



**TRENÉR AUTOMOBILOVÉHO SPORTU**  
*- AUTOCROSS -*

## Obsah

|          |                                                                             |           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>ÚVOD</b> .....                                                           | <b>3</b>  |
| <b>2</b> | <b>MOTIVACE PRÁCE</b> .....                                                 | <b>4</b>  |
| <b>3</b> | <b>AUTOMOBILOVÝ SPORT</b> .....                                             | <b>5</b>  |
| 3.1      | POJEM MOTORISTICKÝ SPORT .....                                              | 5         |
| 3.2      | OBEZNÁ CHARAKTERISTIKA AUTOMOBILOVÉHO SPORTU? .....                         | 5         |
| 3.3      | AUTOKROS .....                                                              | 6         |
| 3.4      | MYŠLENKA ZAŘAZENÍ TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH JEDINCŮ DO AUTOMOBILOVÉHO SPORTU..... | 6         |
| <b>4</b> | <b>MÁ ÚČAST V DANÉM OBDOBÍ</b> .....                                        | <b>7</b>  |
| 4.1      | DŮVODY ÚČASTI KURZU .....                                                   | 7         |
| 4.2      | JAK CHCI POKRAČOVAT .....                                                   | 8         |
| 4.3      | PLÁN SOUSTŘEDĚNÍ MLÁDEŽE .....                                              | 9         |
| <b>5</b> | <b>ZÁVĚR</b> .....                                                          | <b>20</b> |
| <b>6</b> | <b>ZDROJE</b> .....                                                         | <b>21</b> |

# 1 ÚVOD

Cílem seminární práce je, představit jednotlivá odvětví automobilového sportu a mou účast v něm. Ráda bych poukázala na jednotlivá odvětví Off-road, konkrétně představím odvětví autokrosu, a to zejména divizi Racer Buggy. Zde se zaměřím na sestavení sportovní jednotky spolu s doplňkovými aktivitami a rozvojem tělesné stránky dětí a mladistvích. Úkolem mé práce je vytvoření stručného přehledu pro soustředění dětí a mládeže se zaměřením na dané motoristické odvětví.

V neposlední řadě bych ráda zmínila problematiku zařazení tělesně postižených jedinců do automobilového sportu, které se v posledních dnech intenzivně věnuji.

Tuto seminární práci bych chtěla použít pro svou budoucí práci a pozdější účely s ní spojené.

## 2 MOTIVACE PRÁCE

Od svého útlého dětství jsem aktivní i pasivní součástí většiny autokrosových a z části motokrosových závodů v České republice a Evropě. Mám tedy možnost sledovat a porovnávat veškeré dění na těchto sportovních akcích. Poslední tři roky se jako aktivní člen a činovník Autoklubu České republiky, věnuji pořádání Mistrovských podniků pro děti a dospělé, ačkoli jsou mou prioritou především autokrosově závody dětí. Výsledkem mého působení v této činnosti byla myšlenka bezpečnosti dětí a dospělých s určitou formou eliminace nežádoucího chování, které zapříčiní vzniklým nehodám.

Po ukončení studia na vyšší odborné škole, bych se chtěla tomuto tématu nadále věnovat a podílet se společně s Autoklubem České republiky na jeho rozvoji a realizaci.

Do obsahu seminární práce jsem se rozhodla zahrnout taktéž myšlenku o problematice zařazení tělesně postižených jedinců, kterou jsem zvolila převážně na základě vnitřní motivace. Jelikož jsem se během svého působení v motoristickém sportu setkala se spoustou přátel, kterých se problematika zařazení, jako člověka s tělesným postižením, týká a dovoluji si říct, že i do jisté míry omezuje, rozhodla jsem se tomuto tématu věnovat hlouběji, ve své absolventské práci na Vyšší odborné škole pedagogické. Většina tělesných postižení vznikla na základě nedostačujících bezpečnostních prvků závodních speciálů, nedostatečnou fyzickou a psychickou přípravou nebo lidskou nerozvážností. Tato myšlenka mě provázela po celou dobu puberty a částečně adolescence, a proto jsem se rozhodla ji zpracovat.

### 3 AUTOMOBILOVÝ SPORT

#### 3.1 Pojem motoristický sport

Motoristický sport je označení pro sportovní odvětví zahrnující sportovní podniky, jako jsou například automobilové a motocyklové závody a soutěže, motoristické jízdy a srazy. Vrcholový motorismus používá velice nákladných prostředků, proto se jedná o jednu z nejdražších sportovních činností. Základní jednotkou je rychlost, již bývá často rozhodující. Rychlost je doplněna špičkovou technikou a flexibilitou jezdce, jeho reakčními schopnostmi, předvídavostí a zdravou rivalitou.

Motoristický sport rozdělujeme do dvou oblastí následovně, motoristické závody, v nichž záleží především na rychlosti a nezávodní motorsport, kde je kladen důraz na čistotu jízdy, styl jízdy či efektivnost.

Mezi motoristické závody řadíme: automobilové závody, motocyklové závody, letecké závody, závody člunů, závody vznášedel, závody sekaček, závody sněžných skútrů

Mezi nezávodní motorsport patří: drift, trial, Freestyle motokros, jízdy pravidelnosti, jízdy zručnosti, orientační soutěže, gymkhána, soutěže traktorů

#### 3.2 Obecná charakteristika automobilového sportu?

Automobilový sport je druh motoristického sportu, který jako prvek pro závodění využívá všech typů různě upravených automobilů. První zmínky o začátku automobilového sportu se datují kolem roku 1867, kdy se jednalo především o testovací a srovnávací jízdy nově vyrobených automobilů. V současné době nese tento pojem nesčetnou skupinu odvětví, která mají jasně vyhrazená pravidla a nařízení. Jednotlivé sektory jsou rozděleny podle typů automobilů a závodních speciálů, dále podle obsahu, povrchu okruhu, který se pro daný typ závodění používá. Automobilový sport má v České republice tisíce příznivců a nadšenců podílejících se na jeho rozvoji. V neposlední řadě sem patří i špičkový jezdcí, jejich dílny, souboje a příběhy. Většinou jsou to chvíle plné emocí, dřiny, potu a osobních obětí, které čas od času bývají odměněny vavříny a stupni vítězů. Nedílnou součástí automobilového sportu jsou fanoušci, kterých je nesčetné množství. Tito motorističtí nadšenci jezdí pravidelně podporovat své favority a tvoří tak kulisu, která navodí jednotlivým akcím tu správnou atmosféru.

*„Automobilový sport je zdravou drogou pro všechny zúčastněné, dokonce určitým životním stylem – jak jednou vstoupíte, není cesty zpět...“* -Natálie Švorcová

Patronem motorismu, včetně automobilového sportu, je u nás Autoklub České republiky.

### 3.3 Autokros

Autokros (mezinárodně autocross) je motoristický sport, jehož závody se jezdí na speciálních okruzích na nezpevněném povrchu (hlína, štěrk, písek, jíl). Vozy jsou dle konstrukce (bugy/automobil) a výkonu rozděleny do několika divizí. Divize jsou následující: Racer buggy (5 - 15 let), Junior buggy (12 – 21 let) , B1600 (od 16 let) a Superbuggy (od 18 let). Dále pak "plechové" cestovní vozy a to s objemem motoru do 1600 cm<sup>3</sup> a pohonem jedné nápravy a druhou divizí cestovních vozů touningcars s pohonem 4x4 a turbomotory. Autokros se jezdí v národních mistrovstvích, ale i mistrovství Evropy, které je nejvyšší autokrosovou ligou.

### 3.4 Myšlenka zařazení tělesně postižených jedinců do automobilového sportu

V současné době jsou jedinci s tělesným postižením zařazeny do normálních tříd automobilového sportu spolu se zdravými jedinci. Jednou z hlavních otázek je příprava a vytvoření jednotlivých tříd s lehkou odlišností pravidel a nařízení. Z hlediska rychlosti, manuální a reakční schopnosti, jsou často handicapovaní závodníci zařazeni mezi jedny z lepších jezdců. Problém nastává v případě jejich bezpečnosti. Představte si situaci, kdy se závodu na uzavřeném okruhu zúčastní jezdec s obrnou dolních končetin. Jezdec je schopen auto řídit, plně a smysluplně reagovat na všechny okolní vlivy, které závodění nabízí. Závodník rozezná vlajkovou signalizaci a řídí se sportovními řády a předpisy.

Situace na území depa:

Pokud závod proběhne bez zvláštních komplikací, problém nastává pouze před samotným startem závodu a po odměvnutí cílové vlajky čili v prostorách parkoviště závodních strojů zvaného depem. Tělesně handicapovaný jedinec nedokáže díky upravené závodní konstrukci, vzdálenosti a rozdílné výšky vozu a invalidního vozíku sám do automobilu vlézt a po závodě jej opustit. Bez cizí dopomoci je v této situaci člověk s obrnou dolních končetin bezmocný.

Situace během závodu, probíhající na závodní trati:

Se startem každého závodu hrozí riziko jakékoli závodní nehody, zaklesnutí se dvou a více aut, přímí čelní náraz do svodidel, stromu či betonové bariéry, náraz s vymrštěním auta do výše, následnou rotací a dopadem na střechu, vzplanutí auta a další případy. Součástí každé nehody je odborně proškolený tým traťových komisařů, který nejprve zjišťuje vědomí jezdce, následně zkontroluje zdravotní stav či případné zaklínění končetin na jehož základě usoudí možnost vytažení jezdce z vozu. V případě, že si havarovaná osoba stěžuje na bolesti nebo zaklínění, podává traťový komisař hlášení na ředitelství závodu, kde dojde k zastavení závodu a na místo je ihned povoláno bezpečnostní a zásahové vozidlo s lékařem.

Této problematice se blíže věnuji ve své absolventské práci, kterou touto dobou zpracovávám. Zaměřuji se zde na především na zařazení do běžného závodního cyklu, kompenzační pomůcky, tréninkovou jednotku a formu podpory. Tělesně postiženým závodníkům se v dnešní době věnuje Asociace tělesně postižených motoristů Autoklubu České republiky.

## 4 MÁ ÚČAST V DANÉM OBDOBÍ

V roce 2013 jsem se stala členkou našeho malého automotoklubu v AČR Dobřany, kde společně s rodinou a členy připravujeme podmínky pro závody v motoristickém sportu. V létě se jedná o Mistrovství České republiky a Českou trofej autokrosu Racer buggy a přes zimu zde pořádáme závody MČR ORION- SHIVA KTM v motoskiöringu. Jelikož nás v roce 2020 opustil náš milovaný dědeček, který byl hlavou a patronem Dobřanského autoklubu, rozhodla jsem, že budu v jeho cestě pokračovat. Doposud jsem tedy nikdy nebyla aktivní, ale spíše pasivní účastníci závodů a tak jsem absolvovala několik školení pro to, abych se mohla stát pořadatelkou. Dnes již mohu říci, že se mi podařilo uspořádat devět mistrovských podniků s velmi dobrou účastí a své cíle v motoristickém odvětví tak naplňuji.

### 4.1 DŮVODY ÚČASTI KURZU

Autokrosová divize Racer Buggy je divizí pro děti od 5 do 15 let. Je to jedno z důležitých období pro rozvoj osobnosti člověka, a to jak po stránce psychické, tak i po stránce fyzické. Proto bychom u těchto dětí měli rozvíjet všechny složky osobnosti. (tělesnou, duchovní, emocionální, mentální a materiální). Výchova malých závodníků se společně s dobou posouvá kupředu a rodiče si často se svými dětmi neví rady. Častokrát na ně mají příliš velké nároky a děti neví, jak s nimi naložit. Toto chování rodičů může později vyústit i ve vážné psychické problémy, které se mohou projevit například nespavostí, bolestí hlavy, ztrátou chuti k jídlu a podobně. Ve spoustě případů jsou malé děti (závodníci) zahlceni stresem a strachem, protože zkrátka nezávodí tak, jak by si jejich rodiče představovali. Mohu tedy říci, že jedním z důvodů mé účasti trenérského kurzu je omezení nežádoucího chování rodičů, zlepšení odolnosti vůči stresovým a psychicky náročným zátěžím, posílení kamarádských vztahů mezi závodníky a zlepšení jejich celkové kondice.

## 4.2 JAK CHCI POKRAČOVAT

V budoucnu bych ráda pokračovala s pořádáním mistrovských podniků u nás na Dobřanském závodisti a případně rozšířila jeho repertoár. Autoklub v AČR Dobřany zahrnuje 64 aktivních členů, kteří připravují výborné podmínky pro pořádání závodů. Jejich pozitivní, aktivní až skoro rodinný přístup mi velmi napomáhá k uskutečnění a plánování nových akcí. „*Vše se dělá lépe když, se máte o koho opřít.*“ Naše závodisti leží v malé horské vesničce s rozlehlými prostory, kde jsou ideální podmínky jak pro závodění, tak i pro školu v přírodě, příměstské tábory anebo soustředění. A právě soustředění je další položkou v mém seznamu.

Soustředění bylo v dřívějších dobách nedílnou součástí života závodníka, bohužel v dnešní době, co se autokrosu týče, zcela vymizelo. Mým plánem je jej obnovit. Chtěla bych se zaměřit na jejich tělesnou a psychickou stránku a správný výchovný přístup. Po dohodě s panem Kadlecem, předsedou klubu mládeže v AČR, jsme schopni sestavit program pro tři denní soustředění, nazvané Camp Racer Buggy (pátek, sobota, neděle).

Plán by obsahoval: tělesnou, psychickou a technickou přípravu dětí, chování **fair play**, na trati i v depu (cílem je vymýtit z českého motorsportu špatné chování a vytvořit tak dobrou atmosféru, na kterou se budou všichni těšit a která přiláká do motorsportu nové zájemce), přednášku a debatu s dosavadní špičkou českých závodníků a zájmové aktivity pro děti.

Mým cílem je taktéž účast na doškolujících seminářích a případné rozšíření licence C na trenérskou licenci B, což mi bohužel momentální časová omezenost a vytíženost nedovoluje.

### 4.3 Plán soustředění mládeže



Datum: 27. – 29. 5. 2022  
AMK v AČR Dobřany v Orlických horách

#### 1. Program

- Pátek: *Příjezd účastníků od 16<sup>00</sup>*
  - 18<sup>00</sup> Prezence a upřesnění programu
  - 19<sup>00</sup> Táborák – opékání buřtů
  - 20<sup>00</sup> Večerní promítání
- Sobota: **8<sup>00</sup>- 9<sup>00</sup>** **Snídaně (Dřevák)**
  - 9<sup>30</sup> Tělesná příprava sportovce – teoretická část, dřevák (děti)
  - 10<sup>15</sup> Tělesná příprava sportovce – praktická část, hry venku, hry na koordinaci pohybů a soustředění, příp. hry v tělocvičně (děti)
  - 12<sup>00</sup> **Oběd (Dřevák)**
  - 13<sup>00</sup>- 18<sup>00</sup> **TRÉNINK** – volný, praktické jízdy s překážkami, signalizace vlajek
  - Od 18<sup>00</sup> **Vydávání večeře (Dřevák)**

*Volná zábava v prostorách dřeváku, hudba*
- Neděle: **9<sup>00</sup>- 10<sup>00</sup>** **Snídaně (Dřevák)**
  - 10<sup>00</sup> Beseda (Dřevák)
  - Doprovodný program – jízdy zručnosti pro malé i velké
  - 11<sup>30</sup> Předání certifikátů
  - 12<sup>00</sup> **Oběd (Dřevák)**

**Odjezd domů.**



**AUTOKLUB**  
ČESKÉ REPUBLIKY

**CAMP RACER BUGGY**  
**DOBŘANY 2022**

## 2. STRAVOVÁNÍ

|           |                          |                                             |
|-----------|--------------------------|---------------------------------------------|
| - Pátek:  | Večeře                   | opékání buřtů                               |
| - Sobota: | Snídaně<br>(svačina)     | rautové stoly<br>houška, pitíčko            |
|           | <b>Oběd</b><br>(svačina) | polévka, sekaná + brambor<br>houška, jablko |
|           | Večeře                   | přírodní plátek + hranolky                  |
| - Neděle: | Snídaně<br>(svačina)     | párek, pečivo<br>houška, pitíčko            |
|           | <b>Oběd</b>              | polévka, svíčková knedlík                   |

## 3. CENÍK

|                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| - Startovné               | 1 000,-               |
| - Cena jídla za 1 osobu - | 1 000,- / celý víkend |
| - Přípojka el. Proudů     | 500,-                 |

*Těšíme se na Vás a přejeme Vám příjemnou cestu do Dobřan.*

Plán pro soustředění malých autokrosových závodníků byl sestaven v době po ukončení mého trenérského kurzu, tedy byl již zrealizován. Účast byla velmi dobrá. Přinesl nám spoustu pozitivních ohlasů, takže jej budeme v nadcházejících letech opakovat. Plán je podrobně rozpracován součástí přílohy.

PŘÍLOHY:



Vážení rodiče, závodníci a závodnice,

Auto-moto klub v AČR Dobřany v Orlických horách, Vás srdečně zve na pohodově strávený víkend k nám na Dobřanské závodíště, kde pro Vás a Vaše malé závodníky připravujeme Camp Racer buggy. Camp bude probíhat ve dnech 27. – 29. 5. 2022

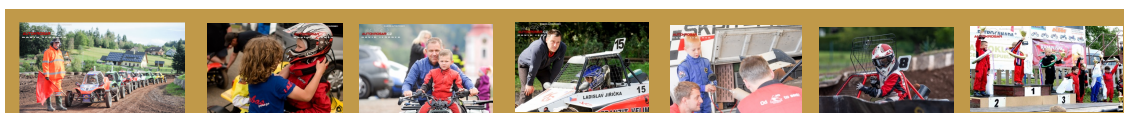
Na co se můžeme těšit?

- Opékání buřtů
- Večerní promítání
- Zábavné a naučné hry a soutěže
- Večerní posezení a zábava s hudbou
- Besedu se známými autokrosovými jezdci
- Jízdy zručnosti

Součástí campu je také volný trénink, který proběhne v sobotu od 13 do 18 hodin.

Podrobně rozpracovaný program včetně ceníku a stravování naleznete v příloze. V případě Vaší přítomnosti, Vás žádáme o potvrzení účasti, děkujeme.

*Těšíme se na Vaši účast a přejeme Vám příjemnou cestu do Dobřan!*



*Příloha č.1. – pozvánka*



*Příloha č. 2. – certifikát*

Příloha č.3. – Příprava činnosti s dětmi

1.Představení

- kdo jsem, proč tu jsem
- Vybudovat společný POZDRAV v depu

2.Pravidla

- Ruka nahoře – všichni ostatní zvednou ruku, mlčí a poslouchají
- signál píšťalky

3.Představení programu (bod 4.)

*Na začátku před veškerým cvičením je potřeba splnit základní věci:*

- *Sportovní oblečení – aktivita s kartičkami (viz příloha č.5)*
- *Správná obuv*
- *Pitný režim – kdo nemá tak si přinese*

4.Program:

- **Teoretická část:**
  - Vlajky – opakování/učení/vysvětlování (příloha č.4.)
  - Praktická zkouška vlajek – pohybová hra na traťové komisaře
  - Otázky ohledně fair play programu – k čemu slouží? Je potřebný? (očekávám že touto formou společně dospějeme k závěru, že jsme kamarádi v depu i na trati
  - Doplnující otázky ohledně podpory rodičů – pro pozdější osobní evaluaci, případně kompenzaci a jejich řešení
  - Posilování a průprava - nejdříve teoreticky, představení stavby těla, doplňkové aktivity s obrázkovými kartami a pracovními souvisí s praktickou částí (listy viz příloha č.7.)
- **Praktická část: tréninková jednotka**

**Třeba dětem vysvětlit že:** *Rodiče se starají o auta a stravu, závodník by se měl starat o svou tělesnou přípravu a kondici.*

1.1.1.1 Úvodní část

Úvodní část je věnována zahájení samotného tréninku a připravení organismu na hlavní část. Motivace, seznámení se s cíli, příprava sportovců na plnění úkolů, rozcvičení, optimální aktivace organismu spojená s dýcháním, zvýšenou aktivitou orgánů a jejich součinností, připravenost pohybově-podpurného aparátu, zahřátí a rozcvičení svalů a lehké protažení svalů.

#### 1.1.1.2 Hlavní část

V hlavní části jednotky rozvíjíme čtyři základní složky koordinaci, rychlost, sílu a vytrvalost. Je velmi důležité abychom je nerozdělovali, ale zachovali jejich komplexnost. Použití dětských pohybových her se zaměřením na všechny čtyři složky.

#### 1.1.1.3 Závěrečná část

Závěrečná část je rozdělena na část dynamickou, obvykle se jedná o nízko-dynamické cyklické činnosti, jelikož jsou svaly ztuhlé například vyklusání nebo drobné pohybové hry. V druhé části, části statické je třeba zapojit statický strečink, kompenzační cvičení, jógu či masáže.

#### - Posilování a průprava:

#### **Vysvětlit dětem jakým partiím se mohou věnovat v před závodním období, co je potřeba**

- Posilování – jaké partie - ruce, záda, krční obratle, břišní svaly, nohy = vysvětlit proč jsou tyto svalové partie nejdůležitější
  - Společně vyzkoušíme pár cviků v tělocvičně, můžeme zapojit přetahovanou s lanem
- Rychlost – sprint s dotykem o zem, žebřík, závod z lehu a sedu, obíhaná
- Postřeh – koncentrační cvičení
  - Rybníček
  - Nahoru a dolu
  - Tleskaná
  - Upouštění míčků ve dvojici

#### **Během závodění:**

#### **Pro děti podáme takto - Co by měl každý jezdec udělat před tím než vstoupí do buggyny?**

- Zahřátí před jízdou -proč? Co je to? Jak to budu provádět? (ukázka dětí)
- Stravování – pomocí pracovních listů s hodnotící škálou smajlíků
  - Co je zdravé?
  - Co není dobré a proč?(Viz příloha č7.)

#### **5. Opakování**

#### **6. Volná zábava, nabídková činnost a hry:**

- nabídka vyzkoušení softbalu jako kolektivní hry pro rozvoj koordinace, postřehu, reakční schopnosti a kolektivnosti u dětí.

## Příloha č.4. – vlajková signalizace



### ČERVENÁ VLAJKA

Tato vlajka má být v pohybu na startovní čáře, když je rozhodnuto o zastavení závodu či tréninku. V této chvíli je na všech dozorčích stanovištích podél trati také vyvěšena červená vlajka. O použití této vlajky rozhoduje výlučně ředitel závodu. Jezdci musí okamžitě zpomalit a vrátit se do boxů. Musí být v případě potřeby připraveni zastavit. Předjíždění je zakázáno.



### ČERNOBÍLÁ ŠACHOVNICOVÁ VLAJKA

Tato vlajka má být v pohybu, znamená konec tréninku nebo závodu.



### ŽLUTÁ VLAJKA

Je to signál nebezpečí a má být ukazována jezdcům dvěma způsoby s následujícími významy:

- ✓ 1 vlajka v pohybu – zpomalte, nepředjíždějte, buďte připraveni změnit směr
- ✓ 2 vlajky v pohybu – zpomalte, nepředjíždějte, buďte připraveni změnit směr nebo zastavit, trať je zcela nebo částečně neprůjezdná a/nebo na závodní dráze nebo v její bezprostřední blízkosti pracují traťoví komisaři

Předjíždění je zakázáno od první žluté vlajky k zelené vlajce, vyvěšené za nehodou.



### ŽLUTÁ VLAJKA S ČERVENÝMI PRUHY

Používá se v klidu a oznamuje jezdcům, že přilnavost trati se zhoršila v zóně za vlajkou kvůli přítomnosti vody nebo oleje.

Tato vlajka je vyvěšena nejméně na 4 kola (podle okolností) až do chvíle, kdy je povrch normální. V sektoru, následujícím za sektorem s touto signalizací, není nutné ukazovat zelenou vlajku.



### SVĚTLE MODRÁ VLAJKA

Normálně má být v pohybu, aby jezdce upozornila, že bude předjet.

Vlajka v klidu má být ukázána jezdcí, který opouští boxy, pokud se po trati blíží jeden nebo více jezdců.

V tréninku tato vlajka znamená „umožněte předjetí rychlejšímu vozu, který se vás chystá předjet.“

Během závodu má být vlajka ukázána vozu, který je předjížděn vozem, který má náskok minimálně 1 kolo. Jakmile je ukázána, musí příslušný jezdec umožnit vozu za sebou při nejbližší příležitosti předjetí.



### BÍLÁ VLAJKA

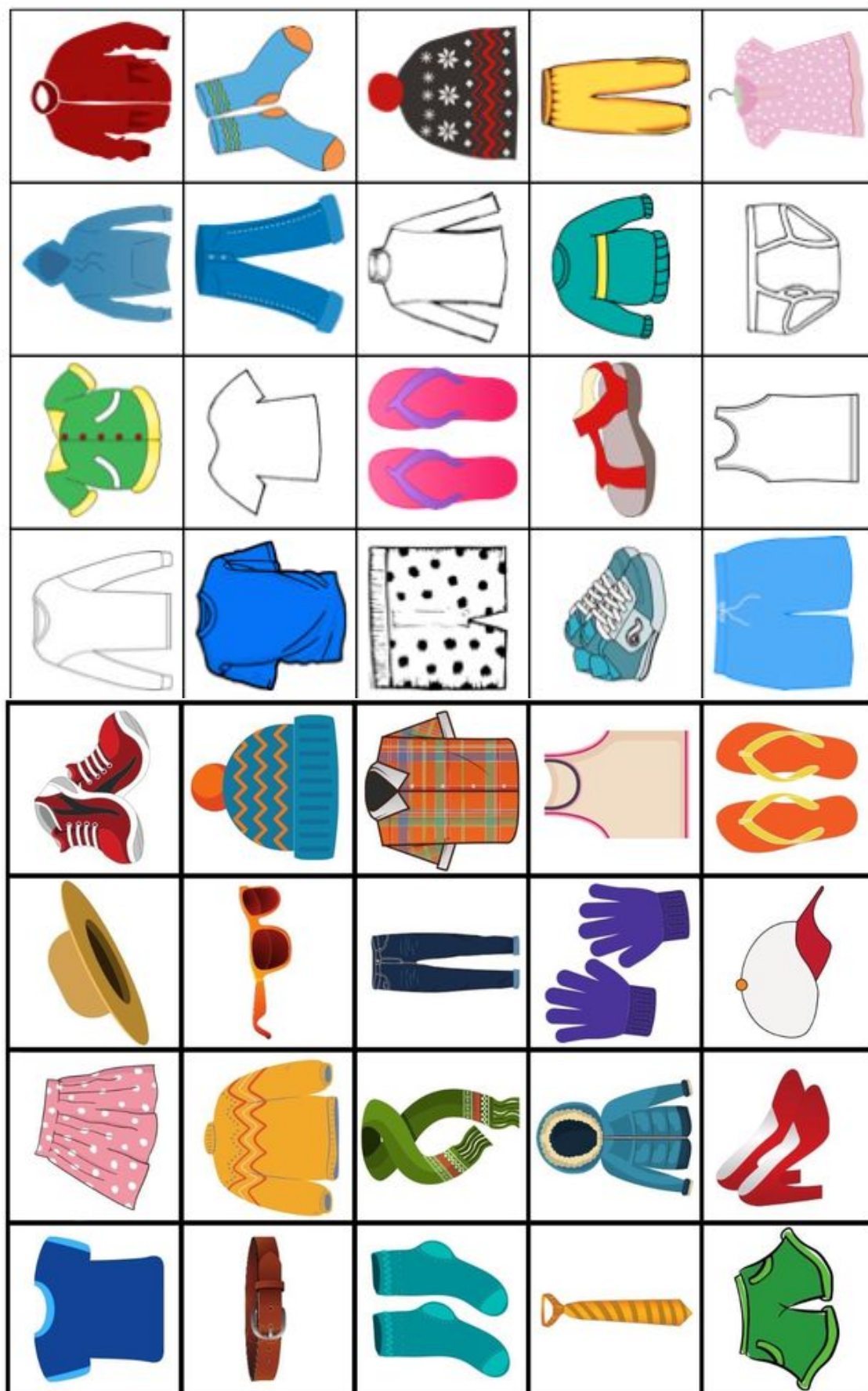
Tato vlajka má být v pohybu. Používá se k signalizaci toho, že na úseku trati, kontrolovaném tímto stanovištěm, je podstatně pomalejší vůz.



### ZELENÁ VLAJKA

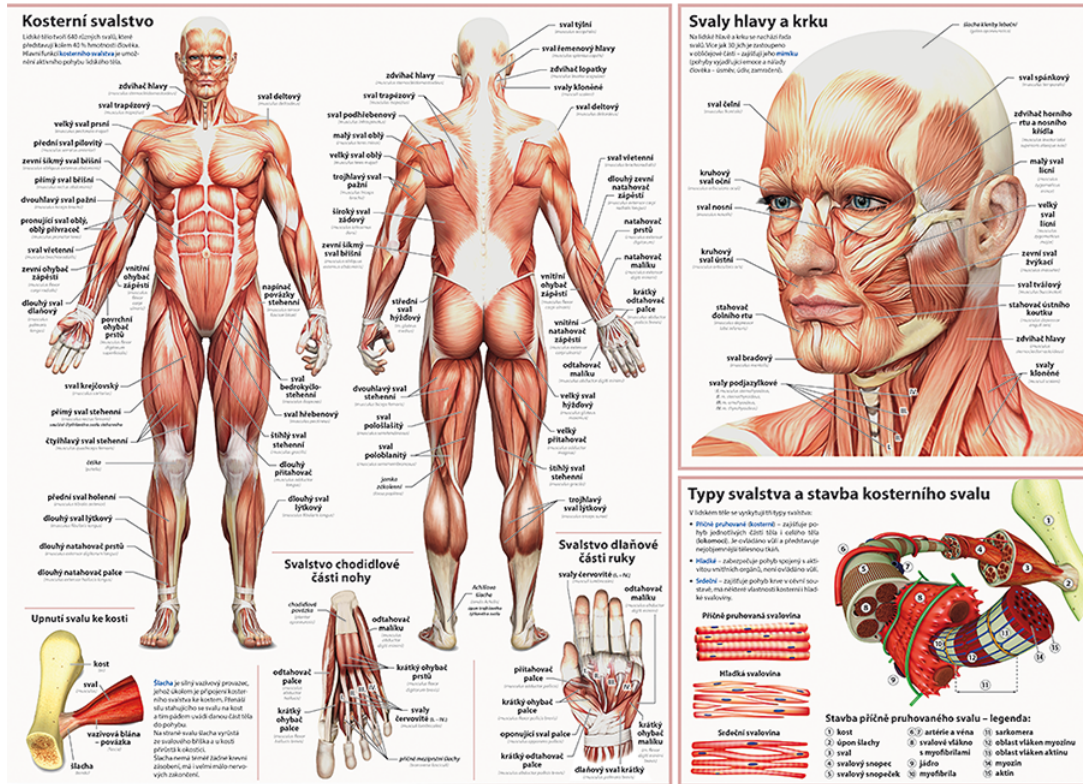
Používá se pro oznámení, že trať je uvolněna a má být v pohybu na stanovišti komisařů bezprostředně za nehodou, která si vyžádala použití jedné nebo více žlutých vlajek.

Příloha č.5. – kartičky s typem oblečení (zvol správný typ oblečení)

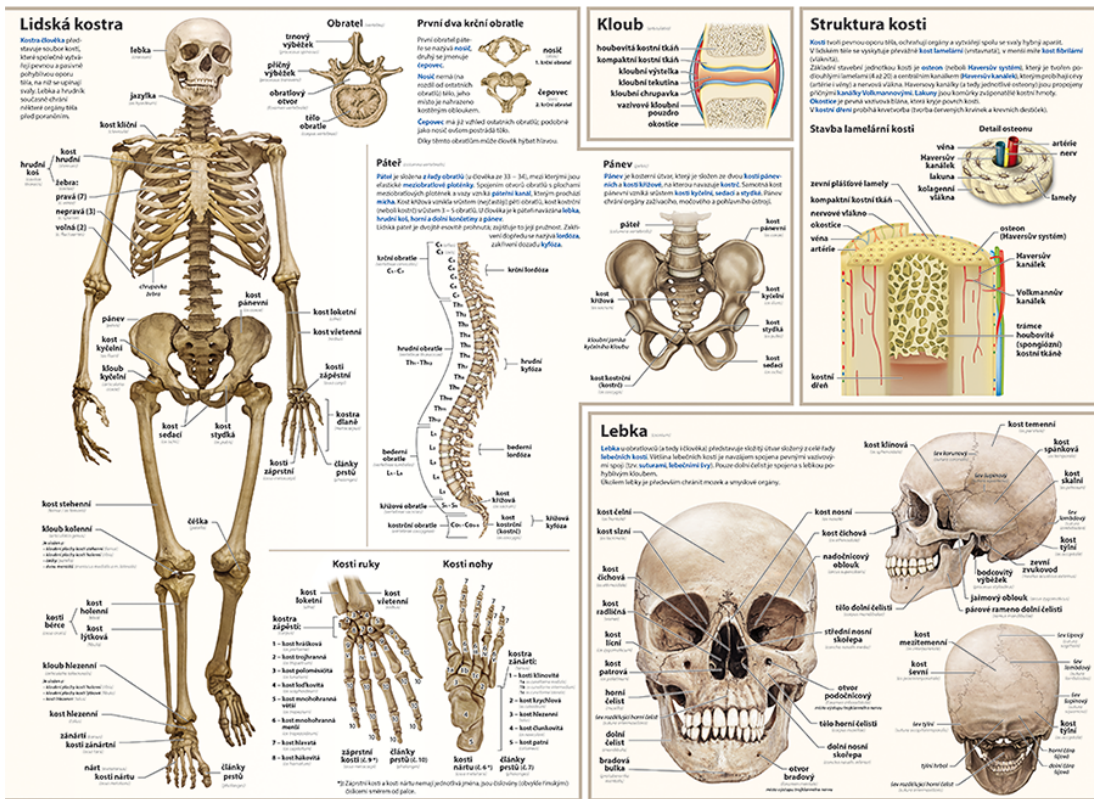


Příloha č.6. – soustava člověka, formát A3 na tabuli

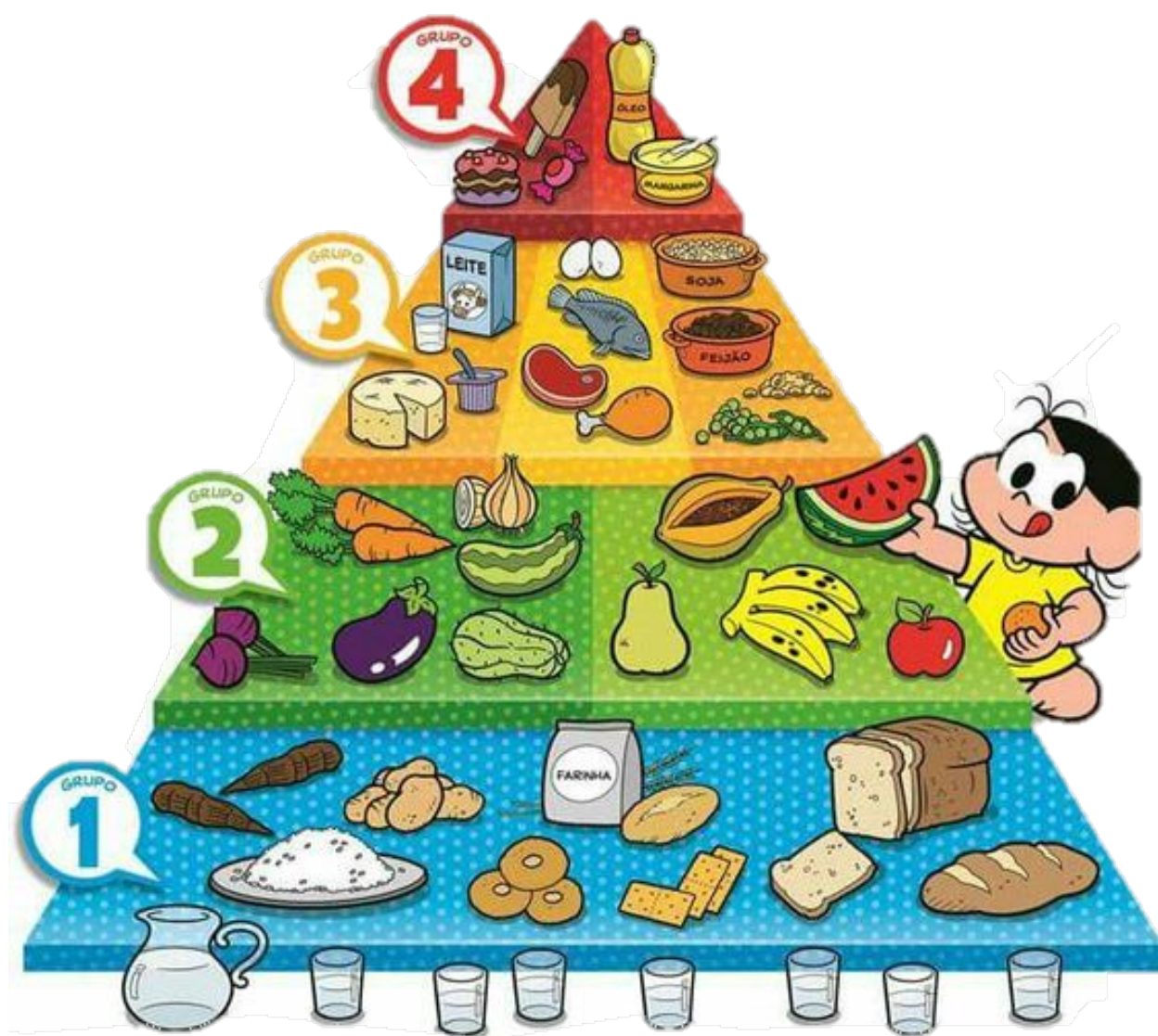
# Svalová soustava člověka



# Kosterní soustava člověka



Příloha č.7. – Strava / materiály / pracovní listy





|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Příloha č.8. – Sborník pohybových her

- Sborník je součástí zvláštní přílohy, jelikož byl zpracován jako samostatná příručka pro mou odbornou pedagogickou praxi.

## 5 ZÁVĚR

Závěrem své seminární práce bych chtěla poděkovat za příležitost se kurzu účastnit. Získala jsem zde mnoho cenných informací a zkušeností, které budu v budoucnu využívat. Po absolvování kurzu jsem schopna naplánovat systematický plán soustředění pro děti a mládež. Na základě svých zkušeností z realizace tohoto plánu jej můžu hodnotit velice pozitivně.

V dalším roce bych se chtěla, kromě zařazení tělesně postižených osob do tohoto adrenalinového odvětví, věnovat také rozšíření svého trenérského či pedagogického působení. Společně s dalšími trenéry z prvního ročníku trenérského kurzu máme sestavený stručný přehled pro realizaci motoristického tábora, která bude spojena s praktickými jízdami. Cílem je propojit všechny čtyři skupiny mladých závodníků (off-road, motokros, silniční motorky, carting), přiblížit jim povědomí o ostatních motoristických disciplínách a celkově vytvořit komunitu mladistvých motoristických nadšenců.

## 6 ZDROJE

Celá práce byla zpracována na základě vlastní iniciativy. Základní informace o povědomí motorsportu byly z části dohledány na internetových sítích, ale jelikož neexistuje jeho přesná definice, která by zahrnovala veškeré informace, použila jsem definici vlastní. Veškeré praktické podklady doloženy v přílohách jsou mou osobní prací, které jsem vytvářela během studia na pedagogické škole. Vystupuji tak z vlastních vědomostí a zkušeností.

