, v ktorej sa sedí alebo kľáčí. Pádľom sa pádľuje iba s jedným listom (rozšírená časť na konci vesla, ktorou sa robí záber vo vode). Kanoe je plavidlom vhodnejším na dlhšie trasy.



Obrázok 77 Kánoe Naab trojmiestne (zdroj: <https://www.mana-shop.sk/mana-shop/eshop/126-1-Laminatky-NOVOPLAST/0/5/790-Kanoe-Naab-trojmiestne>)

**Nafukovací raft** – nafukovacie plavidlo vhodné pre skupinu 4-9 ľudí. Pohyb raftu zabezpečuje pádlo, veslo je zakázané, pretože je napevno uchytené, čo neumožňuje neobmedzený pohyb raftera



RED

Obrázok 78 Gumotex Ontario 450 S nafukovací raft (zdroj: <https://www.rednod.sk/nafukovacie-rafty-a-clny/gumotex-ontario-450-s-nafukovaci-raft/>)

#### Kultúrno – poznávacia zložka splavu

Na tomto splave a v jeho okolí nájdeme niekoľko kultúrnych pamiatok, ale aj množstvo známych turistických trás nachádzajúcich sa prevažne v Chočských vrchoch.



Obrázok 79 Oravský hrad (zdroj: <https://www.milujemcestovanie.sk/krasy-oravy/>)



Obrázok.80 Drevený kolonádový most v Dolnom Kubíne (zdroj: <https://dolnykubin.com/wooden-colonnade-bridge/>)



Obrázok 81 Vrch Šíp (1169,5 m n. m.) (zdroj: <https://domov.sme.sk/c/22370547/kde-zdolate-dva-kopce-naraz-skuste-sipy-na-severe-slovenska.html>)

## Záver

Vodný turizmus predstavuje šetrný spôsob poznávania prírodných krás Slovenska, nakoľko sa realizuje prirodzenými trasami bez trvalého poškodenia životného prostredia. V minulosti sa na Slovensku nerealizovala vodná turistika v takej miere ako je tomu v súčasnosti, avšak v posledných desaťročiach došlo k zlepšeniu infraštruktúry a výstavbe nielen viacerých vodných nádrží, ktoré sú využívané pre potreby vodného turizmu, ale zlepšila sa najmä dostupnosť potrebného vybavenia pre jednotlivé druhy vodnej turistiky. Dôležitými faktormi z hľadiska spopularizovania tohto druhu turistiky je aj ponuka aktivít v jednotlivých regiónoch Slovenska, ktoré sú atraktívne prezentované na webových stránkach jednotlivých regiónov. Rieka Orava je jedným z príkladov, ako úspešne zviditeľniť daný región a ponúknuť návštevníkom adrenalínové dobrodružstvo spojené z nezabudnuteľnými zážitkami.

## 5. Výcvikový kurz (bežecké lyžovanie - lyžiarska turistika)

### 5.1 Informačný list predmetu

<b>Vysoká škola:</b> KATOLÍCKA UNIVERZITA V RUŽOMBERKU	
<b>Fakulta:</b> Pedagogická fakulta	
<b>Kód predmetu:</b> KTVS/52TV1033W/	<b>Názov predmetu:</b> Výcvikový kurz 5 9
<b>Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností:</b> <b>Forma výučby:</b> Prednáška / Cvičenie <b>Odporúčaný rozsah výučby ( v hodinách ):</b> <b>Týždenný:</b> 1 / 3 <b>Za obdobie štúdia:</b> 13 / 39 <b>Metóda štúdia:</b> prezenčná (od 15. 10. 2020 dištančná metóda štúdia podľa Príkazu rektora P-8/2020 k zníženiu rizika nákazy koronavírusom)	
<b>Počet kreditov:</b> 4	
<b>Odporúčaný semester/trimester štúdia:</b> 5.	
<b>Stupeň štúdia:</b> I.	
<b>Podmieňujúce predmety:</b>	
<b>Podmienky na absolvovanie predmetu:</b> Priebežné plnenie výkonnostných požiadaviek a kvality osvojenia si pohybových činností (max. 60 %). Účasť na cvičeniach (max. 40 %). Záverečné hodnotenie: sumárny Hodnotenie predmetu: A – 100%-94% B – 93%-88% C – 87%-81% D – 80%-75% E – 74%-69% Fx – 68%- 0%	
<b>Výsledky vzdelávania:</b> Získať teoretické vedomosti a praktické zručnosti z bežeckého lyžovania.	
<b>Stručná osnova predmetu:</b> 1. Návrat a zdokonalenie základných pohybových zručností z bežeckého lyžovania a získať potrebné teoretické poznatky. 2. Pohybové a prípravné hry a cvičenia vhodné pre bežecké lyžovanie. 3. Zdokonaľovanie klasického a korčuliarskeho spôsobu behu na lyžiach. 4. Lyžiarska turistika.	

**Odporúčaná literatúra:**

1. Příbramský, M.: Bežecké lyžování. Praha : Grada, 1999.
2. Paugšochová, B. a kol.: Lyžovanie. □Učebné texty pre študentov telesnej výchovy□. Banská Bystrica : UMB, FHV, KTVŠ, SLZ, 2004, 237 s.

**Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:**

Slovenský jazyk

**Poznámky:****Hodnotenie predmetov**

Celkový počet hodnotených študentov: 0

A	B	C	D	E	FX
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

**Vyučujúci:** doc. PaedDr. Anna Blahutová, PhD., Mgr. Ľuboslav Šiška, PhD.**Dátum poslednej zmeny:** 12.03.2021**Schválil:** prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD., Doc. PaedDr. Peter Mačura, PhD., Administrátor Systému



## 5.2 Lyže-snežnice – nový druh lyžiarskej turistiky

Turistika na lyžiach patrí v súčasnom období k najmasovejším a najzdravším rekreačno-pohybovým aktivitám v zimnej prírode. Ku bežeckému lyžovaniu sa postupom času pridal skialpinizmus a vykryštalizovali sa dva základné druhy lyžiarskej turistiky. Osobitnou formou je pohyb na snežniciach, ktorý však do tejto kategórie nie je zaradovaný. Cieľom práce je predstaviť kombináciu lyží a snežníc ako plnohodnotného prostriedku pre pohyb v zimnej prírode. Sú to veľmi krátke a veľmi široké lyže s integrovaným tulením stúpacím pásom. Najväčšou výhodou je, že do viazania sa môže upnúť akákoľvek topánka a nevyžaduje špeciálnu obuv. Rozdiel oproti skialpinistickému viazaniu je, že päta sa nedá fixovať. Pri zjazde z kopca sa využíva telemarková technika lyžovania. Na trhu sa nachádza niekoľko produktov, ktoré sa líšia konštrukčným prevedením a tvarom. Pohyb na lyžiach-snežniciach môžeme považovať za nový druh lyžiarskej turistiky.

### Úvod

Turistika na lyžiach patrí v súčasnom období k najmasovejším a najzdravším rekreačno-pohybovým aktivitám v zimnej prírode u nás. Slovensko má vynikajúce podmienky a možnosti na jej vykonávanie. Zo zdravotného hľadiska významne kompenzuje nedostatok a jednostrannosť pohybovej činnosti človeka (Židek, 2013). Lyžiarska turistika rovnomerne zaťažuje celé telo, vrátane životne dôležitého srdcovo-cievneho a dýchacieho systému. Pohyb na lyžiach zapája do činnosti a súčasne posilňuje veľké svalové skupiny celého tela. Lyžiarska turistika nie je ohraničená vekom, ani vysokou telesnou zdatnosťou. Stupeň náročnosti si môže určovať každý sám (Kompán, 2007).

V minulosti sa s pojmom lyžiarska turistika v prevažnej miere spájalo bežecké lyžovanie, avšak s príchodom skialpinizmu sa vykryštalizovali dva základné druhy:

- turistika na bežeckých lyžiach
- skialpinizmus, ski-touring.

Z obidvoch z týchto lyžiarskych činností sa vyvinuli aj samotné športové disciplíny (Kompán, 2017).

Najstaršie zmienky o použití lyží na presun sú zaznamenané v nórskom epose Edda (8. – 10. stor. n. l.) a vo fínskom epose Kalevala. Historicky je doložený prvý presun na lyžiach z roku 1522, kedy švédsky kráľ Gustav I. Vas so svojou armádou, prekonal za jeden deň vzdialenosť 85 km a porazil Dánov. Na počesť tejto udalosti sa od roku 1922 koná Vasov beh. Prvý turistický beh na lyžiach opísal J. Ch. Gutsmuths (1795). V polovici 19. storočia sa začalo meniť lyžovanie na športové. Prvé preteky v behu na lyžiach sa konali 2. apríla 1843 v nórskom Trömsö, boli to preteky vojakov na päť kilometrov (víťaz dosiahol čas 29 minút). Beh na lyžiach bol zaradený do programu Majstrovstiev sveta a Zimných olympijských hier od roku 1924 (muži 18 a 50 kilometrov) (Paugšchová, 2004).

Bežecké lyže majú väčšinou hrúbku do 50 mm, presahujú výšku lyžiara o cca 10 až 20 cm a rozdeľujú sa na:

- Športové, pretekárske
- Allround
- rekreačné

- Turistické

Viazanie musí byť kompatibilné s topánkami, vyznačuje sa voľnou pätou, čím sa do výraznej miery obmedzuje ovládanie lyží pri strmom zjazde, a tak isto ho delíme podľa toho, či bude slúžiť na pretekárske alebo turistické účely. Pri bežeckom lyžovaní sú používané dve základné techniky klasická a korčuliarska pričom sa každá z nich delí na ďalšie spôsoby. Pri lyžiarskej turistike v neupravenom teréne je dominantná klasická technika (Petrovič, 2012).

Skialpinizmus je dynamicky sa rozvíjajúca lyžiarska disciplína, ktorá má súťažný ale aj rekreačný charakter. Rekreačnú formu môžeme rozdeliť na stredohorskú a vysokohorskú formu skialpinizmu. Toto rozdelenie je orientačné pretože aj stredohorský terén môže byť náročnosťou podobný vysokohorskému. Skialpinizmus je veľmi efektívnym spôsobom pohybu v zimnom teréne. Pre turistu prináša možnosť efektívneho a pohodlnejšieho pohybu v zasneženom teréne, ako je napr. chôdza na snežniciach. V porovnaní s bežeckými lyžami, skialpinizmus prináša možnosť rýchlejšieho a bezpečnejšieho postupu v exponovanejšom teréne, ako aj pri výstupe a zjazde. Skialp lyže sú viac podobné zjazdovým so šírkou cca 10 cm. Oproti bežeckým lyžiam viazanie umožňuje pätu voľnú, ale dá sa aj na pevno uchytiť. Pri stúpaní po strmom svahu sa využívajú stúpacie pásy, ktoré sú pripevnené na skĺznicu lyže. Lyžiarky sú tak isto podobné zjazdovým a základom je umelý skelet. Majú však vyššiu pohyblivosť v oblasti členkového kĺbu (Kompán, 2017).

Navzdory moderným technológiám pohyb nebude tak plynulý ako v klasických turistických topánkach. Spoločným znakom bežeckého lyžovania aj skialpinizmu je potreba kompatibilných topánok ku špeciálnemu viazaniu.

Židek (2013) charakterizuje aj pešiu turistiku v zime, kde sa na pohyb v snehu používajú snežnice. Funkcionalita snežníc spočíva v tom, že prakticky rozložia hmotnosť človeka na väčšiu plochu, a takto vlastne zabránia zaboreniu sa do hlbokého snehu. Pohyb na nich nevyžaduje špeciálny tréning ani absolvovanie náročného a drahého kurzu. Stačí chodiť trošku naširoko, našľapovať celými chodidlami a dvíhať vyššie nohy. Výhodou je aj rýchle obutie, vyzutie, zloženie a zbalenie. Do snežníc je možné uchytiť aj bežné turistické topánky, čo je výhoda oproti bežeckým a skialpinistickým lyžiam. Nevýhodou je, že smerom nadol nie je možný sklz (Kriššák, 2019).

Sú ľudia, ktorým nebudú vyhovovať v plnej miere ani lyže ani snežnice a budú chcieť z každého zobrať iba ich výhody. Pre týchto nadšencov pohybu v zimnej prírode je dostupný pomerne nový produkt lyže-snežnice.

## **Cieľ**

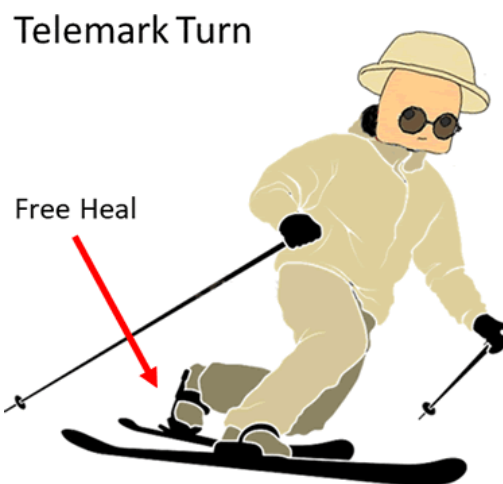
Cieľom práce je predstaviť kombináciu lyží a snežníc ako plnohodnotného prostriedku pre pohyb v zimnej prírode.

## **Problematika**

Pred niekoľkými rokmi priniesla legendárna lyžiarska spoločnosť Karhu zvláštny nápad nazývaný „meta lyže“, ktoré boli v podstate veľmi krátkymi a veľmi širokými lyžami s neuveriteľne veľkým, odolným, hliníkovým viazaním. Viazanie vyzeralo ako kríženec telemarkového viazania s voľnými podpätkami a snowboardovým viazaním, ktoré však umožní uchytiť takmer akúkoľvek obuv, ktorá vám vyhovuje, od tenisiek až po superizolované topánky „Mouse Boots“, ktoré majú udržiavať vaše

nohy v teple pri 100 ° C pod nulou. Na skíznicí boli kovové okraje a široký, trvale integrovaný tulení pás lezeckej kože. Neskoršia verzia Meta lyží bola o niečo dlhšia, mala viac vykrojenia a volala sa Karver. Meta lyže a Karvers definovali kategóriu a „meta lyže“ sa stali všeobecným pojmom pre všetky veľmi krátke a široké lyže pre jazdu v teréne. „Posuvné snežnice“ je ďalším bežným spôsobom na opísanie tejto kategórie snehových hračiek. Tento inovatívny produkt bol navrhnutý tak, aby preklenul priepasť medzi snežnicami a bežkami. Meta lyže mali byť rýchlejšie ako snežnice, ale mali byť ľahšie ovládateľné ako lyže. Jedným z predajných dôvodov bolo, že viazanie nevyžaduje špeciálne lyžiarske topánky ale dobre fungujú s turistickými topánkami. Ale ako každý iný hybrid, aj meta lyže sú kompromisom. Nie sú také bezpečné a stabilné ako snežnice a nie sú také rýchle a vzrušujúce ako lyže. (Jones, 2011).

Tieto lyže vďaka voľnej päte a širokej základni neumožnia klasické pluhovanie, alebo zatáčanie. Pri troche šikvosti sa však dá naučiť telemarková technika vďaka ktorej je možné pohybovať sa po zasnežených svahoch s ľahkosťou (Finské lyže OAC Skinbased, nebo snežnice ?, 2021) (Obr. 82).



Obrázok 82 Telemarková technika vykonania oblúka (zdroj: <https://www.fortunebay.org/skis-or-snowshoes-consider-skishoes/>)

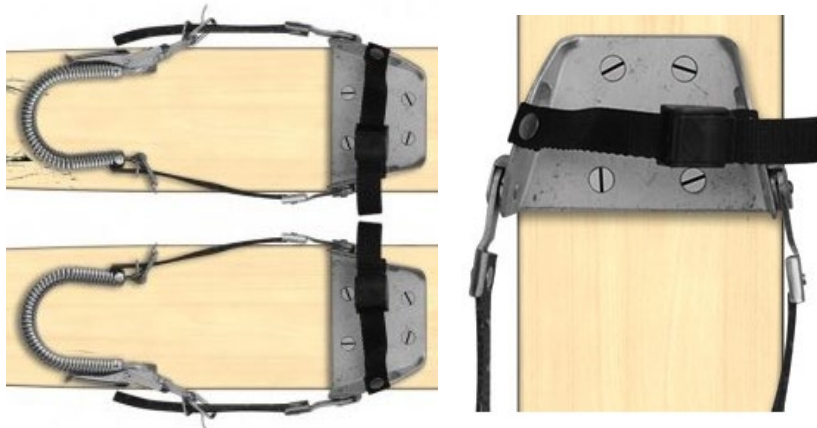
## Viazanie

Univerzálne viazanie je podobné snowboardovému, čo sa týka uchytenia obuvi. flexná doska má však zabudovaný pánt, ktorý umožňuje bezproblémové ohýbanie viazania v mieste špičky chodidla. Na rozdiel od viazania pre skialpinistické lyže sa päta nedá fixovať. Je vyrobené z najlepších materiálov pre výdrž aj v najdrsnejších podmienkach. Silný flexná doska s pántovým mechanizmom poskytuje dobrý pocit z lyžovania a ponúka vynikajúcu bočnú stabilitu. Viazanie zabezpečuje široký rozsah veľkostí pre väčšinu veľkostí topánok pre dospelých. Viazanie je skladacie a ľahko zostaviteľné. Základná jednotka je vybavená pružinovým mechanizmom, ktorý slúži ako nastavovacia páka. Úpravu veľkosti je možné vykonať aj rukami v rukaviciach (<https://www.skinbased.com/product-page/oac-ea-binding>) (Obr. 83).



Obrázok 83 Univerzálne viazanie pre lyže-snežnice (zdroj: <https://www.skinbased.com/product-page/oac-ea-binding>)

Telemarkové viazanie je založené na systéme s pružinou, ktorá sa zapína okolo päty, podobne ako systém na rýchlopúlnacích mačkách. Tento druh viazania je vhodný na jazdenie po svahoch, menej vhodný je na dlhé šliapanie. Viazanie pevne drží topánku, zvyšuje bočnú tuhosť, čo je veľmi výhodné hlavne v ťažšom, resp. strmšom teréne. Výhodou tohto typu je, že pružiny umožnia pri nebezpečnejšom páde lyžiarku vytiahnuť z viazania (Kollár, 2019). Tento typ viazania je v dnešnej dobe využívaný minimálne (Obr. 84).

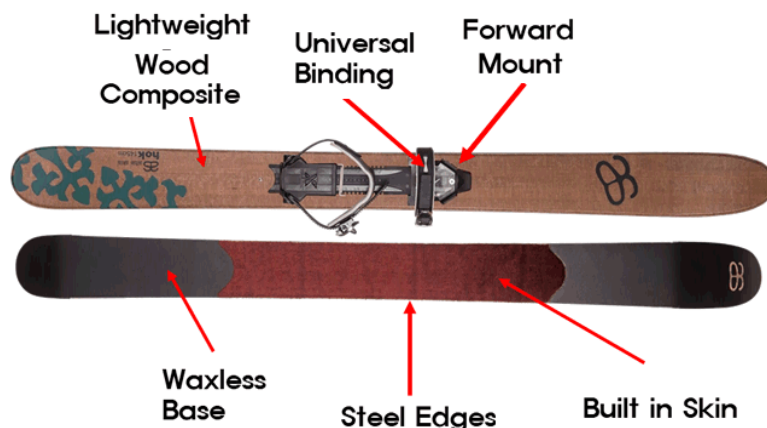


Obrázok 84 Telemarkový typ viazania (zdroj: <https://www.makalu.cz/sneznice/sporten-lovecke-lyze-hunter/>)

## Typy Lyží-snežníc

### ALTAI HOK SKI

Vďaka krátkym a širokým rozmerom je lyža neuveriteľne ovládateľná a integrovaný stúpací pás dáva Hoku skvelú trakciu pri lezení. Vďaka správnej rovnováhe medzi bežecou skĺznicou a materiálom stúpacieho pásu je rýchlosť zjazdu nadol zvládnuteľná a ľahko ovládateľná. Hok preklenuje bežky a snežnice a kombinuje ovládateľnosť a ľahké použitie snežníc s efektívnosťou kĺzania lyží dopredu a nie ich zdvíhania a šliapania každým krokom. Hok je vybavený syntetickým lezeckým povrchom integrovaným do základne lyže, oceľovými okrajmi pre odolnosť a ľahkou konštrukciou lyže. Použitie je trvalo udržateľné drevo paulownia vystužené kombináciou organických prírodných vlákien a sklenených vlákien. Jednoduchá grafika a prírodné vlákna v kombinácii s dizajnovými motívmi pohoria Altaj poskytujú jedinečný vzhľad. Altai Hok je k dispozícii v troch veľkostiach, 125 cm a 145 cm. a detská verzia, Balla Hok, 99 cm. 125-ka je lepšia ako náhrada snežníc, ovládateľnejšia, lepšia v hustých lesoch, ľahšia s lepšou priľnavosťou. Model 125 sa tiež ľahšie ovláda a používa pre tých, ktorí lyže nepoznajú. Pre všeobecné použitie a ako náhrada snežníc funguje 125 najlepšie (<https://ca-store.altaiskis.com/product/hok-ski-updated-2016/>) (Obr. 85).



Obrázok 85 Altai Hok lyže-snežnice (zdroj: <https://www.fortunebay.org/skis-or-snowshoes-consider-skishoes/>)

### XC S SKI 500 INOVIK

Sú krátke 1,35 m a široké (132-120-128) cm lyže s dobrou ovládateľnosťou a vztlakom na snehu, ktorý umožňuje ľahký pohyb v prašane. Vďaka stúpacím pásom a trvalo voľnej päte umožňujú lyže pomocou toho istého vybavenia a bez zmeny polohy: chôdzu, stúpanie a sklz. Kombinujú ovládateľnosť snežnice umožňujúcu ľahký pohyb v prachovom snehu a potešenie zo sklzu pri zjazde miernymi svahmi so sklonom do 15 %. Lyže BC500 umožňujú zdolávať zasneženú krajinu mimo bežeckých tratí. Dávajte ale pozor a nepodceňujte terén. Lyže-snežnice sú ideálne na planiny alebo do lesov v zasnežených dolinách so sklonom do 15 %. Sneh musí byť čerstvo napadaný a netransformovaný (tvrdý alebo zamrznutý). Vďaka svojmu univerzálnemu viazaniu (nastaviteľné na veľkosť 36 až 46) s 2 sťahovacími popruhmi umožňujú lyže používať nepremokavú obuv s mäkkými podrážkami, ako napr.: turistická obuv alebo obuv do snehu. Horolezecká obuv s príliš tuhou podrážkou nie je vhodná pre tieto lyže (<https://www.decathlon.sk/lyze-sneznice-xc-s-ski-500bc>) (Obr. 86).



Obrázok 86 Lyže –snežnice XC S SKI 500 INOVIK (zdroj: <https://www.decathlon.sk/lyze-sneznice-xc-s-ski-500bc>)

### SPORTEN FREE WALK

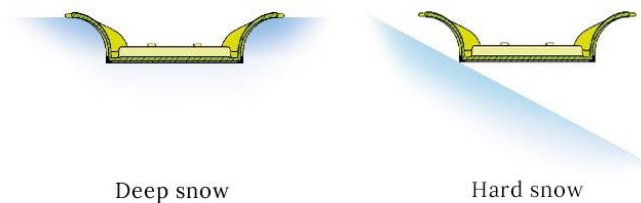
Sú 1,2 m dlhé a 130 mm široké lyže-snežnice. Drevené jadro je obalené biaxiálnou stuhou. Na spodnej strane je v sklznici integrovaný stúpací tulení pás a lyža je opatrená kovovými hranami. Z vrchnej časti je lyža obalená vrchnou fóliou. Sporten Free Walk sú dodávané s univerzálnym viazaním (<https://www.sporten.cz/cs/produkt/free-walk/>) (Obr. 87).



Obrázok 87 Lyže-snežnice Sporten Free Walk (zdroj: <https://www.sporten.cz/cs/produkt/free-walk/>)

### CROSSBLADES

Patentovaný princíp Twin-deck má dvojitú funkciu: úzky profil slúži na prechádzanie tvrdými snehovými svahmi, čo uľahčujú kovové hrany a umožňujú bezpečný pohyb z kopca. V hlbokom snehu naopak širší profil značne znižuje riziko zaborenia sa do snehu (Obr. 88).



Obrázok 88 Dvojitá funkcia Crossblade (zdroj: <https://www.crossblades.com/en/products>)

S inovatívnym systémom skialpových lyží Crossblades objavíte nový rozmer zimných športov. Vďaka nízkej hmotnosti, špeciálnemu tvaru a krátkej dĺžke, Crossblades hravo nahradia snežnice a umožnia Vám jednoduchý výstup v prašane aj na tvrdom snehu. Reverzibilné otočné platne vystužené sklenenými vláknami s vysoko výkonnou stúpacou kožou na jednej strane a klasickou lyžiarskou sklznicou s oceľovými hranami na druhej strane, zaručujú pôžitok na zjazdovke aj pri ľahkej turistike na lyžiach. Verzia Softboot je kompatibilná s turistickými, horolezeckými a trekkingovými topánkami. Ich hmotnosť je 2,16 kg, dĺžka 89 cm a šírka 19 cm. Pasujú na veľkosť topánok 34-48 (<https://www.crossblades.com/en/products>) (Obr. 89).



Obrázok 89 Lyže-snežnice Crossblade (zdroj: <https://www.crossblades.com/en/products>)

## TRACKERS SKISHOES

hybridná snežnica, ktorá má šírku 17,15 cm, je vyrobená z plastu s vysokou hustotou polyetylénu (HDPE). Výsledkom je skíznica s rastrovaným profilom, aké vidíme na niektorých bežeckých lyžiach, pridané na podporu stúpania do strmého svahu. Sú vyrábané v dvoch veľkostiach. Pár 84 cm dlhých lyží váži asi 3,6 kg a zvládne až 82 kg hmotnosti, zatiaľ čo pár 105 cm lyží váži asi 4,5 kg a používa sa aj pri vyšších hmotnostiach človeka. Pre „Trackery“ sú k dispozícii dva doplnky: odnímateľné mačky a stúpacie pásy. V prípade potreby sa dajú ľahko nainštalovať do terénu. Mačky sa skrutkujú cez dno, aby poskytovali väčšiu priľnavosť a v podstate z lyže urobia snežnicu na chôdzu po zjazdovkách, ktoré sú príliš zľadovatené a strmé. Podobne ako pri skialpinistických lyžiach, stúpacie pásy majú lepkavý povrch a uchytávajú sa na špičke a chvoste. Sú vyrobené z nylonových vlákien podobných vlasom ([https://www.trackerskishoes.com/store/Section\\_Home.asp?SID=10001](https://www.trackerskishoes.com/store/Section_Home.asp?SID=10001)) (Obr. 90).



Obrázok 90 Lyže-snežnice Trackers Skishoes (zdroj: [https://www.trackerskishoes.com/store/Section\\_Home.asp?SID=10001](https://www.trackerskishoes.com/store/Section_Home.asp?SID=10001))

## Záver

Rozmach lyžiarskej turistiky podporuje rôzne inovácie pri výrobe výstroja pre toto odvetvie. Kombináciou lyží a snežníc vznikol nový výrobok, ktorý sa dostáva do popredia. Oproti klasickým bežeckým lyžiam je výhoda lyží-snežníc hlavne v šírke a dĺžke lyže, čo zabezpečuje plynulejší pohyb v hlbokom snehu ako aj väčšiu kontrolu pri zjazde. Oproti skialpinistickým lyžiam odpadá nutnosť pripevňovania stúpacích pásov, nakoľko sú trvale integrované do skíznice lyže. Bežeké aj skialpinistické lyže navyše vyžadujú špeciálnu obuv kompatibilnú s viazaním, pričom do viazania lyží-snežníc je možné uchytiť akúkoľvek obuv. Výhoda oproti snežniciam spočíva hlavne v možnosti sklzu pri zjazde z kopca. V súčasnosti je na trhu dostupných niekoľko variantov lyží-snežníc, ktoré sa líšia konštrukčným prevedením (oba zahnuté konce, umiestnenie tuleného pásu a pod.), ako aj celkovým vzhľadom. Z dôvodu vzrastajúcej popularity môžeme pohyb v zimnej prírode na lyžiach-snežniciach označiť ako novo formujúci sa druh lyžiarskej turistiky.

## Literatúra

1. BELÁS, M., ROUČKOVÁ, M. 2015. Letné športy v prírode. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2015, 50 s. ISBN 978-80-565-0952-4.
2. BLAHUTOVÁ, A. 2017. Technika a didaktika lyžovania .1. vyd.– Ružomberok: Verbum, 2017, 66 s. ISBN 978-80-561-0504-7.
3. ČESKÝ SVAZ LEDNÍHO HOKEJE a kol. 2016. Hokejový tréning mládeže A – Z 2.
4. JONES, T. 2011. Meta Skis and Sliding Snowshoes: Options For Winter Backcountry Fun [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: <http://easternslopes.com/2011/11/21/meta-skis-and-sliding-snowshoes-options-for-winter-backcountry-fun/>
5. JUNGER, J., a kol. 2002. Turistika a športy v prírode. Prešov: FHaPV PU, 2002, 267 s. ISBN 80-8068-097-3.
6. KOBZA, V. 2015. Turistické značenie – Slovensko [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: [https://hiking.dennikn.sk/ar/3755/turisticke\\_znacenie\\_slovensko.html](https://hiking.dennikn.sk/ar/3755/turisticke_znacenie_slovensko.html)
7. KOLLÁR, P., 2019. Bindings [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: <http://freeheel.szm.sk/vystroj/viazanie/viazanie.html>
8. KOMPÁN, J., GORNER, K. 2007. Možnosti uplatnenia turistiky a pohybových aktivít v prírode v spôsobe života mladej populácie. Banská Bystrica: FHV UMB, 2007, 62s. ISBN 80-8083-365-7.
9. KOMPÁN, J., a kol. 2017. Outdoorové aktivity, športy a špecifiká pobytu v prírode. Banská Bystrica: Belianum, 2017, 210 s. ISBN 978-80-557-1342-7
10. KRIŠŠÁK, M. 2019. Ako na snežnice [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: <https://www.sportrasy.sk/rady-a-tipy/ako-na-sneznice/>
11. LAŠ, J. 2016. MAPY.CZ – PODROBNÝ POPIS A NÁVOD [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: <http://android.chaputo.cz/mapy-cz-podrobny-navod/>
12. MÄKKÝ, Ľ. 2019. Skala Sedem kostolov v Studničnej (Komjatná) [online]. [cit. 29.6.2021]. Dostupné na internete: [https://hiking.dennikn.sk/deti/ar/5771/skala\\_sedem\\_kostolov\\_v\\_studnicnej\\_komjatna.html](https://hiking.dennikn.sk/deti/ar/5771/skala_sedem_kostolov_v_studnicnej_komjatna.html)
13. MATLOVIČOVÁ, K., KLAMÁR, R., MIKA, M. 2015. Turistika a jej formy. Prešov: FHaPV PU, 2015, 552 s. ISBN 978-80-555-1530-4.
14. PAUGSCHOVÁ, B., a kol. 2004. Lyžovanie. Banská Bystrica: Bratia Sabovci, s.r.o. Zvolen, 2004, 237 s. ISBN 80-8055-880-9
15. PETROVIČ, P., BELÁS, M. 2012. Bežecké lyžovanie. Bratislava: ICM Agency, 2012, 111 s. ISBN 978-80-89257-51-5.
16. PYTLÍK, J. 2015. Hokejové bruslení. Trendy ve výuce techniky. Praha: Grada Publishing, a.s. Praha 2015, ISBN 978-80-247-5742-1
17. SIDWELLS, CH. Velká kniha o cyklistice. 1.vyd. Bratislava: Slovast, 2004. 239s. ISBN 80-7209-585-4
18. SLOVENSKÝ ZVÄZ ĽADOVÉHO HOKEJA a kol. 2019. Manuál pre rozvoj hráčov 21. storočia na klubovej úrovni [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: [https://www.hockeyslovakia.sk/userfiles/file/Vzdelavanie%20hracov/Manual%20pre%20vyvoj%20hraca%2021\\_%20storocia.pdf](https://www.hockeyslovakia.sk/userfiles/file/Vzdelavanie%20hracov/Manual%20pre%20vyvoj%20hraca%2021_%20storocia.pdf)
19. SOULEK, I., MARTINEK, K. Cyklistika. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2000. 112s. ISBN 80-7169-951
20. TÓTH, I., a kol. 2010. Tréner ľadového hokeja. Bratislava: [TO-MI Ice Hockey Agency](http://TO-MI-Ice-Hockey-Agency.com) 2010, 240 s. ISBN 978-80- 970545-1-9
21. ŽIDEK, J., a kol. 2013. Turistika a ochrana života a zdravia. Bratislava: UK v Bratislave, 2013, 123s. ISBN 978-80-223-3398-6.
22. ŽIŠKAY, J.1981. Turistika pre všetkých. Bratislava, Šport, 1981.193CROSSBLADES [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: <https://www.crossblades.com/en/products>



23. Finské lyže OAC Skinbased, nebo snežnice ?, 2021 [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: <http://letajici-bobr.cz/2021/01/06/finske-lyze-oac-skinbased-nebo-sneznice/>
24. Hok Ski [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: <https://ca-store.altaiskis.com/product/hok-ski-updated-2016/>
25. OAC EA UNIVERSAL BINDING [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: <https://www.skinbased.com/product-page/oac-ea-binding>
26. Skis or Snowshoes? Consider Skishoes, 2018 [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: <https://www.fortunebay.org/skis-or-snowshoes-consider-skishoes/>
27. Sporten lovecké lyže Hunter [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: <https://www.makalu.cz/sneznice/sporten-lovecke-lyze-hunter/>
28. Trackers Skishoes [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: [https://www.trackerskishoes.com/store/Section\\_Home.asp?SID=10001](https://www.trackerskishoes.com/store/Section_Home.asp?SID=10001)
29. Nafukovací kajak sevylor pointer k2 [online]. [cit. 29.6.2021]. Dostupné na internete: <https://www.najlacnejsisport.sk/nafukovaci-kajak-sevylor-pointer-p-14637.html>
30. Kánoe Naab trojmiestne [online]. [cit. 29.6.2021]. Dostupné na internete: <https://www.mana-shop.sk/mana-shop/eshop/126-1-Laminatky-NOVOPLAST/0/5/790-Kanoe-Naab-trojmiestne>
31. Gumotex ontario 450 s nafukovací raft [online]. [cit. 29.6.2021]. Dostupné na internete: <https://www.rednod.sk/nafukovacie-rafty-a-clny/gumotex-ontario-450-s-nafukovaci-raft/>
32. Oravský hrad [online]. [cit. 29.6.2021]. Dostupné na internete: <https://www.milujemcestovanie.sk/krasy-oravy/>
33. Drevený kolonádový most [online]. [cit. 29.6.2021]. Dostupné na internete: <https://dolnykubin.com/wooden-colonnade-bridge/>
34. Vrch Šíp [online]. [cit. 29.6.2021]. Dostupné na internete: <https://domov.sme.sk/c/22370547/kde-zdolate-dva-kopce-naraz-skuste-sipy-na-severe-slovenska.html>

### Internetové zdroje:

<https://phonemaps.cz/aplikace>  
<https://mapy.dennikn.sk/>  
<https://sk.mapy.cz/zakladni?x=20.2968000&y=49.0689000&z=8>  
<https://www.valaskadubova.sk/obec-2/velky-choc-1611-m-n-m/>  
<https://liptovskemuzeum.sk/expozicia/likava/>  
<https://www.valaskadubova.sk/obec-2/velky-choc-1611-m-n-m/>  
<https://www.komjatna.sk/zakladne-udaje.phtml?id3=135195>  
<https://www.komjatna.sk/zakladne-udaje.phtml?id3=135195>  
<https://visit.ruzomberok.sk/o-meste/>  
<https://visit.ruzomberok.sk/kam-ist/sakralne-pamiatky/kalvarie/ruzomerska-kalvaria/>  
<https://www.vlkolinec.sk/vlkolinec/historia/>  
<https://www.milujemcestovanie.sk/vlkolinec-typical-slovak-folk-architecture/ň>  
<http://www.vypadni.sk/sk/skalna-past-janosikova-past>  
<https://www.kupele-lucky.sk/o-nas/o-nas/>  
<http://www.styleapartment.sk/lucansky-vodopad/>  
<https://www.beautifulslovakia.sk/termalny-pramen-kalameny>  
<https://www.besenova.com/info/dalsie-informacie/press/informacie-o-stredisku>  
<https://www.high-tatras.travel/region/tatralandia-and-besenova/besenova/>  
<https://flog.pravda.sk/tonytony.flog?foto=285847>  
<https://www.visitliptov.sk/zaujímavosti/vodna-nadrz-liptovska-mara/>  
<https://www.kst.sk/index.php/dosahovanie-cieov-na-tzt-organizacia-133/130-turisticke-znaky>