

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

**VÝCHOVA KE SPRÁVNÝM NÁVYKŮM  
PRO BEZPEČNÉ IN-LINE BRUSLENÍ  
VE VOLNÉM ČASE**

Vedoucí práce: Mgr. Karel Chodil

Autor práce: Šárka Mühlböcková

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: 3.

2013

## **Prohlášení:**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 13. ledna 2013

.....

Šárka Mühlböcková

### **Poděkování:**

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Karlu Chodilovi za cenné rady, připomínky, glosy a za metodické vedení práce.

Ráda bych také poděkovala Ing. Janu Barátovi za odborné konzultace, podnětné rady, postřehy a poznámky.

## Obsah:

Úvod .....	7
<b>1 Volný čas .....</b>	<b>9</b>
1.1 Obecné představy o náplni volného času.....	9
1.2 Možnosti volného času .....	10
1.3 Nároky a cíle ve volném čase .....	11
1.4 Rizika volného času .....	13
<b>2 In-line bruslení jako jedna ze sportovních forem využití volného času.....</b>	<b>13</b>
2.1 Proč právě in-line bruslení? .....	14
2.2 Historie in-line bruslení .....	15
2.3 Druhy in-line bruslení.....	16
2.3.1 Kondiční bruslení - fitness skating .....	16
2.3.2 Rychlostní bruslení - speed skating.....	16
2.3.3 Agresivní bruslení - aggressive skating.....	17
2.3.4 Hokej a kolektivní hry - hockey and games .....	17
2.3.5 Umělecké bruslení - artistic skating .....	18
2.3.6 Bruslení v terénu - trail skating .....	19
2.4 In-line bruslení pro všechny generace .....	19
2.4.1 Předškolní věk – seznamování s tímto sportem .....	20
2.4.2 Mladší školní věk – korektní věk .....	21
2.4.3 Starší školní věk .....	22
2.4.4 Období mladistvých .....	23
2.4.5 Období dospělosti.....	23
2.5 Instruktor in-line bruslení a výchovný proces .....	24
2.6 Komunikace mezi instruktorem a klientem.....	25
2.7 Jezdci na in-line bruslích jsou chodci.....	26

2.8	Základní zásady pro prevenci úrazů na in-line bruslích .....	27
<b>3</b>	<b>Nezbytné vybavení in-line bruslařů.....</b>	<b>28</b>
3.1	Jaké brusle si pořídit? .....	28
3.1.1	Fitness brusle .....	28
3.1.2	Rychlostní brusle .....	30
3.1.3	Agresivní brusle .....	30
3.1.4	Brusle a její části .....	31
3.1.5	In-line brusle pro děti .....	32
3.2	Ochranné vybavení .....	33
3.3	Vhodné místo pro bezpečné in-line bruslení .....	35
<b>4</b>	<b>Praktické zkušenosti in-line bruslařů .....</b>	<b>35</b>
4.1	Jízda v dešti.....	35
4.2	Přejíždění terénních nerovností .....	36
4.3	Jízda z kopce .....	36
4.4	Předjíždění .....	37
4.5	Brzdění.....	38
4.5.1	Brzdění pluhem .....	38
4.5.2	Brzdění téčkem.....	39
4.6	Pády .....	39
4.6.1	Pád vpřed .....	40
4.6.2	Pád vzad .....	40
4.7	Rodiče s dětmi .....	41
4.8	Péče o vybavení .....	41
4.9	Jízda po silnici .....	42
<b>5</b>	<b>Výchova ke zdravému životnímu stylu s in-line bruslením.....</b>	<b>42</b>
	<b>Závěr .....</b>	<b>44</b>
	<b>Seznam použitých zdrojů:.....</b>	<b>46</b>

<b>Abstrakt</b> .....	49
<b>Abstract</b> .....	50

## Úvod

In-line „skating“, jízda na kolečkových bruslích je poměrně mladá sportovní disciplína, přesto v naší zemi velmi populární a oblíbená. Sport se stává v posledních letech oblíbenou činností ve volném čase. Slouží k zábavě, k relaxaci, ale také k odreagování od všedních povinností, stává se nezbytnou součástí života, snižuje napětí a stres. Výhodou in-line bruslení je bezesporu široký rozsah využití. Tento sport je určen nejen pro profesionální sportovce jako samostatná sportovní disciplína, případně slouží jako dobrá tréninková alternativa ke klasickému bruslení na ledě či běhu na lyžích, ale využití najdou in-line brusle také jako rekreační aktivita u dětí a dospělých.<sup>1</sup> Existuje několik různých stylů bruslení na kolečkách a ke každému stylu přísluší jiný typ bruslí i dovedností. Tato oblíbená volnočasová aktivita má však jistá omezení, nelze ji provozovat na místech, kde není hladký povrch. V naší republice se postupně budují cyklostezky, které jsou určeny jak pro cyklisty, tak pro bruslaře, dále jsou to skateparky a pro mnohé nadšence takzvané U – rampy.

V porovnání s mnoha jinými rekreačními sporty in-line bruslení s sebou přináší vyšší rizika v podobě různých zranění z případných pádů. Zranění může člověk způsobit sobě, ale také jiné osobě. Proto je nutné dbát na bezpečnost, jednat uváženě a jezdit tak, aby jedinec neohrožoval sebe ani okolí. Zde platí více, než jinde, že jedinec musí přizpůsobit styl a rychlost své jízdy svým schopnostem a dovednostem. Začátečníci by se neměli snažit vyrovnat vyspělejším bruslařům, ale naopak, měli by být zpočátku velmi trpěliví, potlačit přílišné ambice a postupovat krůček po krůčku s vědomím, že k dokonalému zvládnutí je nutná velká trpělivost. Úraz na začátku mnohé zcela odradí, proto je dobré se mu pokud možno vyhnout. In-line bruslení není atraktivní pouze pro dospělé, přitahuje také děti. Ty si však neuvědomují všechna rizika a nebezpečí, která mohou nastat. Stejně jako dospělí začátečníci, také děti je vhodné začít učit této aktivitě na odlehlém, klidném místě s hladkým povrchem. Na cyklostezkách bývá velmi často hustý provoz, který není pro začínající bruslaře příliš vhodný.

Ve své práci bych ráda otevřela otázku výchovy ke správným návykům pro bezpečné in-line bruslení ve volném čase. Tato aktivita je přitažlivá a atraktivní pro všechny věkové kategorie, zároveň však sebou přináší značná rizika. Naprostá

---

<sup>1</sup> Srov. KUBAN, J.; KIRCHNER, J.; LOUKA, O. *Inline bruslení*, 2006, s. 4.

většina nadšených in-line bruslařů totiž zapomíná na ochranné pomůcky, které jsou zcela nezbytné pro bezpečnou jízdu a prevenci závažných úrazů. V této práci není mým cílem poukazovat na nezodpovědnost lidí vůči sobě i svému okolí při aktivním trávení volného času. Jde spíše o nalezení možnosti, jak předejít zbytečným úrazům a vyhnout se tak nepříjemným následkům po nehodách způsobených při in-line bruslení. „Při hezkém počasí denně ošetříme na našem traumatologickém oddělení až dvacet pacientů s úrazy,“ říká prof. MUDr. Petr Havránek, přednosta dětského úrazového centra pražské Thomayerovy nemocnice.<sup>2</sup> S rostoucím počtem vyznavačů in-line bruslení se zvyšuje počet úrazů, ke kterým při nich dochází. „Nejčastějšími úrazy jsou odřeniny dlaní, loktů, kolen nebo obličeje, ale také zlomeniny zápěstí, loktů nebo úrazy hlavy. Právě úrazy hlavy bývají nejzávažnější,“ konstatuje prof. Havránek.<sup>3</sup> Pokusila jsem se najít přesnou statistiku úrazů z této sportovní disciplíny, ale z dostupných zdrojů toto nelze zjistit. V nemocnici v Českých Budějovicích jsem dostala pouze slovní odpověď, která potvrzovala slova již zmíněného profesora Havránka. Také pojišťovny vedou v patrnosti pouze úrazy pracovní, sportovní však nikoli. „Vzhledem k tomu, že jezdec na kolečkových bruslích je považován zákonem za chodce, není možné vysledovat ve statistice dopravních nehod počet střetů bruslař – chodec. Lze jen kvalifikovaně odhadovat, že se nebude jednat o malá čísla a bruslaři by si tuto skutečnost měli uvědomit a zvážit, zda není vhodnější si pro jízdu vybrat taková místa, kde svým jednáním nikoho neohrozí.“<sup>4</sup>

Motivací pro téma bakalářské práce byl bezesporu můj entuziasmus pro in-line bruslení, kterému se věnuji ve svém volném čase už několik let a tudíž mám možnost sledovat, jak se tento sport vyvíjí a jak k němu přistupují jeho příznivci. S politováním musím připustit, že aktéři in-line bruslení se zabývají spíše atraktivností oblečení a společenskému vyžití, než již zmiňované bezpečnosti a prevenci úrazů.

Ve své práci se pokusím hledat možnost zlepšení prevence rizik a častých úrazů při této volnočasové aktivitě a nalézt dostupné zdroje, které nabízejí výběr vhodného vybavení pro bezpečné in-line bruslení. Zaměřím se na výchovné prvky (výchova

---

<sup>2</sup> KUNCOVÁ, M. *Počet úrazů roste* [online]. Žena.cz, 2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: < <http://zena.centrum.cz/deti/skolaci-a-pubertaci/clanek.phtml?id=744755>>.

<sup>3</sup> Tamtéž.

<sup>4</sup> Bezpečnost silničního provozu v ČR, *In-line bruslaři* [online]. BESIP, 2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: < <http://ibesip.cz/Temata/Chodci/Jezdci-na-in-line-bruslich>>.



k odpovědnosti vůči sobě a svému okolí při provozování in-line bruslení). Domnívám se, že in-line bruslení vyžaduje s ohledem na rizikovost a pohybovou náročnost podobný pedagogický rámec, jako má například sjezdové lyžování (metodika vyučovaná na základních a středních školách), cyklistika (první stupně ZŠ - výuka na dopravních hřištích apod.).

## 1 Volný čas

Než-li začnu rozebírat otázky ohledně in-line bruslení, ráda bych se zmínila o pojetí volného času. Ačkoli se může zdát toto téma velmi prosté a zcela zřejmé, je tomu právě naopak. Volný čas je významnou součástí našeho života, proto si dovoluji tento pojem alespoň nastínit. Krátce popíši obecné představy o volném čase, seznámím s možnostmi, nároky a cíli volného času a zmíním také rizika volného času.

Volný čas je velmi široký pojem, a lze ho tedy chápat odlišným způsobem. Je opakem času, který je určen pro pracovní aktivitu, tedy času, který je tráven v zaměstnání. Nabízí nepřeberné množství činností, ať už pasivních nebo aktivních. Je na samotném jedinci, jakou formu volného času zvolí. Pávková popisuje volný čas jako možnost věnovat se činnostem, které máme rádi, baví nás, uspokojují, přinášejí radost a uvolnění.<sup>5</sup> Hofbauer nazývá volný čas časem, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků nebo také jako čas, který zbývá po splnění všech povinností. Čas, který přináší odpočinek, zábavu a zároveň rozvíjí osobnost.<sup>6</sup>

### 1.1 Obecné představy o náplni volného času

Každý člověk může mít zcela odlišnou představu o způsobu trávení volného času. Někdo bere volný čas jako formu odpočinku, relaxace po náročném pracovním vytížení. Někdo si představí společenské aktivity jako je divadlo, kino, koncert nebo jen obyčejné posezení s přáteli. Další vidí trávení volného času prací na zahrádce, pěstování zeleniny či květin. Jiný je kutil a zabývá se například lepením modelů letadel či lodí nebo opravováním aut. Další sbírá známky, hraje šachy nebo čte krásnou literaturu.

<sup>5</sup> Srov. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 11.

<sup>6</sup> Srov. HOFBAUER, *Děti, mládež a volný čas*, s. 13.

Samozřejmě nelze vynechat jednu z nejrozšířenějších oblastí trávení volného času, kterou jsou sportovní aktivity. Všechny tyto činnosti si člověk vybírá sám, svobodně, bez donucení. „*Ze sociologického hlediska se jeví jako nesmysl chtít někomu volný čas nadekretovat a organizovat.*“<sup>7</sup> Důležitou součástí vyspělé společnosti je však poskytnout širokou nabídku podpořenou odborným servisem, tedy poskytnout inspiraci a věcný rámec pro svobodnou volbu formy trávení času. Volný čas neodmyslitelně patří do našeho života. Člověk se potřebuje odreagovat od pracovních povinností a starostí běžného života. Je zřejmé, že pokud je člověk odpočatý, relaxovaný, nese si dobrou náladu, větší chuť a větší kreativitu do jakékoliv pracovní činnosti a je schopen snášet vyšší pracovní zátěž. Lépe pak zvládá pracovní vztahy a komunikaci s okolím, má větší trpělivost a zároveň se vyvaruje zbytečnému přetěžování organismu stresem.

Pro zajímavost uvádím výsledky výzkumu Centra pro výzkum veřejného mínění Sociologického ústavu AV ČR, který se zabýval způsobem trávení volného času. Určitě není překvapením, že nejvíce volného času mají lidé o víkendu. Aktivní sport jako volnočasová aktivita je uveden hned na druhé pozici zároveň se zálibou čtení. První místo obsadilo, bohužel, sledování televize. Z dostupného zdroje vyplývá, že se sportu či cvičení pravidelně jednou za týden nebo častěji věnuje třetina dotázaných, přibližně stejná část však nesportuje vůbec. Naprostá většina lidí podniká alespoň občas výlety do přírody nebo turistické pochody.<sup>8</sup>

## 1.2 Možnosti volného času

V současné době existuje mnoho různých zařízení, která poskytují možnost využití volného času pro všechny generace. Jsou založena na dobrovolnosti, každý se může svobodně rozhodnout, které zařízení bude navštěvovat, jaké aktivity zvolí a v jakém intervalu na ně bude docházet. Tyto instituce se vyznačují také demokratičností, otevřeností a širokou nabídkou aktivit. Součástí těchto zařízení je participace účastníků, která jim umožňuje podílet se na plánování činností, organizování programů

---

<sup>7</sup> BURIÁNEK, J. *Sociologie*, s. 104.

<sup>8</sup> Srov. ŠAMANOVÁ, G. *Naše společnost 2009* [online]. Praha: Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR, v.v.i. 2010 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://www.tf.jcu.cz/getfile/4c734c44753bac22>>.

a následném hodnocení.<sup>9</sup> „*Rostoucí mnohotvárnost a dynamika těchto činností poskytuje mladým účastníkům mnoho možností rozvoje, současně však na ně klade nároky a vyžaduje, aby se pro účast na nich připravovali.*“<sup>10</sup>

Hned po školní družině a školním klubu jsou zejména pro děti vhodnou volbou střediska pro volný čas dětí a mládeže, které poskytují širokou nabídku různých činností od výtvarných kroužků, přes hudební, dramatické až po přírodovědné a technické kroužky. Nelze zapomenout na kroužky taneční, sportovní a turistické. K dispozici jsou i různé kluby pro maminky s dětmi, miniškoličky, dívčí kluby, kluby amatérských novinářů a v neposlední řadě jazykové kurzy. Pestrý program pro volný čas nabízí také církevní instituce. Oblíbená jsou komerční zařízení, která nabízejí příjemné prostředí a snaží se zajistit kvalitní podmínky pro trávení volného času všem generacím. Velký zájem budí média, která zaznamenala ve 20. století expanzivní vývoj, zejména mobilní telefony, počítače a internet. „*Děti a mladí lidé se s médii denně setkávají v rodině, škole i ve volném čase.*“<sup>11</sup> Pokud se média využijí vhodným a přiměřeným způsobem, slouží k získání potřebných informací a mohou dodat pozitivní podněty k činnosti.

Významnou součástí nabídky pro volný čas je budování a udržování prostorů a vybavení sloužících k trávení volného času volným, neorganizovaným způsobem, jako jsou cyklostezky, bruslařské parky, přírodní sportoviště a podobná zařízení. Důležitým aspektem podobných prostor je, že na nich není řízeno ani omezeno množství a způsob pohybu osob. Proto základní podmínkou bezpečného pohybu osob v těchto prostorách je dobrý technický stav samotných prostor, jejich vybavení a také dodržování základních pravidel bezpečného pohybu osob. Jejich znalost a dodržování jsou však dobrovolné, nevynutitelné, a tak největší roli pro jejich zavádění a dodržování hraje pouze osvěta. Jedním z hlavních cílů mé práce je právě vytvořit dostatečný informační základ pro takovou osvětu.

### 1.3 Nároky a cíle ve volném čase

S vývojem doby přichází nové možnosti využití volného času, ale také vzrůstají nároky na subjekty, které servis pro volnočasové aktivity poskytují. Pokud totiž člověk

---

<sup>9</sup> Srov. HOFBAUER, *Děti, mládež a volný čas*, s. 52.

<sup>10</sup> Tamtéž, s. 55.

<sup>11</sup> BURIÁNEK, J. *Sociologie*, s. 129.

navštíví nějaké zařízení, očekává kvalitní služby. To znamená příjemné prostředí, vhodné vybavení, příslušné pomůcky a odborné pracovníky, kteří jsou vstřícní, mají dobrou náladu, a pokud je třeba, pomohou, vysvětlí, ale také pochválí či vhodným způsobem navedou na správnou cestu. V zařízeních, která jsou určena pro děti, musí pracovat takový vychovatel, který je přítelem a autoritou zároveň. Dobrý vychovatel dovede děti správně motivovat k určitým činnostem, dovede vytvořit příjemnou atmosféru, případně předejít konfliktům. „*Způsob využívání volného času je jedním z důležitých ukazatelů životního stylu.*“<sup>12</sup>

Jestliže představy o náplni volného času a požadavky na jeho prožití mohou být u lidí velmi různorodé, stejně tak rozdílné jsou cíle ve volném čase. Všichni chceme svůj volný čas využít co nejlépe, pokud možno kvalitně a svobodně. Cíle využití volného času můžeme obecně rozdělit na dva základní. První je prostá relaxace po pracovním vytížení bez konkrétních nároků na výkon, druhý je naopak rozvíjení osobních schopností či dovedností nesouvisejících přímo s pracovní činností. Na rozdíl od zvyšování profesní kvalifikace rozvoj osobnosti ve volném čase je založen nikoliv na pracovní povinnosti, ale na plné dobrovolnosti, nevynucené motivaci a vlastním rozhodování, a proto má tu výhodu, že není vykonáván pod tlakem a může dokonce přinášet lepší výsledky, než-li společensky vynucený rozvoj pracovní kvalifikace. V dnešní společnosti není zcela neobvyklé, že se volnočasové aktivity při dosažení určité profesionality u některých lidí přetvořují do formy povolání.

Jsou však také jedinci, kteří volný čas prostě nemají. Bývají to velmi zaměstnaní lidé, někdy až workoholici pohlceni svou prací. Nebo to jsou lidé, kteří mají dvě, někdy i tři zaměstnání najednou, protože se ocitli v tíživé finanční situaci. Jiní si chtějí jednoduše udržet určitý životní standard. Tady ovšem hrozí syndrom takzvaného vyhoření, nebo-li „burnout“ efekt. Obecně vzato cílem člověka ve volném čase by mělo být smysluplné naplnění tohoto času, uplatnění a rozvíjení osobních schopností a dovedností, nalezení duševní rovnováhy a využití volného času jako doplnění zdravého životního stylu. Cílem celospolečenským by měla být zejména primární prevence zaměřená na předcházení nežádoucích činností ve volném čase, a to především u mládeže. Důležité je volný čas nepodcenit a přijmout ho jako potřebnou, přirozenou součást života, nutnou pro obnovu pracovní kapacity člověka.

---

<sup>12</sup> PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 28.

## **1.4 Rizika volného času**

Volný čas se může projevit i v negativním smyslu. Hlavně pro jedince, kteří nevědí, jak svůj volný čas využít, nudí se. Pak nastává riziko vážného ohrožení, protože z obyčejné nudy se mohou rozvinout různé nežádoucí činnosti, například vandalismus, experimentování s drogami, s alkoholem, ale také šikana, různé krádeže a agresivita. Z toho vyplývá nebezpečí úrazů, ohrožování vlastního života, ale i života druhých a samozřejmě následné problémy se zákonem.

Bohužel stále významnější součástí volného času se stávají nákupy v obchodních centrech, kdy celá rodina bloudí mezi přeplněnými regály a snaží se vyplnit tímto způsobem svůj volný čas. Výsledkem bývá často mrzutá nálada, zlobící děti, roztrpčení z často zbytečně utracených peněz a získání nadbytečných kil. O správné životosprávě v tomto případě nemůže být řeč.

## **2 In-line bruslení jako jedna ze sportovních forem využití volného času**

Sport je jednou z nejvyhledávanějších forem využití volného času. Tato aktivita přináší nejen pohyb, který je klíčový pro udržení fyzické kondice, ale také radost, rozptýlení, uvolnění, odstranění stresu, odreagování se a především přispívá k posílení zdraví jedince. Pokud si každý najde tu správnou aktivitu, může se stát zábavnou součástí jeho života. Výhodou sportovních aktivit je, že je lze provádět venku, pokud jsou příznivé podmínky počasí, ale lze je provozovat také uvnitř, v příjemném, často motivujícím prostředí, jako jsou fitness centra. Důležité je dodržování pravidelnosti pohybu, a rozhodně i zde platí již zmiňované dodržování zásad bezpečnosti.

Za populární sportovní aktivitu současnosti lze považovat in-line „skating“, čili bruslení na in-line bruslích. Tato rekreační aktivita se odlišuje od ostatních volnočasových aktivit nejen tím, že je vhodná pro každou generaci, ale navíc může být provozována také jako společenská aktivita při setkání s přáteli, s rodinou, anebo

naopak může být využívána zcela individuálně. V našich podmínkách lze o rozvoji in-line bruslení v širším měřítku hovořit v průběhu 90. let 20. století.<sup>13</sup>

Zatímco v České republice nerozlišujeme in-line skates od roller skates a oba názvy pro nás znamenají kolečkové brusle, v Americe znamená každý pojem něco jiného. In-line skates (nebo-li in-line brusle) mají jednu řadu koleček (tři, čtyři nebo pět) na rozdíl od roller skates (nebo-li kolečkových bruslí), které mají dvě paralelní řady koleček, z nichž každá má dvě kolečka. V této práci se zaměřím pouze na in-line brusle, tedy kolečkové brusle s jednou řadou koleček.

## 2.1 Proč právě in-line bruslení?

Jak již bylo řečeno, tato volnočasová aktivita je určena všem věkovým kategoriím. Pokud člověk překoná počáteční strach, naučí se první kroky a získá stabilitu na bruslích, brzy se dostaví sportovní zážitek spojený s radostí z pohybu, rychlosti a dovednosti. Dalším důvodem je přírodní a kulturní zážitek, protože se jedná o pohyb venku v přírodě nebo ve městě na místech obvykle určených k rekreačním aktivitám. Jiným, neméně důležitým důvodem je získání dobré fyzické i psychické kondice. Na rozdíl od běhání tento sport nezatěžuje klouby a rovnoměrně zatěžuje páteřní svalstvo a přitom také posiluje končetiny a přispívá ke snížení hmotnosti. Zvýšené sebevědomí, relaxace a uvolnění přináší duševní pohodu. V neposlední řadě je nutné zdůraznit, že in-line bruslení je aktivitou flexibilní, jelikož nabízí možnost společenského vyžití, příležitost výletu s rodinou, případně možnost jízdy zcela individuální. In-line bruslení lze také využít jako dopravní prostředek k vlastní přepravě z místa na místo. Velkou výhodou této rekreační disciplíny je cenová dostupnost.<sup>14</sup> Prioritou jsou správně vybrané brusle pro příslušný druh in-line bruslení (viz kapitola 2.3), ochranné pomůcky a účelné oblečení (viz kapitola 3.2) jsou nezbytnou součástí poskytující bezpečí a pohodlí. To vše lze na trhu koupit za přijatelné ceny.

---

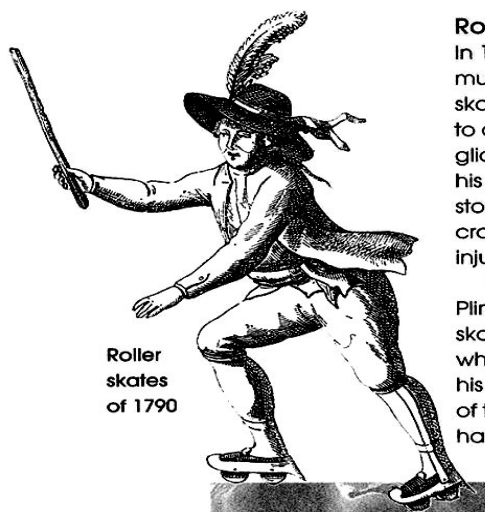
<sup>13</sup> Srov. KUBAN, J.; KIRCHNER, J.; LOUKA, O. *Inline bruslení*, 2006, s. 4.

<sup>14</sup> Srov. MIŠIČKOVÁ, L. *Škola inline bruslení*, s. 8-11.

## 2.2 Historie in-line bruslení

První kolečkové brusle vyrobil Belgičan Joseph Merlin už v 18. století, který na své boty připevnil dřevěné cívky. Při jízdě však nemohl zatočit ani zastavit, proto Merlina často provázely pády. Ani Angličan Robert John Tyers nebyl úspěšný, když se pokusil o vylepšení a vyrobil brusle železné. Tyto brusle měly sice pět koleček, ale byly nestabilní a zatáčet ani zastavovat se s nimi také nedalo, jely stále jedním směrem. Bylo mnoho badatelů a vynálezců, kteří brusle různě vylepšovali, přidávali a ubírali kolečka, volili různý materiál bruslí. Ale až bratři Olsonovi, američtí hokejisté, vyrobili v roce 1980 moderní in-line brusle podobné bruslím používaným na hokej.<sup>15</sup> Tito bratři chtěli trénovat i v jiném období, než v zimě, proto koupili v bazaru brusle a společně je vylepšili. Použili lepší kolečka a na zadní část k patě umístili brzdu. Tu by jistě ocenil již zmíněný mistr Merlin, který při své exhibici pro krále na londýnském plese skončil ve velkém zrcadle. Už tehdy věděl, že není problém brusle rozjet, ale včas zastavit.<sup>16</sup>

Kolečkové brusle prošly řadou vývojových změn, od připevnění koleček k botě, přes různý počet koleček, jejich velikost a materiál, až po změnu konstrukce. V americkém Lincolnu ve státě Nebraska se nachází Národní muzeum bruslí, kde jsou k vidění exponáty datující se od roku 1819. Zde jsou ke zhlédnutí také medaile, trofeje, fotografie, filmy, knihy, archivní materiály a mnoho dalších ojedinělých věcí.<sup>17</sup>



### Roller skates

In 1760 Joseph Merlin, a Belgian musician, constructed a pair of skates on wheels and wore them to a masked ball in London. He glided into the ballroom playing his violin, but as he was unable to stop or change direction, he crashed into a mirror, seriously injuring himself.

In 1863 an American, James Plimpton, patented a four-wheel skate with cushioned mountings, which enabled the skater to shift his weight and to steer. By the end of the 19th century roller-skating had become a craze in America.

Obr. 1: Joseph Merlin<sup>18</sup>

<sup>15</sup> Srov. EDWARDS, CH. *Abeceda inline bruslení*, s. 9.

<sup>16</sup> Srov. KUBAN, J.; KIRCHNER, J.; LOUKA, O. *Inline bruslení*, 2004, s. 11-12.

<sup>17</sup> Srov. HALAMOVÁ, M. *Historie inline bruslení* [online]. ŘÍHA, P. *Inline Sports.cz*, 2008 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://www1.inlinesports.cz/jak-historie.html>>.

<sup>18</sup> EDWARDS, CH. *Abeceda inline bruslení*, s. 9.

U nás se objevily nejprve kolečkové brusle, které měly dva páry koleček umístěných vedle sebe na pevných osách, připojených k rámu. Vypadaly spíše jako voziček, který se připevnil na obuv pomocí pásků. In-line brusle současného vzhledu se v Čechách objevily až koncem 80. let a zejména v devadesátých letech 20. století.<sup>19</sup>

## **2.3 Druhy in-line bruslení**

S rostoucí popularitou a zájmem o in-line bruslení vzniklo několik disciplín, z nichž uvádím alespoň základní.

### **2.3.1 Kondiční bruslení - fitness skating**

Tomuto druhu se věnuje nejpočetnější skupina lidí, kteří využívají in-line bruslení jako vhodnou náplň volného času. Jde o aktivnější, zábavnější pohyb než je chůze, zároveň však není omezen věkem a lze ho uskutečnit v parku nebo na cyklostezkách. Kondiční bruslení lze využít také jako rodinný či přátelský výlet za předpokladu správného dodržování základních pravidel bezpečnosti. Tyto vyjížďky mohou zvolit bruslaři ke zvyšování vlastní kondice a udržení dobrého zdravotního stavu, pokud berou tuto formu bruslení jako trénink s cílem zlepšení kardiovaskulárního a respiračního systému, a tím si udržují správný životní styl. Brusle je možné používat také jako transportní prostředek, výhodou je časová nezávislost a vyhnutí se dopravním zácpám, nevýhodou zůstává podmínka hladkého povrchu a příznivého počasí.<sup>20</sup>

### **2.3.2 Rychlostní bruslení - speed skating**

Rychlostní bruslení je určeno pro sportovce na výkonnostní nebo vrcholové úrovni. Zároveň lze konstatovat, že má nejvíce disciplín pocházejících z různých druhů sportu. Spojitost můžeme najít s rychlobruslením, dráhovou cyklistikou, maratonem, ale i s atletikou. Pořádají se závody jednotlivců nebo dvojic či vícečlenných družstev. Pro představu uvádím některé z nich, jako např. distanční závod, vyřazovací závod,

---

<sup>19</sup> Srov. KUBAN, J.; KIRCHNER, J.; LOUKA, O. *Inline bruslení*, 2004, s. 13-14.

<sup>20</sup> Srov. Tamtéž, s. 16-17.



stíhací závod, slalom, sjezd, které jsou určeny pro jednotlivce. Pro dvojice a vícečlenná družstva jsou to například bodovací závod, štafeta a dlouhá trať. K rychlostnímu způsobu bruslení jsou určeny speciální dráhy, většinou hladké, neklouzavé ovály, někdy také silnice.<sup>21</sup> Pravidelné závody se v České republice pořádají od roku 2005. Nejúspěšnější je rychlobruslení pod vedením Českého svazu kolečkového bruslení. Existují zde sportovní kluby, které pořádají soutěže jako například NESTLÉ Life In-line Tour nebo O2 Inline Cup.<sup>22</sup>

### 2.3.3 Agresivní bruslení - aggressive skating

Tento typ bruslení je doménou především mladých lidí, kteří vyhledávají adrenalinové, nebezpečné sporty. Jde o skoky v nízké rychlosti na malém prostoru, většinou na rampách využívaných skateboardisty. Agresivní bruslení se odlišuje od ostatních druhů bruslení stylem jízdy i oblečením. Převládá zde volné oblečení, pohodlné k provádění skoků, jízdě na obrubnicích, na schodech či speciálních zábradlích, vybudovaných ve skateparcích. Rovné úseky se používají pouze pro přepravu. Vrcholem agresivní jízdy je bezpochyby U- rampa, jejíž výška dosahuje až čtyř metrů. Tady už se předpokládá nejen ovládnutí in-line bruslení, ale zejména zvládnutí gymnastických prvků potřebných pro různé figury a složité skoky na vrcholu rampy. Na soutěžích pak každý závodník předvede individuální sestavu z různě složitých prvků ve vymezeném časovém limitu.<sup>23</sup>

### 2.3.4 Hokej a kolektivní hry - hockey and games

Kolečkové brusle mají velmi široké spektrum využití, lze s nimi hrát také hokej, který je velmi podobný hokeji lednímu a umožňuje tak trénink zejména v období, kdy není dostatek příležitostí realizace na ledu. Tento sport u nás zastřešuje Česká federace in-line hokeje. Protože pro in-line hokej nejsou vymezena speciální sportoviště a postačí pouze vhodný povrch na volném prostoru, překročila tato disciplína

---

<sup>21</sup> Srov. KUBAN, J.; KIRCHNER, J.; LOUKA, O. *Inline bruslení*, 2004, s. 17-22.

<sup>22</sup> Srov. PROCHÁZKA, J. *Inline bruslení*, s. 10.

<sup>23</sup> Srov. KUBAN, J.; KIRCHNER, J.; LOUKA, O. *Inline bruslení*, 2004, s. 22-25.

v celosvětovém měřítku sport původní. Proto je možné na soutěžích vidět i nadšence, kteří žijí v zemích s teplým podnebím a hokej na ledě provozovat nemohou.<sup>24</sup>

Ostatní kolektivní hry na in-line bruslích nedosahují takové popularity jako hokej, ale najdou se skupinky lidí, zapálených pro sporty jako například basketbal, fotbal nebo frisbee. Brusle sice umožňují rychlejší pohyb, ale přináší mnohá úskalí. Problémem jsou náhlé změny směru na omezeném prostoru, které na in-line bruslích provádět nelze.<sup>25</sup> Kolektivní hry na in-line bruslích získaly oblibu především u dětí, protože je to zároveň příležitost ke hře s rodinou nebo s kamarády ve volném čase. Je to však také odlehčující, zábavná forma při výuce in-line bruslení. Za všechny hry lze jmenovat Rybičky, rybičky, rybáři jedou, Opičí, klikatou dráhu nebo hru Sochy, které všichni známe z dětství bez spojitosti s bruslemi. Právě při těchto hrách děti plní úkoly, aniž by si uvědomovaly, že jsou na bruslích a učí se tak bezděčně techniku bruslení.<sup>26</sup>

### 2.3.5 Umělecké bruslení - artistic skating

Umělecké bruslení získává oblibu zvláště pro svoji eleganci, i když ve srovnání s kondičním bruslením a hokejem zůstává v pozadí zájmu. Počátky této disciplíny lze objevit až v 70. letech minulého století a jistě není překvapením, že došlo k propojení s hudbou. Nejprve se jezdilo pouze na stadionech pro veřejnost podobných těm, které jsou určeny pro bruslení na ledě. Postupně byly otevřeny bruslařské diskotéky, které jsou populární v zahraničí dodnes. Vrcholem je krasobruslení opět podobné tomu na ledě. Na soutěžích je možné vidět sólové i párové jízdy s obdobnými kreacemi, které se provádějí na ledě. Otočky, piruety a další různé figury lze pozorovat i v podobě bruslení na kolečkách, je však třeba respektovat určitá omezení. Na kolečkách nenajdeme vroubky, které umožňují dynamický odraz, a také je nutné počítat s tím, že jízda nemůže být tak plynulá jako na bruslích s noži.<sup>27</sup>

---

<sup>24</sup> Srov. KUBAN, J.; KIRCHNER, J.; LOUKA, O. *Inline bruslení*, 2004, s. 26-28.

<sup>25</sup> Srov. Tamtéž, s. 28.

<sup>26</sup> Srov. PROCHÁZKA, J. *Inline bruslení*, s. 14-15.

<sup>27</sup> Srov. KUBAN, J.; KIRCHNER, J.; LOUKA, O. *Inline bruslení*, 2004, s. 29-30.



Obr. 2: In-line diskotéka<sup>28</sup>

### 2.3.6 Bruslení v terénu - trail skating

Nejméně známou a zcela určitě nejmladší disciplínou z tohoto odvětví je určitě bruslení v terénu. Jak již název naznačuje, je toto bruslení určeno do přírody na nerovný povrch. Speciálně upravené brusle překonají neoblíbené rýhy na silnici, drobné kamínky či jiné nerovnosti na cestě. Brusle trail skating se od ostatních liší výbavou koleček, které jsou veliká s patřičným profilem připravená do terénu. Tento typ bruslení je určen zdatným in-line bruslařům, rozhodně není vhodný pro začátečníky. Náročným sportovcům, kteří ve volném čase vyhledávají adrenalinové sporty, by se mohlo zalíbit plachtění na bruslích - skate-wind. Pomocí jednoduchého háku se připevní k brusli plachta a pak už záleží jen na větru a jeho síle. Lze tak dosáhnout značné rychlosti, kterou zvládne pouze zdatný bruslař ovládající i základy plachtění. Obdobný je skatekiting čili bruslení s tažným drakem.<sup>29</sup>

## 2.4 In-line bruslení pro všechny generace

V předchozí kapitole jsem uvedla základní disciplíny, z nichž nejznámější a nejvíce užívanou disciplínou je kondiční bruslení - fitness skating, otevřené všem věkovým kategoriím. In-line bruslení není atraktivní pouze pro dospělé, přitahuje také děti.

<sup>28</sup> ROLLER DISCO, [online]. Obrázky Google, 2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://rollerdisco.html>>.

<sup>29</sup> Srov. KUBAN, J.; KIRCHNER, J.; LOUKA, O. *Inline bruslení*, 2004, s. 30-31.

S touto formou in-line bruslení se mohou seznamovat už velmi malé děti předškolního věku. Nejprve jako pozorovatelé, kteří sledují své rodiče a zároveň poznávají prostředí. Protože tento sport vyžaduje dostatek fyzické síly, udržení rovnováhy, správnou koordinaci pohybu, dostatečnou pozornost a schopnost odhadnout překážku, je nejvhodnější doba k začínání s in-line bruslením v období kolem 6. až 10. roku.<sup>30</sup> Rozhodne-li se dospělý člověk k této volnočasové aktivitě, nezáleží na věku, ale spíše na zdravotním stavu. Pokud nemá srdeční potíže nebo problémy pohybového aparátu, může dospělého člověka zabrzdit pouze strach. Vzhledem ke vzrůstající popularitě této sportovní disciplíny a zároveň k její obtížnosti, jíž si málokdo uvědomuje, by bylo efektivní vytvořit podobný pedagogický rámec, jako má například sjezdové lyžování nebo cyklistika. Oba tyto sporty jsou zařazeny do vyučování na základních a středních školách. Žáci se tak mohou seznámit nejen s technikou a potřebným vybavením, ale rovněž získají přehled o základních pravidlech chování. Zároveň se zde učí k odpovědnosti za sebe a vůči svému okolí, navíc je to pro ně inspirace k aktivnímu trávení volného času. V současné době se ve větších městech začínají množit nabídky s možností kurzu in-line bruslení. Tyto kurzy jsou určené pro dospělé, rodiče s dětmi či samotné děti. Velmi zásadní pro začínajícího in-line bruslaře je najít takový kurz, který poskytuje podstatné informace o technice jízdy, nabízí vhodně zvolenou metodiku pro daný věk klientů a nezapomíná na nezbytná pravidla pro bezpečnou jízdu na in-line bruslích. Základem kvalitního kurzu je akreditovaný instruktor s odbornými znalostmi, dostatečnými zkušenostmi, s dovedností komunikace, se znalostmi psychického a fyzického vývoje pro určitý věk uchazečů. V následující části práce bych ráda nastínila specifické rozdíly ve vývoji osobnosti a příslušnou funkci korekčního instruktora.

#### **2.4.1 Předškolní věk – seznamování s tímto sportem**

V některých městech je možnost výuky in-line bruslení již ve školkách nebo in-line kurzů pro předškolní věk. Tady je velmi důležité, aby instruktor nepřetěžoval organismus dětí, ale aby dětem spíše tento druh sportu představil, uměl je dostatečně motivovat a získat pro tuto činnost. Vzhledem k tomu, že pozornost dětí v tomto věku je

---

<sup>30</sup> Srov. MIŠIČKOVÁ, L. *Škola inline bruslení*, s. 17-18.

nestálá, měly by přijít silnější dojmy v podobě pohybových her.<sup>31</sup> Zkušený instruktor zná dobře techniku jízdy, umí poradit ve správné chvíli a navíc má v zásobě mnoho her, při kterých se děti učí jízdě na bruslích, aniž by si to uvědomovaly. Ke zvýšení zájmu je dobré použít nejen motivaci hrou, ale také názornou ukázkou, která je mnohem účinnější, než neustálé vysvětlování. Pokud je dítěti poskytnuta opora uchopením za ruku, zvykne si na tuto jistotu a pak nedokáže bruslit bez ní. Smysluplné jsou nácviky ve velmi krátkých, avšak častých lekcích. Dítě se nestačí unavit, déle se koncentruje, udrží koordinaci těla a neztrácí zájem o další pokusy jízdy.<sup>32</sup>

Úkoly správného instruktora:

- zvládnout společnou roli učitele, vychovatele, pečovatele i ošetřovatele
- seznámit s in-line vybavením
- být pomocníkem při obouvaní a nazouvání in-line vybavení
- věnovat individuální pozornost každému dítěti
- vést výuku stylem „škola hrou“.<sup>33</sup>

#### **2.4.2 Mladší školní věk – korektní věk**

Tento věk je ideální pro výuku in-line bruslení z několika důvodů. Děti této věkové kategorie (6-10 let) se sice ještě neumí dostatečně soustředit, zato mají větší odvalu, touží po novém dobrodružství a rychle se učí novým pohybům. Jejich pohybové schopnosti jsou již stabilizované, stačí správná ukáзка pohybu, na kterou děti rychle reagují a korektně napodobí. Výhodou tohoto věku je také vyhledávání vrstevníků, touha být součástí skupiny, dychtivost po soutěžení, získání respektu a uznání ostatních.<sup>34</sup> Pro instruktora je důležitá znalost všech charakteristických rysů dětí tohoto věku, která může být nápomocna při výuce od spontánního pohybu ke konkrétním dovednostem, k rozvíjení koncentrace, posilování vůle a formování vlastnosti osobnosti dítěte. Přirozená autorita, věcné a logické zdůvodnění, konkrétní ukáзка pohybu, správná motivace a pestrost programu instruktora podporuje při získávání záliby

---

<sup>31</sup> Srov. MIŠIČKOVÁ, L. *Škola inline bruslení*, s. 19.

<sup>32</sup> Srov. REICHERT, J. KREJČÍŘ, J. *Jak dokonale zvládnout inline bruslení*, s. 51.

<sup>33</sup> Srov. MIŠIČKOVÁ, L. *Škola inline bruslení*, s. 20.

<sup>34</sup> Srov. Tamtéž, s. 21.

pro jakýkoliv sport.<sup>35</sup> Dítě mladšího školního věku hledá jiné autority, než jsou jeho rodiče, mohou to být vrstevníci, jiné dospělé osoby, ale rovněž instruktoři sportu.

Proto by měl být instruktor schopen:

- pozitivně děti motivovat a přenášet na své svěřence dobrou náladu
- navodit radost z pohybu doprovázenou příjemnými prožitky
- předvést přesnou ukázkou pohybu a pochválit za podařený pohyb
- střídat jednotlivé činnosti, dávat dětem stále nové podněty
- prolnout výuku hrou, výukou a zároveň dětem dopřát určitou volnost
- nadchnout pro určitou činnost, vytvořit kladný vztah ke sportu
- být správným vedoucím, vypravěčem, dobrým animátorem a náležitým vzorem.<sup>36</sup>

### 2.4.3 Starší školní věk

Toto období je charakteristické velkými biologickými změnami, které se odráží na psychice dítěte. Jde o stadium přechodu z dětství k počínající dospělosti. Mládež tohoto věku (11-15 let) má silnou potřebu napodobovat dospělé, ne vždy si vybere správný vzor. Mnozí začínají kouřit, pít alkohol, někdy se uchylují k drogám či loupežím. Sport lze využít jako výchovný faktor, jenž dává prostor k vyniknutí v činnosti, která je společností uznávaná. Sport je vhodnou činností k překlenutí tohoto rozporuplného období. Dochází k pohlavnímu zrání, s tím souvisejí humorální změny a výkyvy nálad. Největší změny nastávají v tělesném vzrůstu, mění se výška i hmotnost, navíc rychlý růst končetin vede k pohybové diskoordinaci.<sup>37</sup> Postupně však ustupuje roztěkanost a objevuje se přesnější provedení pohybů. Mezi pohlavím dochází k rozdílnému projevu pohybu. Dívky se zaměřují na harmonickou a ladnou jízdu, kdežto chlapci využívají sílu a rychlost. Mládež se pokouší o první kritické hodnocení, snaží se instruktorovi vzdorovat. Střídají se projevy sebevědomí s pocity méněcennosti, proto je nezbytná role instruktora – pedagoga, který dokáže správně zareagovat, nešetří pochvalou, nesnižuje sebevědomí a neuráží. V této věkové kategorii je žádoucí, aby dobrý instruktor měl:

<sup>35</sup> Srov. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*, s. 45.

<sup>36</sup> Srov. MIŠIČKOVÁ, L. *Škola inline bruslení*, s. 21.

<sup>37</sup> Srov. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*, s. 45-47.

- znalosti a zkušenosti v daném oboru (v tomto případě pedagogika, didaktika, psychologie a samozřejmě zkušenosti v in-line bruslení)
- příkladné chování jako je například pozdrav, poděkování, slova uznání, ale také pomoc mladším a slabším (mladí sportovci mají tendenci napodobování)
- příjemné a přátelské chování, ne autoritativní
- mít schopnost naslouchat problémům dospívající mládeže
- mít schopnost neposmívat se při neúspěchu, neironizovat nedostatky
- posilovat sebevědomí mládeže, umět vyzdvihnout pohybové schopnosti.<sup>38</sup>

#### 2.4.4 Období mladistvých

V tomto období (15 – 20 let) dochází k vyrovnávání všech vývojových disproporcí, mladý člověk dosahuje plného rozvoje svých fyzických sil. Ze sportovního hlediska je toto stadium považováno za období vrcholných výkonů nebo přímé přípravy na ně. Instruktor by měl být spíše neformální autoritou, adolescentům imponovat spíše sportovní minulostí, pedagogickým taktem, přiměřenou tolerancí a vzdělaností.<sup>39</sup>

#### 2.4.5 Období dospělosti

Sportovní výkonnost kulminuje do 30. let, možnost pedagogického ovlivnění je sice minimální, sport je však vlivným zdrojem podnětů.<sup>40</sup> Pokud má dospělý člověk chuť a odvalu naplnit svůj volný čas tímto sportem, může začít postupně sám s prvními krůčky, přihlásit se do kurzu, případně vyhledat osobního trenéra in-line bruslení. V Českých Budějovicích se kurzy in-line bruslení pořádají zcela výjimečně, většina takových kurzů probíhá v Praze, Brně či Ostravě.<sup>41</sup> Dostupné zdroje nabízí pouze jednoho akreditovaného instruktora in-line bruslení v Českých Budějovicích.<sup>42</sup>

<sup>38</sup> Srov. MIŠIČKOVÁ, L. *Škola inline bruslení*, s. 22.

<sup>39</sup> Srov. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*, s. 49.

<sup>40</sup> Srov. Tamtéž, s. 50.

<sup>41</sup> Srov. DUBNOVÁ, L. *Kurzy inline bruslení*, [online]. Inline aerobic, 2007-2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://www.inlineaerobic.cz/bruslarske...kraj/ceske-budejovice-hluboka-n-vltavou>>.

<sup>42</sup> Srov. BENEŠ&MICHL, *Kurzy in-line bruslení pro děti i dospělé* [online]. Inlajn.cz, 2006 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://www.inlajn.cz/kurzy-inline-brusleni>>.

## 2.5 Instruktor in-line bruslení a výchovný proces

Instruktor působící v kurzech zastává velmi důležitou roli ve výchovném procesu. Jeho úkolem není pouhé seznámení účastníků s touto aktivitou a naučení dovednosti pohybu. Správný instruktor umí doporučit vhodné prostředí zejména začínajícím in-line bruslařům, zároveň dovede zdůraznit možná rizika a nebezpečí tohoto sportu a umí poskytnout nezbytné rady pro bezpečné in-line bruslení. Předpokladem instruktora je dokonalé zvládnutí této aktivity, odborná znalost ve svém oboru a schopnost komunikace, která je žádoucí pro vytvoření příjemné atmosféry mezi účastníky a umožňuje lepší spolupráci ve skupině. Dobrý instruktor dává jasné cíle a úkoly, využívá zpětné vazby účastníků kurzu, aplikuje sebereflexi, nezapomíná na motivaci a kreativitu. Přínosem je individuální přístup instruktora, který by měl umět rozlišit psychické a fyzické odlišnosti v určitém věku. Jinak musí přistupovat k dítěti, jinak k dospělému. Dítě spíše pozoruje a napodobuje pohyb, kdežto dospělý se snaží porozumět. Instruktor by měl být patřičným vzorem, který dovede utvořit pozitivní vztah k dané činnosti, nepřetěžuje nadměrně organismus člověka, své svěřence naučí dovednostem konkrétního sportu a podporuje odvahu, vytrvalost, cílevědomost a další vlastnosti žádoucí nejen pro tento sport.<sup>43</sup>

Spolehlivě odradí instruktor, který sice má odborné znalosti a dovednosti ve svém oboru, ale nedokáže je předat nebo nedovede účastníky kurzu zaujmout. Osobnost instruktora či pedagoga volného času je tedy velmi klíčová. Jestliže nechce odradit, musí umět členy kurzu motivovat, zároveň musí být motivován on sám. Na začátku hodiny by měl určit cíl a zároveň vysvětlit cestu k jeho dosažení. Pokud se instruktor zapojí do aktivity, ztotožní se se skupinou, motivuje vlastní účastí. Motivace je nikdy nekončící proces, proto by správný instruktor neměl zapomínat na pochvalu a uznání. Úspěch je sám velkou motivací.<sup>44</sup>

Profesor Svoboda přisuzuje sportu a pohybovým aktivitám pozitivní socializační působení. Toto odvětví bere jako možnost jedinečných setkání s druhými lidmi a příležitost uvolněné komunikace s nimi, jako šanci pro činnost v různých sociálních rolích a učení se sociálním dovednostem. Sportovní činnosti označuje dále jako prostor pro učení tolerance, respektu, přijetí postojů spojených s aktivitou, jako místo pro učení

---

<sup>43</sup> Srov. MIŠIČKOVÁ, L. *Škola inline bruslení*, s. 25-26.

<sup>44</sup> Srov. HANUŠ, R. CYTILOVÁ, L. *Zážitkově pedagogické učení*, s. 72.



zkušenostem s emocemi, s nimiž se člověk v jiných životních sférách nesetká. V neposlední řadě nazývá sport jako prostor pro přijetí pozitivních prvků životního způsobu, pro přizpůsobení týmovým cílům a pro sociální aktivizaci výkonů druhých členů skupiny.<sup>45</sup>

## 2.6 Komunikace mezi instruktorem a klientem

Mezilidská komunikace patří mezi naše nejzákladnější potřeby. Představuje nejen přenos zpráv, sdělování informací, ale také společné sdílení nebo výměnu informací.<sup>46</sup> Každý instruktor nebo pedagog volného času by měl umět předat informace v dostatečné míře, vyjadřovat se jasně, srozumitelně, přesně a jednoznačně. Informacím, které předává, by měl rozumět.<sup>47</sup> Při výuce in-line bruslení by měl instruktor dbát na dokonalou ukázkou jednotlivých prvků správné techniky in-line bruslení, které by měl jednoduše a zároveň srozumitelně odborně okomentovat a následně využít zpětnou vazbu, kde by se přesvědčil, že mu svěřenci rozuměli.<sup>48</sup> „*At' již mluvíme, či mlčíme, něco děláme, nebo neděláme vůbec nic, vždy tím vyjadřujeme sebe a svůj vztah k druhým.*“<sup>49</sup> Důležitý prvek v komunikaci je pozitivní postoj instruktora, který umí vyzdvihnout kladné výkony namísto těch negativních. Při častém upozorňování nedostatků totiž dochází k nepříznivým dopadům na psychice zejména dítěte, které se následně dostává do stavu, kdy se bojí něco říct, aby nebylo ztrapněno, má strach z dalšího neúspěchu a pocit, že je neschopné, mnohdy horší než jeho kamarádi. Pochvala je účinnější než pokárání.<sup>50</sup> Pochvala hraje nesporně významnou roli nejen v přístupu k dětem, ale i k dospělým. Každý, kdo je pochválen, dostane další motivaci k ještě lepšímu výkonu, neztratí sebedůvěru a naději na vlastní úspěch, raduje se z úspěchů druhých.

---

<sup>45</sup> Srov. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*, s. 27.

<sup>46</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak si navzájem lépe porozumíme*, s. 112.

<sup>47</sup> Srov. NELEŠOVSKÁ, A. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*, s. 28.

<sup>48</sup> Srov. MIŠIČKOVÁ, L. *Škola inline bruslení*, s. 28-29.

<sup>49</sup> DOHALSKÁ, M. a spol. *Mluvíme, mluvíš, mluvíme*, s. 103.

<sup>50</sup> Srov. NELEŠOVSKÁ, A. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*, s. 84.

## 2.7 Jezdci na in-line bruslích jsou chodci

Podle ustanovení § 2, písmeno j) zákona č. 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích a o změnách některých zákonů ve znění pozdějších předpisů jsou paradoxně in-line bruslaři bráni jako chodci. Musí dodržovat všechny povinnosti dané tímto zákonem jak obecně všem účastníkům provozu na pozemních komunikacích (§ 4), tak i specifické povinnosti dané chodcům, a to v § 53 zákona 361/2000 Sb.

To znamená, že:

- pokud se in-line bruslař ocitne na stezce pro chodce a cyklisty, která je rozdělena pruhem, je povinen používat pouze pruh vyznačený pro chodce (§ 53, odstavec 5)
- nesmí ohrozit ostatní chodce (§ 53, odstavec 8)
- se musí chovat ohleduplně a ukázněně, aby svým jednáním neohrožoval život, zdraví nebo majetek jiných osob ani svůj vlastní (§ 4, písmeno a)
- může užít jízdní pruh pro cyklisty nebo stezku pro cyklisty (§ 57 odst. 7); přitom je povinen řídit se pravidly podle odst. 3,5, a 6 a světelnými signály podle § 73)
- má povinnost řídit se pravidly provozu na pozemních komunikacích (§ 4, písmeno b a c).<sup>51</sup>

Charakterem pohybu a dosahovanou rychlostí se však mnoho bruslařů blíží spíše cyklistům, než-li chodcům. Proto považuji jízdu bruslaře po levé straně vozovky natolik nebezpečnou, že doporučuji se navzdory citované právní úpravě pozemním komunikacím zcela vyhnout. Jízda na in-line bruslích po chodnících je zase poměrně nebezpečná pro okolní chodce, protože in-line brusle jsou obecně hůře ovladatelné jak ve srovnání s normální chůzí, tak ve srovnání s jízdou na kole. Nejlepším a nejbezpečnějším způsobem je se na místo bruslení (stezku, parkoviště, park) dopravit vozidlem, na kole nebo pěšky.

---

<sup>51</sup> Srov. Bezpečnost silničního provozu v ČR, *In-line bruslaři* [online]. BESIP, 2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: < <http://ibesip.cz/Temata/Chodci/Jezdci-na-in-line-bruslich>>.

## 2.8 Základní zásady pro prevenci úrazů na in-line bruslích

S určitostí nelze určit přesný počet vyznavačů in-line bruslení, vzhledem k zařazení mezi chodce. Dostupné zdroje uvádí 400 tisíc in-line bruslařů, zejména mladých lidí, je to však pouze odhad. Nicméně se ukazuje, že až jedna třetina in-line bruslařů nenosí ochranné pomůcky. Šetřit na ochranných prostředcích jako je helma a chrániče kolen, loktů a zápěstí se rozhodně nevyplatí, protože tyto pomůcky mohou zmírnit následky úrazů, kterých je čím dál tím více.<sup>52</sup> Proto uvádím základní zásady a doporučení Oddělení bezpečnosti silničního provozu jak předcházet úrazům na in-line bruslích.

In-line bruslař by měl:

- jezdit pouze tam, kde nemůže ohrozit ostatní
- při jízdě mezi chodci dbát zvýšené opatrnosti a umět předvídat
- vždy používat ochrannou přilbu a ochranu loktů a kolen
- nosit i sportovní rukavice a ochranné pomůcky na zápěstí
- umět zhodnotit své schopnosti, nepřeceňovat se a neriskovat
- nikdy nejezdit tak, aby se držel motorového vozidla nebo jízdního kola
- přizpůsobit styl a rychlost jízdy povrchu, po kterém jede.<sup>53</sup>

Procházka přidává ještě pár zásadních doporučení, na které by měl in-line bruslař pamatovat zejména při jízdě na cyklostezkách, na nichž jezdí stejným směrem jako cyklista:

- brát ohled na ostatní účastníky, neohrožovat je a nepoškozovat
- bez ochranných pomůcek nevyjíždět
- pohybovat se stejným směrem jízdy, při kraji, jezdit za sebou
- dodržovat přiměřenou rychlost a vzdálenost od ostatních
- předjíždět ostatní účastníky pouze zleva, zjistit, zda má dostatek prostoru případně předjížděné upozornit zvoláním: „zleva“.
- pořádně se rozhlédnout při vjíždění na cyklostezku, taktéž při zastavování
- neomezovat jízdu ostatní účastníky
- jezdit výhradně bez konzumace alkoholických nápojů

<sup>52</sup> Srov. KUNCOVÁ, M. *Počet úrazů roste* [online]. Žena.cz, 2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: < <http://zena.centrum.cz/deti/skolaci-a-pubertaci/clanek.phtml?id=744755>>.

<sup>53</sup> Srov. Bezpečnost silničního provozu v ČR, *In-line bruslaři* [online]. BESIP, 2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na www: < <http://ibesip.cz/Temata/Chodci/Jezdci-na-in-line-bruslich>>.

- při úrazu poskytnout první pomoc, eventuálně zavolat záchranku
- nosit u sebe identifikační údaje, kterými se prokáže v případě úrazu<sup>54</sup>

### 3 Nezbytné vybavení in-line bruslařů

V této části bych se ráda zaměřila na základní pomůcky potřebné pro bezpečné provozování in-line bruslení. Přestože pro každý druh in-line bruslení existuje příslušný typ in-line bruslí, uvedu nejpoužívanější typ bruslí s jednoduchým popisem jednotlivých částí a následně představím nezbytné pomůcky, které dostatečně zajistí prevenci následků možných úrazů.

#### 3.1 Jaké brusle si pořídit?

Úplní začátečníci, kteří chtějí in-line bruslení pouze vyzkoušet a nejsou si jistí, zda u této aktivity vydrží, si mohou půjčit brusle od svých přátel nebo v půjčovně sportovních potřeb a v případě zápalu pořídit jiný model v lepší kvalitě. V každém případě je nezbytné, aby brusle dobře seděly a byly pohodlné. Špatně padnoucí brusle totiž způsobují nepříjemné otlaky a odřeniny. Navíc jsou špatně ovladatelné a tím mohou spíše od této činnosti odradit.<sup>55</sup> Z vlastní praxe a praxe kolegů závodníků mohu říci, že u in-line bruslí neplatí, že se kupují brusle s velikostní rezervou. Brusle musí dokonale sedět na noze s ponožkou, nesmí být ani menší, ale ani větší.

##### 3.1.1 Fitness brusle

Fitness brusle jsou nejpoužívanější, tvoří největší skupinu výrobků využívaných při této volnočasové aktivitě, jsou označovány jako univerzální, ale jsou zpravidla děleny na mužské a ženské. To znamená, že obvyklá menší velikost a užší tvar boty jsou přizpůsobeny ženám a větší velikosti a širší tvar boty jsou určeny pro muže. Přínosem těchto bruslí je velmi dobrá ovladatelnost, kvalitní rám a dostatečná ochrana.

<sup>54</sup> Srov. PROCHÁZKA, J. *Inline bruslení*, s. 16.

<sup>55</sup> Srov. KUBAN, J.; KIRCHNER, J.; LOUKA, O. *Inline bruslení*, 2004, s. 54.

Výhodou je variabilita bruslí, která umožňuje zvládnout jízdu ve městě, přejíždění chodníků či nenáročné skoky.<sup>56</sup> O kvalitě bruslí obvykle rozhoduje kvalita jednotlivých konstrukčních prvků a celkovou spolehlivost a životnost určuje jejich nejslabší prvek. Často bývá limitujícím prvkem tuhost konstrukce boty, systém vázání nebo přezky. Platí, že kolečka a ložiska jsou vyměnitelné díly. Není žádným tajemstvím, že i zde jako u jiných druhů sportovního vybavení, je spolehlivost a životnost bruslí dána také značkou. Velcí světoví výrobci, jako např. K2, Roces, Rollerblade, Bont, Fila, Powerslide a další věnují do vývoje a testování větší prostředky, než si mohou dovolit malí výrobci, a tak jsou jednotlivé konstrukční části vyvíjeny s pomocí dlouhodobých zátěžových testů, což má významný vliv na jejich finální kvalitu. Nicméně stále platí, že brusle musí především dobře sedět na noze. Jakákoliv špičková brusle, pokud nebude dobře odpovídat tvaru nohy, může způsobit velké problémy. *„Nejlepší model brusle je vždy ten, ve kterém se nejlépe cítíte, splňuje požadované parametry, a který odpovídá vaší dovednosti.“*<sup>57</sup>



Obr. 4: Fitness in-line brusle<sup>58</sup>

<sup>56</sup> Srov. MIŠIČKOVÁ, L. *Škola inline bruslení*, s. 53.

<sup>57</sup> PROCHÁZKA, J. *Inline bruslení*, s. 18.

<sup>58</sup> BRUSLÁRNA, *Fitness brusle* [online]. Brno, 2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://www.bruslarna.cz/in-line-brusle/fitness-brusle/rollerblade-speedmachine-sx-90-w/>>.

### 3.1.2 Rychlostní brusle

Rychlostní brusle uvádím pouze pro srovnání, neboť jsou určeny zdatným a zkušeným sportovcům, nikoli začátečníkům. Tento typ bruslí se zcela od ostatních typů odlišuje. Botička je lehčí, avšak tvrdší a hlavně nižší dosahující pouze ke kotníkům. V dlouhém rámu je uloženo čtyři až pět koleček větších rozměrů, než je obvyklé. Tím se brusle stávají rychlejší, zároveň jsou hůře ovladatelné.<sup>59</sup>



Obr. 5: Speed in-line brusle<sup>60</sup>

### 3.1.3 Agresivní brusle

Naprostým opakem jsou brusle pro agresivní jízdu, které musí splňovat požadavek velké odolnosti a poskytovat dostatečnou stabilitu. Vyznačují se sníženým rámem s použitím malých, velmi tvrdých koleček. Samotná bota je vyšší, zpevněná šněrováním a přezkami v oblasti nártu a holeně.<sup>61</sup>

<sup>59</sup> Srov. KUBAN, J.; KIRCHNER, J.; LOUKA, O. *Inline bruslení*, 2004, s. 51.

<sup>60</sup> BRUSLÁRNA, *Speed brusle* [online]. Brno, 2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://www.bruslarna.cz/in-line-brusle/speed-brusle/rollerblade-racemachine/>>.

<sup>61</sup> Srov. KUBAN, J.; KIRCHNER, J.; LOUKA, O. *Inline bruslení*, 2004, s. 51.



Obr. 6: Aggressive in-line brusle<sup>62</sup>

### 3.1.4 Brusle a její části

Každý in-line bruslař by měl znát alespoň základní údaje o své výstroji, v tomto případě o in-line bruslích, na kterých jezdí. Hlavní konstrukci tvoří *bota*. Bota by měla být pevná zároveň lehká a prodyšná. Bota může být tvořena vnější skořepinou a vnitřní botičkou. *Skořepina* poskytuje noze stabilitu, zajišťuje oporu pro kotník, ale zároveň umožňuje v kotníku dostatečný pohyb. Častější je však v současnosti integrovaná bota, která obsahuje kombinaci nosné pevnější části a měkké výplně. Na botě je připevněn rám. *Rám* slouží k uchycení koleček s ložisky a zároveň má v zadní části jedné z bruslí namontovanou brzdu. Součástí skořepiny je *šněrování a přezka*, pomocí nichž je možné připevnit brusli k noze. *Vnitřní botička* má za úkol zajistit pohodlí in-line bruslaře, proto je ušita z měkkých materiálů, aby nedocházelo k otlakům. *Kolečka* vypadají zdánlivě jako méně podstatná, jsou však velmi důležitým prvkem v brusli. Záleží na velikosti, tvaru a tvrdosti koleček. Všechny tyto elementy jsou významné pro výběr určitého druhu in-line bruslení. Například malá kolečka jsou vhodná pro agresivní jízdu, větší kolečka jsou žádoucí pro rychlobruslení, ale pro začátečníky jsou vhodnější kolečka

<sup>62</sup> BRUSLÁRNA, *Agresivní brusle* [online]. Brno, 2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://www.bruslarna.cz/in-line-brusle/freestyle-brusle/rollerblade-solo-tribe/>>.

menší. Výběr tvrdosti koleček se odvíjí od zvoleného povrchu. Měkká kolečka mají dobrou tlumící schopnost, proto plní svůj účel na hrubém povrchu, tvrdá kolečka jsou určena na hladký povrch a jsou rychlejší. *Ložiska* se nachází uvnitř koleček a mají svůj význam při otáčení koleček. Kvalitní ložiska zajišťují lehkost otáčení kolečka. Posledním významným prvkem je *brzda*, která nezbytnou součástí in-line bruslí a bez její funkčnosti by zejména začátečníci neměli vůbec vyjíždět.<sup>63</sup>



Obr. 7: Popis in-line brusle<sup>64</sup>

### 3.1.5 In-line brusle pro děti

I děti si zaslouží kvalitní brusle, ty levné mají velkou nevýhodu špatných koleček, které jsou spíše na hraní, ne na jízdu. Když se kolečka skoro netočí, dítě musí vynaložit velkou námahu a brzy ho jízda přestane bavit. Kvalitní brusle, přilba chrániče kolen, loktů a zápěstí by měly být samozřejmostí.<sup>65</sup> Velkou chybou je kupovat brusle s tím, že dítěti doroste noha. „Kvalitní dětské brusle mají anatomicky přizpůsobenou konstrukci

<sup>63</sup> Srov. KUBAN, J.; KIRCHNER, J.; LOUKA, O. *Inline bruslení*, 2006, s. 6-14.

<sup>64</sup> BRUSLÁRNA, *Agressive brusle* [online]. Brno, 2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://www.bruslarna.cz/in-line-brusle/fitness-brusle/rollerblade-activa-xt/>>, MÜHLBÖCKOVÁ, Š. *Popis in-line brusle*.

<sup>65</sup> Srov. REICHERT, J. KREJČÍŘ, J. *Jak dokonale zvládnout inline bruslení*, s. 50.



ze speciálně zvolených materiálů, které napomáhají lepšímu odvětrávání, odvádění vlhkosti a podobně.“<sup>66</sup> Pokud by se tedy volný prostor v botě doplnil ponožkou navíc, dítěti by se zbytečně potily nohy, navíc by se ponožka mohla shrnovat a došlo by k puchýřům. Proto si musí dítě nejprve brusle pořádně vyzkoušet. Existuje ještě jedna alternativa v podobě posuvných bruslí, které se dají přizpůsobit velikosti nohy dítěte.<sup>67</sup> Jestliže je dospělým doporučeno nosit ochranné pomůcky, pro děti to platí dvojnásob. Reflexní oblečení je vhodným doplněním, protože pak je dítě vidět na dálku a ostatní mohou včas zareagovat. Ať už rodič nebo instruktor musí mít dítě neustále pod dohledem!

### 3.2 Ochranné vybavení

Jestliže jsem v minulé části představila brusle jako základní vybavení, bez kterého tento sport nelze provozovat, totéž by to mělo platit o vybavení sloužící k ochraně in-line bruslaře a zároveň pomáhající při prevenci úrazů. Naprostá většina rekreačních in-line bruslařů žije v přesvědčení, že za tu chvíli, kterou stráví na in-line bruslích, se nemůže nic stát. Není třeba zdůrazňovat, že sem tam může dojít k zakolísání nebo nečekané události a in-line bruslař se ocitne rázem na zemi. Zkušení in-line bruslaři velmi dobře vědí, že se občasnému pádu nevyhne nikdo. Do kompletní sestavy ochranných pomůcek patří *helma*, která se tvarem a konstrukcí odlišuje podle specializace bruslaře. Běžně ale stačí helma cyklistická, musí hlavně dobře sedět a být dostatečně upevněna řemínky, aby v případě pádu nesklouzla a byla funkční. Vzhledem k tomu, že mezi nejčastější úrazy při in-line bruslení patří zranění zápěstí, je nezbytné pořídit si *chrániče s pevnou plastovou částí po straně zápěstí*, které poskytují dobrou fixaci zápěstí a při eventuálním pádu zabrání většímu pohybu ruky v zápěstí. *Chrániče loktů a kolen* jsou výbornými pomocníky před obyčejnými odřeninami, zároveň umožňují lepší skluz při kontaktu s povrchem pozemní komunikace.<sup>68</sup> Jedním z dalších neméně důležitých prvků patřících k výbavě každého in-line bruslaře jsou bezesporu sportovní brýle, které ochraňují zrak před škodlivými UV paprsky a před nepříjemným poletujícím hmyzem. A posledním avšak stejně tak nezanedbatelným doplňkem je *volné*

<sup>66</sup> PROCHÁZKA, J. *Inline bruslení*, s. 13.

<sup>67</sup> Srov. Tamtéž, s. 13.

<sup>68</sup> Srov. KUBAN, J.; KIRCHNER, J.; LOUKA, O. *Inline bruslení*, 2006, s. 15-17.

a pohodlné oblečení. „To by mělo být přizpůsobeno povětrnostním podmínkám a člověk by se v něm měl cítit dobře, ale zároveň by mělo být ochranou v případě změny počasí.“<sup>69</sup> Ideální je mít na sobě více tenkých vrstev než méně silných. Vhodné je používání funkčního prádla pro letní a zimní sporty. V létě odvádí pot a vlhkost, v zimě izoluje tělesné teplo. Děti potřebují pestré barvy, aby byly dobře vidět. Pro ženy, které nechtějí riskovat naraženiny nebo odřeniny hýždí a zadní části stehen jsou na trhu k dispozici speciální bruslařské kalhoty s ochrannou výstelkou.



Obr. 8: In-line chrániče<sup>70</sup>



Obr. 9: Sportovní brýle<sup>71</sup>



Obr. 10: Ochranné rukavice<sup>72</sup>



Obr. 11: In-line helma<sup>73</sup>

<sup>69</sup> MIŠIČKOVÁ, L. Škola inline bruslení, s. 133.

<sup>70</sup> BRUSLÁRNA, *In-line chrániče* [online]. Brno, 2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://www.bruslarna.cz/prislusenstvi/in-line-chronice/powerslide-pro-air-man-6-dilny/>>.

<sup>71</sup> BRUSLÁRNA, *Sportovní brýle* [online]. Brno, 2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://www.bruslarna.cz/obleceni/sportovni-bryle/relax-at046b-spokes-cerna-vymenna-skla/>>.

<sup>72</sup> BRUSLÁRNA, *Ochranné rukavice* [online]. Brno, 2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://www.bruslarna.cz/prislusenstvi/inline-obleceni/navleky-a-rukavice/rollerblade-race-10-rukavice-cerne/>>.

<sup>73</sup> BRUSLÁRNA, *In-line helma* [online]. Brno, 2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://www.bruslarna.cz/prislusenstvi/in-line-helmy/bell-sweep-09-red-gunmetal/>>.

### 3.3 Vhodné místo pro bezpečné in-line bruslení

Úplným začátečníkům je doporučeno najít si správné místo, to znamená prostor, který je co nejméně frekventovaný. Nejlepší volbou je odlehlé parkoviště v podvečerních hodinách nebo prázdné hřiště či park. Rozhodně není dobré jít rovnou na cyklostezku nebo navštívit skatepark, kde naprostí začátečníci především překáží a hrozí tak nebezpečí srážky a následné úrazy. Dalším doporučením je vyhnout se nerovnému povrchu, protože začátečníci rozhodně nemají stabilitu, málokdo udrží rovnováhu hned napoprvé a zpočátku vadí i malá prasklina na silnici, natož kamínek či větvička. Bez ohledu na bezpečnost místa by měli být začátečníci doprovázeni zkušenější osobou, nejlépe instruktorem. Reflexní oblečení je velmi doporučovaným doplňkem.<sup>74</sup>

## 4 Praktické zkušenosti in-line bruslařů

Navzdory tomu, že příručky obsahují ucelený přehled teoretických základů in-line bruslení i řadu praktických doporučení, existují určité nuance, které se získávají praktickými zkušenostmi v různém prostředí a podmínkách. V této kapitole bych proto chtěla zmínit některé praktické rady ověřené na základě své vlastní praxe a zkušeností získaných mezi mými sportovními kolegy.

### 4.1 Jízda v dešti

První podstatnou radou je vyhnout se in-line bruslení v mokřém prostředí. S výjimkou závodního in-line bruslení není jízda na bruslích za deště příliš doporučována. Povrch se stává kluzkým a významně se zvyšuje riziko pádu. Druhým důvodem je, že málokterá ložiska jsou odolná vůči proniknutí vody do vnitřního prostoru, což často způsobuje částečné znehodnocení ložiska. To znamená, že při další jízdě už nemusí plnit svojí funkci, místo jízdy si pak in-line bruslař užívá vrzání a šustění. *„Po každé takové mokré projížďce je nutné brusle kompletně rozebrat*

---

<sup>74</sup> Srov. MIŠIČKOVÁ, L. Škola inline bruslení, s. 80.

a usušit.“<sup>75</sup> Při předpokladu nejistého počasí, je vhodné pohybovat se v blízkosti svého auta nebo si vzít lehkou obuv do batůžku. Pokud začne pršet, je doporučeno jet pouze do té doby, dokud se voda zapíjí do povrchu a není utvořená souvislá mokrá vrstva. Jakmile je mokrá povrch, měl by in-line bruslař raději zastavit a přezout se do obuvi a dojít nazpět pěšky. Nevhodným prostředím není jen mokro, ale též písek a větší množství prachu. Je tedy lepší těmto nepříjemným situacím předejít a přizpůsobit se počasí.

## 4.2 Přejíždění terénních nerovností

Málokdy se in-line bruslař vyhne situaci, že musí přejet terénní nerovnost jako například zvlněný asfalt od kořenů stromu, rozhraní mezi stezkou a chodníčkem, různé nájezdy na můstky a podobně. Začínající in-line bruslaři se často mylně domnívají, že přejíždění terénních nerovností zpomalenou jízdou je bezpečnější. Pravda je však taková, že přílišné zpomalení často způsobí ztrátu rovnováhy při najetí na nerovnost a riziko pádu je vyšší. Překvapivě překonání takové mírné překážky plynulou jízdou nepřináší žádné významné změny v postavení těla a držení rovnováhy je přirozenější. Ale pozor, toto ovšem neplatí pro příliš vysoké překážky. Menší terénní nerovnosti je dobré přejíždět plynule, bez náhlé změny rychlosti, přičemž nejlepší způsob je jednu nohu vysunout mírně dopředu a lehce snížit těžiště pro zvýšení stability. Pomalá jízda a zbytečný strach působí kontraproduktivně, schází totiž potřebná energie, ztrácí se stabilita a hrozí pád.

## 4.3 Jízda z kopce

Mnoho začínajících in-line bruslařů, zpravidla z důvodu strachu, jezdí z kopce ve vzpřímeném postoji s bruslemi vedle sebe. Někdy se tomuto způsobu říká dvojváha. Při větší rychlosti je při tomto postoji pro nezkušené in-line bruslaře složité udržet paralelní stopu obou bruslí a při jakémkoli zaváhání často následuje ztráta rovnováhy a pád. Proto je mnohem bezpečnější jezdit z mírných kopců obvyklým způsobem jízdy, tedy střídáním obou bruslí pouze s tím rozdílem, že neprovádíme odrazy

---

<sup>75</sup> PROCHÁZKA, J. *Inline bruslení*, s. 26.

do jednotlivých kroků, nýbrž jedeme jen lehkým skluzem. Pokud chce přesto in-line bruslař jet s bruslemi vedle sebe, pak je doporučeno zaujmout postoj v podřepu. Tato pozice působí preventivně proti pádu a zmírňuje následky možných úrazů. Jinou důležitou zásadou je dávat pozor při změně směru. „*Nezapomeň, že při sjezdu z kopce dosahuješ v porovnání s autem podobnou, anebo i vyšší rychlost:*“<sup>76</sup> Obecně hrozí-li nekontrolované zvýšení rychlosti a in-line bruslař cítí, že už není schopný brusle ovládnout, pak je jediným bezpečným východiskem vyjet do trávy.

#### 4.4 Předjíždění

Je-li na cyklostezce rušný provoz, nevyhne se in-line bruslař předjíždění. Pro předjíždění platí několik základních zásad. S ohledem na omezenější možnosti brzdění v porovnání s jízdním kolem musí in-line bruslař lépe vyhodnocovat vývoj situace před ním v obou směrech jízdy. Musí včas přizpůsobit rychlost své jízdy blížícím se překážkám (pomalejším cyklistům, bruslařům či chodcům) a manévr předjíždění si připravit s větším předstihem. Při předjíždění je potřeba vyčkat na okamžik, kdy v protisměru je dostatečně dlouhý volný prostor. Poté po zahájení předjíždění je potřeba vyjet dostatečně velkým obloukem, aby se vyhnul riziku kolizi s rotující nohou cyklisty nebo do strany vychýlenou nohou jiného in-line bruslaře. Z takovýchto kolizí hrozí nejhorší pády, protože předjíždějící in-line bruslař má obvykle vysokou rychlost a kolize způsobí prudké vychýlení z rovnovážné polohy. Předjíždět je potřeba s dostatečným rozdílem rychlosti oproti předjížděnému, aby bylo předjíždění co nejkratší. Na svou stranu se musí in-line bruslař zařadit až poté, kdy má jistotu, že s rezervou již minul předjížděného. Ohlížení se do strany nebo za sebe není v takovém okamžiku příliš bezpečné. Pokud je to v zájmu bezpečnosti, nesmí se bruslař stydět při předjíždění na sebe předjížděného upozornit, nejlépe s dostatečným předstihem před zahájením předjížděcího manévru. Nutností je však vždy zachovat slušnou formu (prosím, děkuji).

---

<sup>76</sup> HARJUNG, M. ATHANASIADIS, A. *Kolečkové brusle*, s. 70.

## 4.5 Brzdění

Na většině in-line bruslí pro rekreační bruslení najdeme za posledním kolečkem brzdičku, lze ji popsat jako gumový, černý špalek. Naopak na většině in-line bruslích pro závodní bruslení taková brzdička chybí. To má své důvody. Brzdění s pomocí brzdičky je celkem bezpečné při pomalé jízdě, avšak při zvyšující se rychlosti, použití brzdičky vyžaduje značnou zručnost a přináší zvýšená rizika pádu. Existují však také jiné způsoby brzdění, které nabývají významu právě se zvyšující se rychlostí bruslení. Další riziko, které vzniká při používání brzdy, že brzdička prodlužuje profil lišty brusle směrem dozadu, což může zvýšit riziko kolize bruslí při přešlapování. Proto by měl kvalifikovaný instruktor in-line bruslení vyučovat při kurzech pro začínající in-line bruslaře alternativní způsoby brzdění jako je jednostranné nebo oboustranné plužení, slalom či T- brzdění. Předpokládá se, že se zvyšující se zručností bude in-lne bruslař jezdit rychleji a měl by být tedy vybaven těmito technikami brzdění. „*Dokud skutečně nezvládneš aspoň jednu techniku brzdění, vyhybej se vysokým rychlostem.*“<sup>77</sup> Začínající bruslaři mají radost z prvních úspěchů a zprvu jim nezáleží na tom, jakým způsobem brzdí. Proto může být jedna z variant brzdění zachycení se o pouliční lampu.<sup>78</sup> Tuto metodu z vlastní zkušenosti nedoporučuji, neboť náraz může být velmi tvrdý a při rychlejší jízdě hrozí vyražení dechu nebo uklouznutí nohou s následným pádem na kostrč. Navíc hrozí také riziko úrazu hlavy. Zastavení vjezdem na trávník je sice jednou z možností, ale při prudké změně povrchu musí přijít rychlá reakce v podobě běhu, jinak opět následuje pád. Při učení bruslařských technik je tedy podstatné věnovat velkou míru pozornosti nácviku pádů, aby byl bruslař na kritické situace dobře připraven.

### 4.5.1 Brzdění pluhem

Nejlehčí způsob zpomalení je brzdění pluhem, jenž je blízký lyžařům. Vychází z postoje A, to znamená špičky k sobě, kotníky a kolena tlačit k sobě dovnitř, kyčle a kolena pokrčit a těžiště posunout dozadu. Tento styl brzdění je vhodný pro pomalou

---

<sup>77</sup> HARJUNG, M. ATHANASIADIS, A. *Kolečkové brusle*, s. 49.

<sup>78</sup> Srov. Tamtéž, s. 52.

jízdu, ale je možné jí také korigovat rychlost jízdy.<sup>79</sup> Každý začínající bruslař by měl vědět, že brzdná dráha je delší, proto by se měl naučit předvídat nebezpečí případné srážky a včas začít reagovat. Zkušený bruslař vždy vyhodnocuje situaci na velkou vzdálenost před sebou až na hranici dohlednosti, a mnozí bruslaři kontrolují periodicky i situaci za nimi (např. blížící se rychlejší cyklista nebo bruslař). Tento zvyk umožňuje lépe předvídat a přizpůsobovat svou jízdu vývoji situací na stezce. S výhodou je taktéž využíván způsob brzdění půl pluhem, tedy plužení pouze pravou nebo levou nohou.

#### 4.5.2 Brzdění téčkem

Tento způsob brzdění se používá při menších rychlostech. Doporučuje se začít brzdít několik metrů před cílem, je nutné mírně předklonit horní část těla, přenést váhu na přední nohu a odlehčenou zadní nohu zanožit tak, aby společně s přední nohou tvořily písmeno T.<sup>80</sup> Váha těla musí zůstat na přední noze, jinak nastává riziko ztráty rovnováhy a hrozí pád. K pádu přispívá také zapadnutí brzdící brusle do příčné rýhy na povrchu. Při tomto stylu brzdění musí být zachován pravý úhel bruslí, při nedodržení se brusle rozjíždí do strany.<sup>81</sup> Nicméně brzdění tímto způsobem považuji za obtížnější variantu, vhodnou spíše pro zkušené in-line bruslaře.

### 4.6 Pády

Nejnebezpečnější situací pro in-line bruslaře je pád směrem dozadu. Proto platí, že bruslař by se neměl pohybovat ani stát ve zcela vzpřímeném postoji. Vždy je bezpečnější vychýlit horní polovinu těla mírně dopředu, aby při případné ztrátě rovnováhy padal bruslař dopředu. Pád vzad má často za následek poranění hlavy, v lepším případě, pokud in-line bruslař instinktivně přesune ruce za tělo pro zmírnění nárazu, zlomeniny zápěstí. Můžeme si všimnout, že všechny prvky bezpečnostní výstroje jsou koncipovány pro pády dopředu (viz kapitola 3.2 Ochranné vybavení). Metodika pádů je vystavěna na principu, že bruslař eliminuje svou kinetickou energii pádem na kolena, poté na lokty a jako poslední mírní energii pádu ruce. Praxe ukazuje,

<sup>79</sup> Srov. MIŠIČKOVÁ, L. *Škola inline bruslení*, s. 118.

<sup>80</sup> Srov. HARJUNG, M. ATHANASIADIS, A. *Kolečkové brusle*, s. 55

<sup>81</sup> Srov. KUBAN, J.; KIRCHNER, J.; LOUKA, O. *Inline bruslení*, 2004, s. 67.

že nácvik takového pádu z klidu vůbec neodpovídá reálné situaci bruslaře v jízdě, a proto na základě dlouholetých zkušeností bych doporučila provádět nácvik pádu simulací reálných podmínek jízdy. Kvalifikovaný a zkušený instruktor in-line bruslení by měl nácvik pádů zařadit hned do prvních lekcí. Není obvyklé začínat při nějaké sportovní volnočasové aktivitě metodikou pádů, ale v této disciplíně je to naprosto nezbytné. Pokud se totiž úplný začátečník, neseznámený s riziky pádů postaví na in-line brusle, bude překvapen, jak rychle se může ocitnout na zemi. Zvládnání pádů je důležitou dovedností každého in-line bruslaře, závodníka i rekreačního sportovce. Pády potkají téměř každého bruslaře bez výjimky. Umění zvládat pády na bruslích obvykle zabrání vážným úrazům a redukuje následky z kolizí na odřeniny a povrchová zranění. Umožňují vyhnout se komplikovaným frakturám končetin a zápěstí. Naučí-li se bruslař pádům již na začátku, později se dovede lépe vyrovnat s překážkou a umí správně zareagovat při hrozícím nebezpečí nebo při náhlé změně povrchu.

#### 4.6.1 Pád vpřed

Při nácviku pádu je potřeba dodržet správnou výchozí polohu při bruslení, tj. tělo nachýlené dopředu. Při vlastním pádu je nezbytné pokrčit kolena, tím se sníží těžiště těla a zmenší se tvrdost nárazu. Pohled i paže by měly směřovat vpřed a nechat celé tělo spadnout na chrániče a sklouznout se po nich. V první chvíli se pád tlumí dopadem na chrániče kolen. Pokud je pohybová energie stále vysoká, dopadne se na chrániče loktů. Důležité je nezapomenout na zvednutí prstů na ruku, tím se docílí skluz po vyklenuté části zápěstí (kryté obvykle pevnou částí rukavic) a prsty se pak neodřou.<sup>82</sup>

#### 4.6.2 Pád vzad

*„Mezi nejčastější chyby patří záklon hlavy a zášvih paží.“<sup>83</sup>* Pád na hýždě a na kostrč patří k těm nejbolestivějším, proto je dobré snažit se odlehčit náraz položením paží vedle těla. Tím se rozloží náraz také na plochu chráničů loktů a zápěstí. Velmi zásadní při pádu je nepokládat ruce pod sebe, protože nastává riziko zlomenin

<sup>82</sup> Srov. REICHERT, J. KREJČÍŘ, J. *Jak dokonale zvládnout inline bruslení*, s. 23.

<sup>83</sup> PROCHÁZKA, J. *Inline bruslení*, s. 45.



zápěstních kostí, které bývají velmi komplikované. Nezbytné je opět pokrčít kolena a hlavu směřovat co nejbližší k hrudní kosti.<sup>84</sup>

## 4.7 Rodiče s dětmi

Zvláštní kapitolou je jízda rodičů s dětmi. Mnohdy totiž rodiče zapomínají na bezpečnost svých dětí, odjedou dopředu nebo se zapovídají se svými známými a dítě ponechají delší dobu bez dozoru. Děti obvykle nemají správné návyky a vyžadují trvalou pozornost. Rodiče by měli učit dítě jezdit vždy na pravé straně cyklostezky při kraji, aby bylo co nejlépe uchráněno před možným střetem s protijedoucími. Rodiče by měli mít své dítě před sebou a mít ho stále na očích. Při nepozornosti rodičů, dítě může odjet nepozorovaně do nebezpečné situace. „*Malé děti dost často reagují spontánně a nepředvídatelně. A právě střet dospělého bruslaře s malým dítětem může mít, s ohledem na rozdíly v rychlosti a hmotnosti, velmi neblahé následky.*“<sup>85</sup> Dítě, které neudrží stabilitu a směr, by nemělo být bráno na rušné stezky. Stezka není správné místo na učení bruslení.

## 4.8 Péče o vybavení

Velká rizika zranění na bruslích může přinést špatný technický stav vybavení. Brusle je dobré udržovat čisté, několikrát za sezónu vyjmout vnitřní vložku boty a vyvětrat, případně vyprat. Také rám a kolečka je třeba pravidelně, nejlépe po každé jízdě otírat suchým nebo navlhčeným hadrem, protože na něm obvykle ulpívá mnoho nečistot. Kolečka potřebují nejvíce péče, pokud se po roztočení alespoň 5 sekund netočí, jsou to známky zanesení ložisek. Ložiska se zanáší prachem a nečistotami nahromaděnými na skeletu koleček. Proto je tedy nutné kolečka pečlivě vyčistit. Při čištění je potřeba si počínat tak, abychom nestírali prach od skeletu kolečka na boční plochy ložisek.

Než in-line bruslař vyjede, měl by prohlédnout celkový stav bruslí, to znamená zkontrolovat upevnění rámu k botičce, dotáhnout kolečka v rámu a zjistit, zda nemá

<sup>84</sup> Srov. REICHERT, J. KREJČÍŘ, J. *Jak dokonale zvládnout inline bruslení*, s. 24.

<sup>85</sup> KUBAN, J.; KIRCHNER, J.; LOUKA, O. *Inline bruslení*, 2004, s. 92.

narušené přezky či tkaničky na botě. Po obutí bruslí je důležité utáhnout tkaničky dostatečně, ale nikoliv přehnaně, aby nedošlo k odkrvení nohy, ale na druhé straně ani k vymknutí kotníku. Nasadit všechny ochranné pomůcky jako jsou přilba, chrániče zápěstí, loktů a kolen by mělo být naprostou samozřejmostí. A pak už jen nezapomenout na lahev s pitím, obuv na přezutí, identifikační údaje a mobil pro případ nějakého zranění vyžadující příjezd záchranné služby.<sup>86</sup>

## 4.9 Jízda po silnici

Dle legislativy České republiky má in-line bruslař na pozemních komunikacích status chodce (viz kapitola 2.7 Jezdci na in-line bruslích jsou chodci). Avšak s ohledem na to, že rychlost bruslaře se často přibližuje rychlosti cyklisty, mívá se tato zásada se skutečnou realitou. Jízda in-line bruslaře po levé straně vozovky v protisměru jedoucích vozidel je podle názoru zkušených bruslařů velmi nebezpečná. Na druhé straně jízda bruslařů po chodnících může být nebezpečná zase pro chodce. Proto je nejlepším řešením oběma variantám se spíše vyhýbat a na cyklostezky a bruslařské dráhy se dopravit jinými prostředky.

## 5 Výchova ke zdravému životnímu stylu s in-line bruslením

*„Bruslení není jen o zvládnutí techniky, ale také o nauce zdravého životního stylu, o vylepšení kondice a kráse pohybu.“<sup>87</sup>* Tak jako dýchání, výživa, vědomé vnímání, prožívání, měla by být také relaxace a pohyb součástí našeho života. Pohyb, sportovní aktivita, relaxace či meditace působí preventivně před onemocněním těla i duše.<sup>88</sup> Proto je nezbytně nutné správnou motivací vést již malé děti k pohybovým aktivitám. Pokud totiž už od malička vedeme dítě k různým sportovním činnostem, stane se pohyb přirozenou součástí jeho života i v dospělém věku. In-line bruslení jako volnočasová aktivita přispívá nejen fyzické, ale také duševní pohodě. Velkým přínosem tohoto sportu je časová neohraničenost, finanční dostupnost a prostor pro všechny generace.

---

<sup>86</sup> Srov. PROCHÁZKA, J. *Inline bruslení*, s. 48.

<sup>87</sup> Tamtéž, s. 14.

<sup>88</sup> Srov. DAHLKE, R. *Program pro zdraví*, s. 7.

Zatímco děti lze motivovat ke sportovní aktivitě hrou, dospělého člověka lze stimulovat příslibem dobré fyzické kondice, správně vytvarovaného těla a dobré nálady. „*Pak už záleží jen na jedinci, bude-li se vyvíjet správným směrem, kolik lásky a péče bude věnovat svému tělu a do jaké míry vytrénuje své funkce.*“<sup>89</sup>

Ve sportu se však nedá zvládnout vše od prvního dne, tělo potřebuje čas a pohodu, na zvýšenou zátěž si musí postupně zvykat. *Ta nejzákladnější pravidla lze vyjádřit heslem: 3 – 30 – 130:*

**3** – znamená týdenní frekvence pohybových aktivit. Je vhodnější sportovat třikrát v týdnu, nejlépe obden, aby si mohl organismus odpočinout, než dohánět pohyb během víkendu.<sup>90</sup>

**30** – znamená optimální dobu sportovní činnosti. Teprve po 30 minutách dochází k zapojení všech energetických zdrojů v těle. Jsou to cukry, uložené v krvi a játrech, tuky, uložené v tukových buňkách a makroergní fosfáty, které jsou uloženy přímo ve svalových buňkách.<sup>91</sup>

**130** – znamená srdeční frekvenci. Je těžké ji přesně dodržet, proto platí  $\pm 20$ . Hodnota nad 150 tepů za minutu odpovídá vrcholovému tréninku a naopak hodnota pod 100 tepů není dostatečná ani pro začínající sportovce. Velmi dobrým ukazatelem je maximální tepová frekvence, kterou lze spočítat podle vzorce:  $\text{max. TP} = 220 - \text{věk}$ .<sup>92</sup> Tuto hodnotu by neměl člověk, který není vrcholovým sportovcem, často překračovat. Smyslem dodržení doporučené frekvence je udržet fyziologický režim těla v aerobním pásmu. Tento režim je optimální pro dlouhodobou činnost organismu, zaručuje účinnou adaptaci organismu na zátěž, ale zároveň nižší unavitelnost v porovnání s výkonem v anaerobním pásmu.

Při dodržování všech těchto zásad se zkvalitní prožitek ze sportovní aktivity, člověk se postupně zdokonaluje, někdy překonává sám sebe, naučí se trpělivosti, stane se odolnějším vůči stresu, tělo se zotaví, zregeneruje. Sport se stane neodmyslitelnou součástí volného času, návykem, který přináší radost, nadšení ze stále lepších výsledků, zábavu nebo potěšení ze setkání s přáteli. „*Sportování je určitým projevem kvality*

---

<sup>89</sup> DAHLKE, R. *Program pro zdraví*, s. 7.

<sup>90</sup> Srov. LANDA, P.; LIŠKOVÁ, J. *Rekreační cyklistika*, s. 55.

<sup>91</sup> Srov. Tamtéž, s. 57.

<sup>92</sup> Srov. Tamtéž, s. 57.

*života podobně jako aktivity herní. Sport je projevem vnitřní vitality, bujnosti a radosti. Kdo nesportuje, živoří.*“<sup>93</sup>

## **Závěr**

Pojem volný čas tvoří nedílnou složku v životě člověka, velmi důležitou a nepostradatelnou. Každý člověk má potřebu odpočinku, regenerace a odreagování, aby mohl načerpat síly pro další kvalitní pracovní výkon. Představy, nároky a možnosti jsou zcela individuální záležitostí, je však velmi důležité, aby si každý vybral takové využití volného času, které nebude zatěžovat jeho organismus a do kterého se nebude nutit. O pojetí volného času se zmiňuji v první části své práce.

Téměř každý podléhá více či méně módním trendům, proto se v posledních letech stává z in-line bruslení významný fenomén v oblasti trávení volného času. V další části práce jsem se zabývala in-line bruslením, které se rok od roku rozvíjí a zároveň vzrůstá počet nadšenců, kteří se chtějí této sportovní disciplíně věnovat právě ve svém volném čase. Nicméně chybí dostatek kvalitních instruktorů, kteří by své nabyté zkušenosti mohli předávat, rozvíjet pozitivní přístup ke sportu ve volném čase a poskytovat nezbytné rady ke správným návykům pro bezpečné in-line bruslení. Najdou se výborní in-line bruslaři, ale své zkušenosti nedokáží nikomu předat. Pedagogika volného času může pomoci vyplnit mezery v tomto oboru v rámci mimoškolní výchovy. In-line bruslení vyžaduje nejen výuku metodiky a techniky jízdy, ale též nácvik chování v krizových situacích a seznámení s pravidly bezpečného chování ve veřejných prostorech, které k in-line bruslení neodmyslitelně patří. Pedagog volného času, který má znalosti v tomto oboru a je vybaven pedagogickými a didaktickými znalostmi doplněnými o základní penzum znalostí psychologie, bude při výuce in-line bruslení či kurzech velkým přínosem. Umí totiž správně rozlišit diferenciaci věku, zvládá individuální přístup, dokáže použít animaci jako výchovnou metodu a navést k osvojení klíčových kompetencí. Konečným výsledkem celého procesu edukace by mělo být snížení rizik úrazů, eliminace konfliktů a z nich pramenících frustrací pro všechny, kteří

---

<sup>93</sup> SLEPIČKA, P.; HOŠEK, V.; HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*, s. 231.

se rozhodli trávit svůj volný čas rekreačními sportovními aktivitami na veřejných prostranstvích.

Poněvadž cílem této práce bylo nalezení možnosti, jak předejít zbytečným úrazům a vyhnout se tak nepříjemným následkům po nehodách při in-line bruslení, pokusila jsem se utvořit syntézu z dostupných zdrojů a vybrat pro svou práci nejdůležitější zásady přispívající k prevenci zbytečných úrazů a z nich plynoucích nepříjemných následků. Pokládala jsem za přínosné osvětlit historii in-line bruslení a přístupnost tohoto sportu pro všechny věkové kategorie populace. Současně jsem se snažila nalézt výchovné prvky, které by pomohly zajistit bezpečné provozování této volnočasové aktivity. Začlenila jsem rovněž požadavky, které by měl splňovat kvalifikovaný instruktor, aby mohl hodnotně předat své znalosti a dovednosti a zároveň aplikovat výchovný proces. Zdůraznila jsem základní zásady pro prevenci úrazů a doporučila nezbytné vybavení s ohledem na to, že in-line bruslař je dle zákona chodec. V poslední části své práce jsem doplnila informace uváděné metodickými příručkami o některé detaily, naučené na základě své vlastní praxe a získané od kvalifikovaných in-line bruslařů. Na závěr jsem zdůraznila význam výchovy ke zdravému životnímu stylu se sportovní aktivitou ve volném čase.

Po důsledné rešerši a komparaci zdrojů jsem zjistila, že dostupná odborná literatura nabízí dostatečné teoretické základy pro tuto volnočasovou aktivitu, nicméně kurzů, kde by mohl člověk získat praktické zkušenosti, je velmi málo. S přibývajícím zájmem o in-line bruslení by bylo velkým přínosem vytvořit podobný pedagogický rámec jako má například cyklistika v rámci základních škol nebo využít k tomuto účelu školní kroužky. Zde by se mohly už malé děti naučit základům techniky jízdy a získat správné návyky pro bezpečné in-line bruslení. Zcela určitě by tato výchova přispěla k prevenci úrazovosti a vedla by k větší odpovědnosti za své zdraví.

## Seznam použitých zdrojů:

### Tištěné:

BURIÁNEK, J. *Sociologie*. 3. vyd. Praha: Fortuna, 2008. ISBN 978-80-7373-028-4.

DAHLKE, R. *Program pro zdraví*. Praha: Ikar, 2006. ISBN 80-249-0732-1.

DOHALSKÁ, M. a spol. *Mluvím, mluvíš, mluvíme*. Praha: Horizont, 1985. ISBN 40-067-85.

EDWARDS, CH. *Abeceda inline bruslení*. Praha: Ikar, 1996. ISBN 80-7202-058-7.

HARJUNG, M. ATHANASIADIS, A. *Kolečkové brusle*. Bratislava: Příroda, 1996. ISBN 80-07-00843-8.

HANUŠ, R.; CHYTILOVÁ, L. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2816-2.

HOFBAUER, *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak si navzájem lépe porozumíme*. Praha: Svoboda, 1988. ISBN 25-095-88.

KUBAN, J.; KIRCHNER, J.; LOUKA, O. *Inline bruslení*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1575-9.

KUBAN, J.; KIRCHNER, J.; LOUKA, O. *Inline bruslení*. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0848-5.

LANDA, P.; LIŠKOVÁ, J. *Rekreační cyklistika*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1631-3.

MIŠIČKOVÁ, L. *Škola inline bruslení*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-3072-1.

NELEŠOVSKÁ, A. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0738-1.

PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5.

PROCHÁZKA, J. *Inline bruslení*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3331-9.

REICHERT, J.; KREJČÍŘ, J. *Jak dokonale zvládnout inline bruslení*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1534-1.

SLEPIČKA, P.; HOŠEK, V.; HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1.

### **Internetové zdroje:**

BENEŠ&MICHL, *Kurzy in-line bruslení pro děti i dospělé* [online]. Inlajn.cz, 2006 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://www.inlajn.cz/kurzy-inline-brusleni>>.

BEZPEČNOST SILNIČNÍHO PROVOZU V ČR, *In-line bruslaři* [online]. BESIP, 2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://ibesip.cz/Temata/Chodci/Jezdci-na-in-line-bruslich>>.

BRUSLÁRNA, *Fitness brusle* [online]. Brno, 2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW:<<http://www.bruslarna.cz/in-line-brusle/fitness-brusle/rollerblade-speedmachine-sx-90-w/>>.

BRUSLÁRNA, *In-line helma* [online]. Brno, 2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://www.bruslarna.cz/prislusenstvi/in-line-helmy/bell-sweep-09-red-gunmetal/>>.

BRUSLÁRNA, *In-line chrániče* [online]. Brno, 2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://www.bruslarna.cz/prislusenstvi/in-line-chranice/powerslide-pro-airman-6-dilny/>>.

BRUSLÁRNA, *Ochranné rukavice* [online]. Brno, 2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://www.bruslarna.cz/prislusenstvi/inline-obleceni/navleky-a-rukavice/rollerblade-race-10-rukavice-cerne/>>.

BRUSLÁRNA, *Sportovní brýle* [online]. Brno, 2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://www.bruslarna.cz/obleceni/sportovni-bryle/relax-at046b-spokes-cerna-vymenna-skla/>>.

DUBNOVÁ, L. *Kurzy inline bruslení*, [online]. Inline aerobic, 2007-2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://www.inlineaerobic.cz/bruslarske...kraj/ceske-budejovice-hluboka-n-vltavou>>.

HALAMOVÁ, M. *Historie inline bruslení* [online]. ŘÍHA, P. Inline Sports.cz, 2008 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW:<<http://www1.inlinesports.cz/jak-historie.html>>.

KUNCOVÁ, M. *Počet úrazů roste* [online]. Žena.cz, 2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://zena.centrum.cz/deti/skolaci-a-pubertaci/clanek.phtml?id=744755>>.

ROLLER DISCO, [online]. Obrázky Google, 2012 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://rollerdisco.html>>.

ŠAMANOVÁ, G. *Naše společnost 2009* [online]. Praha: Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR, v.v.i. 2010 [cit. 27. 12. 2012]. Dostupné na WWW: <<http://www.tf.jcu.cz/getfile/4c734c44753bac22>>.



## Abstrakt

MÜHLBÖCKOVÁ, Š. *Výchova ke správným návykům pro bezpečné in-line bruslení ve volném čase*, České Budějovice 2013.

Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta.

Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. Karel Chodil.

**Klíčová slova:** volný čas / in-line bruslení / výchovný proces / komunikace / prevence úrazů / bezpečnost / ochranné pomůcky / zdravý životní styl

Tato práce představuje in-line bruslení, jednu z populárních sportovních forem využití volného času současné doby.

První kapitola pojednává o volném čase obecně, seznamuje s možnostmi, nároky a cíly volného času a zmiňuje případná rizika negativního využití volného času. Druhá kapitola pojednává o in-line bruslení, představuje tuto sportovně rekreační disciplínu vhodnou a dostupnou pro všechny generace. Zároveň upozorňuje na určitá rizika a nebezpečí spojená s tímto sportem. Zdůrazňuje specifika při výchovném procesu, která by měl dobrý instruktor umět odlišit, aby neodradil začínající in-line bruslaře. Třetí kapitola předkládá nezbytné vybavení in-line bruslařů k prevenci úrazů či zmírnění jejich následků. Ve čtvrté kapitole jsou uvedeny praktické zkušenosti in-line bruslařů. Pátá kapitola zdůrazňuje význam výchovy ke správnému životnímu stylu pomocí sportovní disciplíny in-line bruslení ve volném čase. V této práci je otevřena otázka výchovy ke správným návykům pro bezpečné in-line bruslení ve volném čase.

## **Abstract**

### **Education to proper habits for safe in-line skating leisure**

**Key words:** leisure / in-line skating / educational process / communication / injury prevention / safety / protective equipment / healthy lifestyle

This bachelor thesis is focused on pedagogical framework of educational process of in-line skating, one of the popular sporting forms of using of leisure time in recent time.

The first chapter deals leisure time generally, introduces the possibilities, requirements and goals of leisure time and mentions possible risk of negative forms of leisure time spending. The second chapter deals about in-line skating, introduces this sport-recreation discipline which is useful and available for all generations. This chapter also points out certain risks and some danger which are connected with this sport. The second chapter also emphasizes some specifics during an educational process, which are to be well-known for each good instructor to avoid the discouraging inexperienced in-line skaters. The third chapter deals necessary safety equipments due the injuries prevention or mitigation of their consequences. The fourth chapter deals the practical experiences of in-line skaters, which are valuable for the beginners. The fifth chapter emphasizes the benefits of education to good lifestyle using sporting discipline in-line skating during leisure time. This bachelor thesis has opened the issue of education for the right habits which enable the safety in-line skating during leisure time. This bachelor thesis introduces in-line skating one of the popular sporting forms of leisure time spending.