

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**



**Vytvoření programu výuky základů bruslení pro  
začátečníky mladšího školního věku 6-8 let**

**(Bakalářská práce)**

Autor práce: Radek Vondruška, Zeměpis - Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph. D.

České Budějovice, 2012

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA**

**PEDAGOGICAL FACULTY**

**DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES**



**Creating a program for teaching skating basics young school  
beginners 6-8 years.**

**Author:** Radek Vondruska

**Supervisor:** PaedDr. Ludvík Michalov, Ph. D.

**České Budějovice, 2012**

## **Bibliografická identifikace**

**Název práce:** Vytvoření programu výuky základů bruslení pro začátečníky mladšího školního věku 6-8 let.

**Jméno a příjmení autora:** Radek Vondruška

**Studijní obor:** Zeměpis – Tělesná výchova a sport

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

**Vedoucí bakalářské práce:** PaedDr. Ludvík Michalov, Ph. D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2012

### **Abstrakt:**

V naší práci jsme navrhli výukový program základů bruslení pro věkovou kategorii 6 – 8 let. Dalším úkolem bylo vytvořit výukové DVD. V naší práci se zaměřujeme na trénink bruslařských dovedností a metodiky bruslařských dovedností. V teoretické práci jsou popsány jednotlivé bruslařské dovednosti, jejich nácvik a základní chyby, kterých se žáci nejčastěji dopouštějí. Přílohy obsahují hodnocení trenérů jednotlivých žáků, kteří prošli naším výukovým programem, dále ukázky jednotlivých tréninkových jednotek.

**Klíčová slova:** metodika bruslení, výukový program, dovednost, videozáznam, hodnocení

## **Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** Creating a program for teaching skating basics zouny school beginners 6-8 years.

**Author's first name and surname:** Radek Vondruska

**Field of study:** Physical education and sport

**Department:** Department of sports studies

**Supervisor:** PaedDr. Ludvík Michalov, Ph. D.

**The year of presentation:** 2012

### **Abstract:**

The aim of this bachelor thesis is to propose an educational programme of skating basics for children of the age of 6 to 8. The next task is to create an educational DVD. In this work we are focused on a training and methodologies of the skating skills. In the theoretical part separate skating skills are described as well as their practice and pupil basic mistakes. The appendices includes the trainers' evaluation of individual pupils, who endured educational, there are also further examples of the various training units.

**Key words:** skating methodology, educational programme, ability, video, rating

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 archivované Pedagogickou 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.

Podpis studenta

Datum.....

## Poděkování

Děkuji hokejovému klubu České Budějovice za poskytnutí materiálů, literatury, které byly použity pro vypracování bakalářské práce, dále děkuji žákům a trenérům, kteří se zúčastnili výukového programu bruslení. Dále děkuji také vedoucímu mé bakalářské práce, panu PaedDr. Ludvíkovi Michalovi, Ph.D.

|          |                                                   |           |
|----------|---------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Úvod .....</b>                                 | <b>9</b>  |
| <b>2</b> | <b>Teoretická východiska práce .....</b>          | <b>10</b> |
| 2.1      | Rozbor literatury .....                           | 10        |
| 2.2      | Historický pohled.....                            | 11        |
| 2.3      | Zdravotní význam bruslení .....                   | 13        |
| 2.4      | Formy bruslení .....                              | 14        |
| 2.5      | Psychomotorický vývoj dítěte .....                | 16        |
| 2.6      | Základní metodické prvky bruslení .....           | 16        |
| 2.6.1    | <i>Jízda vpřed</i> .....                          | 16        |
| 2.6.2    | <i>Jízda vzad</i> .....                           | 19        |
| 2.6.3    | <i>Zastavení</i> .....                            | 20        |
| 2.6.4    | <i>Zatáčení na obou bruslích</i> .....            | 23        |
| 2.7      | Teorie a metodika výuky základního bruslení ..... | 24        |
| 2.7.1    | <i>První kroky na bruslích</i> .....              | 25        |
| 2.8      | Organizace výuky .....                            | 33        |
| 2.9      | Bruslařské vybavení.....                          | 34        |
| <b>3</b> | <b>Cíl a úkoly práce .....</b>                    | <b>36</b> |
| 3.1      | Cíl práce .....                                   | 36        |
| 3.2      | Úkoly práce.....                                  | 36        |
| <b>4</b> | <b>Metodologie .....</b>                          | <b>37</b> |
| 4.1      | Metody práce .....                                | 37        |
| 4.2      | Charakteristika souboru .....                     | 38        |

|       |                                                                    |    |
|-------|--------------------------------------------------------------------|----|
| 4.3   | Aplikace výukového programu do praxe.....                          | 38 |
| 4.3.1 | <i>Charakteristika výukového programu .....</i>                    | 38 |
| 4.3.2 | <i>Stavba tréninkových jednotek .....</i>                          | 39 |
| 4.4   | Metodika hodnocení pohybových dovedností .....                     | 40 |
| 4.4.1 | <i>Technika videozáznamu .....</i>                                 | 40 |
| 4.4.2 | <i>Metodika hodnocení pohybových dovedností žáků .....</i>         | 40 |
| 4.4.3 | <i>Škály pro hodnocení úrovně pohybových dovedností .....</i>      | 42 |
| 4.4.4 | <i>Hodnoticí arch bruslařských dovedností .....</i>                | 43 |
| 4.4.5 | <i>Příprava testu dovedností: .....</i>                            | 43 |
| 4.4.6 | <i>Organizace testování .....</i>                                  | 44 |
| 4.5   | Sestavení programu výuky bruslení a zaznamenání na DVD nosič ..... | 44 |
| 4.5.1 | <i>Scénář výukového DVD .....</i>                                  | 45 |
| 4.5.2 | <i>První kroky na bruslích.....</i>                                | 45 |
| 4.5.3 | <i>Brzda .....</i>                                                 | 46 |
| 4.5.4 | <i>Jízda vpřed .....</i>                                           | 47 |
| 4.5.5 | <i>Jízda vzad.....</i>                                             | 49 |
| 4.5.6 | <i>Rozšiřující prvek – překládání a hry.....</i>                   | 49 |
| 5     | <b>Výsledky a diskuze.....</b>                                     | 51 |
| 6     | <b>Závěr .....</b>                                                 | 57 |
|       | <b>Seznam použité literatury .....</b>                             | 58 |
|       | <b>Seznam obrázků .....</b>                                        | 60 |
|       | <b>Seznam tabulek .....</b>                                        | 61 |
|       | <b>Seznam příloh.....</b>                                          | 62 |



# 1 ÚVOD

Výběr tématu bakalářské práce ovlivnil lední hokej, kterému se věnuji od svého dětství. Lední Hokej jsem hrál aktivně od 6 let, a také jsem absolvoval sportovní školu. S ledním hokejem jsem začínal ve Veselí nad Lužnicí, později jsem pokračoval v Jindřichově Hradci, prošel jsem Jihočeským výběrem a s nástupem na střední školu jsem začal hrát v extraligovém dorostu a juniorech v Českých Budějovicích.

Tělesná výchova na všech školách představuje základní článek tělovýchovného systému sportu a mládeže. Náš školní systém si v oblasti tělesné výchovy klade za cíl všestranně rozvinutého člověka. Na základních školách by měly děti získat praktické i teoretické znalosti v oblasti sportu. Většina škol poskytuje širokou škálu sportů. Problémem jsou tzv. sezónní sporty. Největší překážkou je dnes především finanční náročnost těchto sportů. Mezi takové patří i zmíněné bruslení.

Bruslení je jedním z nejvhodnějších tělesných cvičení. Pravidelné bruslení může rozvíjet zdatnost organismu, formuje volní vlastnosti dítěte a vytváří nové pohybové návyky. Pohyb na ledě vyžaduje rovnováhu a celkovou obratnost. V České republice má bruslení bohatou tradici a mezi mládeží se těší velké popularitě. Z pohledu porovnání lyžařské výbavy a výbavy bruslařské jsou náklady na její pořízení výrazně nižší. Bruslení má i další výhody, a to hlavně v dostupnosti. Zimní stadiony se nacházejí v každém větším městě. Naproti tomu za lyžováním musíme dojíždět do vzdálenějších hor. Proto bychom měli základnímu bruslení věnovat větší pozornost.

V této práci, jsem se za pomoci konzultantů snažil zachytit doposud známé teoretické i praktické poznatky, které se týkají nácviku bruslení dětí od 6 do 8 let. V mém programu se budeme snažit zaměřit na základní a rozšiřující prvky bruslení pro tuto věkovou kategorii. Mezi základní prvky, které děti budeme chtít naučit je jízda vpřed, zastavení a vyjíždění oblouků na obou nohách. Rozšiřující prvky jsou jízda vzad, překládání v jízdě vpřed. Pro nácvik jednotlivých dovedností použijeme metodiku ověřenou trenéry klubu HC České Budějovice. Ověřením dovedností bude jednoduchý test dovedností jízdy vpřed, zastavení a vyjíždění oblouků na obou nohách. Dále na DVD bude uvedena metodika a nácvik rozšiřujících prvků.

## 2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

### 2.1 Rozbor literatury

Mým prvním úkolem pro splnění zadané bakalářské práce bylo vyhledat dostupnou literaturu k danému tématu. Stěžejní literaturou byly publikace věnující se základní výuce bruslení dětí. Nejprve jsem čerpal ze zdrojů knihovny Jihočeské Univerzity. Dalším zdrojem informací pro mě byla literatura zapůjčená mládežnickými trenéry hokejového klubu České Budějovice.

Základní publikací pro moji práci je kniha Dovalil, J. (1988). *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže*. Praha: Univerzita Karlova. Tuto publikaci jsem použil pro charakteristiku mladšího školního věku.

Další publikací je Bartoň, B. & Havránková, D. (1982). *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy – II. (bruslení, krasobruslení, lední hokej, rychlobruslení)*. Praha: Univerzita Karlova. Přestože, je tato publikace staršího vydání, nalezneme zde cvičení pro výuku bruslení dětí mladšího školního věku. V této publikaci pro mou práci bylo důležité také ukázka nasazení a postavení bruslí při jízdě.

Šťastná-Königová, J. (1985). *Nekonečné stopy bruslí*. Praha: Olympia. Tato kniha pro moji práci byla zajímavá pouze z hlediska historického vývoje bruslení.

Dědič, J. (1976). *Světové piruety*. Praha: Olympia. Tato publikace pro moji práci byla také zajímavá pouze z pohledu historického vývoje bruslení.

Pavliš, Z. & Perič, T. (2000). *Abeceda hokejového bruslení*. Praha: Český svaz ledního hokeje. Z této knihy byly čerpány jednotlivé metodické prvky pro základní bruslení a grafická zobrazení jednotlivých prvků.

Perič, T. (2002). *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada Publishing, a.s. Tato kniha byla pro mne důležitá z hlediska nových metodických postupů. Přesto si myslím, že k žádnému velkému rozdílu mezi staršími a novými publikacemi nedošlo.

Další literaturou pro mou bakalářskou práci byla publikace vydána speciálně pro vzdělávání trenérů, která byla přeložena z angličtiny. Pavliš, Z. (2006). *Trénink nejmladších hokejistů: Kategorie přípravků*. Praha: Český svaz ledního hokeje. Publikace mi byla zapůjčena trenéry hokejového klubu České Budějovice. Jsou zde detailně popsána jednotlivá cvičení, která byla vytvořena kanadskými trenéry. Dále jsou zde popsány příklady tréninkových jednotek.

Další literaturou byla Bukač, L. & Studnička, P. (2012). *Dlouhodobý trénink mládeže*. Praha: Český svaz ledního hokeje. V této publikaci jsou popsány nejnovější metodické postupy výuky bruslení. Dále se kniha věnuje tréninku pozdějších věkových kategorií.

Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta v Č. Budějovicích. Tato kniha se věnuje psaní vědeckých prací. Z této knihy jsme čerpali definice metod prací, které jsme použili.

Následující publikace Šafařík, V. (1985). *Teorie a metodika bruslení*. Praha: Univerzita Karlova. Tato kniha uvádí význam bruslení a zdravotní aspekty. Autoři publikace ji rozdělili na tři druhy bruslení: bruslení hokejové, krasobruslení a rychlobruslení. Pro mou práci jsou zde zajímavé poznatky o nasazení bruslí, přenášení váhy. Autor zmiňuje také vybavení pro jednotlivé druhy bruslení.

Dalším zdrojem, ze kterého jsem čerpal poznatky, bylo Hokejový svaz. (2010). *Hokejová škola mistrů*. Praha: Sensus Publishing. DVD se zabývá jak základní výukou bruslení tak také pokročilejšími prvky bruslení. DVD nosič nám posloužil jako inspirace pro vytvoření našeho DVD nosiče základů bruslení.

## **2.2 Historický pohled**

Začátky bruslení sahají už do dávnověku. V sídlištích starší doby bronzové a dokonce i doby kamenné byly nalezeny v Norsku, Maďarsku, v blízkosti Londýna a u Berlína mnohé prehistorické brusle (Bartoň & Havránková, 1982).

První brusle byly tvořeny z kostí ulovené zvěře a později sloužily právě k lovu. Uvádí se, že Laponsko má největší podíl na zrodu bruslí.

V Laponsku se na nich jezdí od nepaměti, jako se u nás chodí pěšky. Původní obyvatelé Sibíře jezdili na mrožích klech, v Číně používali upravené bambusové pruty (obr.1), (Šťastná-Konigová J., 1985).

**Obrázek 1. První brusle v Číně**



Zdroj: <http://www.scottmtb.cz>

Veliký přelom pro bruslení znamenal objev železa. Pohyb na takovýchto bruslích připomínal něco mezi během na lyžích a jízdou na bruslích. Archeologické nálezy vedou k domněnce, že želízka byla zasazena do dřevěných destiček. K vytvoření nejbližších předchůdců bruslí pomohla náhoda. Truhlářský učeň z holandského cechu pro lodní a bruslařské nástroje jednoho dne při zasazování želízek zaměnil vodorovnou polohu se svislou a brusle v dnešní podobě byla na světě (Šťastná-Konigová J., 1985). (obr.2), (obr.3)

**Obrázek 2. Historické brusle (kombinace dřeva a železa)**



Zdroj: [http:// www.scottmtb.cz](http://www.scottmtb.cz)

**Obrázek 3. Historické brusle**



Zdroj: <http://www.scottmtb.cz>

Právě Holanďané byli prvním národem, který začal bruslení používat při organizovaných lidových veselících. Závodilo se v doběhnutí do cíle. Tyto závody byly dnešními předchůdci pro rychlobruslení. V Holandsku se na ledě provozovaly též různé hry, při nichž dvě družstva poháněla po ledě míček zahnutými holemi. Tato hra zvaná „kolven“ byla snad předchůdcem dnešního ledního hokeje (Bartoň & Havránková, 1982).

Ve druhé polovině minulého století se bruslení vyvíjí třemi směry. V zemích, kde byly brusle hlavně dopravním prostředkem (Švédsko, Norsko, Finsko), se začíná rozvíjet závodní rychlobruslení. V oblastech, které měly nedostatek přírodního ledu, se rozšiřuje krasobruslení (Holandsko, Anglie, USA, Kanada) a lední hokej (většina středoevropských zemí a Sovětský svaz) (Bartoň & Havránková, 1982).

### **2.3 Zdravotní význam bruslení**

Bruslení je jedním z nejvhodnějších tělesných cvičení. Podle místních podmínek škol je možné ho zařazovat i do vyučování povinné tělesné výchovy. Patří mezi nejzdravější sporty, podobně jako běh v přírodě nebo na lyžích. Soustavné bruslení příznivě působí na funkční zdatnost organismu, formuje volní vlastnosti dítěte a vytváří nové pohybové návyky. Pohyb na ledě, je-li provozován pod odborným vedením, posiluje velké svalové skupiny dolních končetin, vede k získání speciální rychlosti, celkové obratnosti a pomáhá pěstovat rovnováhu. Od dětí bruslení vyžaduje vůli

k osvojení motoriky na kluzkém povrchu a houževnatost zejména při počátečních neúspěších (Bartoň & Havránková, 1982).

Bruslení vychází ze zapojení celého tělesného aparátu. V přiměřené míře je sportem pro zdraví velmi prospěšné. Bruslení by mělo patřit jako nástroj posílení fyzické zdatnosti dětí na základních školách. Bruslení na delší vzdálenosti vyžaduje vytrvalost a posílení dolních končetin. Má také příznivý vliv na kardiovaskulární systém. Dnes bruslení na ledě konkuruje in-line-skating. Bruslení na kolečkových bruslích není tak náročné na zvládnutí jednotlivých prvků jízdy vpřed a bezpečného zastavení. Není potřeba také ledové plochy.

## **2.4 Formy bruslení**

- A) Krasobruslení
- B) Rychlobruslení
- C) Hokejové bruslení

Bruslení je specifický lokomoční pohyb, přičemž lokomoce je způsobena odrazem z hrany bruslí a skluzem na bruslích. Hrany bruslí se zařezávají do ledu a udržují směr pohybu. Při skluzu brusle vzniká po ledě tření, na jehož velikost má vliv stav ledu a ostří brusle. Přitom se brusle zařezává poněkud do ledu, což závisí na jejím sklonu a na váze bruslaře. Tlakem a třením vzniká teplo, které ohřívá led pod bruslí, takže vznikne pod plochou ostří stružka vody, jež zmenšuje tření (Šafařík & Jauris, 1985). Byly již vyvinuty brusle s ohřevem nože pro lepší skluz a nižší tření brusle. Ohřevem nože má dojít k rozpuštění ledu a nůž má vlastně klouzat po vodě. Myslím si, že šlo pouze o experiment a firma vyvíjející tyto brusle od něho upustila.

Pro všechny typy bruslení je důležité zvládnutí veškerých základních metodických prvků bruslení. Metodická řada: jízda vpřed, zastavení, jízda vzad, vyjíždění oblouků, překládání vpřed, překládání vzad. Po této průpravě se může přejít ke specializaci podle daného typu bruslení.

### A) Krasobruslení

Tento sport se specializuje na estetiku bruslení, proto všechny pohyby krasobruslařů musí vypadat velmi ladně. Ladnost se vychovává v dětech již od útlého věku. Myslíme, držení těla, paží, hlavy. V krasobruslení se dbá na dokonalost ovládnutí hran bruslí a splynutí pohybů s hudbou. Mezi základní prvky v krasobruslení patří zejména: kroky, skoky, piruety, základní bruslení je stejné jako v ledním hokeji.

### B) Rychlobruslení

Rychlobruslařský běh je cyklický pohyb. Skládá se ze střídavého skluzu vpřed stranou a odrazu (Šafařík & Jauris, 1985). Princip a smysl rychlobruslení je být co nejrychlejší na určitou trať. Rozdíl mezi ostatními styly bruslení je v posedu a základní poloze těla.

Rozlišujeme nízký a vysoký posed. Při nízkém posedu jsou nohy silně pokrčeny. Nízký posed je účelnější posed pro silný odraz, který působí po delší dráze, způsobuje však rychlejší únavu svalů než vysoký posed. Je proto třeba speciálního tréninku, aby rychlobruslař mohl zachovávat nízký posed (Šafařík & Jauris, 1985).

### C) Hokejové bruslení

Tento styl bruslení vyžaduje rychlou změnu směru a co nejrychlejší obratnost na bruslích. Což je pochopitelné pro budoucí hru, kde se tyto prvky nejvíce vyžadují. S hokejovým bruslením se začíná velmi brzy. Bohužel hodně trenérů se snaží, aby děti bruslily již s hokejkou. Myslím si, že je to chyba, protože děti se začnou opírat o hůl. A tím trenér zničí předchozí návyky, které dítě získalo při bruslení bez hokejové hole. Při bruslení s holí musíme dítě neustále nabádat, aby se o hůl neopíralo, pouze tak bude mít výuka bruslení efekt.

Hokejové bruslení se řídí obecnými pravidly pohybu na bruslích, který je ovlivněn mechanicky tím, že s pohybem těla je spojen i pohyb hokejové hole, která je v podstatě prodlouženým ramenem páky paží. Hokejové bruslení pro výkonnostní a vrcholové hráče musí být tak upevněnou a zautomatizovanou pohybovou dovedností, jako jsou různé formy běhu hráčů ostatních sportovních her (Šafařík & Jauris, 1985).

## **2.5 Psychomotorický vývoj dítěte**

### ***Období mladšího školního věku 6 – 8 let***

Většina dospělých přistupuje k dětem z pozice, že jediný rozdíl mezi těmito dvěma bytostmi je tělesná výška. Opak je pravdou. Dokonce bychom mohli tvrdit, že mezi dospělými a dětmi je daleko větší rozdíl, než si dospělí připouštějí (Perič, 2002).

Mladší školní věk je pro trenéra ideálním věkem pro jakoukoliv výuku motorických dovedností. V pozdějším věku je již obtížné některé prvky bruslení správně naučit. Samozřejmě existují výjimky. Chlapec natočený na DVD bruslí pouze 6 měsíců, přesto dokázal předčit některé své vrstevníky. Myslím si, že veliké nároky jsou kladeny také na trenéra. Je na něm, aby děti dokázal nadchnout pro trénink, a přesto musí dbát fyziologických předpokladů dětí v dané věkové kategorii. Mozek a srdce jsou již dostatečně vyvinuté. Srdeční činnost dokáže zajistit dostatečný průtok krve. Činnost srdce je zabezpečena spíše frekvencí stahů než objemem na jeden tep.

Z hlediska pohybového vývoje jsou děti ve věku kolem 6 let ve fázi tzv. pohybového neklidu. Ten se projevuje vysokou nestálostí a neschopností zůstat v nečinnosti. Děti potřebují být neustále „v akci“ a jejich pohyby jsou plné přídavných činností (výskoky, pohyby rukama atd.). Tento pohybový neklid přechází někdy kolem 7. roku do etapy vývoje, které se také někdy říká „zlatý věk motoriky“. Jedná se o období, kdy mají děti vůbec nejlepší předpoklady k provádění pohybů a také se nejlépe učí nové dovednosti (Perič, 2002).

## **2.6 Základní metodické prvky bruslení**

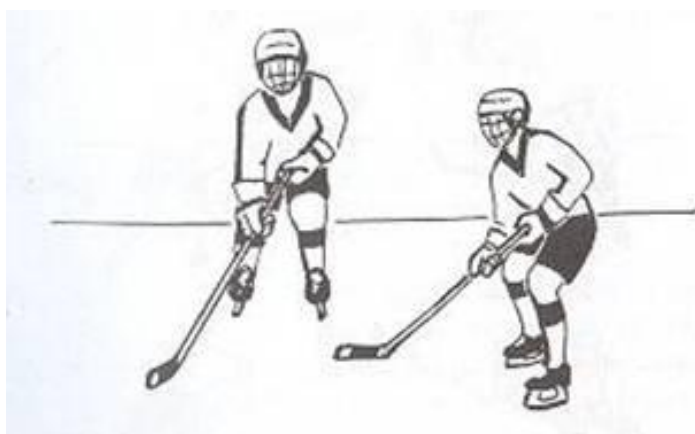
### ***2.6.1 Jízda vpřed***

Základní způsobem pohybu po ledě je jízda vpřed. Pohyb vzniká střídavým odražením z hrany brusle, poté přenášením váhy z jedné nohy na druhou a využitím skluzu brusle po ledě (Bartoň & Havránková, 1982). Při skluzu po ledě vzniká tření. Již byl pokus o vynalezení bruslí s ohřevem nože, právě pro lepší skluz. Nůž by měl být

ohřátý a skluz by měl být proveden po vrstvičce vodě. Tím měl být skluz rychlejší a hráči s těmito bruslemi měli být ve výhodě oproti starším modelům bruslí. Nevím, zda se tyto brusle osvědčily. Nebo jestli šlo pouze o reklamní trik pro nový model bruslí.

Dříve než se začneme zabývat technikou a metodikou je důležité popsat základní postoj (obr. 4). Základní postoj je postoj, ve kterém hráč bruslí. Nohy jsou ohnuty jak v kyčelním tak kolenním i hlezenním kloubu. Úhly ohnutí v kolenním kloubu se pohybují od 90 do 120 stupňů. Hlava je mírně zvednuta. U postoje rozeznáváme, zda je postoj nízký či vysoký. Nízký postoj je účelnější, pro silnější odraz. Odraz je prováděn po delší dráze, ale při tomto způsobu bruslení dochází k rychlejší únavě svalů, než u postoje vysokého (Pavliš & Perič, 1996).

**Obrázek 4. Základní postoj**



Zdroj: <http://www.hcwarriors.vosa.cz>

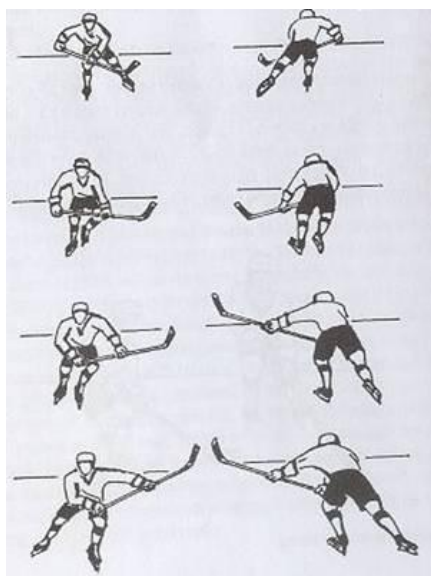
Jízda vpřed vychází z uvedeného základního postoje. Jedná se o cyklický pohyb, kde se opakují tři fáze. Mezi tyto fáze patří nasazení, odraz a skluz (vpřed a stranou), překlopení (přenesení). Při nasazení brusle na led je důležité mít brusle v základním postavení (tzv. V-postavení). Následuje odraz z V-postavení, brusle se nasazuje na led vnější hranou a postupně se překlápí na vnitřní hranu. Nasazení brusle, je prováděno přes špičku na vnější hranu brusle, pak dochází k překlopení na vnitřní hranu brusle a následuje odraz. Odraz je důležitým prvkem v bruslení. Musí být provedeno celou vnitřní hranou brusle. Odraz je prováděn šikmo vzad stranou do úhlu 45 stupňů, prudkým napnutím nohy v kolenním i kyčelním kloubu. Důležité je také pokrčení stojné

nohy (úhel 90 – 110 stupňů). Někteří, špičkoví hráči ledního hokeje jezdí v mnohem větším pokrčení (Pavliš & Perič, 1996).

Důležité je pokrčení stojné nohy, tak aby koleno bylo před špičkou asi 5 – 7 cm. Tímto pokrčením se získá síla pro odraz. Po odrazu by se neměla brusle zvedat příliš vysoko nad led, jinak se pohyb stává neekonomickým a znemožňuje správné nasazení brusle. Po odrazu (fáze přenosu) se noha pokrčuje, přičemž svaly nohy jsou uvolněné. V okamžiku, kdy druhá brusle dokončuje odraz a dostává se na vnitřní hranu, dochází k souvislému pokládání první brusle vnější hranou na led tak, že dochází k dvouoporové fázi (Pavliš & Perič, 1996).

„Popíšeme-li sled pohybu bruslařského kroku při odrazu levou nohou, vypadá následovně: ze základního postoje provedeme odraz levou nohou tlakem celou vnitřní hranou do ledu. Hmotnost těla se postupně přenáší na pravou nohu, která klouže po ledě. Po odrazu nohu zvedáme od ledu a v okamžiku, kdy led opouští, je téměř propnuta. Levá noha zůstává po odrazu nízko nad ledem a vrací se do postavení za pravou nohu. Úplně se k ní přiblíží, obě nohy jsou pokrčeny a následuje odraz pravou nohou palcovou stranou. Při jízdě má hráč hlavu zvednutou, čímž dosahuje správné polohy trupu a využití odrazu. Důležité je, aby tělo bylo při pohybu uvolněné a využívalo se doprovodných pohybů boků. Paže provádějí pohyb v šíři ramen, čímž pomáhají plynulosti bruslení (Pavliš & Perič, 1996).

**Obrázek 5. Jízda vpřed**



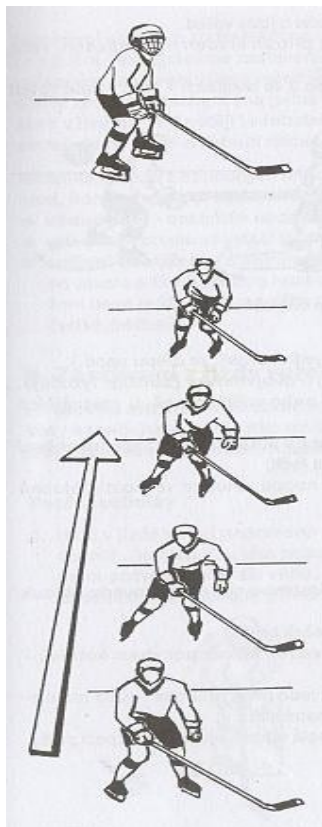
Zdroj: <http://www.hcwarriors.vosa.cz>

### 2.6.2 Jízda vzad

Další základní dovedností je jízda vzad. Na nácvik jízdy vzad by měl být stejný důraz jako na jízdu vpřed. Žák by měl zvládnout stejně dobře jízdu vpřed tak jízdu vzad. Základní postoj pro jízdu vzad je velice podobný postoji pro jízdu vpřed. Nohy jsou pokrčeny, rozkročení bruslí by mělo být na vzdálenost dvou bruslí od sebe, trup je vzpříma, hlava rovně, pánev protlačena vpřed (Pavliš & Perič, 1996).

Jak již jsme říkali, technika jízdy vzad vychází ze základního postoje. Žák přenesení váhu na jednu nohu, kterou provede odraz po vnitřní hraně brusle tzv. C-obloukem. Druhá noha přitom zůstává na obou dvou hranách brusle. V této fázi jízdy vzad slouží pouze k udržení rovnováhy. Odraz první brusle musí být proveden energicky a z celé hrany brusle. Po odrazu se brusle vrací do základního postavení a následuje přenesení váhy na brusli druhou. Následuje odraz z vnitřní hrany, poté se brusle opět vrátí do základního postoje. Při plynulé jízdě vzad dochází k co nejrychlejšímu střídání všech těchto fází jízdy vzad (Perič, 2002).

**Obrázek 6. Základní postoj, jízda vzad**



Zdroj: <http://www.hcwarriors.vosa.cz>

### 2.6.3 Zastavení

Při výuce bruslení dbáme na bezpečné zastavení. Zastavení, slouží ke zpomalení pohybu, či změně pohybu bruslení, nebo k úplnému zastavení. Rozeznáváme zastavení z jízdy vpřed a jízdy vzad. Po dokonalém zvládnutí úplného zastavení nacvičujeme rychlý start a změny směru pohybu. Tyto změny směru se nejvíce nacvičují u hokejového bruslení, kde se hra vyznačuje rychlými změnami pohybu. U jízdy vpřed rozeznáváme zastavení jednostranným pluhem, oboustranným pluhem, smykem na obou bruslích, zastavení na jedné brusli (vnitřní, vnější). U jízdy vzad rozeznáváme zastavení na obou bruslích (oboustranný pluh), zastavení na jedné brusli (jednostranný pluh), bočním smykem na obou bruslích (Pavliš & Perič, 1996).

Pro výuku dětí mezi 6 – 8 rokem, se snažíme o dokonalé zvládnutí zastavením jednostranného pluhu vpřed i vzad.

#### *Zastavení z jízdy vpřed*

##### Jednostranným pluhem

Zastavení tímto způsobem je nejjednodušší. S výukou zastavení jednostranným pluhem se začíná nejdříve.

Pro způsob tohoto zastavení musí bruslař přenést váhu těla na jednu brusli, druhá brusle se mírně nadlehčuje od ledu. Dojde k natočení volné brusle špičkou k brusli jedoucí. Volnou nohou dochází k lehkému pokládání brusle od špičky na led a postupnému přenesení váhy na celou vnitřní hranu brusle, tímto přenesení váhy dochází k postupnému zastavení. Zároveň při celém procesu brždění musí být obě nohy pokrčeny v kolenou (Šafařík & Jauris, 1985).

Nejčastější chyby při zastavení jednostranným pluhem jsou:

- při zastavení brusle daleko od sebe
- nedostatečné vytočení paty volné brusle do strany
- nedostatečné nebo veliké zatížení brusle
- provádění brždění vnější hranou brusle

- zastavení pouze špičkou brusle

### Zastavení oboustranným pluhem

Zastavení oboustranným pluhem se již dnes ve výuce příliš neobjevuje. Tento způsob zastavení se dá přirovnat k jízdě pluhem na lyžích.

Z jízdy vpřed, kdy bruslař stojí na všech čtyřech hranách bruslí, dojde k natočení špiček bruslí k sobě a postupnému zatížení vnitřních hran bruslí. Tím bruslař docílí ke zpomalování pohybu až do úplného zastavení. Při zastavování dojde také k vytočení pat do stran a dochází ke snižování těžiště bruslaře.

#### Nejčastější chyby při zastavení oboustranným pluhem:

- malé vytočení pat do stran
- nedostatečné pokrčení v kolenou
- kolena od sebe

### Zastavení smykem

Zastavení smykem je nejvíce používaným zastavením. Zastavení je provedeno na obou bruslích stejnoměrně. K zastavení dojde nadlehčením těla a odlehčením bruslí, následuje vytočení bruslí (pat), boků a ramen kolmo do směru jízdy. V momentě, kdy dochází k natočení osy pánve, se během jízdy rovnoběžně přechází do podřepu. Kolena se přiklánějí k ledu a brusle „hraní“ a to následovně: Vnitřní brusle hranou vnější a vnější brusle vnitřní hranou. Chodidla a kolena jsou tlačena k sobě. Konečné zastavení je provedeno rovnoměrným rozložením síly na obě brusle (Šafařík & Jauris, 1985), (Pavliš & Perič, 1996).

#### Nejčastější chyby při zastavení smykem:

- nedostatečné odlehčení bruslí
- malé pokrčení kolen
- malé přiklonění bruslí k ledu

## Rozšiřující prvky

Rozšiřujícími prvky při výuce bruslení mohou být zastavení na jedné brusli na vnitřní hraně brusle nebo naopak na vnější straně brusle. Takovéto zastavení vyžaduje pokročilejší bruslaře!

### Zastavení na vnitřní hraně brusle

Při zastavení na vnitřní hraně jedeme po jedné pokrčené noze (dále popisována jako první noha), druhá noha je vzadu volně nad ledem. Noha, která je volně nad ledem, vytočíme ven a přitáhneme k jedoucí noze do tzv. T-polohy. Nohu volně nad ledem nasadíme na led vnější hranou brusle, poté na ni přeneseme váhu celého těla. V závěru dochází ke zvednutí první nohy z ledu a napřímení celého těla. Dojde k postupnému zpomalování, až do úplného zastavení.

### Zastavení na vnější hraně brusle

Zastavení je obdobné jako u zastavení smykem na obou bruslích. S rozdílem, že volná noha pomáhá udržovat rovnováhu. Tento způsob zastavení je vhodný pro navázání startu s přešlápnutím různým směrem (Pavliš & Perič, 1996).

### *Zastavením z jízdy vzad*

K nácviku zastavení jízdy vzad, přistupujeme až po zvládnutí zastavení z jízdy vpřed. Největším rozdílem je vytočení špiček brusle ven a to jak u jednostranného, tak oboustranného pluhu (špičky nejdou k sobě jako u zastavení z jízdy vpřed, naopak jdou od sebe).

### Zastavení jednostranným pluhem (T-brzda)

Je to obdobné zastavení jako u jednostranného pluhu u jízdy vpřed. Vychází ze základního postoje. Kdy jedeme jízdou vzad v základním postoji na všech čtyřech hranách bruslí. Důležité je mírné pokrčení nohou. Nohu, na které chceme brzdit (první), zvedneme lehce nad led. Druhá noha je vedena ve směru jízdy po obou hranách brusle. U první nohy dojde k vytočení špičky ven a pomalému nasazení brusle. Poté dojde

k položení vnitřní hrany na led a od špičky ke stlačování brusle. Druhá noha se neustále souměrně pokrčuje v koleni, ale zůstává na ledě (Pavliš & Perič, 1996), (Perič, 2002).

**Zastavení na obou bruslích (oboustranný pluh nebo tzv. V-brzda)**

Tento typ brždění se provádí roznožením nohou a současným vytočením špiček ven. Nasazení a následné zastavení je provedeno odlehčením pat bruslí a přenesením na špičky bruslí, poté následuje vytočení špiček bruslí ven, silné vysunutí kolen proti směru jízdy. Dojde k širokému stoju rozkročnému a postavení na vnitřní hrany bruslí. Brždění je dokončeno přitlačením kolenou směrem k ledu (Pavliš & Perič, 1996).

**Zastavení bočním smykem na obou bruslích**

Tento typ brždění se používá především při jízdě vzad velkou rychlostí. Způsob zastavení je obdobný jako při zastavení z jízdy vpřed. Důležité je provést nadlehčení těla s vytočením trupu, hlavy, ramen a boků. To umožňuje odlehčit brusle a následně je vytočit kolmo na směr jízdy. Postupným snižováním těžiště a přihraněním obou bruslí dojde k zastavení. Brždění je provedeno vždy vnější hranou vnitřní brusle a vnitřní hranou vnější brusle. Vzdálenost mezi bruslemi je na šíři pánve (Pavliš & Perič, 1996).

#### **2.6.4 Zatáčení na obou bruslích**

Vyjíždění oblouků patří mezi nejjednodušší způsob změny směru. Právě tento způsob změny směru se nacvičuje již u začátečníků. Zpočátku slouží začátečníkům i jako zastavení. Pro výuku v začátcích se využívá zatáčení na obou bruslích. Při úkonu zatáčení jsou obě nohy pokrčeny.

*Popis oblouku vlevo:*

Při vyjíždění oblouku vlevo poněkud předsuneme levou nohu před pravou. Poté váhu přeneseme na levou nohu a tělo vykloníme do středu oblouku. Při oblouku vlevo se levá brusle dostane na vnější hranu a pravá brusle na vnitřní hranu. Vnější rameno tlačíme mírně dovnitř, tím docílíme kratšího oblouku. K vyjetí krátkých oblouků vyspělejší bruslaři používají přibrždění (Bartoň & Havránková, 1982).

Jako rozšiřující prvky, či prvky používané pro nácvik oblouku je vyjíždění oblouků na jedné brusli. Na vnitřní i vnější hraně brusle. Mezi tyto rozšiřující prvky provedené na jedné brusli patří oblouky vpřed ven a vpřed dovnitř.

#### *Oblouk vpřed ven – popis*

Ze základního postavení provedeme odraz vnitřní hranou levé brusle a oblouk vyjíždíme na vnější hraně pravé brusle. Asi ve čtvrtině oblouku držíme levou nohu nízko nad ledem za pravou nohou. Zada jsou natočena dovnitř oblouku. Asi v polovině oblouku, který opisuje pravá noha, dochází k přenesení volné levé nohy do přednožení. Levá noha je přenášena těsně nad ledem okolo nohy pravé. Současně dochází k výměně postavení paží, kdy se pravá paže dostává do zapažení a levá přechází do předpažení. V dojezdu oblouku snožíme a následuje odraz pravou nohou a vyjetí oblouku na vnější hraně levé brusle (Pavliš & Perič, 1996).

#### *Oblouk vpřed dovnitř – popis*

Ze základního postavení provedeme odraz vnitřní hranou levé brusle. Odrazová (levá) noha zůstává do poloviny oblouku v zanožení. Jedoucí (pravá) noha vyjíždí oblouk na vnitřní hraně brusle. V polovině oblouku dochází k přenosu levé odrazové nohy vpřed. V tomto okamžiku jde obdobně jako u vyjíždění oblouku vpřed ven levá paže do zapažení a pravá do předpažení. Při provádění tohoto oblouku musíme dbát na pokrčenou nohu, na které je oblouk prováděn (Pavliš & Perič, 1996).

Po dostatečném procvičení oblouků vpřed. Musí dojít k nácviku oblouků vzad. Dovednost zvládnutí oblouků vzad je důležitá pro pozdější nácvik překládání vzad.

## **2.7 Teorie a metodika výuky základního bruslení**

Pokud výuka probíhá podle metodického nácviku, kde jednotlivé prvky se postupně navazují na sebe. Dosáhneme tíženého efektu, kterým je správná jízda vpřed, vzad, jízda v hranách atd. Správnou metodiku postupu se budeme snažit nastínit v dalších kapitolách teorie a metodiky bruslení.

### **2.7.1 První kroky na bruslích**

Na prvním tréninku se každé dítě chová jinak. Jsou děti, které jsou nadšené z jakéhokoli pohybu, takové svěřence je pro trenéra, či učitele jednoduché přesvědčit k bruslení. Některé děti naopak brečí a nejsou přesvědčené, zda se jim bruslení bude líbit. Zde je důležitá práce trenéra, zda dítě dokáže přesvědčit pro tento druh pohybu. Myslím si, že dítě, které nemá zájem o bruslení a je na výuce z donucení rodičů je velmi obtížné vést k jakýmkoli pokrokům. Zde nastupuje individuální přístup k jednotlivému dítěti. Podle mého názoru nemá cenu dítě jakýmkoli způsobem stresovat v podobě křiku. Vše by se mělo řešit nějakou hrou, tak aby se těmto dětem na ledě co nejvíce líbilo, a uklidnily se. Tímto způsobem si trenér také získává důvěru dítěte. Setkal jsem se s dítětem, které za mnou přišlo, na tvářích mělo obrovské slzy a řeklo mi: „ Já už nechci chodit na hokej“. Nevím, zda jsem zareagoval správně, ale dítě jsem vzal za ruku a jezdil s ním. Snažil jsem se ho pochválit, jak mu bruslení jde výborně. Dnes na bruslení dochází pravidelně a žádné slzy jsem už neviděl.

V první fázi dbáme na to, aby se dítě udrželo na bruslích, a uvědomění si vlastního těla. Výuku začínáme lehkou chůzí po ledě. Dále můžeme přidat dupání. Důležité je v prvních fázích naučit vstávání z ledu, protože dochází k častým pádům z důvodů špatné koordinace pohybu. Poté se začíná s nácvikem jízdy vpřed.

#### ***Jízda vpřed***

Po předešlém seznámení s ledem se přechází k samotné výuce bruslení jízdy vpřed. Všechny nácvik by měl být prováděn formou hry. Nejprve se snažíme o udržení rovnováhy na bruslích. K tomu slouží například stoj na jedné brusli. Dítěti ten stoj přirovnáváme k „čapímu stoju“, nebo vyhlásíme soutěž, kdo nejdéle vydrží stát na jedné noze. Všechny cviky prováděné na jedné noze se musí provádět na obě strany rovnoměrně. Další hrou na ovládnutí vnitřních hran bruslí může být „medvědí chůze“. Kdy dítě zaujme stoj špatný, potom se rozejde po vnitřních hranách bruslí. Pokud dítě nezvládá chůzi samo, je nutná pomoc trenéra, nebo si vypomůžeme pomůckami (kužel).

### průpravná cvičení:

- chůze u hrazení

Myslím si, že dítě se naučí více, když mu co nejdříve vezmeme kužel, či jim co nejdříve tyto pomůcky odebereme.

- chůze přes překážky

U tohoto cviku si myslím, že u dětí, které se bojí je důležité, jim dopomoc poskytnout, než získají jistotu a zbaví se respektu z překážky.

- chůze s vysokým zdviháním kolen
- jízda po obou bruslích

Začátečníky je dobré nejprve seznámit s tímto pohybem. Dítěti řekneme, aby udělalo dřep, a zkusíme ho postrčit. Dítě popojede v dřepu několik metrů. Těžší verzí cviku, je když se dítě rozjede (rozběhne) a potom přejde do jízdy v dřepu na obou bruslích. Hra může probíhat na určený počet kroků pro rozjezd, vítězem se stává dítě, které v dřepu dojede nejdále.

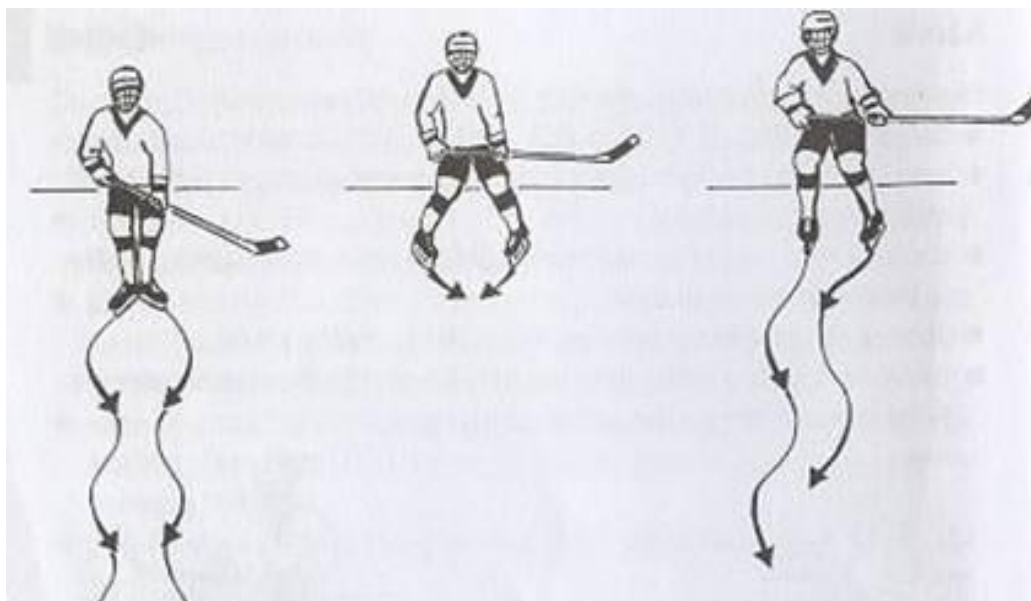
- jízda na jedné brusli

Dochází k nácviku odrazu a skluzu. Dítěti řekneme, na které noze pouze pojede a kterou nohou se bude odrážet. Při tomto cvičení následuje odraz a skluz, kdy jedna noha se odráží a druhá provádí skluz. Dbáme na to, aby se cvičení provádělo na obě strany stejnoměrně.

- nácvik skluzu

Základním prvkem pro nácvik skluzu je jízda ve vlnovkách. Prvním cvikem je tzv. dvojvlnovka, nebo-li „buřtíky“ viz (obr. 10). Dalším cvikem může být synchronní dvojvlnovka. U synchronní dvojvlnovky se jedná o odraz z obou nohou, střídavě z pravé a levé brusle, přičemž každý odraz je z jiné hrany. Tento cvik je podobný lyžařskému oblouku. Důraz klademe, aby nohy zůstávali na ledě.

**Obrázek 7. Dvojvlnovka**



Zdroj: <http://www.hcwarriors.vosa.cz>

- nácvik odrazu a správné vytočení špiček

Správné vytočení špiček bruslí docílíme pomocného předmětu jakým je např. kužel, židle. Při bruslení s opřením o kužel dojde k dostatečnému vybočení špiček, protože předmět dítěti překáží. Dítě musí dostatečně špičky vytočit, aby nebylo např. při soutěži štafet poslední.

Rozšiřujícími cviky po zvládnutí dvojvlnovek mohou být vlnovky na jedné noze, kdy k pohybu dochází střídáním překlápěním vnitřní a vnější hrany brusle.

*Chyby v technice:*

- Přílišný pohyb boků, síla se nepřenáší do odrazu
- Odraz je proveden ze špičky brusle (ne z celé hrany)
- Odraz je prováděn dozadu a ne do stran
- Málo pokrčená kolena
- Návrat do základní polohy je proveden po ledě. Dochází k zakopávání špiček o led.
- Záklon, místo mírného předklonu. Dochází k jízdě po patách.

### *Jízda vzad*

Na nácvik jízdy vzad by měl být kladem stejný důraz jako na nácvik jízdy vpřed. Děti nejdříve naučíme základní postoj (podřep, mírný předklon, pánev protlačujeme vpřed, hlava je vzpřímená). Děti tento postoj, již znají z nácviku jízdy vpřed. Žákům musíme hned na začátku říci, aby se při jízdě vzad koukali za sebe, pomocí otáčení hlavy. Tím bychom měli předejít nepříjemným pádům. Kinogram č. 2.

Samotný nácvik jízdy vzad začíná u mantinelu. Děti postavíme čelem k mantinelu, dítě se podrží mantinelu. Výuku začneme tzv. „pérováním v kolenou“ (mělké dřepy). Poté děti necháme vydržet v dřepu. Některé dítě nechápe co je to dřep. Zde funguje přirovnání k posazení na židli. Takto připraveným dětem ukážeme správný postoj na trenérovi. Trenér předvede postoj a poté se odrazí rukama od mantinelu. V základním postoji se snažíme, dojed co nejdále. Většina dětí dělá chyby již v základním postoji, proto je důležité tyto chyby odstranit již na začátku výuky jízdy vzad.

#### *Chyby v postoji:*

- Malé pokrčení kolen
- Hluboký předklon trupu
- Hlava není držena vzpříma (dítě kouká do ledu, dojde k hlubokému předklonu až k pádu)

Po správném nácviku postoje, přecházíme k nácviku samotné jízdy. Znovu začátek nácviku jízdy začíná ze základního postoje. Nejprve dítě naučíme pohyb ve stoje. Uděláme široký stoj rozkročný. Pak jednu nohu pokrčíme, tím na pokrčenou nohu přeneseme váhu těla. To samé zopakujeme u druhé nohy. Párkrát tento pohyb vyzkoušíme.

Je dobré jízdu vzad neučit ze stoje, ale již z mírné jízdy. Tu dítě nabere už z řečeného odrazu od mantinelu. Dále z této jízdy začne pokrčovat a natahovat nohy v kolenou. Odraz probíhá natažení nohy z vnitřní hrany brusle (střídavě pravá, levá noha). Odraz z pohledu na brusli začíná ze zadní části brusle a končí, na přední části brusle. Po odrazu se noha napíná v koleni a hmotnost je přenesena na silně pokrčenou

neodrazovou nohu. Odraz musí být proveden na vnitřní hraně brusle! Po zvládnutí těchto prvků přecházíme ke složitějším cvičením, které by děti měly zvládnout.

Pro nácvik odrazu a skluzu se používá cvičení tzv. rybičky (buřtíky). Začátek cvičení je znovu ze základního postavení odrazem od mantinelu. Odraz probíhá na vnitřní hraně bruslí. Pro odraz je důležité „pérování v kolenou“. Obě nohy dělají stejný pohyb. Myslím si, že pro děti je tento cvik důležitý pro uvědomění si hran svých bruslí.

Dalším cvičením pro odraz a skluz jsou souběžné vlnovky. Odraz probíhá napnutím nohy v kolenu a pohybem příslušného ramene a boku vzad. Po odrazu přenášíme hmotnost těla na neodrazovou (pravou) nohu a přisuneme k ní po ledě brusli, která provedla odraz (levá), stopa zanechaná na ledě je ve tvaru vlnovky ve vnějším oblouku mírně rozšířena (Pavliš & Perič, 1996).

Po nácviku, přejdeme k jízdě vzad ze základního postoje. U méně vyspělých bruslařů by se mělo začínat odrazem od mantinelu, aby dosáhli počáteční rychlosti. Některé publikace je pohyb popisují jako C-oblouk. Cyklus jízdy vzad je následovný odraz-skluz-odraz.

#### *Chyby v technice:*

- odraz je prováděn ze špiček bruslí nikoli z hran bruslí
- napnuté nohy v kolenou
- velký předklon trupu
- pohled směřuje do ledu
- pohyb nevychází z boků

#### *Zastavení*

Nácvik zastavení, ať už je to nácvik zastavení z jízdy vzad nebo z jízdy vpřed probíhá u mantinelu. Děti mají většinou problém správně postavit brusli na led, tak aby nedošlo k zařiznutí brusle do ledu.

### *Zastavení z jízdy vpřed*

Jak již bylo řečeno, nácvik začíná u mantinelu. Dítě se jednou rukou drží mantinelu a snaží se odhrabovat sněh. Můžeme vyhlásit soutěž, kdo z dětí odhrabe největší část sněhu. Tento nácvik musíme opakovat na obě strany. Dalším nácvikem pro brždění jednostranným pluhem či oboustranným pluhem nácvik pohybu špiček. Kdy dochází k pohybu špiček k sobě, pat od sebe. Tento pohyb několikrát zopakujeme. Poté dítěti předvedeme, jak se provádí brzda jednostranným pluhem. Dítě provede tři kroky a pokusí se zabrzdít jednostranným pluhem.

*Chyby v technice (jednostranný pluh):*

- velký předklon
- přílišné (prudké) zatížení brzdící nohy
- brždění je prováděno vnější hranou
- malé vytočení paty do strany

Po zvládnutí jednostranného pluhu se přistoupí k nácviku oboustranným pluhem. Nácvik oboustranného pluhu je opět z mírného rozjezdu. Důležité je nadlehčení bruslí s následným energickým pokrčením kolen, které tlačíme k sobě. U začínajících bruslařů se tento druh brždění nacvičuje minimálně. Hrozí zde reálné nebezpečí úrazu.

Dalším druhem brždění je zastavení smykem na obou bruslích. V první fázi nácviku tohoto způsobu brždění je důležité nadlehčení a vytočení pánve, pokrčení kolen a přenos hmotnosti na přední část bruslí. Důležité je, aby vnější brusle brzdila vnitřní hranou brusle a vnitřní brusle brzdila vnější hranou brusle. Nácvik by měl probíhat z mírné jízdy. Nejprve musí být procvičována lehčí strana, ale přitom nesmí být zanedbána horší strana bruslaře.

Poslední dva zmíněné typy brždění, nacvičujeme po dokonalém zvládnutí brzdy jednostranným pluhem. Pro děti od 6 – 8 let, používáme výuku jednostranného pluhu.

### *Zastavení z jízdy vzad*

K nácviku brzdy vzad přistupujeme až po dokonalém zvládnutí brždění jednostranným pluhem jízdy vpřed. V první fázi dojde znovu na nácvik u hrazení, jako tomu bylo u nácviku brzdy vpřed.

Začátek nácviku je proveden stejně jako u brzdy vpřed odhrabováním sněhu z ledu. Poté dojde k odrazu od mantinelu. Odraz od mantinelu je proveden pro minimální rychlost. Dítě se v této rychlosti snaží o roznožení špičkami ven, dojde k pokrčení kolen, postavení na vnitřní hrany bruslí. Následuje zpomalení rychlosti, až do úplného zastavení.

Po nácviku této brzdy, přistoupíme k tzv. T-brzdě. Znovu začneme u mantinelu odhrabováním sněhu. Počáteční rychlost nabere odrazem od mantinelu. Pak se snažíme z minimální rychlosti zastavit vysunutím jedné nohy vzad. Brzda končí v tzv. T-poloze, která je výhodná i pro následný start vpřed.

Po zvládnutí těchto technik můžeme přistoupit k zastavení bočním smykem na obou bruslích. Tento způsob brždění, však vyžaduje vyspělé bruslaře, proto si myslím, že u dětí (6 – 8 let) nám postačí nácvik předchozích dvou brzd.

#### *Chyby v technice:*

##### a) oboustranný pluh:

- malé vytočení špiček ven
- nedostatečný předklon
- nedostatečné přitlačení kolen k ledu
- brzda neprobíhá na vnitřních hranách bruslí

##### b) T-brzda:

- prudké nastavení vnitřní hrany brusle
- nedostatečné pokrčení v kolenou

### *Zatáčení na obou bruslích*

Vyjíždění oblouků je nejjednodušší způsob změny směru. Při nácviku tohoto úkonu se nejprve zaměřujeme na pohyb ramen. Ramena jsou poněkud kormidlem, kam ramena natočíme, tam pojedeme (Perič, 2002). Postavení ramen je v bruslení velmi důležité, např. při překládání nám velmi ulehčí zatáčení. V první fázi výcviku si s dětmi hrajeme např. na letadlo. Hra na letadlo spočívá v poloze rukou, které jsou v rozpažení. Tímto způsobem přirovnáme děti k letadlu a úklonem na jednu či druhou stranu děti dokáží zatočit na jednu či druhou stranu.

Vyjetí zatáček má dvě podoby. V první, jde pouze o změnu směru, na délce oblouku nezáleží. Takovéto vyjetí se dítě dokáže naučit po pár lekcích na ledě. Dětem stačí říci, kde mají zaujmout podřep a kam mají natočit ramena a brusle je sami vyvezou do oblouku. Později přecházíme k výcviku, kdy dítě má udělat oblouk např. okolo kužele co nejkratší. Zde, je již nutné vnitřní nohu nepatrně předsunout. Vnitřní noha jede po vnější hraně brusle, naopak vnější noha jede po vnitřní hraně brusle. Správné vyjetí musí být vedeno po hranách bruslí.

V začátcích výuky vyjíždění oblouků necháváme dětem volnost ve velikosti oblouku. Postupně nutíme děti ke zkracování oblouku (dítě musí provést oblouk ve vymezeném prostoru).

*chyby v technice:*

- největší chybou je jízda po vnější noze vnitřní hranou brusle. Někdy bývá vnitřní noha v zanožení.
- nohy nejsou pokrčeny v kolenou
- tělo není nakloněno dovnitř oblouku
- vedení bruslí je těsně za sebou v jedné stopě (nestabilita)
- váha je na zadní části bruslí (bruslení po patách)

## 2.8 Organizace výuky

Hlavní organizační formou v povinné i zájmové tělesné výchově je vyučovací hodina (Bartoň & Havránková, 1982). Vyučovací hodinu můžeme rozdělit na jednotlivé části (úvodní část, průpravná část, hlavní část hodiny, závěrečná část hodiny).

Úvodní část zahrnuje individuální rozbruslení žáků, seznámení se s prostředím. Poté následuje nástup, upřesnění pokynů učitele (trenéra). Dále do této části hodiny zařadíme společné rozcvičení všech žáků na ledě.

Průpravná část zahrnuje zopakování prvků z minulé hodiny. Pokud se jedná o první hodinu, snažíme se zjistit, jakými dovednostmi žáci disponují a podle zjištěných poznatků postupovat v další části hodiny.

Hlavní část hodiny směřuje ke stanovenému úkolu nácviku nové dovednosti na bruslích. Dobře zorganizovaný trénink usnadní práci trenéra.

Závěrečná část hodiny bývá věnována hram, kde se opakují jednotlivé naučené prvky. Další alternativou může být volná jízda na hudbu, sloužící ke zklidnění organismu.

Prvořadým úkolem tělesné výchovy či tréninku na ledě je zvyšování funkčních schopností organismu žáka. V praxi toho dosáhneme počtem opakování zadaných činností nebo zvýšením intenzity výcviku. Nejdůležitějším požadavkem je neustálé opakování a zdokonalování naučených činností (Bartoň & Havránková, 1982).

Důležité je také rozřazení žáků podle jejich skutečné výkonnosti. Ve všech skupinách se provádějí stejná cvičení, ale s jinou intenzitou. Nemůžeme klást na všechny skupiny stejné nároky okamžitě, ale postupným tréninkem můžeme docílit „smazání“ určitých nedostatků a tím jednotlivé skupiny výkonnostně vyrovnat. Byl jsem svědkem toho, že dítě přeskočilo metodickou řadu bruslení. Začalo trénovat s vyspělejšími chlapci a došlo k frustraci dítěte. Dítě bylo frustrované z neustálých proher, protože vyspělejší chlapce nedokázalo dohnat. Naopak když se vrátil ke svému ročníku, najednou pookřál. Už nebyl pokaždé poslední, vše v „pohodě“ stíhal a byl nadšený svou prací

## 2.9 Bruslařské vybavení

Máme různé druhy bruslí pro různé sporty na ledě. Mezi základní brusle patří tzv. „kanady“. Jedná se o pevnou botu, která poskytuje dostatečnou oporu pro kotník. Brusle můžeme rozdělit pro obratnostní disciplíny a rychlostní disciplíny.

### *Brusle pro lední hokej*

Jsou to brusle, od kterých se vyžaduje dobrá ovladatelnost, rychlé změny směru. Dnes je na trhu mnoho značek. Myslím si, že pokud rodiče přijdou do specializovaného obchodu pro lední hokej, tak nemohou šlápnout vedle. Nejhorší co mohou pro své dítě rodiče udělat je, když brusle nakoupí v hypermarketu. Dle mého názoru jsou vůbec nejhorší brusle, kde lze vyměnit skelet brusle (z kolečkových bruslí lze udělat brusle na led a naopak). Ze zkušeností vím, že nejdražší brusle vždy nejsou nejlepší.

**Obrázek 8. Brusle pro lední hokej**



Zdroj: <http://www.hokejmax.cz>

### *Brusle pro krasobruslení*

Jsou také brusle, kde se vyžaduje dobrá ovladatelnost. Největším rozdílem u boty je šněrování a výše boty, která je až nad kotník. Dále je patrný rozdíl od hokejové brusle na noži, kdy se na špičce nože nacházejí zoubky, které slouží ke skokům.

**Obrázek 9. Brusle pro krasobruslení**



Zdroj: <http://www.sport-obchod.cz>

*Brusle pro rychlostní disciplíny*

Takovéto brusle se vyznačují dlouhým nožem. Rychlobruslařské brusle na dlouhé tratě mají uvolněnou zadní část nože pro lepší skluz. To jsou tzv. „klapačky“. Pak jsou brusle, které nemají uvolněnou zadní část. Tyto brusle se používají při kontaktních, rychlostních disciplínách jako je např. shorttrack.

**Obrázek 10. Brusle pro rychlostní disciplíny**



Zdroj: <http://www.hrazdirasport.cz>

## **3 CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

### **3.1 Cíl práce**

Cílem mé práce je vytvoření programu výuky základů bruslení pro začátečníky mladšího školního věku 6-8 let, sledovat a vyhodnotit dynamiku změn v úrovni vybraných pohybových dovedností.

### **3.2 Úkoly práce**

- Zpracovat rešerši odborné literatury
- Použít dostupné metody k získání doplňkových dat k teoretické části práce
- Sestavit výukový program
- Napsat a sestavit scénář pro obsah DVD nosiče
- Natočit jednotlivé bruslařské prvky pro obsah DVD nosiče
- Aplikace programu

#### *Výzkumná otázka*

Zlepší se bruslařské, pohybové dovednosti po absolvování výukového programu základů bruslení u začátečníků?

## 4 METODOLOGIE

### 4.1 Metody práce

#### *Obsahová analýza*

Tuto metodu použijeme pro rozbor literatury, potřebné ke zpracování naší práce. Dále získáme potřebné informace z literatury k tvorbě naší práce. Tato metoda nám poslouží k pozorování.

#### *Intervenční program*

Náš program slouží k nácviku vybraných pohybových dovedností, které slouží ke zlepšení bruslařských dovedností, které vyučujeme.

#### *Metoda pozorování*

Diagnostická metoda sloužící ke zkoumání pozorovaných jevů, kterými jsou v naší práci bruslařské dovednosti žáků. Slouží jako podklad pro vyhodnocení.

Tato metoda nám sloužila při stanovování zlepšení dovedností jednotlivých dětí. Metoda slouží k získání informací o zkoumaných jedincích. Získané informace použijeme ve výzkumné části práce (Štumbauer, 1990).

#### *Metoda zpracování videozáznamu*

Je taková metoda, která nám poskytne filmové informace o jevech, které natáčíme. Tyto jevy zaznamenáme na DVD nosič. Videozáznam nám poskytne informace, o testovaných jedincích. Dále na videozáznam zachytíme jednotlivé motorické dovednosti, které se děti ve věku 6 – 8 let mají naučit. Videozáznam poslouží jako podklad pro vyhodnocení výsledků.

Jednoduché statistické metody byly použity pro vyhodnocení a následné zprůhlednění výsledků testovaných jedinců.

## **4.2 Charakteristika souboru**

Náš výzkumný soubor se bude skládat z dětí, které se přihlásily do kategorie přípravy hokejového klubu České Budějovice. Pro testování budou vybrány, již na prvním tréninku, podle posouzení úrovně jejich dovedností. U testovaných hráčů budeme vést docházku jejich účasti. Pokud by se dítě nezúčastnilo alespoň 70 % tréninkových jednotek, potom dítě nezařadíme do závěrečného testování. Dalším faktorem ohledně závěrečného testování je taková absence, kdy dítě chybí více tréninkových lekcí, kde je prováděn nácvik prvku, který bude zahrnut v závěrečném testování. Před testováním bude provedena informační schůzka s rodiči, na které bude řečeno, jakému testování budou děti podrobeny. Od rodičů získáme povolení o uvedení jmen dětí v bakalářské práci (příloha 2).

Na námi stanovený test budou dohlížet trenéři přípravy hokejového klubu České Budějovice. Hodnotící skupina bude tvořena taktéž trenéry hokejového klubu České Budějovice, působících u jiných věkových kategorií.

## **4.3 Aplikace výukového programu do praxe**

### **4.3.1 Charakteristika výukového programu**

Výukový program se skládá z jednotlivých tréninkových jednotek, které zaměříme na zlepšení vybraných bruslařských dovedností. Dobu trvání programu jsme stanovili na 4,5 měsíce, a to v měsících listopad 2011 až březen 2012. V tomto období žáci odtrénují 38 tréninkových jednotek. Jelikož se jedná o žáky, u kterých chceme docílit zdokonalení bruslařských dovedností, zaměříme tréninkové jednotky z větší části

na bruslení. Výukový program vytvoříme na základě literatury, vlastních zkušeností a zkušeností trenérů hokejového klubu České Budějovice. Do tohoto programu zařadíme poznatky ze stáží a školení, které trenéři absolvují v rámci školení trenérů ČSLH.

#### **4.3.2 Stavba tréninkových jednotek**

V období od listopadu 2011 až do března 2012 bude odtrénováno 38 tréninkových jednotek. Tréninková jednotka se bude skládat vždy ze tří částí a to z části úvodní, hlavní, závěrečné. Úvodní část hodiny bude zaměřena na zahřátí organismu a zopakování jednotlivých prvků z předchozí hodiny. Pokud se jedná o úvodní hodinu, pak se snažíme zjistit jednotlivé dovednosti žáků a rozdělit je do jednotlivých skupin podle dovedností. Další hodiny již pokračujeme s výukou. Hlavní část hodiny je věnována nácviku nové dovednosti např. jízda vpřed. Závěrečná část hodiny je věnována hrám pro zopakování a utvrzení se v jednotlivých prvcích bruslení (příloha 3).

Celý program probíhal na zimním stadionu v Českých Budějovicích. Program je rozdělen do dvou částí.

##### **1. Část - listopad 2011**

První část výukového programu je uzpůsobena pro zvládnutí základních dovedností na ledě.

- vstávání, lezení
- chůze, běh, jízda s kuželem
- základní postoj
- rovnovážná cvičení
- ovládnutí hran, brzda
- jízda vpřed
- c-oblouky
- nácvik odrazu s kuželem, bez kužele

## **2. část – leden, únor**

Tato část tréninků je zaměřená na zopakování a zdokonalování jednotlivých dovedností. V této části také dochází k postupnému ztěžování podmínek. Vždy před cvičením musí dojít k předvedení cviku trenérem, protože v tomto věku se dítě učí hlavně napodobováním. Dále dojde na výuku rozšiřujících prvků bruslení. Na konci tohoto tréninkového období provedeme stejný test dovedností, který byl proveden v první výukové části.

- jízda vzad
- překládání vpřed
- oblouky na vnitřních hranách

### **4.4 Metodika hodnocení pohybových dovedností**

#### **4.4.1 *Technika videozáznamu***

Záznam videa probíhal na druhé ledové ploše Budvar arény. Videozáznam je rozdělen do dvou částí. V první části jsou natočeny ukázky metodických cvičení. Druhá část je záznam testování pohybových dovedností vybraných jedinců. Ty jsme vybírali na základě dovedností na první bruslařské lekci. První myšlenkou bylo otestovat všechny žáky, kteří se přihlásí do přípravy hokejového klubu České Budějovice. Z důvodů časové náročnosti jsme toto rozhodnutí přehodnotili a otestovali pouze 5 chlapců.

#### **4.4.2 *Metodika hodnocení pohybových dovedností žáků***

Trenéři hokejového klubu České Budějovice ohodnotí jednotlivé žáky z videozáznamu. Hodnocení proběhne do předem připraveného archu, kde hodnotící zaznamenají bodové ohodnocení od 1 do 4. Trenéři žáky ohodnotí nezávisle jeden na druhém, u každého hodnocení budu osobně přítomen pro případné upřesnění pokynů pro hodnocení. Trenéři ohodnotí pohybové dovednosti: zastavení, jízdu vpřed a zatáčení

(vyjetí oblouku). Předem stanovíme kritéria pro určení chyb, respektive srážení bodů, kterými se trenéři budou řídit. Pro ucelení výsledků bylo stanoveno bodové ohodnocení:

1 – nevyhovující plnění

2 – splnění s chybami

3 – splnění s malými chybami

4 - žák, který splnil test na výbornou.

### ***Nevyhovující plnění***

Tento žák není schopen splnit ani jednu ze zadaných pohybových dovedností. U jízdy vpřed je trup předkloněn, odraz není proveden z hrany brusle. U testovaného jedince je jízda nejistá, u dítěte se projevuje strach z pádu. U brzdy jednostranným pluhem považujeme za závažné chyby malé pokrčení kolen, brždění vnější hranou. U vyjíždění oblouků považujeme za největší chyby, když žák neprovede dostatečné pokrčení kolen, postavení ramen, tzn. vnější rameno, není natočeno do oblouku.

### ***Splnění s chybami***

Žák plní pohybovou dovednost s obtížemi a s chybami. Za chyby považujeme u jízdy vpřed odraz ze špičky brusle dále pak provedení odrazu do zadu. Správný odraz má být v úhlu 45° do strany. U brzdy jednostranným pluhem je chybou nedostatečné zatížení brzdící nohy nebo naopak prudké položení vnitřní hrany na led. U vyjíždění oblouku považujeme za závažnější chybu vyjetí oblouku pouze vnější bruslí a to vnitřní hranou brusle. Druhá brusle je v zanožení.

### ***Splnění s malými chybami***

Žák plní dovednost plynule až na malé zaváhání. U jízdy vpřed za takového zaváhání považujeme přílišný pohyb boků. U brzdy jednostranným pluhem, je chybou, pokud brzdu provede pouze špičkou brzdící brusle. Při vyjíždění oblouků je váha na zadních částech bruslí (na patách). Tím dojde k nestabilitě.

### ***Vynikající plnění***

Toto plnění necháme v kompetenci trenérů, kdy záleží na jejich odborném posouzení a na jejich rozhodnutí udělit testovanému žákovi vynikající plnění. Mezi námi vybranou chybu patří návrat brusle do základního postavení zakopáváním špiček o led. U brzdy jednostranným pluhem je vybranou chybou malé vytočení paty brzdící nohy a u vyjíždění oblouků vybrány dvě chyby, a to vedení bruslí v jedné stopě (úzká stopa vede k nestabilitě), tělo není nakloněno do vnitřku oblouku.

#### ***4.4.3 Škály pro hodnocení úrovně pohybových dovedností***

**Tabulka 1 – Škály pro hodnocení úrovně pohybových dovedností**

| <b>Jízda vpřed</b>       |                                                          |
|--------------------------|----------------------------------------------------------|
| nedostatečně (1)         | trup je předkloněn, malé pokrčení kolen                  |
| dobře (2)                | odraz proveden ze špičky brusle, respektive dozadu       |
| chvalitebně (3)          | přílišný pohyb boků                                      |
| výborně (4)              | návrat brusle do základní polohy je proveden po ledě     |
| <b>Brzda</b>             |                                                          |
| nedostatečně (1)         | malé pokrčení kolen, brždění vnější hranou               |
| dobře (2)                | nedostatečné, veliké zatížení brzdící nohy               |
| chvalitebně (3)          | zastavení pouze špičkou brusle                           |
| výborně (4)              | malé vytočení paty brusle                                |
| <b>Vyjíždění oblouků</b> |                                                          |
| nedostatečně (1)         | malé pokrčení kolen, postavení ramen                     |
| dobře (2)                | jízda po vnější brusli (vnitřní hrana)                   |
| chvalitebně (3)          | váha na zadní části brusle                               |
| výborně (4)              | vedení bruslí v jedné stopě, tělo nenakloněno do oblouku |

Zdroj: vlastní

U výborného plnění se jednalo pouze o upřesnění a doporučení jaké chyby se nemají u žáka objevit. Dále záleželo na citu a zkušenostech hodnotících trenérů.

#### 4.4.4 Hodnotící arch bruslařských dovedností

Tabulka 2 – Záznamový arch -Test bruslařských dovedností

| Test bruslařských dovedností |                        |  |
|------------------------------|------------------------|--|
| Hodnotící                    |                        |  |
| Hráč                         |                        |  |
| Datum                        |                        |  |
| Listopad                     | Březen                 |  |
| Jízda vpřed                  | Jízda vpřed            |  |
| pokrčení kolen               | pokrčení kolen         |  |
| postavení špiček             | postavení špiček       |  |
| dotažení kolen               | dotažení kolen         |  |
| postavení hlavy              | postavení hlavy        |  |
| Brzda                        | Brzda                  |  |
| postavení trupu              | postavení trupu        |  |
| odlehčení brzdící nohy       | odlehčení brzdící nohy |  |
| postavení ramen              | postavení ramen        |  |
| Vyjíždění oblouků            | Vyjíždění oblouků      |  |
| postavení ramen              | postavení ramen        |  |
| pokrčení kolen               | pokrčení kolen         |  |
| zátěž vnitřní nohy           | zátěž vnitřní nohy     |  |

Zdroj: vlastní

Záznamové archy hodnotících trenérů viz příloha 1.

#### 4.4.5 Příprava testu dovedností:

Test budeme tvořit následovně: do středního pásma ledové plochy rozestavíme stanovenou dráhu, kterou žáci projedou viz. videozáznam. Testování uskutečníme za plného chodu tréninku, z důvodu finanční náročnosti samostatného pronájmu ledové plochy a problému objednání ledu.

#### **4.4.6 Organizace testování**

##### ***Hodnotící trenéři:***

Hodnotícími trenéry byli Lukáš Chaloupka, Václav Vacek a Petr Červený. Všichni zmínění, jsou dlouholetými trenéry mládeže hokejového klubu Českých Budějovic, všichni jsou držiteli licence B. Petr Červený, usiluje o získání A licence. Lukáš Chaloupka působí u věkové kategorie 2. tříd. Václav Vacek nyní působí u třetí třídy hokejového klubu České Budějovice a Petr Červený působí u páté a sedmé třídy. Petr Červený také pořádá každoroční tréninkové kempy pro hokejisty různých kategorií.

##### ***Činnost trenérů přítomných testu:***

U testování jsou přítomni dva trenéři, jeden z trenérů působí jako startér, druhý trenér je určený k natáčení videozáznamu. Na signál start vyjede testovaný jedinec na dráhu. Druhý z trenérů je určen k natáčení videozáznamu. Po ukončení, materiály zpracujeme a výsledky budou použity pro hodnocení vybranými trenéry.

##### ***Činnost hodnotících trenérů:***

Každý z hodnotících obdrží videozáznam. Z důvodů časového vytížení hodnotících trenérů, kteří se nemohli dostavit k určené tréninkové jednotce, proto došlo k hodnocení jednotlivých hráčů zprostředkovaným způsobem, přes sestříhaný videozáznam s ukázkou dovedností testovaných dětí. Každý hodnotící trenér obdržel námi vytvořený videozáznam a arch, kam zanesl výsledky ohodnocení jednotlivých žáků.

#### **4.5 Sestavení programu výuky bruslení a zaznamenání na DVD nosič**

Hlavním produktem mé bakalářské práce, je výukové DVD. DVD bylo tvořeno za účasti hokejového klubu České Budějovice. Do DVD byly zařazeny jak základní prvky bruslení, tak rozšiřující prvky bruslení.

### **4.5.1 Scénář výukového DVD**

Začátek výukového DVD je věnován základním, prvním krokům na bruslích. Dalším prvkem, který se učí co nejdříve je zastavení. Dále následuje ukázka jízdy vpřed. Její nácvik a několik ukázek metodických cvičení pro její zvládnutí. Dále jsou na DVD uvedeny rozšiřující prvky bruslení pro danou věkovou kategorii.

### **4.5.2 První kroky na bruslích**

#### *Vstávání*

Vstávání patří k nejzákladnějším dovednostem, které by dítě mělo získat hned po prvních minutách na ledě. Proto se vstávání učíme jako první dovednost.

#### *Chůze, běh*

Další dovedností, kterou si dítě osvojuje hned na první hodině je chůze či běh. Dítě simuluje chůzi nebo běh, protože bruslení je cyklickým pohybem a v začátcích se dá chůzi či běhu přirovnat. Zároveň dochází k osvojování si rovnováhy a seznamování se s novým prostředím.

#### *Odras s kuželem*

Pro základní nácvik odrazu můžeme zpočátku použít kužel (židli). Ze svých zkušeností vím, že pokud dítěti neodebereme kužel co nejdříve, bude postupně těžké ho donutit k jízdě samostatně bez dopomoci kužele. Proto využíváme kužel či jiných takovýchto pomůcek co nejméně.

#### *Držení rovnováhy*

Dále se snažíme o zvyšování obtížnosti při udržování rovnováhy. K takovému zvýšení obtížnosti může zpočátku sloužit vysoké zdvihání kolen. Jako pomoc může zpočátku i v pozdějších cvičeních sloužit instruktor. Instruktor slouží pro nejmenší kategorii bruslařů jako demonstrátor. Protože děti se v tomto věku učí nejvíce napodobováním.

### 4.5.3 Brzda

Nejprve je uvedena ukázka správného zastavení jednostranným pluhem. Na našem DVD je uvedeno pouze zastavení jednostranným pluhem, které se děti snažíme naučit. Samozřejmě existují i jiné druhy zastavení, ale tento typ zastavení se nám zdá nejjednodušší. Chlapec, který nám předvádí brzdu a nácvik brzdy bruslil v době natáčení pouze 6 měsíců.

#### *Metodický nácvik brzdy*

- Ovládání hran bruslí

Tento cvik slouží hlavně k uvědomění si hran bruslí. Dítěti nemůžeme říci, že máme vnitřní a vnější hranu nože. Nemůžeme s ním jednat jako s dospělým jedincem. Dítě znovu napodobuje náš pohyb a tím se učí ovládnout hrany bruslí.

- Nácvik brzdy (zastavení)

Při tomto cviku dítě napodobuje budoucí brzdu. Dítěti řekneme, aby odhrabovalo sníh a snažilo se vytvořit co největší hromádku sněhu.

Po nácviku přistoupíme k samotnému zastavení. Zprvu brzdu nacvičujeme po třech krocích. Důležité je, aby dítě nestavělo vnitřní hranu brusle na led prudce. Musí dojít k pomalému přiložení brusle na led.

#### *Ukázka stopy brusle*

Pro dítě je důležitá zpětná vazba od instruktora, proto se snažíme dítěti ukázat, co nakreslil na ledě a jakým způsobem má stopa na ledě vypadat.

#### *Chyby brzda*

- Malé pokrčení kolen
- Nedostatečné vytočení paty
- Nedostatečné postavení na vnitřní hranu brusle

Všechny uvedené chyby vycházejí z nesprávného postoje a z nedostatečného pokrčení kolen. Pak nemůže dojít ani k dostatečnému vytočení paty a postavení brusle na vnitřní hranu.

- ukázka stopy – pokud je nedostatečně široká stopa na ledě pak nedošlo k postupné zátěži vnitřní hrany brusle. Důležité je dítěti ukázat chybu na ledě (kreslení).

#### **4.5.4 Jízda vpřed**

Znovu je uvedena ukázka jízdy vpřed. Pak následují jednotlivá metodická cvičení pro ovládnutí jízdy vpřed.

##### *Lezení a vstávání*

Toto cvičení patří také do základních prvků bruslení, přesto jsem ho zařadil také do metodiky jízdy vpřed, kdy dochází k procvičování vstávání.

##### *Chůze*

Další prvek, který patří také do základních prvků a v metodice jízdy vpřed ji používáme jako procvičování. U pokročilejších bruslařů můžeme provádět běh na čas, nebo provádět štafetové závody.

##### *Medvědí chůze*

Tento prvek je zaměřen na chůzi po vnitřních hranách bruslí. Někdy ji přirovnáváme k chůzi tučňáka, kdy se cvik snažíme dítěti ztraktivnit. Cvik slouží k budoucímu správnému startu.

##### *Nácvik odrazu s kuželem*

Zde využijeme pro nácvik kužel. Dbáme na dostatečné vytočení špičky odrazové nohy. Dítě by se nemělo už o kužel opírat, jako tomu bylo u prvních hodin na ledě, ale používat ho pouze jako mírnou oporu.

### *Nácvik odrazu bez kužele*

Vycházíme z předchozího cvičení. Dítěti je kužel odebrán a to se snaží o provedení správného odrazu z hrany brusle.

### *Vytočení špiček bruslí*

Při obou cvičeních, jak s kuželem, tak bez kužele dbáme na správné vytočení špiček, které je důležité pro správný odraz.

### *Ukázka stopy brusle*

Znovu je důležité, aby dítě mělo zpětnou vazbu v trenérovi, který mu ukáže chyby a jak by mělo být cvičení provedeno správně.

### *Přenášení váhy*

Jedná se o uvědomění si vnitřních hran bruslí, znovu se jedná o nácvik odrazu a pocit skluzu.

### *Buřtíky*

Znovu cvik pro ovládání vnitřních hran a cvik na dostatečné pokrčení kolen, které je důležité pro samotné bruslení.

### *Jízda po vnitřních hranách*

Dítě se snaží opsat oblouk pouze na jedné noze. K vytvoření oblouku dojde vnitřní hranou pouze jedné brusle, přičemž druhá noha je v zanožení.

### ***Jízda vpřed – chyby***

- Nedostatečné pokrčení kolen – vychází ze základního postoje
- Nedostatečné vytočení špiček – dochází ke špatnému odrazu
- Odraz je proveden ze špičky brusle ne z hrany. Tento problém vede k neekonomickému pohybu a je důležité ho odstranit hned zpočátku výuky.
- Veliký předklon

#### **4.5.5 Jízda vzad**

Začátkem je ukázka jízdy vzad. Poté následují jednotlivá metodická cvičení pro zvládnutí jízdy vzad.

##### *Základní postoj*

Velmi důležité je dostatečné pokrčení kolen, které trénujeme pérováním v kolenou. Většinou tento cvik provádíme s oporou u mantinelu. Poté za dopomoci trenéra ověřujeme základní postavení dítěte. Dále základní postoj zaujímá dítě samo s pomocným odrazem od mantinelu.

##### *Ovládání hran*

Tento cvik je zařazen z důvodu ovládnutí vnitřní hrany brusle pro správný odraz. Nejprve je tento cvik prováděn za dopomoci instruktora. Dále se žák snaží o samostatné provedení cviku.

Ovládání hran se provádí také za pohybu, nejprve tento pohyb provedeme v jízdě vpřed a poté až v jízdě vzad. Pokud dítě pohyb nemůže provést samo pak je nutná pomoc instruktora. Po nácviku cvičení při jízdě vpřed, přejdeme do nácviku v jízdě vzad.

##### ***Jízda vzad - chyby***

- Nedostatečné pokrčení kolen – vychází ze základního postoje
- Příliš velké vytočení špiček – po této chybě, kdy dojde k přiblížení pat, nelze provést jízdu vzad
- Pohled směřující do ledu – u tohoto problému dochází k přepadávání dítěte dopředu

#### **4.5.6 Rozšiřující prvek – překládání a hry**

Začátkem je znovu ukázka překládání vpřed. Následně jsou zařazeny také hry pro rozvoj a zábavu žáků.

### *Běh po kruhu*

Tento cvik vychází z nácviku jízdy vpřed respektive základů bruslení. A pro uvědomění si změny jízdy, kdy nejezdíme pouze rovně, ale i po kruhu či do oblouku.

### *Nácvik odrazu (koloběžka)*

Znovu vycházíme z metodiky pro jízdu vpřed, kde byl nácvik odrazu také prováděn. Zde si děti zvykají na odraz, který je prováděn do oblouku.

### *Nácvik zdvihnutí nohy*

U tohoto cviku jde o provedení zdvihnutí nohy, které je důležité pro následné přeložení při samotném překládání.

### *Nácvik přeložení*

Nácvik provádíme s oporou u mantinelu. Z důvodu dostatečné opory a také pro zbavení některých dětí strachu z hrozícího pádu při překládání.

### *Překládání*

V tomto věku používáme překládání pouze jako rozšiřující prvek. Pro jeho zvládnutí je třeba delšího nácviku.

### *Hry*

- Honička – jedná se o klasickou hru na honěnou, kdy si děti osvojují rychlé změny směru.
- Pán hradu – v této hře jde o udržení rovnováhy a stability. Děti se snaží vystrčit ven z kruhu. Vítězem je žák, který zůstane v kruhu poslední

## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE

V období výuky bruslení, bylo odučeno všech 38 tréninkových jednotek. Ani jeden z testovaných jedinců neměl docházku nižší než 82 %. Důležitým faktorem při docházce bylo, že ani jeden z žáků nechyběl delší časový úsek po sobě.

**Tabulka 3 - Výsledky hodnocení: jízda vpřed**

| Jízda vpřed |                  | V. V.    | L. CH.   | P. Č.    |
|-------------|------------------|----------|----------|----------|
|             |                  | Zlepšení | Zlepšení | Zlepšení |
| S. Urie     | pokrčení kolen   | 1        | 2        | 1        |
|             | postavení špiček | 1        | 1        | 1        |
|             | dotažení kolen   | 1        | 1        | 1        |
|             | postavení hlavy  | -1       | 0        | -1       |
| A. Michalec | pokrčení kolen   | 1        | 0        | 0        |
|             | postavení špiček | 1        | 1        | 0        |
|             | dotažení kolen   | 0        | 0        | 1        |
|             | postavení hlavy  | 0        | 0        | 1        |
| D. Matějka  | pokrčení kolen   | 1        | 1        | 2        |
|             | postavení špiček | 1        | 0        | 1        |
|             | dotažení kolen   | 1        | 1        | 2        |
|             | postavení hlavy  | 1        | 0        | 1        |
| A. Prušák   | pokrčení kolen   | 1        | 2        | 2        |
|             | postavení špiček | 2        | 1        | 2        |
|             | dotažení kolen   | 1        | 1        | 0        |
|             | postavení hlavy  | 1        | 1        | 2        |
| M. Sedlák   | pokrčení kolen   | 1        | 1        | 1        |
|             | postavení špiček | 1        | 1        | 1        |
|             | dotažení kolen   | 1        | 1        | 0        |
|             | postavení hlavy  | 1        | 1        | 1        |

Zdroj: vlastní

### ***Diagnostika hodnocení pohybové dovednosti: Jízda vpřed***

*S. Urie*

Žák se zlepšil zejména ve dvou ze čtyř hodnotících prvků, v postavení špiček a dotažení kolen po odrazu. Na tomto zlepšení se shodli všichni tři trenéři, a to vždy

o jeden hodnotící stupeň. V dalším hodnocení zadaných atributů trenéři nebyli jednotní. U pokrčení kolen Václav Vacek a Petr Červený zaznamenali zlepšení o jeden stupeň, kdežto Lukáš Chaloupka o stupně dva. U postavení hlavy jsou všichni trenéři kritičtí. Václav Vacek a Petr Červený srazili známku o jeden stupeň. Lukáš Chaloupka zůstal u svého původního hodnocení.

#### *A. Michalec*

U tohoto žáka došlo ke zlepšení dotažení kolen. Přesto toto ohodnocení je poněkud diskutabilní, protože trenéři při pokrčení kolen byli kritičtí. Dále došlo ke zlepšení v postavení špiček, kdy dva z trenérů zaznamenali zlepšení o jeden stupeň, pouze Petr Červený žádné zlepšení nezaznamenal. U postavení hlavy jsou známky vysoké, ale myslím si, že to vyplývá z opatrnosti dítěte při bruslení. Pokud vezmeme hodnocení komplexně od všech trenérů, pak se žák jevil, jako ten, který se zlepšil v jízdě vpřed nejméně.

#### *D. Matějka*

Daniel se podle trenérů zlepšil ve všech sledovaných dovednostech. Pouze Lukáš Chaloupka nezaznamenal zlepšení v postavení špiček a postavení hlavy. Naopak Petr Červený zaznamenal posun o dva stupně a to v pokrčení kolen a dotažení kolen.

#### *A. Prušák*

Zde trenéři zaznamenali u všech atributů zlepšení. U žáka došlo k největšímu zlepšení v pokrčení kolen, zde pouze Václav Vacek zaznamenal posun o jeden stupeň, ostatní trenéři zaznamenali posun o dva stupně.

#### *M. Sedlák*

Zde trenéři ohodnotili probanda vysokými známkami již u prvního testování. Tento žák do výuky přišel s určitými dovednostmi, protože pochází z hokejové rodiny. Tudíž se na něm projevila výuka jeho otce a bratra. Trenéři zaznamenali posun vždy o jeden hodnotící stupeň. Pouze Petr Červený nezaznamenal posun v dotažení kolen.

**Tabulka 4 - Výsledky hodnocení: Brzda jednostranným pluhem**

| Brzda       |                        | V. V.    | L. CH.   | P. Č.    |
|-------------|------------------------|----------|----------|----------|
|             |                        | Zlepšení | Zlepšení | Zlepšení |
| S. Urie     | postavení trupu        | 1        | 1        | 0        |
|             | odlehčení brzdící nohy | 2        | 2        | 1        |
|             | postavení ramen        | 0        | 0        | 1        |
| A. Michalec | postavení trupu        | 0        | 0        | 0        |
|             | odlehčení brzdící nohy | 1        | 1        | 0        |
|             | postavení ramen        | 1        | 1        | 0        |
| D. Matějka  | postavení trupu        | 1        | 1        | 1        |
|             | odlehčení brzdící nohy | 1        | 1        | 2        |
|             | postavení ramen        | 2        | 2        | 1        |
| A. Prušák   | postavení trupu        | 0        | 0        | 0        |
|             | odlehčení brzdící nohy | 1        | 1        | 1        |
|             | postavení ramen        | 1        | 1        | 1        |
| A. Sedlák   | postavení trupu        | 1        | 1        | 2        |
|             | odlehčení brzdící nohy | 1        | 1        | 1        |
|             | postavení ramen        | 1        | 1        | 1        |

Zdroj: vlastní

### ***Diagnostika hodnocení pohybové dovednosti: Brzda jednostranným pluhem***

#### ***S. Urie***

Zde se trenéři shodli v hodnocení odlehčení brzdící nohy. Václav Vacek a Lukáš Chaloupka zaznamenali zlepšení o jeden stupeň, pouze Petr Červený zlepšení neviděl. U postavení ramen zaznamenali posun o dva stupně Václav Vacek a Lukáš Chaloupka. Pouze Petr Červený viděl posun o stupeň jeden. Dalším hodnotícím prvkem bylo postavení trupu, kdy jediný Petr Červený posun v této dovednosti nezaznamenal.

#### ***A. Michalec***

U hodnocení tohoto žáka byl nejkritičtější trenérem Petr Červený, který žádný posun nezaznamenal, přesto v některých případech žáka ohodnotil vysokou známkou. Zbylí dva trenéři s ním souhlasili u postavení trupu. V dalších hodnotících prvcích (odlehčení brzdící nohy, postavení ramen) zaznamenali posun o jeden stupeň Václav Vacek a Lukáš Chaloupka.

#### *D. Matějka*

Zde se trenéři shodli na zlepšení všech hodnotících prvků. Zejména v postavení ramen, kdy první dva trenéři viděli zlepšení o dva stupně, pouze Petr Červený zaznamenal posun o jeden stupeň. Ve zbylých prvcích, viděli trenéři zlepšení vždy o jeden stupeň. Pouze Petr Červený zaznamenal posun v odlehčení brzdící nohy o dva stupně.

#### *A. Prušák*

U žáka se trenéři shodli na zlepšení v odlehčení brzdící nohy a postavení ramen, a to vždy o jeden stupeň. Pouze Lukáš Chaloupka viděl také zlepšení v postavení trupu. Zbylí dva trenéři tento pokrok nezaznamenali.

#### *M. Sedlák*

U tohoto žáka nejsou posuny nijak výrazné, jak už jsme řekli, žák vstupoval do programu s určitými dovednostmi. Přesto se trenéři shodli na zlepšení v postavení trupu. Dále je zajímavé totožné ohodnocení žáka při známkování postavení ramen a odlehčení brzdící nohy.

**Tabulka 5 - Výsledky hodnocení: vyjíždění oblouků**

| Vyjíždění oblouků |                    | V. V.    | L. CH.   | P. Č.    |
|-------------------|--------------------|----------|----------|----------|
|                   |                    | Zlepšení | Zlepšení | Zlepšení |
| S. Urie           | postavení ramen    | 0        | 1        | 0        |
|                   | počrčení kolen     | 1        | 1        | 1        |
|                   | zátěž vnitřní nohy | 0        | 1        | 1        |
| A. Michalec       | postavení ramen    | 0        | 0        | 0        |
|                   | počrčení kolen     | 1        | 0        | 0        |
|                   | zátěž vnitřní nohy | 1        | 1        | 1        |
| D. Matějka        | postavení ramen    | 1        | 2        | 2        |
|                   | počrčení kolen     | 2        | 1        | 2        |
|                   | zátěž vnitřní nohy | 2        | 1        | 2        |
| A. Prušák         | postavení ramen    | 1        | 1        | 1        |
|                   | počrčení kolen     | 2        | 1        | 1        |
|                   | zátěž vnitřní nohy | 1        | 1        | 1        |
| M. Sedlák         | postavení ramen    | 1        | 2        | 1        |
|                   | počrčení kolen     | 1        | 1        | 2        |
|                   | zátěž vnitřní nohy | 1        | 1        | 2        |

Zdroj: vlastní

### ***Diagnostika hodnocení pohybových dovedností: Vyjíždění oblouků***

*S. Urie*

Všichni trenéři se shodli na zlepšení pokrčení kolen v oblouku. Nejkritičtější v tomto ohledu byl Petr Červený, který žáka ohodnotil bodem dva. U postavení ramen došli trenéři k závěru, že proband se v této dovednosti nezlepšil. Pouze Lukáš Chaloupka zaznamenal zlepšení o jeden stupeň. U zátěže vnitřní nohy nezaznamenal posun pouze Václav Vacek.

*A. Michalec*

Zde došlo ke shodě trenérů v postavení ramen při vyjíždění oblouků a zátěži vnitřní nohy. Ani jeden z nich nezaznamenal posun u vyjíždění oblouků. Naopak u zátěže vnitřní nohy trenéři viděli posun o jeden stupeň. Dále pouze Václav Vacek zaznamenal posun v pokrčení kolen.

*D. Matějka*

U tohoto probanda došlo k zaznamenání zlepšení u všech testovaných dovedností.

U postavení ramen zaznamenal Petr Červený a Lukáš Chaloupka posun o dva hodnotící stupně. Václav Vacek zaznamenal posun pouze o jeden stupeň. U pokrčení kolen zaznamenali Václav Vacek s Petrem Červeným posun o dva hodnotící stupně, kdežto Lukáš Chaloupka o stupeň jeden. Stejnými známkami trenéři ohodnotili zátěž vnitřní nohy.

*A. Prušák*

Zde se trenéři shodli na zlepšení dovedností o jeden stupeň. Pouze hodnocení Václava Vacka bylo u pokrčení kolen o jeden stupeň vyšší než jeho dvou kolegů.

*M. Sedlák*

Taktéž došlo ke zlepšení všech atributů, ale hodnotící nebyli tak jednotní jako u předchozího probanda. Dva z trenérů zaznamenali posun v postavení ramen o jeden

stupeň. Zbýlý trenér zaznamenal posun o dva stupně. V pokrčení kolen taktéž nepanovala shoda.

Pokud diskutujeme o závěrečných výsledcích, pak žákem, který se zlepšil nejméně, byl Adam Michalec. U žáka jsme od prvních hodin zaznamenávali různé emoční stavy dítěte, jakými jsou například pláč. Sám nám dokonce řekl, že na bruslení chodit nechce. Domníváme se, že menší neaktivita mohla vyplývat z donucení rodičů. Zde se nabízí otázka, jak takového dítě vtáhnout do výuky.

Další dovednost, kterou jsme se snažili naučit, byla brzda jednostranným pluhem. Myslíme si, že tuto dovednost se nám také podařilo naučit. Nejvíce chyb se objevilo v postavení trupu. Často tento problém vzniká pohledem dětí směřujícím do ledu, nebo na špičky svých bruslí. Tento problém bychom mohli odstranit příkazem, aby sledovali jednu z reklam na mantinelu (v úrovni hlavy), tím dojde ke vzpřímení hlavy a následně také trupu.

Třetím sledovaným prvkem bylo vyjíždění oblouků. U žáků došlo ke zlepšení v pokrčení kolen v oblouku. Tato dovednost byla při vyjíždění oblouků nejdůležitějším úkolem. Dále se nám povedla naučit zátěž vnitřní nohy. Z tabulky je patrné, že nejnižší úrovně žáci dosáhli u kritéria postavení ramen. Postavení ramen v oblouku je důležité zejména pro budoucí nácvik překládání. Domníváme se, že by z tohoto pohledu bylo potřeba rozšířit škálu cvičení. Pro zlepšení postavení ramen, můžeme použít cvičení s tyčí. Kdy tyč přiložíme k pravému boku (respektive k levému) a provádíme oblouk doprava (respektive doleva). Tyč, kterou držíme v rukou je nástrojem pro otáčení ramen.

## 6 ZÁVĚR

Téma naší práce bylo vytvoření programu výuky základů bruslení pro začátečníky mladšího školního věku 6-8 let. Cílem práce bylo vytvořit výukový program bruslení. K tomu, abychom zjistili použití v praxi, jsme se program pokusili ověřit, pomocí námi vytvořeného dovednostního testu. Tento test hodnotili kvalifikovaní trenéři působící u jiných věkových kategorií hokejového klubu České Budějovice, kteří hodnotili podle námi předem stanovených kritérií.

Výukový program trval čtyři a půl měsíce. Začátek výukového programu byl v listopadu 2011, kdy na třetí hodině proběhl vstupní dovednostní test testovaných žáků. Konec programu byl stanoven na polovinu března 2012, kdy proběhl výstupní dovednostní test. Celý program probíhal na zimním stadionu v Českých Budějovicích, u skupiny dětí, které se přihlásily do přípravy hokejového klubu České Budějovice. Z důvodu časové náročnosti testování, bylo otestováno pouze 5 dětí.

Po ukončení výukového programu došlo k vyhodnocení výsledků, na kterých se podíleli trenéři hokejového klubu České Budějovice. Z výsledků (viz. kapitola 5) je patrné, že došlo ke komplexnímu posunu bruslařských dovedností. Objevily se také nedostatky, které byly způsobeny celou řadou příčin. Ze závěrečných výsledků, je patrné, že došlo ke komplexnímu zlepšení bruslařských dovedností testovaných probandů. Proto si myslíme, že se nám výukový program podařilo splnit v optimální hladině.

Myslíme si, že jsme dokázali nejlépe naučit jízdu vpřed, kde byl zaznamenán pokrok u všech testovaných žáků.

Domníváme se, že výukový program je životaschopný. Pro větší prokazatelnost by bylo nutné otestovat větší počet probandů. Výukový program lze použít při výuce bruslení na základních školách, nebo všeobecné výuce bruslení. Dále může být využit jako pomůcka pro začínající trenéry ledního hokeje, nebo jako pomůcka pro individuální výuku rodičů pro bruslení dětí.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Dovalil, J. (1988). *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže*. Praha: Univerzita Karlova.
- Bartoň, B. & Havránková, D. (1982). *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy – II. (bruslení, krasobruslení, lední hokej, rychlobruslení)*. Praha: Univerzita Karlova.
- Šťastná-Königová, J. (1985). *Nekonečné stopy bruslí*. Praha: Olympia.
- Dědič, J. (1976). *Světové piruety*. Praha: Olympia.
- Pavliš, Z. & Perič, T. (2000). *Abeceda hokejového bruslení*. Praha: Český svaz ledního hokeje.
- Perič, T. (2002). *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Pavliš, Z. (2006). *Trénink nejmladších hokejistů: Kategorie přípravek*. Praha: Český svaz ledního hokeje.
- Bukač, L. & Studnička, P. (2012). *Dlouhodobý trénink mládeže*. Praha: Český svaz ledního hokeje.
- Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta v Č. Budějovicích.
- Šafařík, V. (1985). *Teorie a metodika bruslení*. Praha: Univerzita Karlova.

### **Použití výukových DVD:**

Hokejový svaz. (2010). *Hokejová škola mistrů*. Praha: Sensus Publishing.

### **Zdroje internet:**

<http://www.hokejmax.cz/brusle-ccm-tacks-492-senior>

<http://www.sport-obchod.cz/sport/katalog.asp?c=1010659378&s=3908948336>

<http://www.hrazdirasport.cz/p/cardo-motus-xt>

<http://www.scottmtb.cz/hokej/historie-ledního-hokeje>

<http://www.hcwarriors.vosa.cz/citanka.htm>

## SEZNAM OBRÁZKŮ

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Obrázek 1. První brusle v Číně.....                          | 12 |
| Obrázek 2. Historické brusle (kombinace dřeva a železa)..... | 12 |
| Obrázek 3. Historické brusle .....                           | 13 |
| Obrázek 4. Základní postoj .....                             | 17 |
| Obrázek 5. Jízda vpřed.....                                  | 18 |
| Obrázek 6. Základní postoj, jízda vzad.....                  | 19 |
| Obrázek 7. Dvojvlnovka .....                                 | 27 |
| Obrázek 8. Brusle pro lední hokej .....                      | 34 |
| Obrázek 9. Brusle pro krasobruslení.....                     | 35 |
| Obrázek 10. Brusle pro rychlostní disciplíny .....           | 35 |

## SEZNAM TABULEK

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Tabulka 1 – Škály pro hodnocení úrovně pohybových dovedností..... | 42 |
| Tabulka 2 – Záznamový arch -Test bruslařských dovedností.....     | 43 |
| Tabulka 3 - Výsledky hodnocení: jízda vpřed .....                 | 51 |
| Tabulka 4 - Výsledky hodnocení: Brzda jednostranným pluhem.....   | 53 |
| Tabulka 5 - Výsledky hodnocení: vyjíždění oblouků .....           | 54 |

## **SEZNAM PŘÍLOH**

1. Záznamové archy hodnotícího trenéra
2. Ukázka povolení, pro použití natočeného materiálu
3. Ukázky vybraných tréninkových jednotek
4. DVD nosič

## Příloha č. 1 – Záznamové archy

### Záznamové archy – trenér Václav Vacek

| Test bruslařských dovedností |   |                        |   |
|------------------------------|---|------------------------|---|
| Hodnotící                    |   | Václav Vacek           |   |
| Hráč                         |   | Sebastian Urie         |   |
| Datum                        |   | 27.3.2012              |   |
| Listopad                     |   | Březen                 |   |
| Jízda vpřed                  |   | Jízda vpřed            |   |
| pokrčení kolen               | 2 | pokrčení kolen         | 3 |
| postavení špiček             | 2 | postavení špiček       | 3 |
| dotažení kolen               | 1 | dotažení kolen         | 2 |
| postavení hlavy              | 2 | postavení hlavy        | 1 |
| Brzda                        |   | Brzda                  |   |
| postavení trupu              | 1 | postavení trupu        | 2 |
| odlehčení brzdící nohy       | 1 | odlehčení brzdící nohy | 3 |
| postavení ramen              | 2 | postavení ramen        | 3 |
| Vyjíždění oblouků            |   | Vyjíždění oblouků      |   |
| postavení ramen              | 2 | postavení ramen        | 2 |
| pokrčení kolen               | 2 | pokrčení kolen         | 3 |
| zátěž vnitřní nohy           | 2 | zátěž vnitřní nohy     | 2 |

| Test bruslařských dovedností |   |                        |   |
|------------------------------|---|------------------------|---|
| Hodnotící                    |   | Václav Vacek           |   |
| Hráč                         |   | Adam Michalec          |   |
| Datum                        |   | 27.12.2012             |   |
| Listopad                     |   | Březen                 |   |
| Jízda vpřed                  |   | Jízda vpřed            |   |
| pokrčení kolen               | 1 | pokrčení kolen         | 2 |
| postavení špiček             | 2 | postavení špiček       | 3 |
| dotažení kolen               | 3 | dotažení kolen         | 3 |
| postavení hlavy              | 2 | postavení hlavy        | 2 |
| Brzda                        |   | Brzda                  |   |
| postavení trupu              | 2 | postavení trupu        | 2 |
| odlehčení brzdící nohy       | 2 | odlehčení brzdící nohy | 3 |
| postavení ramen              | 2 | postavení ramen        | 3 |
| Vyjíždění oblouků            |   | Vyjíždění oblouků      |   |
| postavení ramen              | 2 | postavení ramen        | 2 |
| pokrčení kolen               | 1 | pokrčení kolen         | 2 |
| zátěž vnitřní nohy           | 1 | zátěž vnitřní nohy     | 2 |

| Test bruslařských dovedností |   |                        |   |
|------------------------------|---|------------------------|---|
| Hodnotící                    |   | Václav Vacek           |   |
| Hráč                         |   | Daniel Matějka         |   |
| Datum                        |   | 27.12.2012             |   |
| Listopad                     |   | Březen                 |   |
| Jízda vpřed                  |   | Jízda vpřed            |   |
| pokrčení kolen               | 1 | pokrčení kolen         | 2 |
| postavení špiček             | 2 | postavení špiček       | 3 |
| dotažení kolen               | 1 | dotažení kolen         | 2 |
| postavení hlavy              | 2 | postavení hlavy        | 3 |
| Brzda                        |   | Brzda                  |   |
| postavení trupu              | 2 | postavení trupu        | 3 |
| odlehčení brzdící nohy       | 2 | odlehčení brzdící nohy | 3 |
| postavení ramen              | 2 | postavení ramen        | 4 |
| Vyjíždění oblouků            |   | Vyjíždění oblouků      |   |
| postavení ramen              | 2 | postavení ramen        | 3 |
| pokrčení kolen               | 1 | pokrčení kolen         | 3 |
| zátěž vnitřní nohy           | 1 | zátěž vnitřní nohy     | 3 |

| Test bruslařských dovedností |   |                        |   |
|------------------------------|---|------------------------|---|
| Hodnotící                    |   | Václav Vacek           |   |
| Hráč                         |   | Adam Prušák            |   |
| Datum                        |   | 27.12.2012             |   |
| Listopad                     |   | Březen                 |   |
| Jízda vpřed                  |   | Jízda vpřed            |   |
| pokrčení kolen               | 2 | pokrčení kolen         | 3 |
| postavení špiček             | 2 | postavení špiček       | 4 |
| dotažení kolen               | 2 | dotažení kolen         | 3 |
| postavení hlavy              | 3 | postavení hlavy        | 4 |
| Brzda                        |   | Brzda                  |   |
| postavení trupu              | 2 | postavení trupu        | 2 |
| odlehčení brzdící nohy       | 1 | odlehčení brzdící nohy | 2 |
| postavení ramen              | 2 | postavení ramen        | 3 |
| Vyjíždění oblouků            |   | Vyjíždění oblouků      |   |
| postavení ramen              | 3 | postavení ramen        | 4 |
| pokrčení kolen               | 2 | pokrčení kolen         | 4 |
| zátěž vnitřní nohy           | 2 | zátěž vnitřní nohy     | 3 |

| Test bruslařských dovedností |   |                        |   |
|------------------------------|---|------------------------|---|
| Hodnotící                    |   | Václav Vacek           |   |
| Hráč                         |   | Martin Sedlák          |   |
| Datum                        |   | 27.12.2012             |   |
| Listopad                     |   | Březen                 |   |
| Jízda vpřed                  |   | Jízda vpřed            |   |
| pokrčení kolen               | 3 | pokrčení kolen         | 4 |
| postavení špiček             | 3 | postavení špiček       | 4 |
| dotažení kolen               | 2 | dotažení kolen         | 3 |
| postavení hlavy              | 3 | postavení hlavy        | 4 |
| Brzda                        |   | Brzda                  |   |
| postavení trupu              | 3 | postavení trupu        | 4 |
| odlehčení brzdící nohy       | 2 | odlehčení brzdící nohy | 3 |
| postavení ramen              | 3 | postavení ramen        | 4 |
| Vyjíždění oblouků            |   | Vyjíždění oblouků      |   |
| postavení ramen              | 3 | postavení ramen        | 4 |
| pokrčení kolen               | 2 | pokrčení kolen         | 3 |
| zátěž vnitřní nohy           | 2 | zátěž vnitřní nohy     | 3 |

#### **Záznamové archy – trenér Lukáš Chaloupka**

| Test bruslařských dovedností |   |                        |   |
|------------------------------|---|------------------------|---|
| Hodnotící                    |   | Lukáš Chaloupka        |   |
| Hráč                         |   | Sebastian Urie         |   |
| Datum                        |   | 25.3.2012              |   |
| Listopad                     |   | Březen                 |   |
| Jízda vpřed                  |   | Jízda vpřed            |   |
| pokrčení kolen               | 2 | pokrčení kolen         | 4 |
| postavení špiček             | 1 | postavení špiček       | 2 |
| dotažení kolen               | 2 | dotažení kolen         | 3 |
| postavení hlavy              | 2 | postavení hlavy        | 2 |
| Brzda                        |   | Brzda                  |   |
| postavení trupu              | 2 | postavení trupu        | 2 |
| odlehčení brzdící nohy       | 1 | odlehčení brzdící nohy | 3 |
| postavení ramen              | 2 | postavení ramen        | 3 |
| Vyjíždění oblouků            |   | Vyjíždění oblouků      |   |
| postavení ramen              | 2 | postavení ramen        | 3 |
| pokrčení kolen               | 2 | pokrčení kolen         | 3 |
| zátěž vnitřní nohy           | 1 | zátěž vnitřní nohy     | 2 |

| Test bruslařských dovedností |   |                        |   |
|------------------------------|---|------------------------|---|
| Hodnotící                    |   | Lukáš Chaloupka        |   |
| Hráč                         |   | Adam Michalec          |   |
| Datum                        |   | 25.3.2012              |   |
| Listopad                     |   | Březen                 |   |
| Jízda vpřed                  |   | Jízda vpřed            |   |
| pokrčení kolen               | 2 | pokrčení kolen         | 2 |
| postavení špiček             | 2 | postavení špiček       | 3 |
| dotažení kolen               | 2 | dotažení kolen         | 2 |
| postavení hlavy              | 3 | postavení hlavy        | 3 |
| Brzda                        |   | Brzda                  |   |
| postavení trupu              | 3 | postavení trupu        | 3 |
| odlehčení brzdící nohy       | 2 | odlehčení brzdící nohy | 3 |
| postavení ramen              | 2 | postavení ramen        | 3 |
| Vyjíždění oblouků            |   | Vyjíždění oblouků      |   |
| postavení ramen              | 2 | postavení ramen        | 2 |
| pokrčení kolen               | 1 | pokrčení kolen         | 1 |
| zátěž vnitřní nohy           | 1 | zátěž vnitřní nohy     | 2 |

| Test bruslařských dovedností |   |                        |   |
|------------------------------|---|------------------------|---|
| Hodnotící                    |   | Lukáš Chaloupka        |   |
| Hráč                         |   | Daniel Matějka         |   |
| Datum                        |   | 25.3.2012              |   |
| Listopad                     |   | Březen                 |   |
| Jízda vpřed                  |   | Jízda vpřed            |   |
| pokrčení kolen               | 1 | pokrčení kolen         | 2 |
| postavení špiček             | 2 | postavení špiček       | 2 |
| dotažení kolen               | 2 | dotažení kolen         | 3 |
| postavení hlavy              | 2 | postavení hlavy        | 2 |
| Brzda                        |   | Brzda                  |   |
| postavení trupu              | 2 | postavení trupu        | 3 |
| odlehčení brzdící nohy       | 2 | odlehčení brzdící nohy | 3 |
| postavení ramen              | 1 | postavení ramen        | 3 |
| Vyjíždění oblouků            |   | Vyjíždění oblouků      |   |
| postavení ramen              | 1 | postavení ramen        | 3 |
| pokrčení kolen               | 1 | pokrčení kolen         | 2 |
| zátěž vnitřní nohy           | 2 | zátěž vnitřní nohy     | 3 |

| Test bruslařských dovedností |   |                        |   |
|------------------------------|---|------------------------|---|
| Hodnotící                    |   | Lukáš Chaloupka        |   |
| Hráč                         |   | Adam Prušák            |   |
| Datum                        |   | 25.3.2012              |   |
| Listopad                     |   | Březen                 |   |
| Jízda vpřed                  |   | Jízda vpřed            |   |
| pokrčení kolen               | 2 | pokrčení kolen         | 4 |
| postavení špiček             | 3 | postavení špiček       | 4 |
| dotažení kolen               | 2 | dotažení kolen         | 3 |
| postavení hlavy              | 3 | postavení hlavy        | 4 |
| Brzda                        |   | Brzda                  |   |
| postavení trupu              | 2 | postavení trupu        | 3 |
| odlehčení brzdící nohy       | 2 | odlehčení brzdící nohy | 3 |
| postavení ramen              | 2 | postavení ramen        | 3 |
| Vyjždění oblouků             |   | Vyjždění oblouků       |   |
| postavení ramen              | 3 | postavení ramen        | 4 |
| pokrčení kolen               | 3 | pokrčení kolen         | 4 |
| zátěž vnitřní nohy           | 2 | zátěž vnitřní nohy     | 3 |

| Test bruslařských dovedností |   |                        |   |
|------------------------------|---|------------------------|---|
| Hodnotící                    |   | Lukáš Chaloupka        |   |
| Hráč                         |   | Martin Sedlák          |   |
| Datum                        |   | 25.3.2012              |   |
| Listopad                     |   | Březen                 |   |
| Jízda vpřed                  |   | Jízda vpřed            |   |
| pokrčení kolen               | 3 | pokrčení kolen         | 4 |
| postavení špiček             | 3 | postavení špiček       | 4 |
| dotažení kolen               | 3 | dotažení kolen         | 4 |
| postavení hlavy              | 2 | postavení hlavy        | 3 |
| Brzda                        |   | Brzda                  |   |
| postavení trupu              | 2 | postavení trupu        | 4 |
| odlehčení brzdící nohy       | 3 | odlehčení brzdící nohy | 3 |
| postavení ramen              | 3 | postavení ramen        | 4 |
| Vyjždění oblouků             |   | Vyjždění oblouků       |   |
| postavení ramen              | 2 | postavení ramen        | 4 |
| pokrčení kolen               | 3 | pokrčení kolen         | 4 |
| zátěž vnitřní nohy           | 3 | zátěž vnitřní nohy     | 3 |

## Záznamové archy – trenér Petr Červený

| Test bruslařských dovedností |   |                        |   |
|------------------------------|---|------------------------|---|
| Hodnotící                    |   | Petr Červený           |   |
| Hráč                         |   | Sebastian Urie         |   |
| Datum                        |   | 28.3.2012              |   |
| Listopad                     |   | Březen                 |   |
| Jízda vpřed                  |   | Jízda vpřed            |   |
| pokrčení kolen               | 1 | pokrčení kolen         | 2 |
| postavení špiček             | 1 | postavení špiček       | 2 |
| dotažení kolen               | 1 | dotažení kolen         | 2 |
| postavení hlavy              | 2 | postavení hlavy        | 1 |
| Brzda                        |   | Brzda                  |   |
| postavení trupu              | 2 | postavení trupu        | 2 |
| odlehčení brzdící nohy       | 1 | odlehčení brzdící nohy | 2 |
| postavení ramen              | 2 | postavení ramen        | 3 |
| Vyjíždění oblouků            |   | Vyjíždění oblouků      |   |
| postavení ramen              | 2 | postavení ramen        | 2 |
| pokrčení kolen               | 1 | pokrčení kolen         | 2 |
| zátěž vnitřní nohy           | 1 | zátěž vnitřní nohy     | 2 |

| Test bruslařských dovedností |   |                        |   |
|------------------------------|---|------------------------|---|
| Hodnotící                    |   | Petr Červený           |   |
| Hráč                         |   | Adam Michalec          |   |
| Datum                        |   | 28.12.2012             |   |
| Listopad                     |   | Březen                 |   |
| Jízda vpřed                  |   | Jízda vpřed            |   |
| pokrčení kolen               | 2 | pokrčení kolen         | 3 |
| postavení špiček             | 2 | postavení špiček       | 2 |
| dotažení kolen               | 2 | dotažení kolen         | 3 |
| postavení hlavy              | 2 | postavení hlavy        | 3 |
| Brzda                        |   | Brzda                  |   |
| postavení trupu              | 2 | postavení trupu        | 2 |
| odlehčení brzdící nohy       | 2 | odlehčení brzdící nohy | 2 |
| postavení ramen              | 3 | postavení ramen        | 3 |
| Vyjíždění oblouků            |   | Vyjíždění oblouků      |   |
| postavení ramen              | 2 | postavení ramen        | 2 |
| pokrčení kolen               | 2 | pokrčení kolen         | 2 |
| zátěž vnitřní nohy           | 1 | zátěž vnitřní nohy     | 2 |

| Test bruslařských dovedností |   |                        |   |
|------------------------------|---|------------------------|---|
| Hodnotící                    |   | Petr Červený           |   |
| Hráč                         |   | Daniel Matějka         |   |
| Datum                        |   | 28.12.2012             |   |
| Listopad                     |   | Březen                 |   |
| Jízda vpřed                  |   | Jízda vpřed            |   |
| pokrčení kolen               | 1 | pokrčení kolen         | 3 |
| postavení špiček             | 2 | postavení špiček       | 3 |
| dotažení kolen               | 1 | dotažení kolen         | 3 |
| postavení hlavy              | 2 | postavení hlavy        | 3 |
| Brzda                        |   | Brzda                  |   |
| postavení trupu              | 2 | postavení trupu        | 3 |
| odlehčení brzdící nohy       | 1 | odlehčení brzdící nohy | 3 |
| postavení ramen              | 2 | postavení ramen        | 3 |
| Vyjíždění oblouků            |   | Vyjíždění oblouků      |   |
| postavení ramen              | 2 | postavení ramen        | 4 |
| pokrčení kolen               | 1 | pokrčení kolen         | 3 |
| zátěž vnitřní nohy           | 2 | zátěž vnitřní nohy     | 4 |

| Test bruslařských dovedností |   |                        |   |
|------------------------------|---|------------------------|---|
| Hodnotící                    |   | Petr Červený           |   |
| Hráč                         |   | Adam Prušák            |   |
| Datum                        |   | 28.12.2012             |   |
| Listopad                     |   | Březen                 |   |
| Jízda vpřed                  |   | Jízda vpřed            |   |
| pokrčení kolen               | 2 | pokrčení kolen         | 4 |
| postavení špiček             | 3 | postavení špiček       | 4 |
| dotažení kolen               | 3 | dotažení kolen         | 3 |
| postavení hlavy              | 3 | postavení hlavy        | 4 |
| Brzda                        |   | Brzda                  |   |
| postavení trupu              | 2 | postavení trupu        | 2 |
| odlehčení brzdící nohy       | 2 | odlehčení brzdící nohy | 3 |
| postavení ramen              | 2 | postavení ramen        | 3 |
| Vyjíždění oblouků            |   | Vyjíždění oblouků      |   |
| postavení ramen              | 3 | postavení ramen        | 4 |
| pokrčení kolen               | 3 | pokrčení kolen         | 4 |
| zátěž vnitřní nohy           | 2 | zátěž vnitřní nohy     | 3 |

| Test bruslařských dovedností |   |                        |   |
|------------------------------|---|------------------------|---|
| Hodnotící                    |   | Petr Červený           |   |
| Hráč                         |   | Martin Sedlák          |   |
| Datum                        |   | 28.12.2012             |   |
| Listopad                     |   | Březen                 |   |
| Jízda vpřed                  |   | Jízda vpřed            |   |
| pokrčení kolen               | 3 | pokrčení kolen         | 4 |
| postavení špiček             | 3 | postavení špiček       | 4 |
| dotažení kolen               | 3 | dotažení kolen         | 3 |
| postavení hlavy              | 3 | postavení hlavy        | 4 |
| Brzda                        |   | Brzda                  |   |
| postavení trupu              | 2 | postavení trupu        | 4 |
| odlehčení brzdící nohy       | 2 | odlehčení brzdící nohy | 3 |
| postavení ramen              | 3 | postavení ramen        | 4 |
| Vyjíždění oblouků            |   | Vyjíždění oblouků      |   |
| postavení ramen              | 3 | postavení ramen        | 4 |
| pokrčení kolen               | 2 | pokrčení kolen         | 4 |
| zátěž vnitřní nohy           | 2 | zátěž vnitřní nohy     | 4 |

## **Příloha č.2 - Povolení**

Souhlas o zařazení dítěte do programu

Souhlasím se zařazením mého syna do bruslařského programu, následném zveřejnění výsledků a jména testovaného jedince v bakalářské práci.

Podpis: .....

## Příloha č.3 – Ukázky vybraných tréninkových jednotek

### Ukázka Tréninkové jednotky – Základy na bruslích

| Čas (min) | Dovednost                       | Popis cvičení                                                                            |
|-----------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5         | Úvodní část                     | Individuální bruslení, shromáždění dětí do kruhu okolo trenéra, rozřazení dětí do skupin |
| 10        | Úvodní část - rozcvičení        | Cvičení na rozvoj rovnováhy                                                              |
|           |                                 | Kolena nahoru                                                                            |
|           |                                 | Předklon                                                                                 |
|           |                                 | Vztyk ze sedu                                                                            |
|           |                                 | Postavení brusle na patu (špičku)                                                        |
|           |                                 | Dřep a výskok                                                                            |
| 30        | Hlavní část - obratnost v jízdě | Zvedání kolen                                                                            |
|           |                                 | Simulace běhu                                                                            |
|           |                                 | Jízda po jedné noze                                                                      |
|           |                                 | Jízda v základním postoji                                                                |
|           |                                 | Chůze po špičkách                                                                        |
|           |                                 | Chůze po patách                                                                          |
| 10        | Zábavná část                    | Hra na barvy                                                                             |
|           |                                 | Žák veze míček vnitřní hranou brusle                                                     |
|           |                                 | Žák kutálí míček (pokrčení kolen)                                                        |
| 5         | Závěrečná část                  | Protažení, žáci opakují cviky po trenérovi                                               |

## Ukázka Tréninkové jednotky – Jízda vpřed (skluz)

| Čas (min) | Dovednost                | Popis cvičení                                                                              |
|-----------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5         | Úvodní část              | Individuální bruslení, shromáždění dětí do kruhu<br>okol trenéra, rozřazení dětí do skupin |
| 10        | Úvodní část - rozcvičení | Stoj na levé, pravé brusli                                                                 |
|           |                          | Kolena nahoru                                                                              |
|           |                          | Předklon                                                                                   |
|           |                          | Výskok 5 - 10 cm nad led, dopad do dřepu                                                   |
|           |                          | Simulace běhu                                                                              |
| 15        | Hlavní část – opakování  | Zopakování a upevnění dovedností naučených v<br>předchozí hodině                           |
|           |                          | Dojde k stížení podmínek (použití překážek)                                                |
| 15        | Hlavní část – skluz      | Jízda v základním postoji - odrazem od manti-<br>nelu                                      |
|           |                          | Z T-postavení odraz a co nejdelší skluz po jedné<br>brusli                                 |
|           |                          | Několika odrazy rozjezd - poté skluz na jedné<br>brusli                                    |
|           |                          | Buřtíky                                                                                    |
|           |                          | Přenášení váhy na vnitřních hranách                                                        |
| 5         | Zábavná část             | Hra na honěnou                                                                             |
|           |                          | Hra na mrazíka                                                                             |
| 5         | Závěrečná část           | Protažení, žáci opakují cviky po trenérovi                                                 |

## Ukázka Tréninkové jednotky – Jízda vpřed, brzda

| Čas (min) | Dovednost                | Popis cvičení                                                                              |
|-----------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5         | Úvodní část              | Individuální bruslení, shromáždění dětí do kruhu<br>okol trenéra, rozřazení dětí do skupin |
| 10        | Úvodní část - rozcvičení | Stoj na levé, pravé brusli                                                                 |
|           |                          | Kolena nahoru                                                                              |
|           |                          | Předklon                                                                                   |
|           |                          | Výskok 5 - 10 cm nad led, dopad do dřepu                                                   |
|           |                          | Simulace běhu                                                                              |
| 15        | Hlavní část - opakování  | Jízda ve skluzu, nohy u sebe                                                               |
|           |                          | Jízda ve skluzu, nohy na šíři ramen                                                        |
|           |                          | Jízda ve skluzu, nohy co nejvíce od sebe                                                   |
|           |                          | Krátká překážková dráha                                                                    |
| 15        | Hlavní část - brzda      | Nácvik odškrabování ledu u mantinelu                                                       |
|           |                          | Nácvik vytočení paty brusle ven a zpět                                                     |
|           |                          | Nácvik odškrabování ledu bez opory u manti-<br>nelu                                        |
|           |                          | Nácvik brzdy po minimálním rozjezdu                                                        |
|           |                          | Nácvik brzdy na určitém místě (před překážkou)                                             |
| 5         | Zábavná část             | Hra na babu                                                                                |
|           |                          | Hra na červené a bílé                                                                      |
| 5         | Závěrečná část           | Protážení, žáci opakují cviky po trenérovi                                                 |

## Ukázka tréninkové jednotky - Jízda vzad

| Čas (min) | Dovednost                | Popis cvičení                                                                           |
|-----------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 5         | Úvodní část              | Individuální bruslení, shromáždění dětí do kruhu okol trenéra, rozřazení dětí do skupin |
| 10        | Úvodní část - rozcvičení | Běh na bruslích                                                                         |
|           |                          | Běh -následně skluz v základním postoj                                                  |
|           |                          | Jízda po jedné noze                                                                     |
|           |                          | Dva odrazy - skluz po jedné brusli                                                      |
|           |                          | Skoky prováděné do stran, výskoky na jedné brusli                                       |
| 15        | Hlavní část - opakování  | Jeden z hráčů tlačí spolužáka přes šířku hřiště                                         |
|           |                          | Obměna - hráč, který je tlačěn jede po jedné noze                                       |
|           |                          | Nácvik skluzu - Buřtíky (odraz pouze jednou nohou)                                      |
|           |                          | Koloběžka - Odraz levou nohou, skluz po pravé                                           |
| 15        | Hlavní část - Jízda vzad | Nácvik základního postoje - s oporou u mantinelu                                        |
|           |                          | Zaujmutí základního postoje - po odrazu od mantinelu                                    |
|           |                          | Nácvik přenášení váhy pro budoucí C-oblouk                                              |
|           |                          | Nácvik C-oblouku, pokus o jízdu vzad                                                    |
|           |                          | Jízda vzad s odrazem od mantinelu (dopomoc trenéra)                                     |
| 5         | Zábavná část             | Štafetové závody                                                                        |
|           |                          | Hra na mrazíka                                                                          |
| 5         | Závěrečná část           | Protažení, žáci opakují cviky po trenérovi                                              |

## Ukázka tréninkové jednotky - Jízda vzad, nácvik vyjetí oblouků

| Čas (min) | Dovednost                | Popis cvičení                                                                           |
|-----------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 5         | Úvodní část              | Individuální bruslení, shromáždění dětí do kruhu okol trenéra, rozřazení dětí do skupin |
| 10        | Úvodní část - rozcvičení | Běh na bruslí                                                                           |
|           |                          | Běh -následně skluz v základním postoj                                                  |
|           |                          | Jízda po jedné noze                                                                     |
|           |                          | Dva odrazy - skluz po jedné brusli                                                      |
|           |                          | Skoky prováděné do stran, výskoky na jedné brusli                                       |
| 20        | Hlavní část - opakování  | Jízda vzad - základní postoj                                                            |
|           |                          | Nácvik přenášení váhy (C-oblouk)                                                        |
|           |                          | Jízda vzad - s odrazem od mantinelu                                                     |
|           |                          | Nácvik brzdy - odškrabování ledu                                                        |
|           |                          | Nácvik vytočení paty brusle                                                             |
|           |                          | Nácvik brzdy před překážkou                                                             |
| 10        | Hlavní část - oblouky    | Nácvik postoje - při jízdě v oblouku                                                    |
|           |                          | Nácvik oblouku ve volném prostoru                                                       |
|           |                          | Nácvik oblouku na určeném místě (okolo kužele)                                          |
| 5         | Zábavná část             | Hra na rybičky a rybáře                                                                 |
|           |                          | Hra na barvy - žáci hledají barvy na mantinelu                                          |
| 5         | Závěrečná část           | Protažení, žáci opakuji cviky po trenérovi                                              |