

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Nácvik techniky bruslení u žáků 9 -10 let

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Pavel Arnošt

Vypracoval:

Ondřej Krátký

Praha 2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu

Podpis:

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Děkuji vedoucímu práce, panu Mgr. Pavlu Arnoštovi, za pomoc a odborné vedení při vypracovávání bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat své rodině za podporu při studiu.

Abstrakt

Název:

Nácvik techniky bruslení u žáků 9-10 let

Cíle:

Analyzovat systém a teoretické postupy pro výuku bruslení v ledním hokeji. Ze získaných informací následně vytvořit zásobník průpravných cvičení na rozvoj bruslařských dovedností u žáků 9 - 10 let.

Metody:

V teoretické části práce byla použita metoda rešerše. Další metodou byla kompilace informací ze získaných studijních pramenů odborné literatury, elektronických zdrojů a článků. V hlavní části této práce byla použita metoda deskriptivně-analytická.

Výsledky:

Výsledkem je vytvořený zásobník průpravných cvičení na rozvoj bruslařských dovedností pro žáky věkové kategorie 9 – 10 let.

Klíčová slova:

Bruslení, hokej, didaktika, mladší školní věk, cvičení

Abstract

Title:

Training of skating technique for pupils 9 – 10 years

Objective:

Analyze the system and the theoretical methods for ice skating in ice hockey. From the information obtained, then create a stack of training exercises to develop skating skills for pupils aged 9 - 10.

Methodology:

In the theoretical part of the thesis was used the method of research. Another method was the compilation of information from the acquired sources of literature, electronic resources and articles. The descriptive-analytical method was used in the main part of this work.

Results:

The result is a stack of training exercises for the development of skating skills for pupils aged 9-10 years.

Key words:

Skating, hockey, didactics, younger school age, exercise

OBSAH

1	ÚVOD.....	9
2	TEORETICKÁ ČÁST	10
2.1	Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku.....	10
2.1.1	Dvě základní koncepce dlouhodobého tréninku	10
2.2	Věkové a ontogenetické zákonitosti.....	14
2.2.1	Mladší školní věk	15
2.3	Didaktika sportovních her	19
2.3.1	Metodicko – organizační formy	19
2.3.2	Sociálně interakční formy	20
2.4	Motorické učení.....	23
2.4.1	Druhy učení	23
2.4.2	Fáze motorického učení	25
2.4.3	Motorické učení u dětí.....	26
2.5	Hokejové bruslení	27
2.5.1	Lokomoce bruslení	27
2.5.2	Bruslení – příprava mimo led.....	28
2.5.3	Metodika a systematika bruslení	29
2.5.4	Základní systematika hokejového bruslení	31
3	CÍLE, ÚKOLY A METODY.....	44
3.1	Cíle	44
3.1.1	Úkoly.....	44
3.2	Použité metody	44
4	PRAKTICKÁ ČÁST	45
4.1	Rozvoj techniky bruslení na hranách	45
4.1.1	Vnitřní hrany	45
4.2	Průpravná cvičení na rozvoj bruslařských dovedností.....	46

4.2.1	Vyjíždění oblouků	49
4.2.2	Technika překládání vpřed a vzad.....	52
4.2.3	Zastavení z jízdy vpřed a vzad	57
4.2.4	Přechody z jízdy vpřed/vzad do jízdy vzad/vpřed	62
4.3	Hry.....	66
5	DISKUSE.....	72
6	ZÁVĚR	74
	Seznam použité literatury	75
	Seznam elektronických zdrojů	76
	Seznam tabulek	76
	Seznam obrázků	76

1 ÚVOD

K výběru studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy mě vedla možnost studia sportovní specializace ledního hokeje, jelikož se lednímu hokeji věnuji jako aktivní hráč již od útlého věku a díky němu poznal mnoho nových míst a lidí. V poslední době, právě díky studiu, poznávám lední hokej z jiného pohledu, a to sice jako trenér. Trénování se věnuji již čtvrtým rokem, působení u mládežnických kategorií mě vedlo k výběru tématu – nácvik techniky bruslení u žáku 9 - 10 let.

Podle mého názoru je bruslení nejdůležitější dovednost, kterou potřebuje mít hráč rozvinutou na vysoké úrovni, aby měl šanci uspět v ledním hokeji, jelikož se hra v porovnání s minulou dekádou zrychlila a není v ní místo pro špatné bruslaře. Je nutné klást velký důraz na rozvoj bruslařských dovedností už od útlého věku hokejisty. Nezbytné je, ji rozvíjet po celou aktivní kariéru.

Z mé dosavadní praxe jsem vyzoroval, že výuka bruslení není pro děti až tak atraktivní, tudíž je potřeba ji co nejvíce zpestřit. Vhodným zpestřením výuky mohou být hry a jejich modifikace, které sám rád využívám v tréninkové praxi. Podle mého názoru však nejde vše naučit pomocí her, tudíž je potřeba prokládat hry metodou powerskatingu a průpravnými cvičeními zaměřenými na techniku bruslení.

Z dostupné české i zahraniční literatury bych rád sepsal a nastudoval metodická doporučení pro výuku techniky bruslení. Shrnul nejčastější a nejzásadnější chyby a vytvořil zásobník průpravných cvičení na rozvoj bruslařských dovedností. Zároveň jsem přesvědčen, že trénink bruslařských dovedností je součástí dlouhého tréninkového procesu, který má určité věkové náležitosti, které je nutné znát a respektovat.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku

Dlouhodobá příprava je jedním ze zásadních rysů vrcholových výkonů ať již ve sportu nebo jakékoliv jiné lidské činnosti. Ve většině sportovních disciplín se musí sportovec, který má ambice na vrcholový výkon, naučit velké množství dovedností a rozvinout své pohybové dovednosti do optimální úrovně. Tento proces vyžaduje stovky a tisíce hodin nácviku. (Perič, Dovalil, 2010)

Podobná situace je i v dlouhodobém tréninku, který začíná v dětském věku a končí v dospělosti, kdy závodník podává nejvyšší výkony. „Vrcholový věk“ je období, ve kterém jsou dosahovány absolutně nejvyšší výkony. Toto období je v každé sportovní disciplíně jiné. Společným znakem pro dlouhodobý trénink ve všech sportovních disciplínách je, že dětství a mládí je pouze přípravnou etapou pro trénink ve vrcholném věku.

Podle Dovalila (2009) není lhostejné, co se kdy v tréninku dělá, kolik a jakou intenzitou se trénuje. Mnoho cvičení ztrácí smysl, není-li použito ve správný čas a na pravém místě.

2.1.1 Dvě základní koncepce dlouhodobého tréninku

Dovalil (2009) ve své publikaci odlišuje dvě cesty ke sportovnímu výkonu. Jsou to raná specializace a trénink odpovídající výkonu.

2.1.1.1 Charakteristické rysy tréninkové koncepce rané specializace

Strategie – Vysoká výkonnost co nejdříve, plánovitý trénink si klade za cíl co nejdříve dosáhnout úspěchu.

Trénink – Cenu má jen to, co směřuje rychle k cíli, úzké zaměření na specializaci.

Zatížení – Až na hranici únosnosti, neúměrné nároky na nevyzrálé jedince.

Psychologické rysy – Tvrdost, cílevědomost, v tréninku psychické momenty charakteristické pro práci dospělých: napětí, vážnost, vyhraněná racionalizace, tlak na výkon. (Dovalil, 2009)

Podle Periče (2010) je raná specializace přizpůsobení dětí tréninku. V praxi to znamená, že v této koncepci je na děti pohlíženo prostřednictvím tréninku dospělých. Výkon je na prvním místě, vše v tréninku je mu podřízeno. Na děti jsou kladeny tvrdé požadavky.

2.1.1.2 Charakteristické rysy tréninkové koncepce tréninku odpovídajícímu věku

Strategie – Výkonnost přiměřená věku, nejvyšší výkon jako perspektivní cíl, dětství a mládí je přípravnou etapou.

Trénink – Vědomý podíl všestrannosti.

Zatížení – Zřetel na stupeň individuálního vývoje, postupné a pozvolné stupňování nároků.

Psychologické rysy – Trénink odpovídající mentalitě věkového stupně, omezování tlaku na výkon, aktuální výkonnostní cíle nejsou výlučné, radost, hravost, uvolněnost, bohatství prožitků, přiměřené ocenění. (Dovalil, 2009)

V tréninku odpovídajícímu věku se trénink přizpůsobuje dětem. Tato koncepce chápe, že děti nemohou zvládat vše. Obsah i formy zatížení jsou přiměřené věku a schopnostem dětí, výkon je chápán jako perspektivní cíl, důležitější než výsledek je nasazení a elán při soutěžích. (Perič, Dovalil, 2010)

Perič (2012) uvádí, že koncepce dlouhodobého tréninku si klade za cíl vytvořit co možná nejlepší předpoklady pro pozdější rozvoj. Cílem této koncepce je vytvoření co nejširší zásobárny pohybů, která má význam nejen pro činnost centrální nervové soustavy. Pestré zásobárny pohybu je v tréninku dosaženo prostřednictvím všeobecné a všestranné přípravy.

Všeobecná příprava jsou taková cvičení, které svým obsahem nesouvisí s obsahem specializace. Například, hraje-li dítě hokej, můžeme za všeobecnou přípravu považovat plavání, jízdu na lyžích, jízdu na kole. (Perič, 2012)

Všestranná příprava, pro kterou je charakteristická pestrá škála pohybových činností. V praxi to znamená seznámit děti s řadou sportů. Je třeba věnovat pozornost pohybovým schopnostem v závislosti na senzitivní období. (Perič, 2012)

Dítě, které neprošlo dostatečně všestrannou přípravou, je v pozdějších letech limitováno malou zásobárnou pohybů a novým se již špatně učí. (Dovalil, 2009)

Perič (2012) ve své publikaci dělí všestrannost na:

- všeobecnou – veškeré pohybové činnosti (atletika, plavání, lyžování, hry dle možností)
- specializovanou – využívá tréninkové prostředky, jejichž charakter odpovídá pohybové činnosti příslušného sportovního odvětví (např. pro cyklistiku co nejširší základy ve všech druzích cyklistiky – silniční, dráhové, na horských kolech)
- v rámci vybraného sportu – důvody pro zařazení tohoto typu všestrannosti jsou především didaktické, např. hráč ledního hokeje by měl umět hrát na všech postech. (Perič, 2012)

2.1.1.3 Podstata dlouhodobého tréninku

Pro organizaci dlouhodobého tréninkového procesu, který směřuje k dosažení vrcholné výkonnosti je nutné nalézt určitá východiska, která slouží pro organizaci tréninku. Výchozím bodem jsou dvě základní zákonitosti:

- Zákonitosti fyzického a psychického vývoje jedince.
- Znalosti zákonitostí růstů výkonnosti v daném sportovním odvětví. (Perič, Dovalil, 2010)

Perič (2010) rozděluje tréninkový proces do několika etap, přičemž rozlišujeme obvykle čtyři základní. Jedná se o etapy:

- seznámení se sportem (ve věku od 6.-8. a končí kolem 10. roku dítěte),
- základního tréninku (ve věku přibližně od 10. do 13.-15. roku dětí),
- specializovaného tréninku (začátek kolem 13.-15. roku a končí okolo 17-19 let),

- vrcholového tréninku (začínající sportovec ve věku 18-20 let, sportovec na konci své kariéry v některých sportech 40 a více let). (Perič, Dovalil, 2010)

Vzhledem k zaměření práce na žáky ve věkovém rozpětí 8-9 let si přiblížíme pouze charakteristické rysy etapy seznámení se sportem.

2.1.1.4 Etapa seznámení se sportem

Podle Periče (2010) má tato etapa velký význam pro pozdější trénink, především v oblasti zájmu dítěte o sport. Tato etapa by měla mít základní úkoly: optimální a psychický a tělesný rozvoj dítěte, upevňování jeho zdraví, zajištění všestranného funkčního rozvoje a vytvoření kladného vztahu k pravidelnému cvičení a tréninku.

Cílem je vytvoření všeobecných základů pro sport. Trénink se zaměřuje na zvládnutí, co největšího množství pohybových dovedností a základů techniky a na všestranný rozvoj pohybových schopností. Zaměřujeme se především na cvičení nízké intenzity, pestré, emocionální, prováděné herní a soutěživou formou. Cílem je připravit svěřence tak, aby byli schopni: plnit všechny podmínky tréninku, pravidelně trénovat, znát a dodržovat pravidla dané sportovní disciplíny a sportu všeobecně, podřízovat se kolektivnímu způsobu tréninku, vystupovat samostatně, aktivně a ukázněně v tréninku i v soutěžích. (Perič, 2012)

V této etapě by se děti neměly zatěžovat učením různých soutěžních prvků a taktických variant. A to z důvodu, že děti nemají dostatečně rozvinuté myšlení a tento způsob výuky špatně zvládají. Čas musí být věnován rozvoji pohybových dovedností, zejména těch, které mají vztah k základům techniky v daném sportu. Rozvoj těchto dovedností je v tomto věku nejúčinnější. Na konci této etapy by děti měly zvládnout některé základní taktické dovednosti, které jsou nutné pro účast v soutěžích (základní pravidla, obecné zásady vedení sportovního boje v dané disciplíny). (Perič, 2012)

2.2 Věkové a ontogenetické zákonitosti

Při sportovní přípravě dětí je nutné si uvědomit, že děti nejsou malí dospělí. Do dospělosti se vyvíjejí. Dítě se od dospělého odlišuje téměř ve všem. Má jinou stavbu kostí, jinak mu pracuje srdce, jinak vnímá, jinak myslí a má jiné sociální vztahy. Nutné je také myslet na to, že každý jedinec se nevyvíjí stejnoměrně. Pro práci s dětmi je důležité znát anatomicko-fyziologické a psycho-sociální zvláštnosti pro danou věkovou skupinu, které mají vlastní povahu zákonitostí pro určitá období vývoje člověka. Tudíž je důležité ke každé věkové skupině přistupovat odlišným způsobem, bezpodmínečně znát a uplatňovat vývojové zákonitosti odpovídající věkovým obdobím. Věková období se od sebe liší v několika oblastech, například tělesný, pohybový, psychický a sociální vývoj. Vzhledem k těmto aspektům je nutno přistupovat k tréninku dětí odlišně než k tréninku dospělých. (Perič, 2012)

Podle Periče (2012) jsou období dětství a adolescence charakteristické významnými změnami ve všech hlavních oblastech, které vytvářejí lidskou bytost. Z hlediska sportovního tréninku patří mezi takové zásadní změny:

- intenzivní růst - děti v tomto období vyrostou i o 50 a více centimetrů a přirozeně zároveň zvýší svou hmotnost i o více než 30 kg,
- vývoj a dozrávání různých orgánů těla, kdy orgány nejen rostou (srdce, plíce, apod.), ale mohou výrazně měnit i svou funkčnost a úlohu (změna práce srdce, činnost pohlavních orgánů, činnost žláz s vnitřní sekrecí apod.),
- psychický a sociální vývoj - dětem se mění chápání a vnímání nejen okolního světa, ale i jejich pozice v něm, formuje se vztah ke společnosti a lidem kolem nich,
- pohybový rozvoj - výkonnost se přirozeně zvyšuje, bez ohledu na to, jestli dítě sportuje nebo ne. (Perič, 2012)

Ve sportovní přípravě dětí je důležité znát též rozdíl mezi kalendářním a biologickým věkem. Perič (2012) udává, že biologický věk je dán nikoliv datem narození, ale konkrétním biologickým stupněm vývoje organismu. A ten se samozřejmě nemusí shodovat s věkem kalendářním:

- biologická akcelerace - jedinec je více biologicky vyspělý, než kolik mu je podle data narození,
- biologická retardace - jedinec zaostává za svým biologickým vývojem. (Perič, 2012)

Perič (2012) považuje dětský věk mezi 6 -15 roky. Dále toto věkové rozpětí dělí na dvě věková období – mladší školní věk (6 -10 let) a starší školní věk (11-15 let). Toto formální rozdělení slouží k orientačnímu popisu jednotlivých jevů a procesů při dozrávání a vývoji organismu. (Perič 2012)

Vzhledem k zaměření práce na žáky ve věkovém rozpětí 9-10 let si přiblížíme pouze charakteristické rysy období mladšího školního věku.

2.2.1 Mladší školní věk

Tento věk je podle Pavliše (2000) všeobecně šťastné období, kdy děti projevují elán a mají zájem o vše konkrétní, jsou optimistické a pro pedagoga, trenéra snadno ovladatelné dokáže-li jejich energii a zájem vhodně usměrnit. Pohyb působí dětem radost. S nadšením a rády soutěží a hrají si, proto by měla být základem činnosti hra. (Pavliš, 2000)

V průběhu tohoto relativně dlouhého vývojového období dochází k intenzivním biologicko – psycho – sociálním změnám. Proto je také mladší školní věk vnitřně rozdělen do dvou relativně samostatných období: dětství a prepubescence s hranicí kolem devátého roku. (Perič, 2012)

2.2.1.1 Tělesný vývoj v mladším školním věku

Podle Pavliše (1995) jsou přírůstky tělesné váhy i výšky pozvolné a rovnoměrné. Řičan (1989) uvádí, že průměrný chlapec vyroste od 6 do 11 let ze 117 na 145 cm a jedenáctiletá dívka je asi o centimetr vyšší než chlapec. Kučera a Dylevský (2011) upozorňují, že v důsledku růstu je možná tuhost některých svalových partií. Obvykle se jedná o oblast hamstringů, pravděpodobně díky rychlému růstu dlouhých kostí v rozmezí sedmého až desátého roku. Křištofič (2006) doporučuje tento problém řešit nenásilným kontinuálním strečinkem.

Též dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů a krevního oběhu. Plíce a jejich vitální kapacita se průběžně zvětšují. Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení velmi měkká a pružná. Vývoj mozku jako hlavního orgánu centrální nervové soustavy je prakticky dokončen již před začátkem tohoto období. (Kučera, Dylevský, 2011)

V tomto období nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby. Díky plasticitě nervového systému a pohyblivosti nervových procesů jsou příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností. (Perič, 2012)

2.2.1.2 Motorický vývoj v mladším školním věku

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. 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. Stačí jim v podstatě výborná ukázka a daný pohyb začnou provádět. Také proto se tomuto typu učení pohybu říká učení nápodobou. Zlatý věk motoriky trvá přibližně do 10 -11 let a trenér by jej měl využít pro vytvoření co nejširšího pohybového fondu. Spolu s nácvikem dovednosti je v mladším školním věku vhodný čas pro rozvoj obratnosti a rychlosti. Je to dáno

úrovni rozvoje mozku a centrální nervové soustavy, které vytvářejí dobré předpoklady pro střídání vzruchů a útlumů. (Jansa, Dovalil, 2007)

Podle Periče (2012) jsou rozdíly v rozvoji motoriky v období mezi osmi až deseti a deseti až dvanácti roky značné. Perič (2012) ve své publikaci považuje období osmi až desíti let za nejpriznivější věk pro motorický vývoj.

2.2.1.3 Psychický vývoj v mladším školním věku

V tomto období přibývají nové vědomosti, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustředí spíše na jednotlivosti a unikají mu souvislosti. Charakteristická je pro toto období i zvýšená vnímavost k okolnímu světu, který odvádí pozornost a může narušit provedení již osvojených dovedností. Úroveň abstraktního myšlení je malá, proto dítě chápe pouze takové situace a pojmy, na které si „může sáhnout“ a nerozumí tomu, že existují i oblasti, které není možné „uchopit“. Hovoří se o období konkrétního (reálného) nazírání. Impulsivnost a s tím spojené náhlé změny emocí jsou způsobeny neustálenými vlastnostmi osobnosti. Dítě, díky slabě vyvinuté vůli, nedokáže sledovat dlouhodobý cíl. Též přetrvává malá sebekritičnost k vlastním činům a dítě v tomto období veškerou činnost silně prožívá. Trenér nesmí zapomenout na krátkou dobu koncentrace dětí, která trvá přibližně 4-5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost. (Perič, 2012)

2.2.1.4 Sociální vývoj v mladším školním věku

Perič (2012) rozděluje sociální vývoj dítěte na dvě období. Jedno období je vstup do školy a druhé se nazývá období kritičnosti. Pavliš (1995) uvádí období vstupu do školy jako velkou změnu. S konečnou platností končí období hry jako základní aktivity, těžiště se přesouvá na školní práci. Dítě se stává jedním z členů nové sociální skupiny – školní třídy.

Podle Dovalila (2009) klade kolektiv (třída, ale ve sportu i tréninková skupina či družstvo) vyšší nároky na zařazení a podřízení dítěte: přestává být středem rodičovské pozornosti, je jedním z mnoha členů skupiny. Vyvíjí se jemnější citové odstíny – smysl pro čest, pravdu, spravedlnost, odvahu, dané slovo. Vznikají silnější kamarádské vztahy.

Perič (2012) uvádí, že v období kritičnosti začínají tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti a dochází k tomu, že přirozená autorita se snižuje. Vzory hledá dítě i v řadách svých vrstevníků a začíná si osvojovat kulturní návyky. Zapojení do nových skupin se prohlubuje a pomalu začíná přebírat stále větší odpovědnost za svoji činnost.

2.2.1.5 Trenérský přístup v mladším školním věku

Dle Dovalila (2009) v tomto věku děti snadno přebírají názor. Trenér má v tomto období velkou odpovědnost, může pro pozdější sportování, ale i pro život mnoho udělat, ale také i pokazit.

Podle Periče (2012) je vhodné dokázat převést elán dětí do spontánní pohybové aktivity k systematické sportovní přípravě. Trenér by neměl opomíjet správnou životosprávu, hygienu a celkový denní režim. Děti není k pohybu potřeba nutit, jelikož jim působí radost. Rády soutěží a základem jejich konání je hra. Proto musí v tréninku a v soutěžení převládat hra.

2.3 Didaktika sportovních her

Didaktické formy jsou, podle Dobrého (1988), způsoby uspořádání vnějších podmínek, které umožňují efektivní řízení tréninkového procesu k jeho určitým cílům. Dobrý (1988) rozděluje didaktické formy vzhledem k jejich různorodým funkcím a možnostem na metodicko-organizační, sociálně interakční a organizační formy.

2.3.1 Metodicko – organizační formy

Je to způsob účelného uspořádání vnějších situačních podmínek a obsahu tvořeného herními činnostmi s cílem umožnit realizaci daných požadavků formulovaných jako konkrétní herní úlohy. Metodicko-organizační formy jsou určeny vnějšími, herně situačními podmínkami a obsahem tvořeným herními činnostmi. Vnější podmínky zahrnují přítomnost nebo nepřítomnost soupeře a stupeň proměnlivosti situačně herních podmínek. (Dobrý, 1988)

Dobrý (1988) ve své publikaci uvádí, že kombinací situačně herních podmínek dostaneme pět typů metodicko – organizačních forem:

- Průpravná cvičení – 1. typu a 2. typu
- Herní cvičení – 1. typu a 2. typu
- Průpravná hra

2.3.1.1 Průpravná cvičení

Průpravná cvičení jsou charakteristická pro možnost opakovaného vykonávání dané dovednostní úlohy bez přítomnosti soupeře, tj. bez rušivých vlivů, předem určenými a relativně neměnnými vnějšími podmínkami. V průpravných cvičeních máme možnost zaměřit se na opakování pohybu, jehož cílem je zdokonalení provedené pohybové činnosti. (Dobrý, 1988)

Dobry (1988) dělí průpravná cvičení na:

- Průpravná cvičení 1. typu – jsou charakteristická nepřítomností soupeře a předem určenými relativně neměnnými podmínkami. Může se provádět jako závod.
- Průpravná cvičení 2. typu – jsou charakteristická nepřítomností soupeře a náhodně proměnlivými, ale limitovanými podmínkami.

Hlavními úkoly průpravných cvičení jsou podle Dobrého (1988):

- Uvědomit hráče, že jsou částí týmu, v němž existují sociálně – interakční vztahy.
- Přiblížit hráče k aktivnímu pojetí útočné hry a participace na základě autonomního rozhodování.
- Zvýšit u hráčů reakci na podněty spoluhráče volbou vhodného řešení situace.

Nacvičujeme-li herní dovednosti s míčem, musíme brát na vědomí minimální počet hráčů na jeden míč, tj. 1 hráč – 1 míč, 2 hráči – 1 míč, 3 hráči – 2 míče, 4 hráči – 2 míče atd. Pokud nemáme dostatek míčů, neorganizujeme průpravné cvičení např: pro 10 hráčů, ale pro 5 dvojic (každá dvojice má míč). Podle charakteru úlohy se mohou skupiny v realizaci úkolu buď střídát, nebo ji řešit současně. Průpravná cvičení by neměla být složitá. O výsledné úrovni dovednosti rozhoduje množství praxe a počet opakování. (Dobry, 1988)

2.3.2 Sociálně interakční formy

Tyto formy jsou určeny hlediskem vyjadřujícím vztah mezi učitelem - trenérem a žákem - hráčem a možnostmi komunikace mezi nimi. Dělí se na formy hromadné, skupinové a individuální. Každá forma představuje odlišnou didaktickou situaci, která nabízí různé možnosti přímých a nepřímých kontaktů mezi učitelem - trenérem a žáky - hráči. Výsledným efektem je konkrétní úroveň didaktické interakce a odpovídající sociální klima. (Dobry, 1988)

2.3.2.1 Hromadná forma výuky bruslení

Pro tuto formu je charakteristické zapojení všech dětí, které nacvičují, či provádějí současně v jednu chvíli stejné cvičení. Kladnou stránkou této formy výuky je to, že jeden trenér najednou zapojí velké množství dětí (často celé družstvo). Nevýhodou je možnost malé kontroly jak už z hlediska správného provedení, tak i toho, zda děti opravdu cvičí. Zároveň chybí možnost individuálního přístupu k dětem. (Perič, 2012)

Podle Bukače (2005) je týmový trénink návykovou činností, kde cíl určuje zaměření. Požadavkem je rutinní organizace a jednotné řízení tréninkové jednotky. Do formálního rámce týmového tréninku jsou včleňovány záměry a učební materiál. Při počtu 25 hráčů je nutné mít k dispozici asistenty, kteří pomáhají s vedením tréninku, ale určující slovo má hlavní trenér.

V tréninkové jednotce, která probíhá formou týmového tréninku, zadá trenér úkol, spustí činnost, dohlíží a řídí průběh. Důraz je kladen na proměnlivost obsahu a rytmičtější intenzity. Tato organizace zdůrazňuje obsahové a utlumuje individuální aspekty. (Bukač, 2005)

K výuce techniky bruslení není hromadná forma výuky příliš vhodná, jelikož chybí individuální přístup k dětem a možnost korekce chyb, které při nácviku vznikají. Ve výuce bruslení se hromadná forma používá zejména při tréninku určených herních požadavků nebo vytrvalosti.

2.3.2.2 Skupinová forma výuky bruslení

Perič (2012) považuje skupinovou formu výuky k nejvíce využívané při tréninku dětí. Rozděluje sportovní tým do několika menších skupinek. Toto dělení může vycházet z několika hledisek:

- formální rozdělení (např. v ledním hokeji utočníci, obránci, brankáři) a na neformální (děti se rozdělí, jak chtějí)
- podle pohlaví (děvčata, chlapci, koedukované skupiny)
- podle věku (mladší, starší)

- podle zájmu (některé děti chtějí hrát hokej, jiné na rybáře a rybičky)
- podle úrovně dovedností nebo výkonnosti (lepší, horší). (Perič, 2012)

Nejdůležitějším hlediskem při rozdělení dětí do skupin je úroveň dovedností. Nejprve trenér určí dovednosti, podle kterých může děti rozdělit. Mělo by se jednat o důležitý předpoklad pro danou disciplínu (např. v plavání úroveň splývání, v hokeji bruslení, pro jízdu na snowboardu rovnováha a přenášení váhy. (Perič, 2012)

Podle Periče (2012) může mít skupinová forma tři základní podoby:

1. Všechny skupiny nacvičují stejný obsah, ale různou formou nebo rychlostí (např. v ledním hokeji nacvičujeme střelbu, jedna skupina z místa, druhá v malé rychlosti a třetí střelbu v plné rychlosti).
2. Každá skupina nacvičuje jiný obsah, bez ohledu na ostatní skupiny (např. jedna skupina hokejového týmu nacvičuje střelbu, druhá bruslení a třetí přihrávky), jedná se v podstatě o trénink „uvnitř tréninku“.
3. Každá skupina nacvičuje jiný obsah, ale po určité době se střídají, např. družstvo je rozděleno na 4 skupiny, první nacvičuje překládání vpřed, druhá překládání vzad, třetí vyjíždění oblouků vpřed a čtvrtá vyjíždění oblouků vzad. Po 15 minutách se úkoly vymění a skupiny se, posunou na další stanoviště a po čtyřech výměnách mají všechny skupiny za sebou všechna cvičení.

Výhodami skupinové formy výuky je bohatší komunikace mezi trenérem a dítětem, nevyžaduje takové hlasové nasazení, a trenér má více příležitostí k individuální práci (detaily, odstraňování nedostatků, intenzivnější emoční podněty, adresnější hodnocení). (Dovalil, 2009)

Skupinová výuka bruslení v ledním hokeji je nejčastější formou pro nácvik techniky a jednotlivých dovedností. Důležitým faktorem je personální zajištění tréninkové jednotky. Je nevhodnější formou pro trénink zaměřený na techniku bruslení celého týmu.

2.3.2.3 Individuální výuka bruslení

Jeden až dva sportovci jsou vedeni jedním trenérem, který má tudíž individuální přístup ke sportovcům. Tato metoda je obvykle užívána ve vrcholovém sportu, v některých individuálních sportech (squash, tenis, krasobruslení apod.) je to metoda užívána v podstatě na všech úrovních výkonnosti i věku sportovců. (Perič, 2012)

Podle Bukače (2005) je individuální tréninková jednotka obvykle zaměřena na techniku herních dovedností nebo kondičních náležitostí. V této doplňující tréninkové formě je u trenéra zvýrazněna role učitele a hráče motivuje, protože prožitek, že hraje, a ne pouze trénuje, je v učení velmi pozitivní.

Výhody individuálního tréninku jsou v možnosti samostatného přístupu ke sportovcům, obousměrné kontroly a celkové vysoké efektivity. Nevýhodou je určitá psychická „osamělost“ a někdy i nemožnost poměřit síly v tréninku s vrstevníky, proto je vhodné kombinovat individuální trénink s tréninkem ve skupině, jak už ze sociálních důvodů, tak i z psychických. (Perič, Dovalil, 2010)

2.4 Motorické učení

2.4.1 Druhy učení

Prvním z druhů učení dle Periče a Dovalila (2010) je učení nápodobou, které patří mezi nejrozšířenější a nejznámější způsoby. Nejvíce uplatňované u začínajících sportovců. Představa o pohybu se vytváří výhradně pomocí zrakové analýzy sportovce. Nejčastěji se uskutečňuje nácvik mnoho násobným opakováním.

Dalším druhem je instrukční učení, které Perič a Dovalil (2010) popisují jako představu o nacvičované dovednosti, vytvářenou podle slovních pokynů. Trenér se musí dobře a přesně vyjadřovat, aby hráči pochopili podstatu cvičení. Instrukce může obsahovat i návod, jak v nácviku postupovat. Pro takovou činnost musí trenér ovládat nezbytné poznatky o svém sportu, znát odborné termíny, ze kterých si musí umět představit konkrétní cvik.

Zpětněvazební cvičení je postaveno na principu pokusu a omylu. O správnosti se dozvíme až po provedení. Zpětnou vazbu – informace, zda byl pohyb proveden správně – poskytuje nejčastěji trenér. Další možností pro zpětnou vazbu je videozáznam. Trenér (hráč) může podle shlédnutého záznamu provést průběhovou analýzu svých pohybů i chyb v nácviku. (Perič a Dovalil, 2010)

Dle Periče a Dovalila (2010) existuje též problémové učení, jež vyžaduje od sportovce značnou samostatnost a tvořivost. Uplatnit se může až ve vyšších fázích motorického učení, kdy má sportovec více zkušeností a dokonale chápe cíl, kterého chce dosáhnout. Problémovou situací může být například nalezení adekvátního stylu nebo nalezení vhodné taktiky proti nepříjemnému soupeři.

Podstata ideomotrického učení tkví v tom, že centrální podráždění (CNS) může být způsobeno slovem (vyslovené trenérem) nebo si je může vybavit sportovec sám – přemýšlí a představuje si pohyb. Takovéto cvičení v představách nemůže sice praktické učení nahradit, ale může jej vhodně doplnit. Výhodné je užití ideomotorického tréninku při zranění sportovce, kdy prakticky nemůže trénovat. (Perič a Dovalil, 2010)

Dle Periče (2012) úspěšný trenér dětí chápe, že jenom „síla, rychlost a vytrvalost“ nestačí, aby z malého děvčete či chlapce vyrostl dobrý závodník. Jednou z důležitých oblastí tréninku je sportovní technika. Podstata spočívá v osvojování mnoha sportovních činností, které vycházejí z potřeb dané sportovní specializace. Mohou být relativně jednoduché – jízda na kole, běhy v atletice, složitější – plavání, bruslení, skoky do výšky, až po velmi složité – judo, gymnastické sestavy, herní činnosti, skoky do vody apod. Spektrum je široké a především náročné na dokonalé zvládnutí. Všechny tyto pohybové činnosti se nazývají dovednosti. V jednotlivých sportovních odvětvích nazýváme soubor všech dovedností, které souvisejí s danou specializací, technikou. Známe techniku běhu, techniku míče, techniku hole apod.

Občas používáme i jiný termín, který s technikou pohybu úzce souvisí, a to styl. O technice hovoříme ve smyslu vzorového provedení. Je to určitý „nedostižný ideál“ toho, jak by měl konkrétní pohyb vypadat na základě biomechanických, anatomických, morfologických a dalších zákonitostí. Styl je v podstatě individuální provedení tohoto ideálu a blíží se více či méně optimální technice. Technika a styl nejsou úplně totožné.

Pokud hovoříme o tréninku, vždy nacvičujeme či rozvíjíme techniku – trenér se snaží, aby se jeho svěřenci co nejvíce přiblížili danému ideálu. Z tohoto důvodu se v běžném tréninku používá termín technika pro všechny tři termíny (dovednost, technika, styl), takže se hovoří o technice hole, technice míče a technice cviku. (Perič, 2012)

Dle Periče a Dovalila (2010) je ve většině sportovních disciplín vyžadováno mimo adaptačně funkčních a strukturálních změn i dokonalé osvojení často nepřirozených pohybů. U sportovců na vrcholové úrovni se jejich provedení jeví jako elegantní a velmi snadné. K dokonalému provedení je potřeba mnoho a mnoho hodin tvrdé tréninkové práce. Perfektní osvojení pohybových dovedností je jeden z dílčích úkolů sportovního tréninku. Proces osvojování, dovedený od prvotního zvládnutí až k dokonalosti, se uskutečňuje jako specifický druh učení se pohybu – zvaný motorické učení. Toto učení má svá specifika, kterými se odlišuje od jiných druhů učení.

2.4.2 Fáze motorického učení

Perič a Dovalil (2010) ve své publikaci uvádí, že podle existujících poznatků, o které lze sportovní trénink opřít, probíhá motorické učení v posloupnosti určitých časových úseků, fází. Obvykle se rozlišují čtyři fáze, které mají určité charakteristické rysy:

1. Fáze seznámení

Jedná se o první kroky v osvojování požadované pohybové dovednosti. Usiluje se o vytvoření, co možná nejlepší představy o dané pohybové dovednosti. Z představy vycházejí první praktické pokusy. Charakteristickým rysem první fáze jsou často tzv. „souhyby“, v dané dovednosti ohyby nadbytečné, které snižují kvalitu provedení. Výsledkem první fáze bývá osvojení pohybu v hrubých rysech.

2. Fáze zdokonalování

Pohybová dovednost je zvládnuta v nejjednodušší podobě a sportovec si již začíná uvědomovat průběh pohybu i v jeho jednotlivých parametrech. Výchozím momentem je zdokonalování a zpřesňování vnímání pohybu, které umožňuje odstraňování chyb a diferenciaci daného pohybu. Vlastní pohyb je již plynulý a sportovec jej zvládá ve stále vyšším tempu. Dovednost však není ještě příliš stabilní v paměti, pokud by nebyla často nacvičována, dochází k jejímu zapomenutí.

3. Fáze automatizace

Ve třetí fázi motorického učení je již dovednost plně zvládnuta a její nácvik spočívá spíše v ovlivnění určitých detailů. Naučená dovednost se v této fázi může zlepšovat i tehdy, pokud ji sportovec přímo nenacvičuje. Do nácviku se začíná projevovat i dávkování zatížení, při kterém dochází ke zkvalitnění vztahu mezi nacvičovanou dovedností a jejím funkčním zabezpečením. Důležitým aspektem fáze automatizace je i možnost využít ideomotorického učení.

4. Fáze tvořivé realizace

Ve čtvrté fázi se již nejedná o vlastní „učení se pohybové dovednosti“, ale její tvůrčí využití a spojení s dalšími dovednostmi v určité komplexní činnosti, která řeší konkrétní soutěžní situaci. Čtvrtá fáze motorického učení naznačuje, že daná dovednost je zvládnuta na mistrovské úrovni a na její kvalitu nemají deformační vlivy k prostředí výraznější vliv.

2.4.3 Motorické učení u dětí

Dle Periče a Dovalíla (2010) patří osvojování sportovních dovedností (techniky) mezi obtížné stránky přípravy dětí. Je to dlouhý a nesnadný proces, kdy se malý sportovec musí techniku dlouho učit, ale toto učení není takové, jaké zná ze školy. Celý proces – seznámení, první pokusy, zdokonalování a automatizace probíhá ve speciálním typu učení, které se nazývá motorické učení (někdy též pohybové). Právě v něm si lidé osvojují různé pohybové dovednosti. Především pak u nejmenších dětí se může celý proces učení pohybovým dovednostem rozdělit do pěti základních kroků:

- představení dovednosti
- demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti
- začátky nácviku dovednosti
- zpětná vazba pro korekci chyb
- další opakování a upevňování dovedností

2.5 Hokejové bruslení

Lední hokej patří mezi několik málo sportovních odvětví, která jsou charakteristická tím, že jejich základní pohyb je prováděn pomocí umělých pohybů. Hokejové bruslení vyžaduje dlouhou dobu nácviku a jeho zvládnutí je závislé na množství různých činitelů. V současnosti je kvalitní hráč přímo závislý na vynikajícím zvládnutí všech bruslařských dovedností. (Pavliš a Perič, 1996)

Dle Pavliše a Periče (1996) vytváří hokejové bruslení základ pro všechny činnosti a jeho zvládnutí podmiňuje dosaženou úroveň technických i taktických dovedností. Měli hráč provádět různé herní dovednosti (střelbu, kličku, osobní souboje apod.) ve vysoké rychlosti, a přitom sledovat průběh hry, je důležité, aby byl soustředěn na tyto činnosti a nikoli na bruslení.

Pro nácvik bruslení je velmi důležitá podmínka kvalitního předvedení pohybu. Pokud sám trenér neovládá v plné míře techniku bruslení, je zapotřebí, aby se tréninku pravidelně zúčastňovali aktivní hráči, kteří tuto činnost dokonale ovládají. (Pavliš a Perič, 1996)

2.5.1 Lokomoce bruslení

Lokomoce hráčů je základem individuálního herního výkonu. V případě ledního hokeje je to lokomoce specifická (bipedální, arteficiální). Styčná plocha hokejové brusle s ledovou plochou ve stoji je pouze 1cm^2 (2,5 x 0,4 cm) a plosky nohou jsou cca 9 cm nad podložkou. Vzhledem k tomuto postavení vyžaduje technika bruslení především perfektní zvládnutí předozadní a stranové rovnováhy na bruslích. Hokejové bruslení je víceúčelová herní činnost jednotlivce, je prostředkem k uskutečnění hry. Mechanická podstata (vnější struktura pohybu) – cyklický pohyb, kde se opakuje fáze odrazu a skluzu. Z hlediska kinematiky jde o pohyb posuvný – klouzání. (Helešic, 2005)

Dle Pavliše (1995) rozlišuje biomechanická analýza bruslení fáze postoje, odrazu. Dobrá technika bruslení je charakteristická nízkým postojem, kdy úhly v kyčelním kloubu jsou 90° - 120° , sklon trupu je 10° - 35° a úhel v kolenním kloubu 125° - 160° . Fáze odrazu je velmi důležitá, jelikož na ní závisí budoucí rychlost hráče. Čím větší

je odrazové úsilí, delší dráha odrazu a menší úhel se směrem celkového pohybu, tím je odraz účinnější. Ale zároveň nesmí být porušen úhel postavení brusle ve fázi odrazu, aby nedošlo k jejímu podklouznutí.

Přímé bruslení je cyklickým pohybem dolních končetin, v herním projevu se bruslení mnohdy stává i pohybem acyklickým. Úroveň bruslařské rychlosti se skládá ze tří faktorů: nasazení maximálního silového úsilí, frekvence odrazu a vlastní technika bruslení. (Helešic, 2005).

Bukač (2005) ve své publikaci uvádí, že proměnlivé podmínky individuálního herního výkonu, jehož základem je bruslení, vyžadují především zavládnutí fáze akcelerace a změny směru.

2.5.2 Bruslení – příprava mimo led

Podle Bukače (2005) je v současné době možné využití specifických pomůcek a cvičení, která slouží k rozvoji bruslení mimo led. Tyto pomůcky se nejčastěji zaměřují na rozvoj síly svalů dolních končetin využívaných při bruslení. Tyto pomůcky mohou sloužit i k rozvoji frekvence odrazů a zlepšení techniky bruslení.

Kinding (2011) uvádí, že vlastní trénink na ledě není dostačující k optimálnímu rozvoji bruslařských dovedností. Kvalita techniky bruslení je složena z mnoha komponent, jako je například rovnováha, flexibilita, koordinace, síla atd., které je potřeba rozvíjet, aby hráč mohl využít svůj potenciál pro bruslení. Jelikož se při tréninku na ledě vyskytuje mnoho faktorů, které limitují efektivitu tréninku bruslení, je trénink mimo led často efektivnější pro urychlení rozvoje než trénink na ledě.

Kombinace tréninku na ledě a tréninku mimo led je základem úspěšného vývoje hráče. Trénink mimo led není nutné zaměřit jen na sílu a vytrvalost, ale především na dovednosti a koordinaci. (Kinding, 2011)

Tabulka č. 1: Rozdíl mezi bruslařským krokem a krokem při chůzi a běhu

	Bruslení	Chůze/ běh
Úhel v kolenou	90°	160°-170°
Úhel v kotníku	45°	90°
Úhel mezi chodidly	90° špičky od sebe	5° chodidla rovnoběžně
Směr odrazu/ kroku	stranou	dopředu/dozadu

Zdroj: Kinding, 2011

2.5.3 Metodika a systematika bruslení

Bruslení je základ hokeje, a tudíž je jeho perfektní zvládnutí hlavním bodem v prvních letech tréninku. Bez kvalitního bruslení se dají těžko rozvíjet další činnosti, jako je vedení kotouče, střelba, herní kombinace a také týmová spolupráce. (Perič, 2002)

Pytlík (2015) ve své závěrečné práci považuje bruslení za základní pohybovou dovednost, kterou hokejista ve hře neustále uplatňuje. Bruslení chápe jako komplexní dovednost a velmi složitý pohybový celek, který vyplívá z konkrétních herních situací.

Dle Pavliše a Periče (1996) je bruslení základ pro všechny činnosti a jeho zvládnutí podmiňuje dosaženou úroveň technických i taktických dovedností. Nazývají ho též jako „základní stavební kámen“ ve stavbě, ne který se vrší další dovednosti.

2.5.3.1 Metodická doporučení pro výuku techniky bruslení

Pytlík (2015) uvádí, že s výukou bruslení je vhodné začít už v předškolním věku (5-6 let) a věnovat se nácviku bruslení více jak 80 % času. Kvalitní předvedení pohybu je velmi důležitá podmínka pro výuku a nácvik techniky bruslení. Trenér by měl ovládat techniku bruslení v plné míře, jelikož děti dokáží dokonale napodobit předvedený pohyb. Je nutné, aby tréninková jednotka, která je zaměřená na výuku techniky bruslení probíhala za přítomnosti většího počtu asistentů. Faktor počtu asistentů umožňuje rozdělit družstvo do několika menších 4-6 členných tréninkových skupinek. Toto

rozdělení umožňuje lepší korekci chyb, které jsou v začátcích nevyhnutelné. Nutné však je na ně děti upozorňovat. Při tréninku dětí je potřebné využít hravou a zábavnou formu, která děti zaujme. Důraz na bruslařské dovednosti musí být kladen i v utkání. Velmi důležitá je i opakovatelnost výuky bruslení, která by měla probíhat alespoň 3x týdně. Trenér by měl volit srozumitelný výklad, který odpovídá věkové kategorii.

Dle Pavliše a Periče (1996) je pro správné zvládnutí techniky bruslení věnovat pozornost velikosti a kvalitě bruslí. Bota musí být správně tvrdá, správně nabroušená a dostatečně utažená. Pro výuku techniky bruslení není zapotřebí mít celou výstroj. Plně dostačují je do začátků: hokejová přilba s celoobličejovou ochranou, rukavice, holenní a loketní chrániče, oteplovací souprava a hokejová hůl patřičné délky. Nácvič jednotlivých dovedností je potřeba provádět časově vyváženě. Cvičení provádět na obě strany i v obou směrech. Důležité je uvědomit si, že každý člověk zvládá cvičení lépe na jednu stranu, než na druhou. Proto při nácvič vždy začínáme učit pohyb na snazší stranu. Později však provádíme cvičení častěji na těžší stranu. Vhodné je nacvičovat základy hokejového bruslení zpočátku bez hole, s fixovanou horní polovinou těla. Tím docílíme oddělení pohybu rukou od pohybu nohou. Doporučená výchozí poloha pro výuku je postoj s upažením rukou. Poloha paží je mírně pod úroveň ramen dopředu tak, aby byly vidět oba palce v zorném poli očí. Pro fixaci horních končetin se dále doporučuje poloha, kdy děti mají ruce za zády a drží se rukama za lokty. Po zvládnutí základní techniky je nutné všechny prvky všestranného hokejového bruslení provádět vždy s holí, protože je zde určitá odlišnost základní techniky bruslení od techniky bruslení s holí.

Pytlík (2015) i Pavliš a Perič (1996) se shodují, že metodické postupy jsou ověřené praxí a plně vyhovují. Nejsou však neměnné a je možné, někdy i vhodné, s nácvič některých prvků začít dříve nebo některé vynechat a později se k nim vrátit, či provádět nácvič více dovedností najednou. Záleží však na vyspělosti bruslařů. Každý trenér musí být schopen tuto záležitost posoudit a zvolit správné kroky při nácvič, tak aby celý trénink probíhal plynule a efektivně.

2.5.3.2 Metodická posloupnost výuky jednotlivých bruslařských dovedností

- jízda vpřed
- zastavování v jízdě vpřed
- vyjíždění oblouků a překládání vpřed
- jízda vzad
- zastavování v jízdě vzad
- překládání vzad
- obraty
- starty
- přechody
- obratnostní bruslení

Z Pytlíkových (2015) zkušeností s výukou bruslení u nás i v ostatních hokejově vyspělých zemích vyplývá, že je v praxi opomíjena výuka především startů, obrátů a přechodů. Pro výuku základů je možno využít i krasobruslení.

Pro potřeby systematiky jednotlivých bruslařských dovedností jsou jednotlivé techniky spojeny ve větší celky. Toto dělení je běžně používané, ale v praxi se však osvědčuje realizovat nácvik tak, jak je uvedeno v metodických doporučeních. (Pytlík, 2015)

2.5.4 Základní systematika hokejového bruslení

- jízda v před
- jízda vzad
- užité bruslení - změny rychlosti (zastavení a starty), změny směru, obraty, další bruslařské dovednosti

2.5.4.1 Základní hokejový postoj

Podle Pytlíka (2015) je základní hokejový postoj základní poloha těla, ze které hráč při bruslení vychází. Nohy jsou ohnuty v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu.

Pavliš a Perič (2002) uvádí, že úhly ohnutí v kolenním kloubu se pohybují od 90° do 120°. Hlava je mírně zvednutá a hráč by měl vidět na vzdálenost kolem 30 metrů před sebe. Držení hole oběma rukama před sebou čepelí v ose. Rozlišují základní hokejový postoj na vysoký a nízký, kdy jsou nohy při nízkém postoji silně pokrčeny.

Bukač (2005) ve své publikaci zmiňuje pokrčená kolena (pozice mírnějšího nebo hlubšího podřepu), špičky nohou od sebe, předklon, předklon v rovině horizontální i vertikální, vyosená a sevřená ramena (levák, pravák).

2.5.4.2 Jízda vpřed

Pytlík (2015) považuje jízdu vpřed za základní pohyb hráče, který vychází ze základního hokejového postoje a jedná se o cyklický pohyb (cyklus odraz – skluz – odraz), ve kterém se pravidelně opakují tři fáze:

- nasazení
- odraz a skluz (vpřed a stranou)
- přenesení

Podle Periče (2002) je základem jízdy vpřed tzv. bruslařský krok, který se skládá z odrazu a skluzu. Celý cyklus vypadá následovně:

- hráč jede po vnitřní hraně levé brusle, pravá noha je těsně vedle levé nohy nad ledem
- pravá noha silně pokrčená se pokládá přes přední část brusle na led na vnější hranu, přenáší se na ní váha a dochází k odrazu celou hranou šikmo vzad ven a brusle se překlápí z vnější na vnitřní hranu
- váha se přenáší na levou nohu, která se pokládá na led vnější hranou přes přední část brusle a odraz je dokončen nataženou pravou nohou za tělem
- pravá noha se nad ledem přenáší zpět do základní polohy a následuje odraz levou nohou

Perič (2002) ve své publikaci uvádí následující metodiku nácvičku:

- Důležité nejprve nacvičovat rovnováhu a stabilitu na bruslích.
- Základní dovedností je vstávání z ledu po pádu, ke kterému bude v začátcích docházet velmi často.
- Dále přicházejí na řadu rovnovážná cvičení na místě. Nacvičujeme stoj na jedné noze, přenášení váhy z nohy na nohu, podřepy a narovnávání.
- Chůze na ledě chůze je prováděna velmi pomalu, klademe důraz na odraz do strany a dopředu (kolébavý krok).
- Jízda po obou bruslích - snaha co nejdále dojet bez dalšího odrazu.
- Přenášení váhy z nohy na nohu – tento prvek je vhodné přidat po zvládnutí jízdy po obou bruslích. Konečnou fází nácvičky jsou podřepy a mírné poskoky.
- Jízda po jedné brusli – zpočátku je snahou udržet jízdu v přímém směru, později přistupuje nácvička jízdy na vnější hraně (oblouk dovnitř a ven).
- Nácvička odrazu a skluzu – k nácvičce odrazu přecházíme po zvládnutí rovnováhy za pohybu. Základními prvky jsou výjezdy dvojnovek a vlnovek. Dvojnovka je známá jako „buřtíky“. Dalším průpravným cvikem je synchronní dvojnovka. Jedná se o odraz z obou nohou, střídavě z pravé a levé brusle, přičemž každý je z jiné hrany. Obě nohy zůstávají neustále na ledě a důraz je kladen na práci kolen.
- Nácvička bruslařského rytmu – je důležitý při jízdě vpřed, vzad a zejména při překládání.

Perič (2002) ve své knize uvádí základní chyby v jízdě vpřed, kterým je třeba se vyvarovat:

- Přílišný pohyb boků nahoru a dolů, které přenášejí sílu do pohybu nahoru, místo do odrazu.
- Odraz je prováděn ze špičky brusle místo celé hrany.
- Odraz je místo do strany prováděn dozadu, je tedy málo účinný a projevuje se zakopáváním.
- Odraz nevychází ze základní polohy nohou a krok je velmi široký, čímž se zkracuje odraz.
- Málo pokrčená kolena a narovnaný trup.

- Brusle není položena na led rovnoběžně se skluznou bruslí.
- Špatný rytmus pohybu, který je dán nerovnoměrným odrazem. Každá noha se odráží v jiné délce a jinou silou.
- Návrat bruslí do základní polohy po ledě, místo těsně nad ledem. Zapřičiňuje, že děti často kopou špičkami bruslí do ledu.
- Hlava je příliš předkloněná - ztráta rovnováhy a orientace.
- Záklon místo mírného předklonu – hmotnost těla je na patách.

2.5.4.3 Jízda vzad

Pytlík (2015) ve své závěrečné práci považuje jízdu vzad za druhou základní dovednost, která je velmi důležitá v současném pojetí hry. Techniku jízdy vzad musí dokonale ovládat nejen obránci, ale i útočníci. Kvalitní bruslař se musí umět pohybovat vzad jistě a téměř stejně rychle, jako při jízdě vpřed.

V základním postoji jsou nohy rozkročeny na úrovni boků, pánev protlačena vpřed, trup je vzpřímen a hlava vzhůru. Hmotnost je rovnoměrně rozložena na obou nohách. Hůl je v jedné ruce na ledě před tělem. Pohyb začíná v kyčelním kloubu, odkud se přenáší do špiček nohou. Důležité je, aby byl odraz prováděn z vnitřní hrany brusle opakovaným pokrčováním a napínáním nohy v kolenním kloubu a pohybem příslušného ramene a boku vzad. (Pytlík, 2015)

Jak uvádí Pavliš (1996), jízda vzad je pro děti náročnější, jelikož mají v začátcích strach. Při nácviku jízdy vzad postupujeme obdobně jako u jízdy vpřed:

- Nácvik chůze na ledě – klademe důraz na přenesení váhy a návrat bruslí do základního postoje.
- Nácvik jízdy vzad odrazem od mantinelu a ve dvojicích.
- Rovnováha – jízda po jedné brusli vzad, ve dřepu apod.
- Nácvik vlnovek – dvojjvlnovky, oblouky po vnitřní nebo vnější hraně, u zdatnějších bruslařů vlnovky po jedné noze.
- Nácvik odrazu a skluzu – klademe důraz na odraz celou hranou a na ukončení odrazu v základním postoji.
- Rytmus bruslení – shodné velikosti oblouků oběma nohama, pravidelné střídání nohou.

Dle Periče (2002) jsou zásadní tyto chyby:

- Odrazy ze špiček bruslí.
- Vzprímený trup a nepokrčené nohy v kolenou.
- Příliš velký předklon trupu.
- Pohyb nevychází z boků a ramen, je prováděn pouze chodidly.
- Krátké a rychlé obloučky způsobeny nevyužitím skluzu.

2.5.4.4 Zastavení z jízdy vpřed

Pytlíkova (2015) publikace řadí tuto hokejovou dovednost do užitého bruslení a slouží především ke snížení rychlosti a změny směru pohybu. Každý hráč musí dokonale ovládat rychlé a bezpečné zastavení. V terminologii rozlišujeme zastavení z jízdy vpřed a zastavení z jízdy vzad.

- jednostranným pluhem (přiřlužení jednou bruslí)
- oboustranným pluhem (přiřlužení oběma bruslemi)
- smykem (vytočením) na obou bruslích
- zastavení na jedné brusli (vnitřní)
- zastavení na jedné brusli (vnější)

Dle Periče (2002) je vhodné nacvičovat všechny způsoby zastavení nacvičovat nejprve na místě, např. s oporou o hrazení.

- Nejdříve se nacvičují jednotlivé fáze zastavení (nadlehčení, vytočení, snížení a zatížení) jednotlivě i v návaznosti.
- Dále pokračujeme s nácvikem ve dvojicích, kdy jeden hráč tlačí druhého, který brzdí. Soustředíme se na to, aby děti pokládaly brusle na led pozvolna vnitřní hranou.
- Posledním krokem je zastavení samostatně z malé rychlosti, po zvládnutí správné techniky můžeme přejít na rychlost vyšší.

Základní chyby zastavení z jízdy vpřed dle Periče (2002):

- Nedostatečné vytočení špiček bruslí k sobě.
- Chybí přenesení váhy na vytočenou brusli.
- Vytočená brusle je položena na led prudce, hráč přepadává.
- Hráč pokládá vytočenou brusli před špičkou druhé nohy, tím o ni zakopne.
- Při zastavení smykem jsou nohy příliš blízko u sebe, hrozí nebezpečí pádu.
- Hráč neprovádí zastavení zatížením, ale vyjetím oblouku.
- Váha těla je na patách.

2.5.4.5 Zastavení z jízdy vzad

Pytlík (2015) uvádí několik druhů zastavení z jízdy vzad:

- na obou bruslích – oboustranný pluh (V – zastavení)
- jednostranným pluhem (T – zastavení)
- bočným smykem na obou bruslích
- na jedné brusli

Metodiku nácvičku zastavení z jízdy vzad uvádí Pavliš (1996):

- Prvně nacvičujeme ve stoji u hrzení. Hráč vytáčí špičky vně a tlačí kolena k ledu.
- Nácviček ve dvojicích – důležité je správné postavení nohou, mírný předklon, kolena tlačít k ledu.
- Nácviček samostatně z pohybu – hůl v jedné ruce.
- Zastavení na jedné brusli do konečné T-polohy.
- Po zvládnutí těchto technik můžeme nacvičovat zastavování vzad bočným smykem.

Dále též Pavliš (1996) rozlišuje zásadní chyby této techniky:

- Malé vytočení špiček od sebe.
- Tlak na obě hrany a ne jen na vnitřní.
- Brusle jsou příliš daleko od sebe, nebo naopak těsně u sebe.
- Kolena nejsou tlačena k ledu.
- Příliš prudké zatlačení na hranu.

- Váha těla je na zadní části bruslí.

2.5.4.6 Starty

Podle Periče (2002) je technika bruslařských startů založena na stejných biomechanických principech jako v jiných sportovních disciplínách. Dle Pytlíka (2015) se starty uplatňují především při úniku, změnách směru, napadání a také v reakci na nově vzniklou situaci.

Při startu dochází k vychýlení těžiště na stranu, kam chce hráč provádět start, s následným zachycením pádu a provedením rychlých, kratších silových kroků. Kroky se postupně prodlužují do skluzu. Ve spojení s hrou je nutné ovládat starty z místa, z pohybu a starty z různých poloh.

Dělení startů dle Periče (2002):

- start vpřed
- start vzad
- start stranou (laterální)
- po zastavení na jedné i obou bruslích všemi směry

2.5.4.7 Změny směru

Pytlík (2015) uvádí, že změny směru v ledním hokeji se provádějí prostřednictvím vyjíždění oblouků a překládáním. Podle Pavliše (1996) je vyjíždění oblouků nejjednodušším způsobem změny směru, který se u začátečníků nacvičuje. V počátcích nahrazuje i zastavení.

Pavliš (2000) uvádí, že při vyjíždění oblouku jsou obě nohy pokrčeny a váha je převážně na vnitřní noze, která je předsunutá. Tělo je nakloněno do středu oblouku a dopředu. Vnitřní rameno je vytočeno dovnitř kruhu. Hůl je v obou rukách.

Vyjíždění oblouku má podle Pavliše a Periče (1996) dvě podoby. V první jde jen o změnu směru vyjetím delšího oblouku, nácvik této podoby není složitý. V druhé jde o krátké prudké oblouky (bogny), při kterých hráč přibrzdí. Tato varianta patří k náročnějším pohybovým dovednostem. Její zvládnutí vyžaduje poměrně dlouhou dobu nácviku s častým opakováním. Velmi důležitá je i korekce chyb v technice.

Pavliš a Perič (2002) uvádějí základní metodiku nácviku vyjíždění oblouků:

- nácvik pohybu ramen – na jakou stranu je natočíme, tam jedeme
- vyjíždění oblouků s mírně předsunutou vnitřní nohou
- náklon trupu dovnitř oblouku
- postupně zkracujeme velikost oblouků

Mezi zásadní chyby v technice vyjíždění oblouků uvádí Pavliš a Perič (2002) tyto chyby:

- jízda po vnější noze
- vnitřní noha není pokrčena v kolenu
- tělo je vzpřímené
- tělo není nakloněno dovnitř oblouku
- váha těla je na patách bruslí
- brusle jsou těsně za sebou v jedné stopě – ztráta rovnováhy
- oblouk není zakončen překládáním nebo startem

2.5.4.8 Překládání vpřed

Překládání vpřed je charakteristické pohybem, který vychází z kyčlí. Pánev se pravidelně zvedá a klesá. Pytlík (2015) ve své publikaci popisuje techniku překládání vlevo. Levé rameno tlačíme vzad, pravé vpřed, trup je nakloněn dovnitř kruhu. Vnější noha (pravá) se dotýká ledu vnitřní hranou a vnitřní noha (levá) je přiložena bruslí k ledu vnější hranou. Odraz je proveden vnitřní hranou pravé (vnější) brusle přes špičku. Hmotnost těla je na levé (vnitřní) silně pokrčené noze. Brusle levé nohy je vnější hranou přikloněna k ledu a vyjíždí oblouk. Dochází k překřížení pravé nohy přes levou se stočením špičky, následuje odraz levé brusle vnější hranou a přes špičku do překřížení za pravou nohou. Důležitá je plná extenze v odrazech. Po tomto odrazu jde levé noha do základní polohy, ale vykračuje vpřed. Pravá noha vyjíždí oblouk na vnitřní hraně. Tento cyklus odraz – skluz – odraz se neustále opakuje. Velmi důležitým momentem při překládání vpřed je plná extenze končetin v odrazech.

Pytlík (2015) uvádí metodiku nácviku překládání vpřed a říká, že při rozkladu překládání na jednotlivé fáze, provádí bruslař dva odrazy.

1. odraz – vnitřní hranou vnější brusle tzv. odšlapování
2. odraz – vnější hranou brusle tzv. pokládání

Překládání vpřed se doporučuje provádět po obvodu kruhu pro vřazování.

- Jízda v před po kruhu po vnitřní brusli a vnější hraně, slouží k nácviku rovnováhy, natočení ramen, pánve a postavení bruslí.
- Jízda po vnitřní brusli a nácvik odrazu z vnější nohy, tzv. odšlapování nebo „koloběžkování“.
- Nácvik odrazu vnitřní nohou. Vzhledem k obtížnosti cvičení je doporučováno provádět ho nejprve ve stoje.
- Procvičování všech fází v celku, kdy dbáme na stejný odraz jak z vnější, tak z vnitřní brusle. Důležité je, aby zrak směřoval do středu kruhu.
- Procvičování plynulosti překládání a změna bruslařského kroku včetně rytmu bruslení.

Pytlík (2015) zmiňuje i zásadní chyby v technice překládání vpřed:

- žádné nebo malé pokrčení v kolenou
- nedostatečný odraz vnitřní nohou a malé vykročení vpřed
- nerovnoměrné odrazy z vnitřní a vnější nohy
- odraz ze špiček bruslí, nikoliv z hran
- dokrok na patu, nikoliv přes špičku
- vnější noha je při překládání natažena v kolenou
- není zachován cyklus odraz – skluz – odraz

2.5.4.9 Překládání vzad

Pytlík (2015) považuje překládání vzad za poměrně složitou dovednost, která navazuje na perfektně zvládnutou techniku jízdy vzad a techniku vyjíždění oblouků v jízdě vzad. Překládání vzad má podobnou strukturu pohybů jako překládání vpřed. Nacvičujeme podobně jako překládání vpřed. To znamená, že provedeme rozklad na dva přímé odrazy.

1. odraz – vnitřní hranou vnější brusle
2. odraz – vnější hranou vnitřní brusle

Tělo je při překládání vzad vykloněno do středu oblouku, kolena jsou pokrčena, postoj je vzpřímenější se zvednutou hlavou. Snižování a zvyšování pánve pomáhá odrazu. Při překládání vzad vlevo překládáme pravidelně pravou nohu přes levou. Levá noha provádí odraz z vnější hrany, přičemž konec odrazu jde přes špičku brusle. Váha těla se přenáší na silně pokrčenou pravou nohu, která provádí skluz v oblouku před vnitřní levou nohou. Tato vnitřní noha se po odrazu pokrčuje, přičemž vnější pravá noha překládá přes osu levé nohy a provádí odraz z vnitřní hrany brusle. Hráč zachovává stabilitu silným pokrčením kolenou. (Pytlík, 2015)

Metodika nácviku překládání vzad dle Pavliše (1996):

- Překládání vzad pomocí chůze stranou. Na začátku provádíme drobné krůčky stranou, které se postupně změní v překládání vzad.
- Jízda po kruhu vzad odšlapováním – levým bokem do kruhu, upažíme, přičemž pravou paži držíme v předpažení a levou v zapažení. Snížením v kolenou v tomto postoji provedeme odraz vnitřní hranou pravé brusle, špička směřuje dovnitř.
- Nácvik odšlapování vzad, kde je postoj stejný, provádíme odraz vnitřní hranou pravé brusle, špička směřuje dovnitř. Po dokončení odrazu přitáhneme obloukem po ledě pravou nohu do původního postavení.
- Nácvik překřížení nohou nacvičujeme nejprve u hrazení, odrazová noha se po odrazu pokrčuje. Vnější noha se překládá přes osu vnitřní nohy, kde provádí odraz z vnitřní hrany a je v plné extenzi.
- Odraz vnitřní nohou vysvětlujeme, ukazujeme a nacvičujeme nejdříve u hrazení. Pokrčíme kolena, levou nohu překřížíme za pravou a odrazíme se celou vnější

hranou. Po dokončení odrazu zvedneme protaženou nohu od ledu a přisuneme ji k druhé noze.

- Po zvládnutí výše zmíněných na obě strany následuje souvislé překládání vzad.

Pavliš (1996) ve své publikaci uvádí i zásadní chyby v technice překládání vzad:

- odraz ze špiček bruslí
- frekvenční překládání, špatné využití skluzu
- brusle není položena na led ve směru jízdy
- při odrazu vnitřní brusle nedojde k překřížení nohou a odraz v podstatě není proveden
- nerovnoměrnost odrazu
- po překřížení nohou dojde k poskočení z brusle na brusli, ne k vyjetí po hranách

2.5.4.10 Obraty

Dle Pytlíka (2015) jsou obraty dalším prvkem sloužícím ke změně směru. Jejich nácvik je podmíněn dobrým zvládnutím jízdy vpřed i vzad. Provádějí se vlevo i vpravo, na jedné i obou bruslích. Hráč by, při správně provedeném obratu, neměl ztratit rychlost. Obraty jsou charakteristické skutečností, že neměníme směr, ale techniku bruslení. Po obratu o 180° následuje vyjetí se zrychlením. Při obratech je nejdůležitější práce kolen.

Pytlík (2015) říká, že obraty jsou prováděny na dvou základních principech. První je obrat na jedné nebo obou bruslích (s využitím tzv. „trojkového obratu“). Druhý princip obratů je „přešlápnutím z nohy na nohu“ (tzv. „měsíkový krok“). Pytlík (2015) odvozuje názvy v závorce od toho, jak vypadá stopa bruslí na ledě při obratech. V technice provedení obou druhů obratů se objevují tři fáze.

1. Nadlehčení
2. Obrat
3. Snížení

Dva základní typy obrátů podle Pavliše (2000):

- obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad
- obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed

Pavliš (2002) doporučuje nácvik obrátů v této posloupnosti:

- obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad na obou bruslích
- obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad přešlápnutím
- obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed na obou bruslích
- obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed přešlápnutím
- obrat z jízdy v před do jízdy vzad na jedné brusli
- obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed na jedné brusli

Nácvik obrátů provádíme nejdříve bez hole a dodržujeme tento metodický postup:

- Základní pohyb, kterým je nadlehčení, vytočení a snížení nacvičujeme ve stoji u hrazení. Hráč se drží hrazení oběma rukama.
- Nacvičujeme obraty nejprve na místě a dále z jízdy v nízké rychlosti.
- Obrat s přešlápnutím začíná nácvikem ve stoji u hrazení, kde hráči provádějí vytočení nohy, která je vzadu a dokrok na ni. Důležitým prvkem je „zhoupnutí“ při přechodu z přední nohy na zadní.
- Ve druhé fázi obratu s přešlápnutím je nácvik prováděn v mírné jízdě vpřed.
- Po zvádnutí obratu na zadní nohu je již procvičován celý obrat a nadlehčení.
- Obraty nacvičujeme na obě strany bez hole i s holí.

Základní chyby v technice obrátů dle Pavliše (2002):

- obrat je prováděn bez nadlehčení
- natočení trupu a ramen je nevýrazné
- obrat je prováděn ze zadní na přední nohu
- obrat na obou bruslích je prováděn v záklonu
- nepřesné nasazení do nového směru u obratu s přešlápnutím
- absence startu po obratu

2.5.4.11 Powerskating

Dalším způsobem výuky bruslení, který se u nás v posledních letech začal využívat je powerskating. Doslovně toto slovo můžeme přeložit jako „silové bruslení“. Podle Marchiana (1989) však nejde o sílu jako takovou, ale o nácvik správné techniky bruslení. Powerskating se obvykle využívá až po zvládnutí úplných základů. Jedná se o řadu prvků a cvičení, které jsou metodicky seřazeny od nejjednodušších po nejsložitější. Hráči se učí správnému postoji, přenášení váhy, stabilitě, odrazu, využívání hran a zejména zdokonalují dynamiku bruslení. Při powerskatingu není důležitá rychlost, proto je nutné usměrňovat děti, které mezi sebou rády soutěží, kdo bude první. Důraz je kladen především na techniku provedení. Při tréninkové jednotce, která je zaměřena na powerskating, je nutností přítomnost většího počtu trenérů, kteří hráče kontrolují, opravují a dbají na co nejpřesnější provedení cviků.

Ve výuce powerskatingu dodržuje Stammová (2010) určité postupy a zásady:

- Učíme bruslit správnou technikou.
- Učíme, jak bruslit správnou technikou a správně využívat sílu.
- Učíme, jak bruslit správnou technikou s využitím síly a výbušnosti.
- Po zvládnutí správné techniky bruslení, využívání síly a zapojení výbušnosti učíme, jak vše provádět rychleji a tím dosáhnout větší rychlosti.
- Nakonec učíme provádět vše s holí a pukem, pod tlakem a v zapojení do herní činnosti.

Zásady pro efektivní trénink powerskatingu podle Kregla (2011):

- Cvičení mají převážně celoplošný charakter, při dělení na stanoviště by měla cvičení být prováděna minimálně na šířku jedné třetiny.
- Názornost a správnost provedení musí být trenérem zvládnuta v maximální možné míře.
- Korekce chyb musí nastat během prováděné pohybové struktury nebo těsně po jejím skončení.
- Důraz je kladen na detaily, k složitějším lokomočním prvkům přecházíme po 100 % zvládnutí základních prvků.
- Nutnost častého opakování.

3 CÍLE, ÚKOLY A METODY

3.1 Cíle

Hlavním cílem je analyzovat systém a teoretické postupy pro výuku bruslení v ledním hokeji. Ze získaných informací následně vytvořit zásobník průpravných cvičení na rozvoj bruslařských dovedností u žáků 9 - 10 let.

3.1.1 Úkoly

- Vyhledat dostupné studijní prameny týkající se sportovní přípravy dětí.
- Provést rešerši získaných studijních pramenů.
- Analyzovat systém sportovní přípravy dětí v ledním hokeji, včetně postupů výuky ledního hokeje.
- Na základě této analýzy se zaměřit na průpravná cvičení žáků věkové kategorie 9 – 10 let.
- Tato průpravná cvičení specifikovat na rozvoj bruslařských dovedností žáků.

3.2 Použité metody

V teoretické části práce je použita metoda vyhledávání a metoda rešerše. Další metodou byla kompilace informací ze získaných studijních pramenů odborné literatury, elektronických zdrojů a článků. V hlavní části této práce byla použita metoda deskriptivně-analytická.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Rozvoj techniky bruslení na hranách

Rozvoj techniky bruslení na hranách, a s tím spojená průpravná cvičení, jsou většinou celoplošného charakteru, kdy hráče rozdělíme do čtyř až pěti zástupů podle počtu zúčastněných v tréninkové jednotce. Hráči provádí cvičení ve vlnách. Velmi důležitá a zcela nutná je zpětná vazba a korekce chyb. Při tréninkové jednotce je nutností velký počet asistentů, kteří dokáží poskytnout zpětnou vazbu a korekci chyb. Důležité je, aby trenér zvládal bezchybné provedení daného prvku. U této věkové kategorie není vhodné používat metodu powerskatingu vzhledem k tomu, že hráči nemají plně osvojeny základy bruslení. Proto je výhodné provádět rozvoj techniky bruslení na hranách.

4.1.1 Vnitřní hrany

4.1.1.1 C – oblouky (buřtíky)

Jsou jedním ze základních průpravných powerskatingových cvičení. Vychází ze základního hokejového postoje. Odrazová noha začíná pohyb vytočením brusle. V tu chvíli hráč tlačí na palcovou (vnitřní) hranu brusle a provádí odraz. Poté se noha vrací zpět do základní polohy. Dbáme na to, aby pohyb vycházel pouze z dolních končetin a neprobíhal vertikální pohyb.

C – oblouky můžeme provádět v různých modifikacích vpřed i vzad:

- jednostranné
- jednostranné s dvěma odrazy
- jednostranné se střídáním nohou
- jednostranné se střídáním nohou s dvěma odrazy
- oboustranné
- oboustranné s výskokem

4.1.1.2 T – odrazy

Cvičení začíná hráč v tzv. T – postavení, kdy špička levé nohy směřuje vpřed a pravá noha nártem za levou patou. Pokrčená kolena, hlava směřuje vzhůru, hůl před tělem. Hráč zatlačí na palcovou (vnitřní) hranu a provádí odraz. Po odrazu přenáší nohu zpět do základního postavení a znovu provádí odraz.

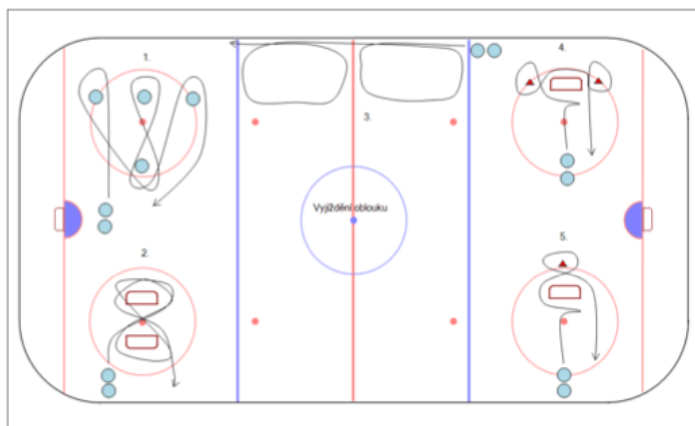
4.1.1.3 Synchronní dvojnovka

Při tomto cvičení provádí hráč odraz z obou nohou, střídavě z pravé a levé brusle, přičemž každý je z jiné hrany. Je důležité, aby obě nohy zůstávaly neustále na ledě.

4.2 Průpravná cvičení na rozvoj bruslařských dovedností

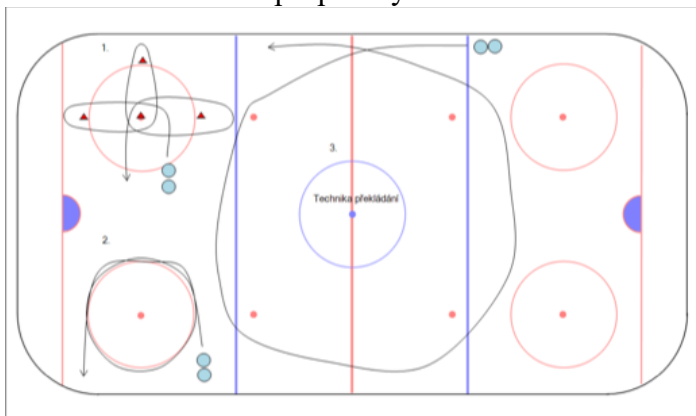
Ze zkušeností je kombinace her, průpravných cvičení a techniky jízdy na hranách vhodnou variantou pro výuku bruslení. Děti v této věkové kategorii musí výuka bruslení bavit, ale zároveň nesmíme opomíjet „dril“. Průpravná cvičení jsou rozdělena do několika skupin:

Obrázek č. 1: Obsah průpravných cvičení na vyjždění oblouků



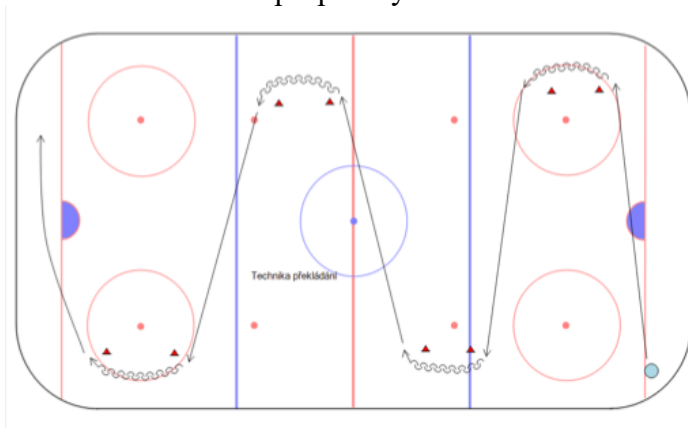
Zdroj: autor

Obrázek č. 2: Obsah průpravných cvičení na techniku překládání



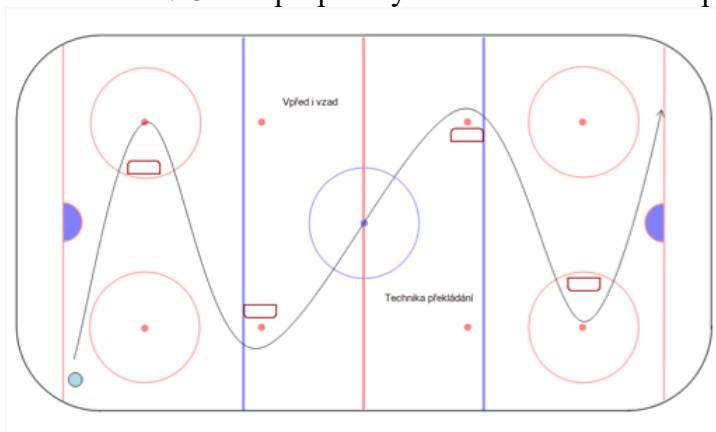
Zdroj: Autor

Obrázek č. 3: Obsah průpravných cvičení na techniku překládání



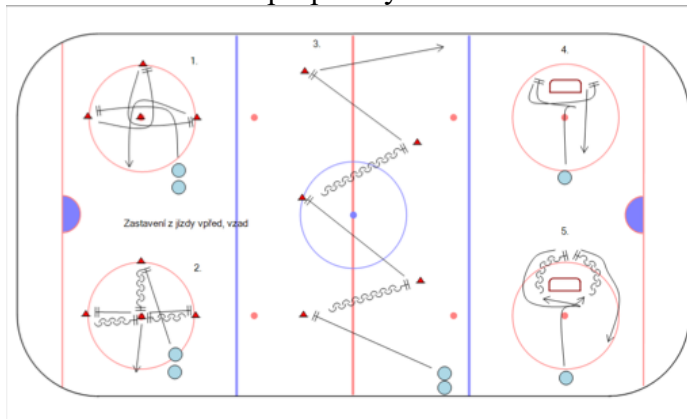
Zdroj: Autor

Obrázek č. 4: Obsah průpravných cvičení na techniku překládání



Zdroj: Autor

Obrázek č. 5: Obsah průpravných cvičení na zastavení z jízdy vpřed a vzad



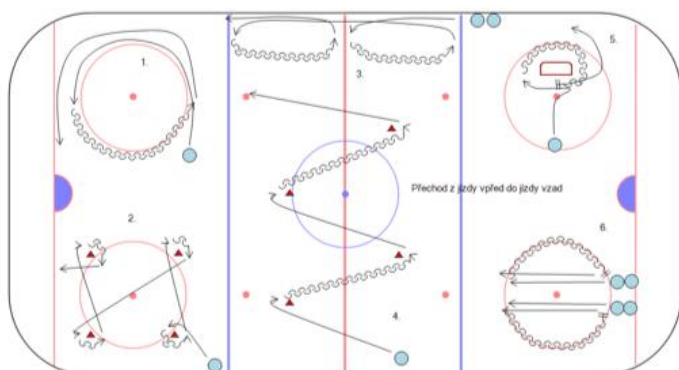
Zdroj: Autor

Obrázek č. 6: Obsah průpravných cvičení na zastavení z jízdy vpřed a vzad



Zdroj: Autor

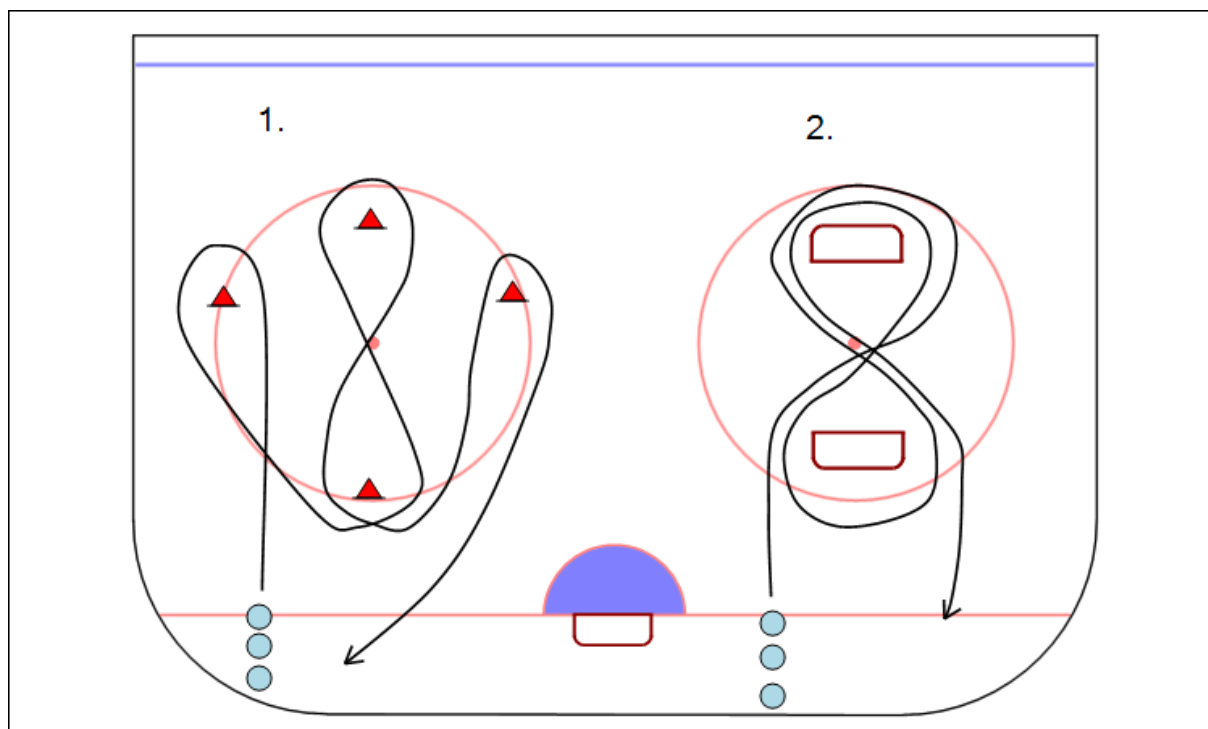
Obrázek č. 7: Obsah průpravných cvičení na přechod z jízdy vpřed/vzad do jízdy vzad/vpřed



Zdroj: Auto

4.2.1 Vyjíždění oblouků

Obrázek č. 8: Vyjíždění oblouků, cvičení č. 1 a č. 2



Zdroj: Autor

Cvičení 1.:

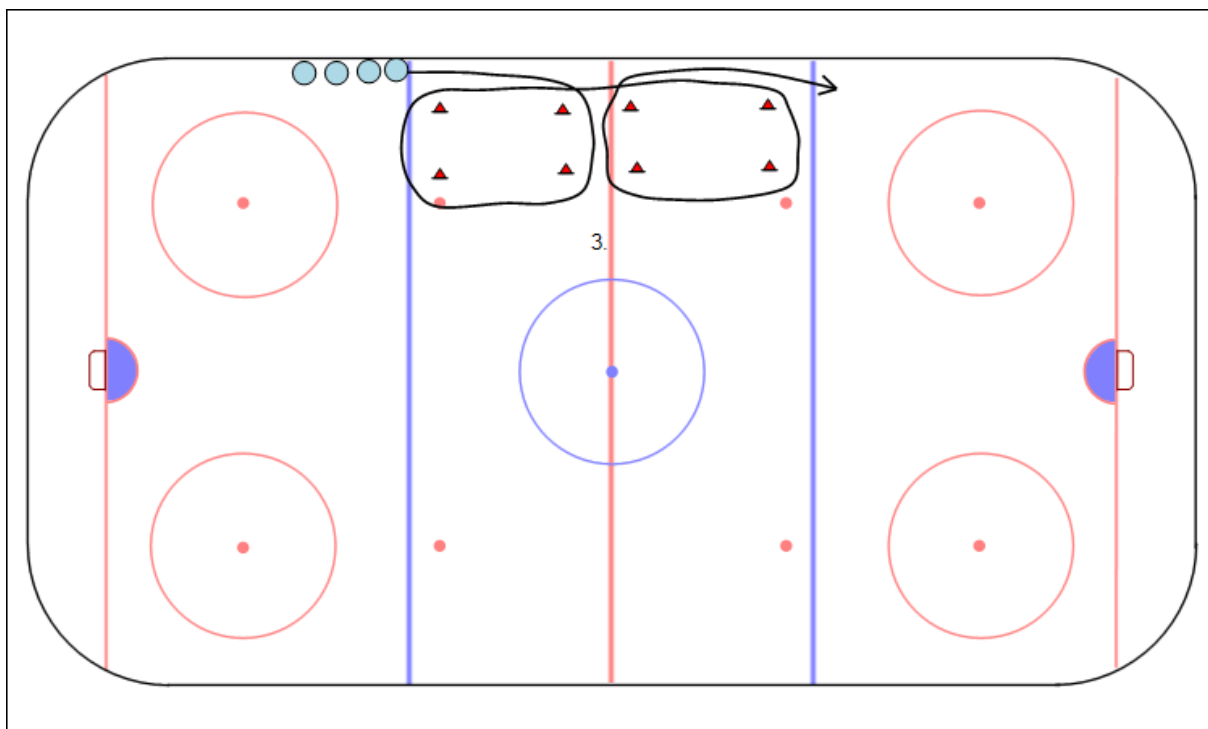
1. Kužely postavíme podle schématu. Hráči začínají na brankové čáře a projíždí kolem kuželů, poté se vrací zpět do zástupu. Provádíme z obou stran a v různých modifikacích.
2. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.
3. Klíčové body, na které by se měl trenér zaměřit, jsou pokrčená kolena v oblouku, váha na vnitřní noze, v oblouku obě brusle na ledě, hlava se otáčí po směru oblouku, náklon těla dovnitř oblouku.

Cvičení 2.:

1. Branky postavíme pod vrcholy kruhů naproti sobě. Hráči začínají na brankové čáře a provádějí osmičky kolem branek. Provádíme na obě strany a v různých modifikacích.
2. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.

3. Klíčové body, na které by se měl trenér zaměřit, jsou pokrčená kolena v oblouku, váha na vnitřní noze, v oblouku obě brusle na ledě, hlava se otáčí po směru oblouku, náklon těla dovnitř oblouku.

Obrázek č. 9: Vyjíždění oblouků, cvičení č. 3

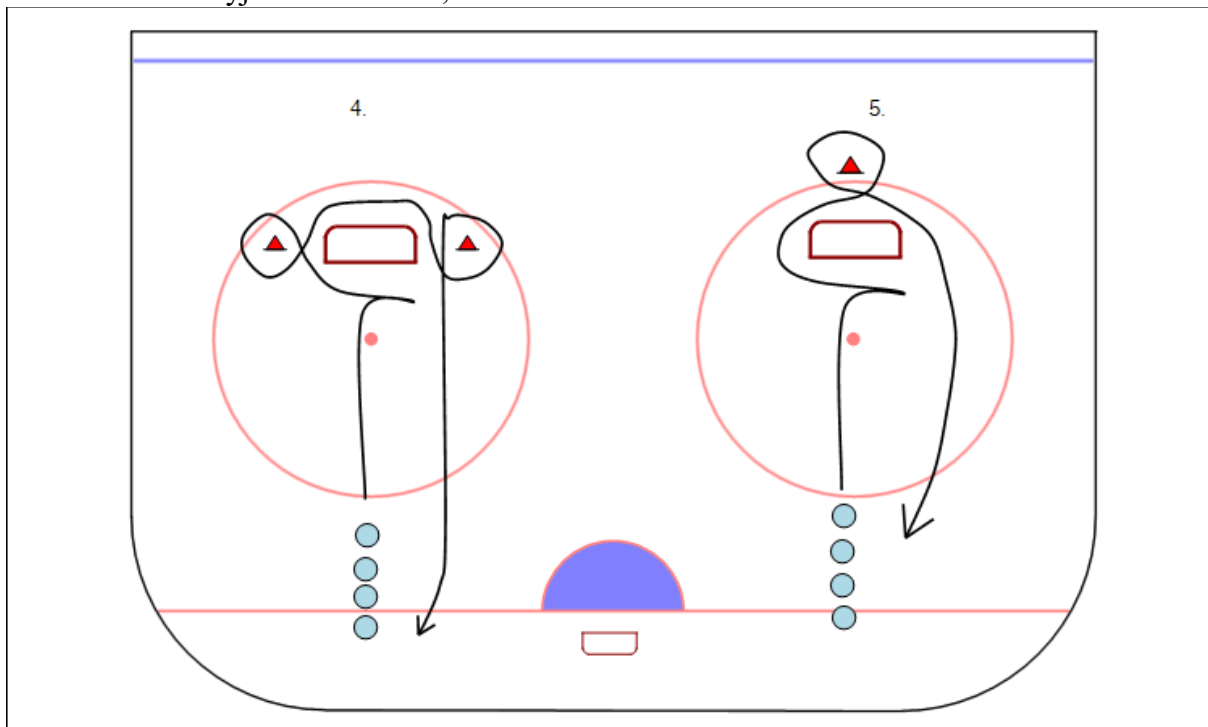


Zdroj: Autor

Cvičení 3.:

1. Rozmístíme kužely podle schématu. Hráči začínají pod modrou čarou u mantinelu. Od modré čáry jedou k červené čáře, kde vyjíždí oblouk kolem kuželů a zpět k modré čáře, kde vyjíždí oblouk a jedou k druhé modré čáře.
2. Provádíme z obou stran a v různých modifikacích.
3. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.
4. Klíčové body, na které by se měl trenér zaměřit, jsou pokrčená kolena v oblouku, váha na vnitřní noze, v oblouku obě brusle na ledě, hlava se otáčí po směru oblouku, náklon těla dovnitř oblouku. Důležité je též vyšlápnutí po výjezdu z oblouku.

Obrázek č. 10: Vyjíždění oblouků, cvičení č. 4 a č. 5



Zdroj: Autor

Cvičení 4.:

1. Umístíme branku pod vrchol kruhu. Hráči začínají pod kruhem a jedou směrem k brance, kde provádí naznačení rameny. Poté kolem levé tyče, kde vyjíždí oblouk kolem kuželu a jedou za bránu až k pravé tyči, kde vyjíždí oblouk kolem kuželu a zpět do zástupu.
2. Provádíme z obou stran a v různých modifikacích.
3. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.
4. Klíčové body, na které by se měl trenér zaměřit, jsou pokrčená kolena v oblouku, váha na vnitřní noze, v oblouku obě brusle na ledě, hlava se otáčí po směru oblouku, náklon těla dovnitř oblouku. Důležité je též vyšlápnutí po výjezdu z oblouku.

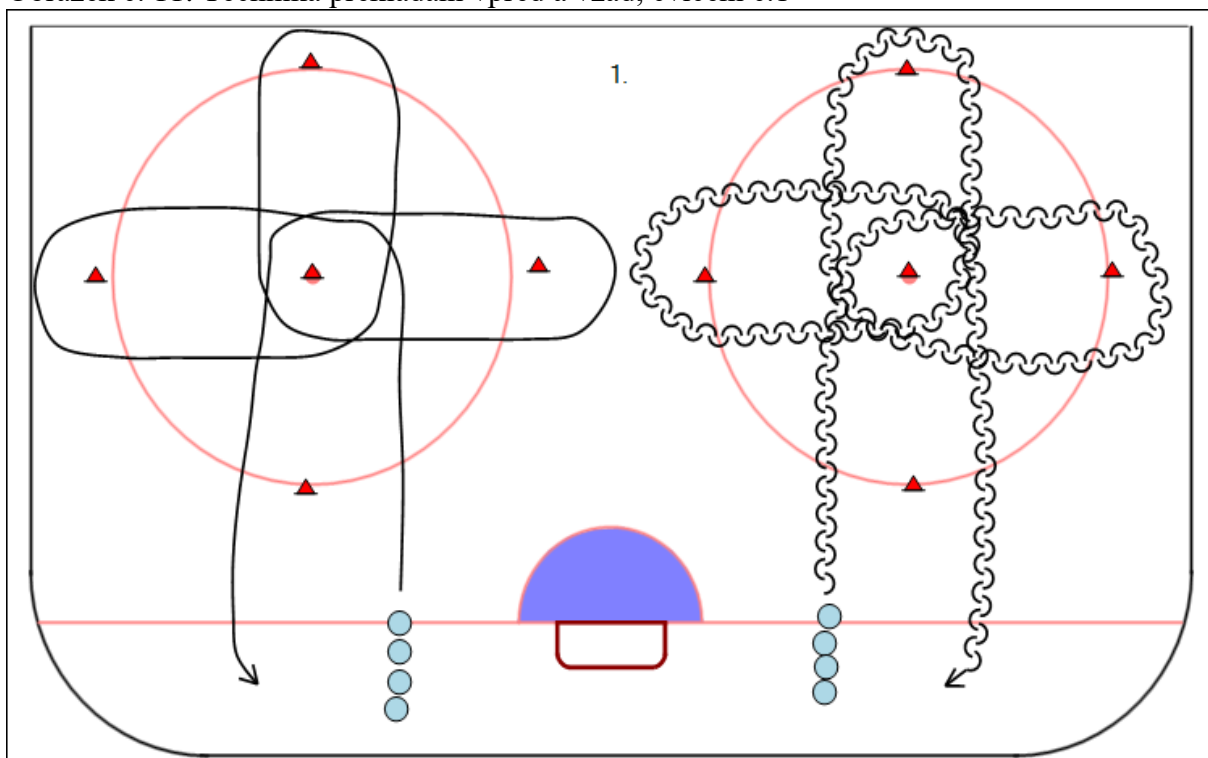
Cvičení 5.:

1. Umístíme branku pod vrchol kruhu. Hráči začínají pod kruhem. Jedou směrem k brance, kde provádí naznačení rameny. Poté kolem levé tyče za bránu, kde vyjíždí oblouk kolem kužele a zpět do zástupu.
2. Provádíme z obou stran a v různých modifikacích.
3. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.

4. Klíčové body, na které by se měl trenér zaměřit, jsou pokrčená kolena v oblouku, váha na vnitřní noze, v oblouku obě brusle na ledě, hlava se otáčí po směru oblouku, náklon těla dovnitř oblouku. Důležité je též vyšlápnutí po výjezdu z oblouku.

4.2.2 Technika překládání vpřed a vzad

Obrázek č. 11: Technika překládání vpřed a vzad, cvičení č.1

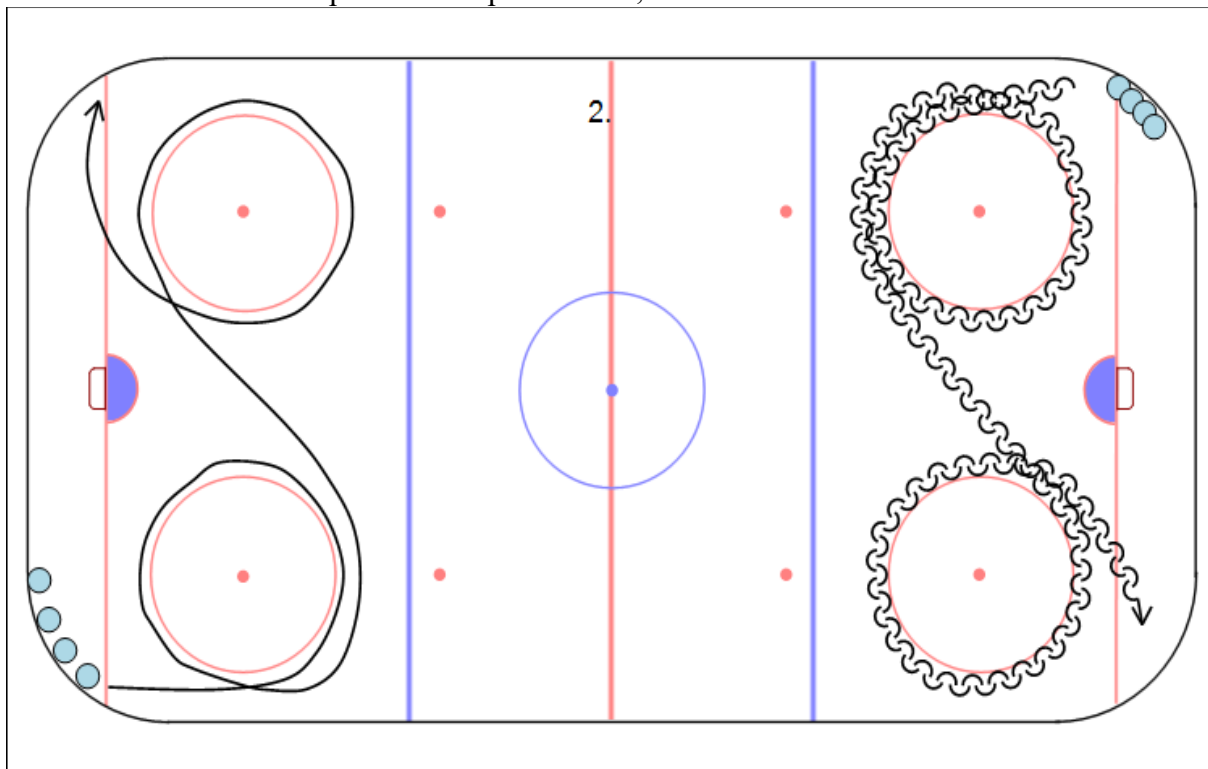


Zdroj: Autor

Cvičení č. 1:

1. Kužely rozmístíme podle schématu. Hráči začínají na brankové čáře a vyjíždí ke kuželu ve středu kruhu, kde začínají překládat.
2. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.
3. Důraz je kladen na pokrčené nohy v kolenou, natočení ramen do strany na kterou hráč překládá, odraz z vnitřní i vnější brusle, hlava směřuje do směru jízdy.
4. Provádíme na obě strany, vpřed i vzad.

Obrázek č. 12: Technika překládání vpřed a vzad, cvičení č. 2

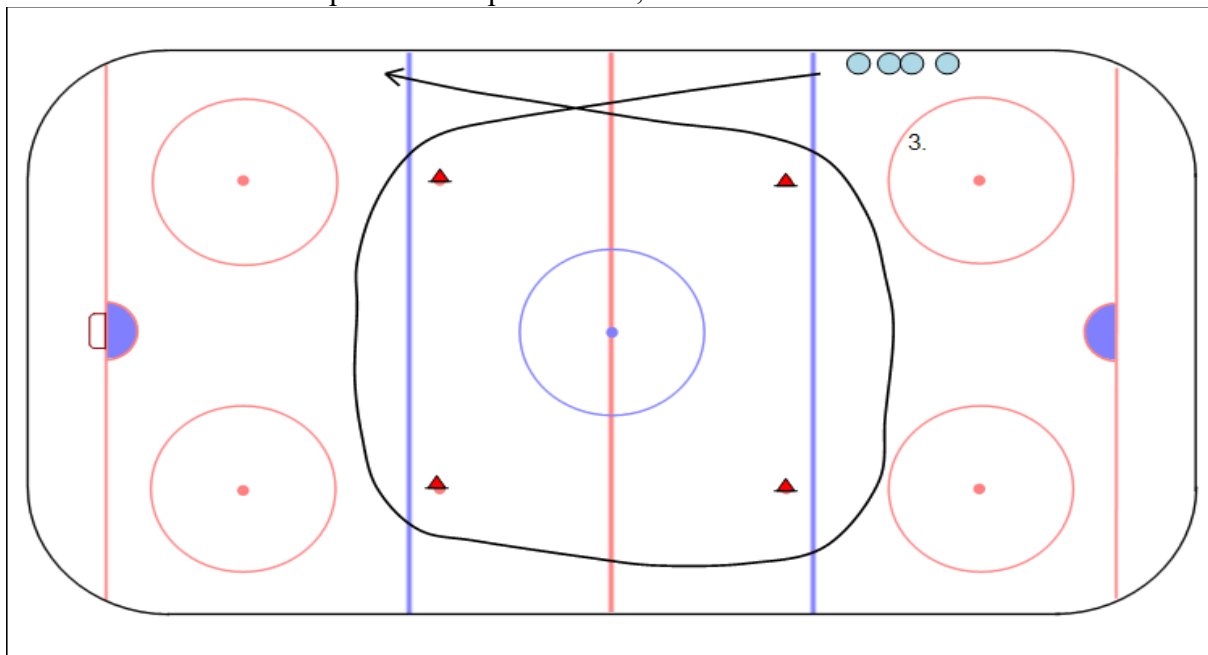


Zdroj: Autor

Cvičení č. 2.:

1. Hráči stojí v rohu na brankové čáře a překládají vpřed nebo vzad po kruhu.
2. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.
3. Podle věkové kategorie volíme počet kruhů, které budou hráči absolvovat. Ze zkušeností s touto věkovou kategorií, jsou 3 – 4 kruhy vhodnou variantou.
4. Důraz je kladen na pokrčené nohy v kolenou, natočení ramen do strany na kterou hráč překládá, odraz z vnitřní i vnější brusle, hlava směřuje do směru jízdy.
5. Provádíme na obě strany, vpřed i vzad.

Obrázek č. 13: Technika překládání vpřed a vzad, cvičení č. 3

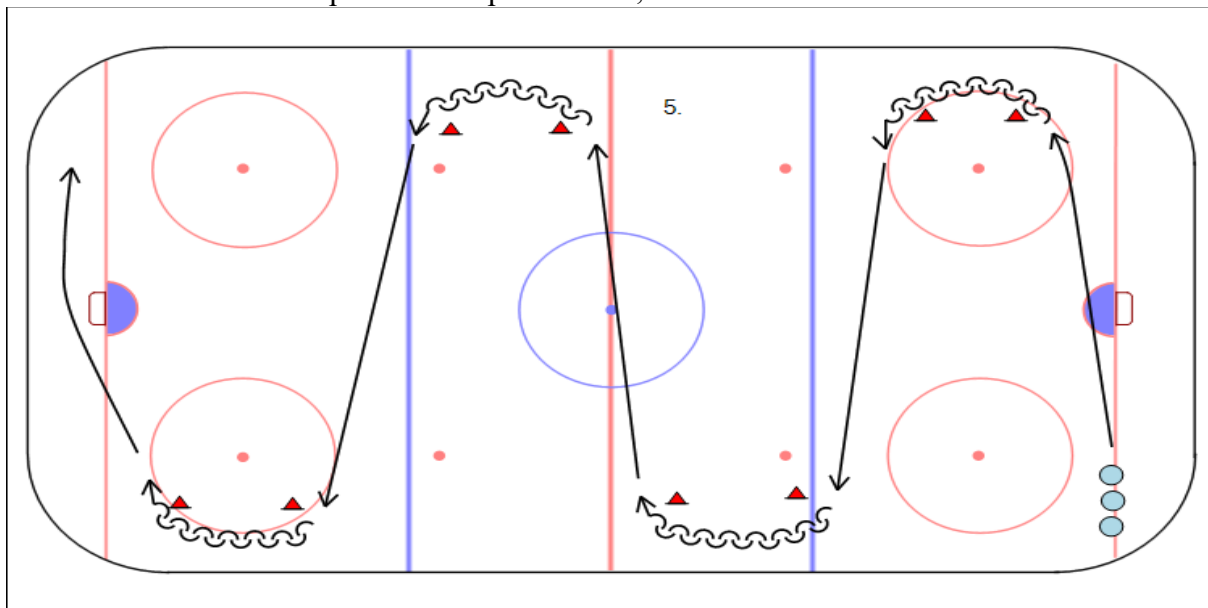


Zdroj: Autor

Cvičení č. 3.:

1. Kužely rozmístíme na body pro vhazování ve středním pásmu. Hráči začínají pod modrou čarou, rozjíždějí se k prvnímu kuželu, kde začínají překládat kolem všech kuželů.
2. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.
3. Důraz je kladen na pokrčené nohy v kolenou, natočení ramen do strany na kterou hráč překládá, odraz z vnitřní i vnější brusle, hlava směřuje do směru jízdy.
4. Provádíme na obě strany, vpřed i vzad.

Obrázek č. 15: Technika překládání vpřed a vzad, cvičení č. 5



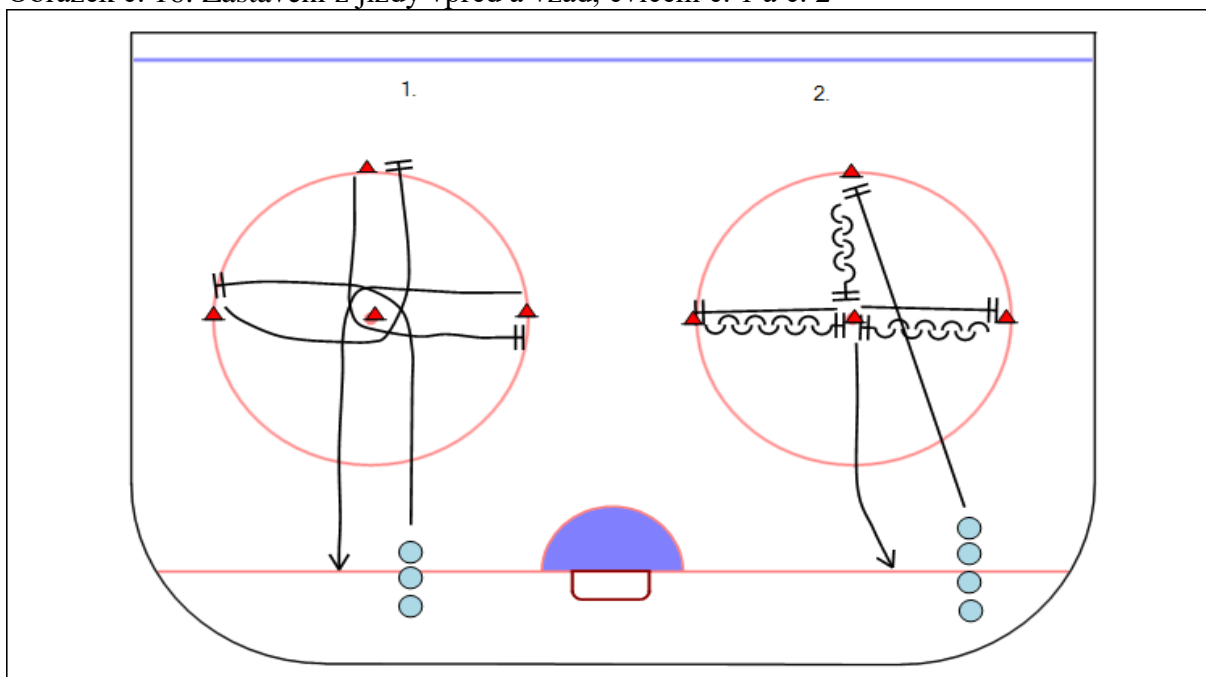
Zdroj: Autor

Cvičení č. 5.:

1. Rozmístíme kužely podle schématu. Hráči začínají na brankové čáře v rohu. Jedou ke kuželům, otáčejí se do jízdy vzad a překládají kolem kuželů.
2. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.
3. Důraz je kladen na pokrčené nohy v kolenou, natočení ramen do strany na kterou hráč překládá, odraz z vnitřní i vnější brusle, hlava směřuje do směru jízdy.
4. Provádíme na obě strany.
5. U toho to cvičení jde především o techniku překládání, ne o přechody z jízdy vpřed do jízdy vzad a opačně.

4.2.3 Zastavení z jízdy vpřed a vzad

Obrázek č. 16: Zastavení z jízdy vpřed a vzad, cvičení č. 1 a č. 2



Zdroj: Autor

Cvičení č. 1.:

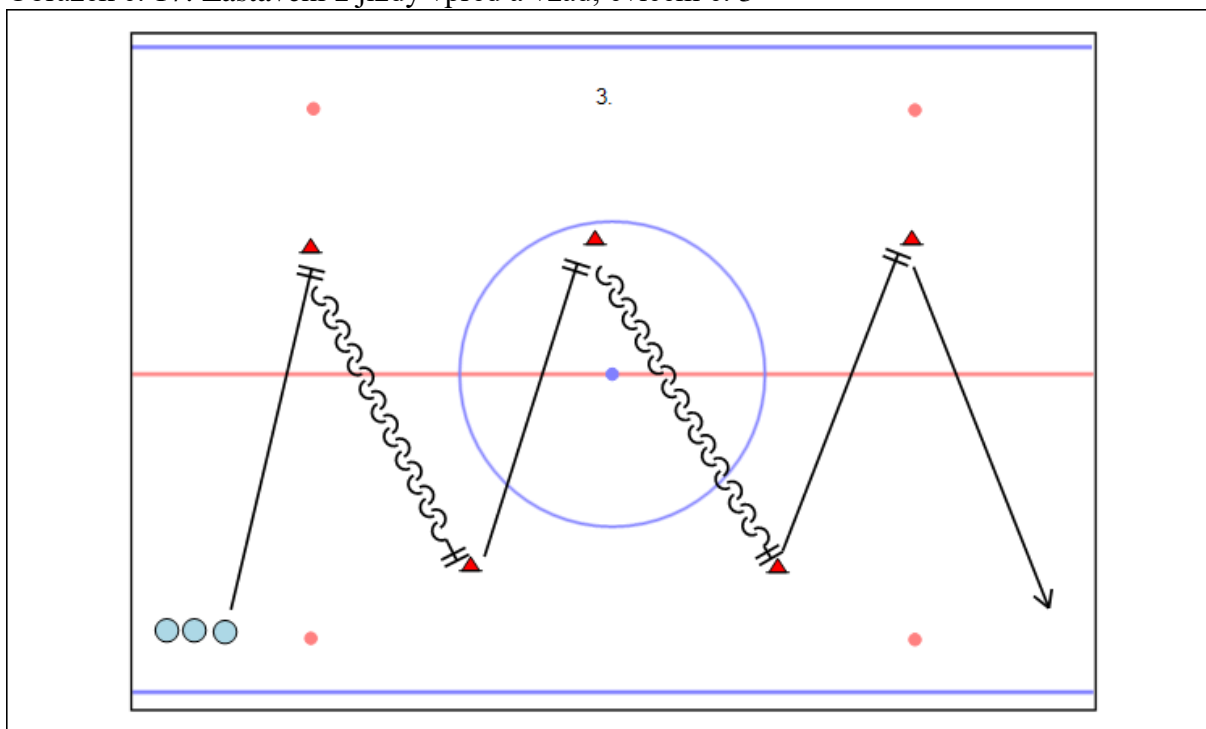
1. Kužely rozmístíme podle schématu. Hráči začínají na pomezí brankové čáry. Jedou kolem prostředního kuželu ke kuželu postavenému na kruhu, kde provádí brzdu. Poté znovu kolem prostředního kuželu ke kuželu postavenému na vrcholu kruhu, kde provádí další brzdu. Vrací se zpět kolem prostředního kuželu k poslednímu, kde provádějí brzdu a kolem prostředního kuželu zpět do zástupu.
2. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.
3. Důraz je kladen na zastavení na obou bruslích. Dbáme na správné nadlehčení, vytočení, snížení a zatlačení.
4. Provádíme na obě strany.

Cvičení č. 2.:

1. Kužely rozmístíme stejně jako u prvního cvičení. Hráči začínají na pomezí brankové čáry a jedou ke kuželu, který je na vrcholu kruhu, kde provádí brzdu. Jízdou vzad se vracejí k prostřednímu kuželu, kde provádí zastavení z jízdy vzad. Poté jízdou vpřed k levému kuželu, kde provádí brzdu. Jízdou vzad

- k prostřednímu kuželu, kde zastavují z jízdy vzad. Nakonec k pravému kuželu jízdou vpřed, brzda, jízdou vzad k prostřednímu kuželu, brzda a zpět do zástupu.
2. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.
 3. Důraz je kladen na zastavení na obou bruslích. Dbáme na správné nadlehčení, vytočení, snížení a zatlačení.
 4. Cvičení se provádí na obě strany.

Obrázek č. 17: Zastavení z jízdy vpřed a vzad, cvičení č. 3

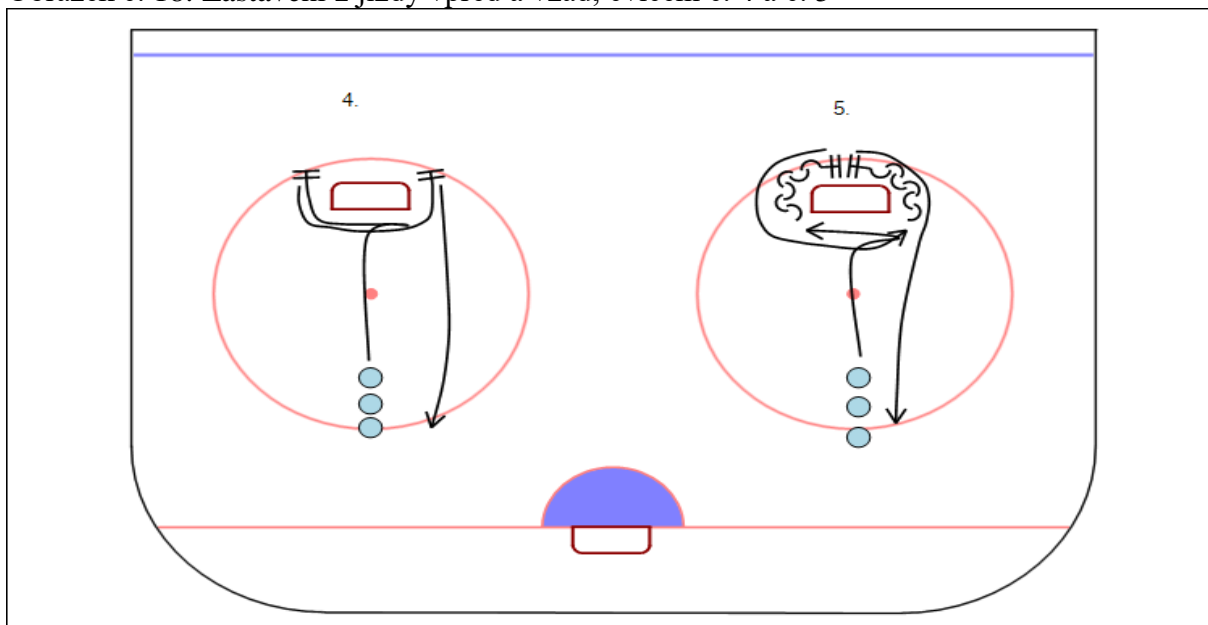


Zdroj: Autor

Cvičení č. 3.:

1. Kužely rozmístíme podle schématu. Hráči začínají jízdou vpřed k prvnímu kuželu, kde provádějí brzdu. Dále jízdou vzad k dalšímu kuželu, kde zastavují z jízdy vzad. Tento cyklus se opakuje až k poslednímu kuželu, od kterého startuje vpřed.
2. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.
3. Důraz je kladen na zastavení na obou bruslích. Dbáme na správné nadlehčení, vytočení, snížení a zatlačení.
4. Cvičení se provádí na obě strany.

Obrázek č. 18: Zastavení z jízdy vpřed a vzad, cvičení č. 4 a č. 5



Zdroj: Autor

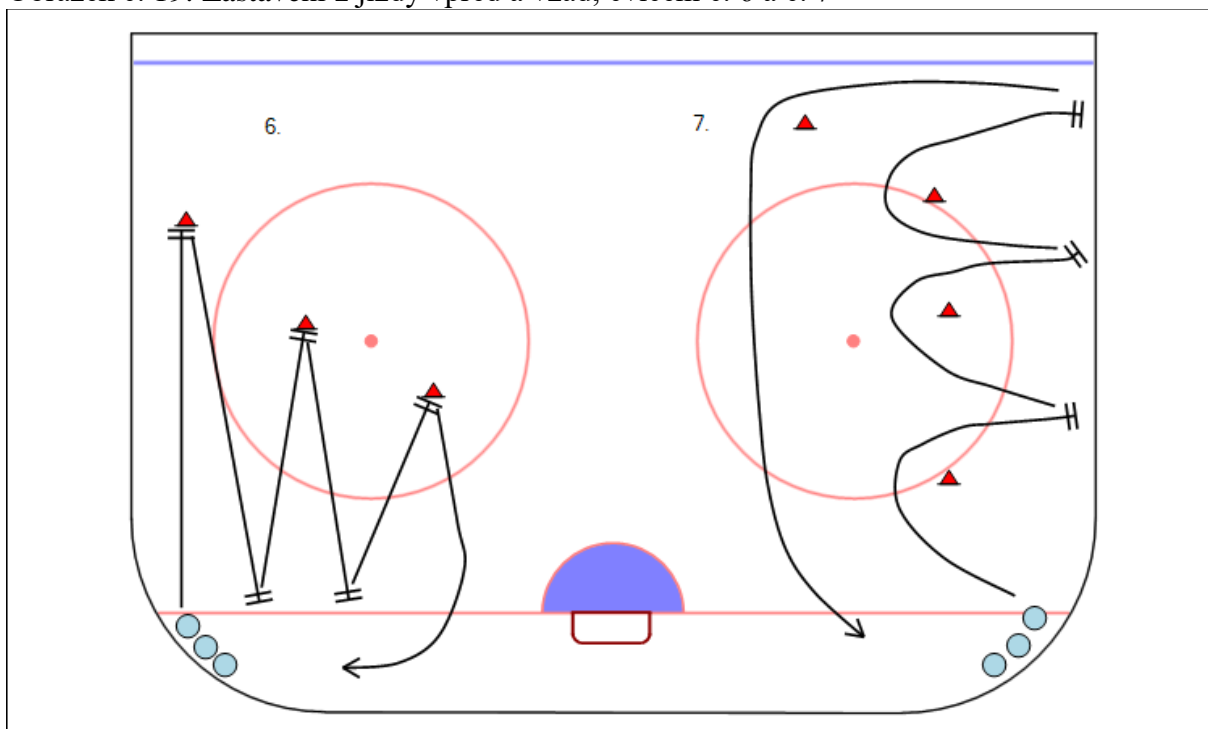
Cvičení č. 4.:

1. Branku umístíme pod vrchol kruhu. Hráči startují směrem k brance a provádí označení rameny. Poté kolem levé tyče až na pomezí zadní konstrukce, kde provádí brzdu a vracejí se zpět kolem pravé tyče na pomezí zadní konstrukce, kde brzdí a vracejí se zpět do zástupu.
2. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.
3. Důraz je kladen na zastavení na obou bruslích. Dbáme na správné nadlehčení, vytočení, snížení a zatlačení.
4. Cvičení se provádí na obě strany.

Cvičení č. 5.:

1. Branku umístíme pod vrchol kruhu. Hráči startují směrem k brance a provádí označení rameny. Poté kolem levé tyče, kde provádějí přechod do jízdy vzad a provádí zastavení z jízdy vzad za brankou. Následuje start jízdou vpřed kolem levé tyče až k pravé, kde provádějí přechod do jízdy vzad a brzdí za brankou. Jízdou vpřed se vracejí do zástupu.
2. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.
3. Důraz je kladen na zastavení na obou bruslích. Dbáme na správné nadlehčení, vytočení, snížení a zatlačení.
4. Cvičení se provádí na obě strany.

Obrázek č. 19: Zastavení z jízdy vpřed a vzad, cvičení č. 6 a č. 7



Zdroj: Autor

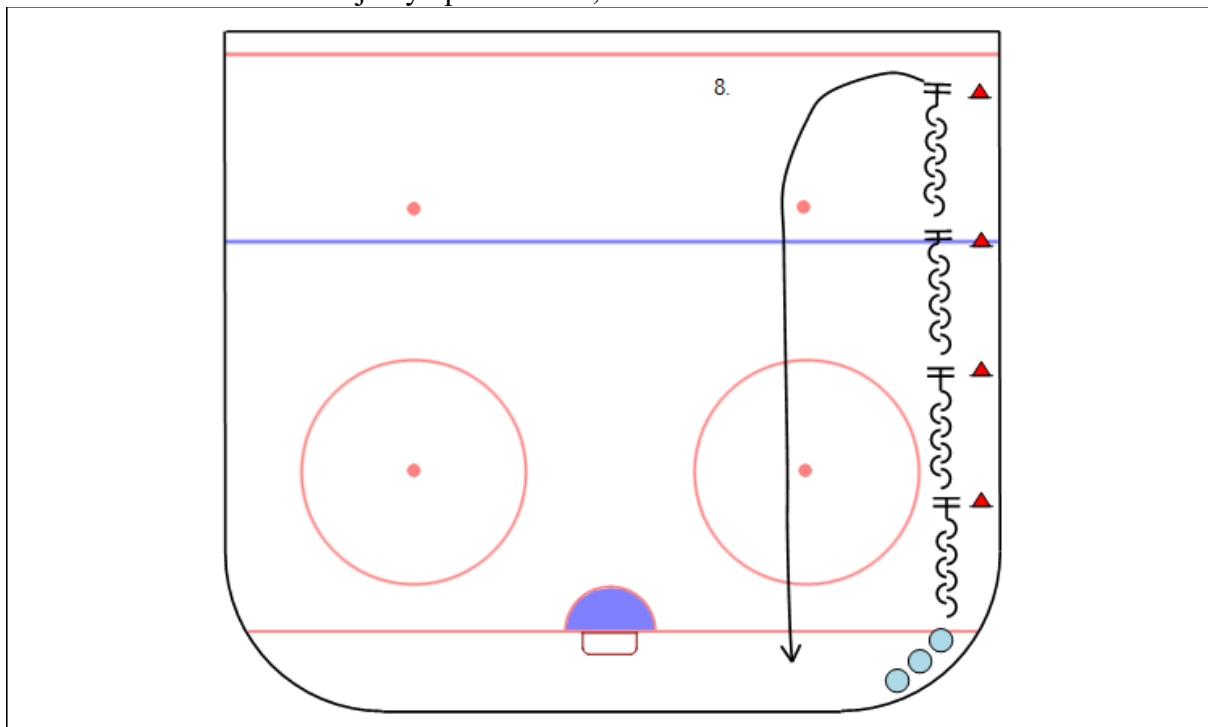
Cvičení č. 6.:

1. Kužely rozmístíme podle schématu. Hráči vyjíždí z brankové čáry k prvnímu kuželu, kde brzdí a poté zpět na brankovou čáru, kde taktéž brzdí. Tento cyklus se opakuje až k poslednímu kuželu, kde po brzdě hráči startují zpět do zástupu.
2. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.
3. Důraz je kladen na zastavení na obou bruslích. Dbáme na správné nadlehčení, vytočení, snížení a zatlačení.
4. Cvičení se provádí na obě strany.

Cvičení č. 7.:

1. Kužely rozmístíme podle schématu. Hráči vyjíždí z brankové čáry za kužel a brzdí u mantinelu. Poté kolem dalšího kuželu a znovu brzdí u mantinelu. Po poslední brzdě startují hráči kolem kuželu zpět do zástupu.
2. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.
3. Důraz je kladen na zastavení na obou bruslích. Dbáme na správné nadlehčení, vytočení, snížení a zatlačení.
4. Cvičení se provádí na obě strany.

Obrázek č. 20: Zastavení z jízdy vpřed a vzad, cvičení č. 8



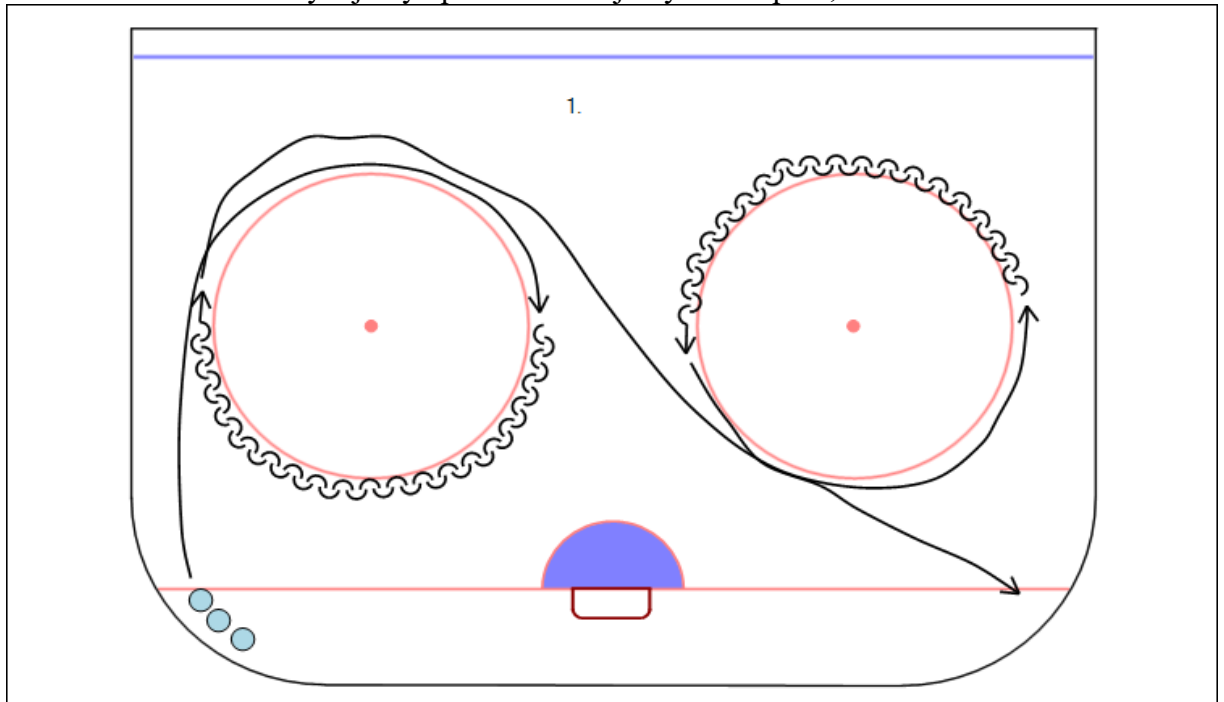
Zdroj: Autor

Cvičení č. 8.:

1. Kužely rozmístíme k mantinelu podle schématu. Hráči začínají jízdou vzad od brankové čáry na hranici prvního kuželu, kde zastavují z jízdy vzad. Totéž provádí u každého dalšího kuželu. Po posledním zastavení následuje start zpět do zástupu.
2. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.
3. Důraz je kladen na zastavení na obou bruslích. Dbáme na správné nadlehčení, vytočení, snížení a zatlačení.

4.2.4 Přechody z jízdy vpřed/vzad do jízdy vzad/vpřed

Obrázek č. 21: Přechody z jízdy vpřed/vzad do jízdy vzad/vpřed, cvičení č. 1

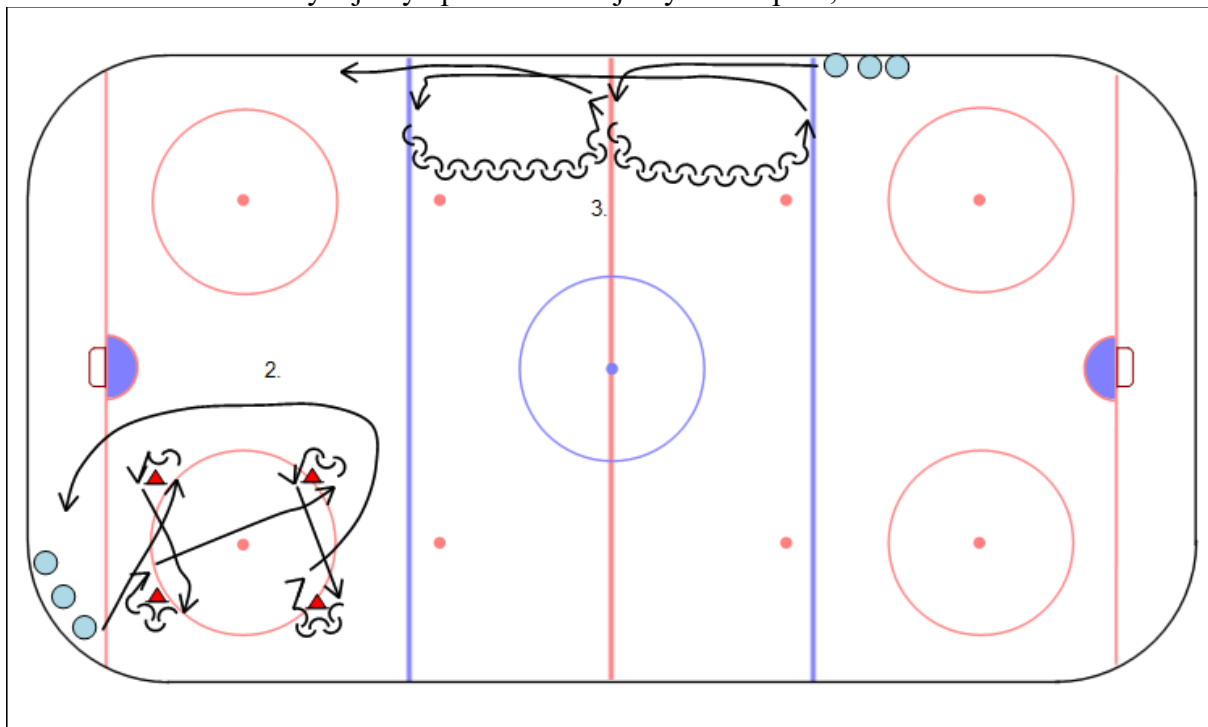


Zdroj: Autor

Cvičení č. 1:

1. Hráči začínají na brankové čáře, odkud překládají vpřed po kruhu. Poté provádějí přechod do jízdy vzad a překládají vzad po kruhu. Poté se otáčejí do jízdy vpřed a přejíždí do druhého kruhu, kde provádí to samé.
2. Při překládání vpřed se trenér soustředí na správný odraz z obou bruslí a celých hran a správné překřížení nohou. U překládání vzad dbá trenér na křížení nohou, odraz z obou bruslí a celých hran. Hlavní pozornost však trenér upíná na provedení obrátů.
3. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.
4. Obraty provádíme čelem i zády do kruhu.

Obrázek č. 22: Přechody z jízdy vpřed/vzad do jízdy vzad/vpřed, cvičení č. 2 a č. 3



Zdroj: Autor

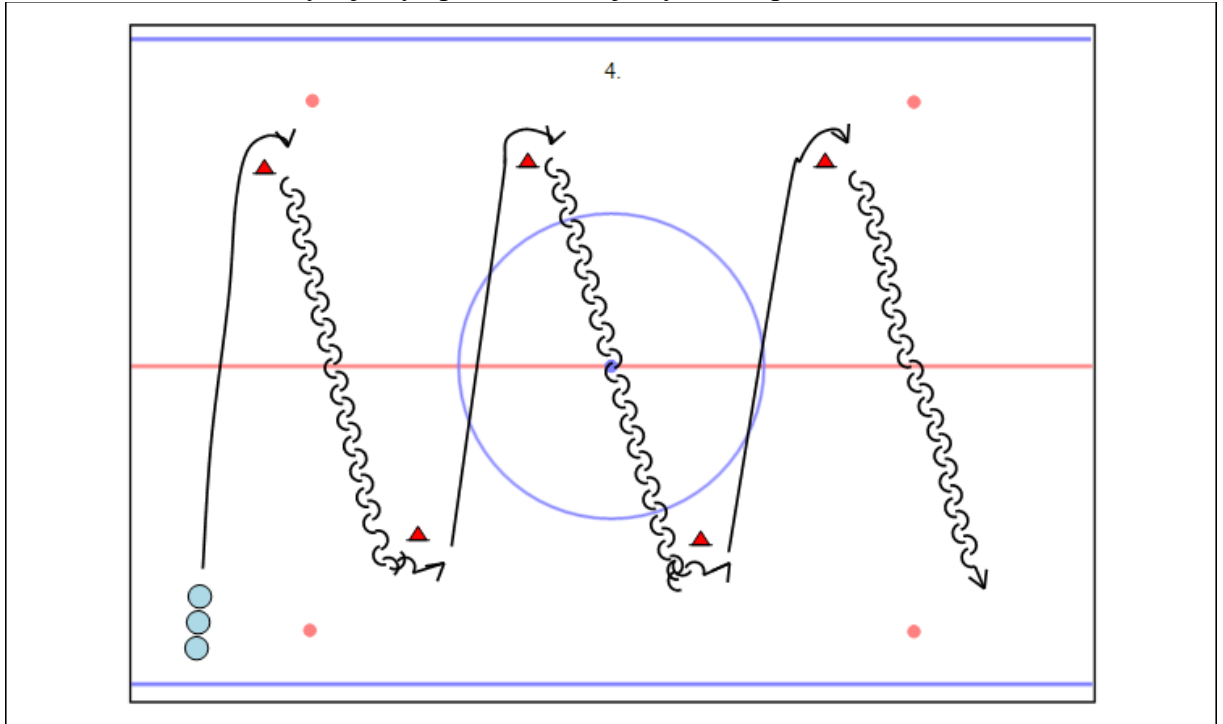
Cvičení č. 2.:

1. Kužely rozmístíme podle schématu. Hráči startují z brankové čáry ke vzdálenějšímu kuželu, kde provádějí obrat do jízdy vzad a zpět do jízdy vpřed. Pokračují k bližšímu přednímu kuželu, kde provádí obrat do jízdy vzad a zpět do jízdy vpřed. To samé provádí i u zbylých kuželů.
2. Trenér se soustředí na provedení obrátů.
3. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.
4. Obraty provádíme čelem i zády do kruhu.

Cvičení č. 3.:

1. Hráči začínají na modré čáře a startují na červenou čárou, kde přecházejí do jízdy vzad a jedou zpět na modrou čáru. Přecházejí do jízdy vpřed a startují na druhou modrou čáru, kde provádí obrat do jízdy vzad. Jedou zpět na červenou čáru, kde provádí obrat do jízdy vpřed a startují na modrou čáru.
2. Trenér se soustředí na provedení obrátů.
3. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.
4. Obraty provádíme čelem i zády ke kuželu.

Obrázek č. 23: Přechody z jízdy vpřed/vzad do jízdy vzad/vpřed, cvičení č. 4

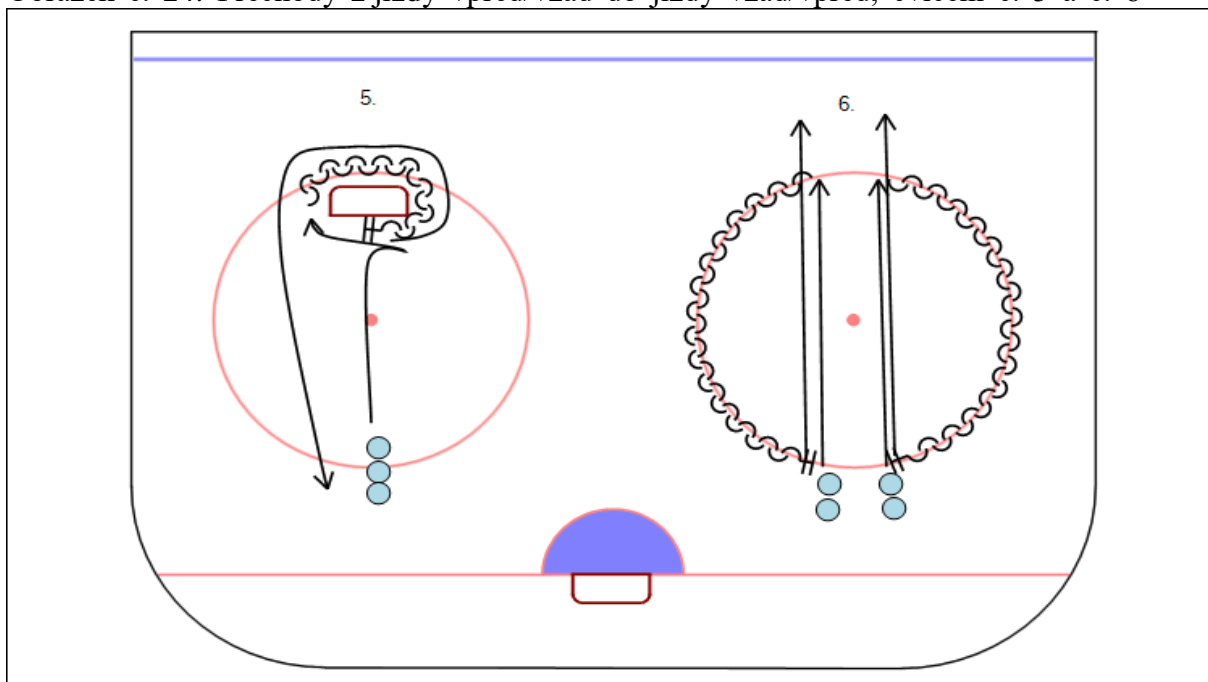


Zdroj: Autor

Cvičení č. 4.:

1. Kužely rozmístíme podle schématu. Hráči jedou k prvnímu vzdálenějšímu kuželu, kde provádějí přechod do jízdy vzad. Jízdou vzad k druhému bližšímu kuželu, kde provádí obrat do jízdy vpřed. Tento cyklus se opakuje u všech zbylých kuželů.
2. Trenér se soustředí na provedení obrátů.
3. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.
4. Obraty provádíme čelem i zády ke kuželu.

Obrázek č. 24: Přechody z jízdy vpřed/vzad do jízdy vzad/vpřed, cvičení č. 5 a č. 6



Zdroj: Autor

Cvičení č. 5.:

1. Branku umístíme pod vrchol kruhu. Hráči startují k brance, kde provádí označení rameny. U levé tyče přecházejí do jízdy vzad a pokračují kolem branky. Před brankou zastavují z jízdy vzad a startují kolem branky zpět do zástupu.
2. Trenér se soustředí na provedení obrátů.
3. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.
4. Obraty provádíme čelem i zády k brance a celé cvičení z obou stran.

Cvičení č. 6.:

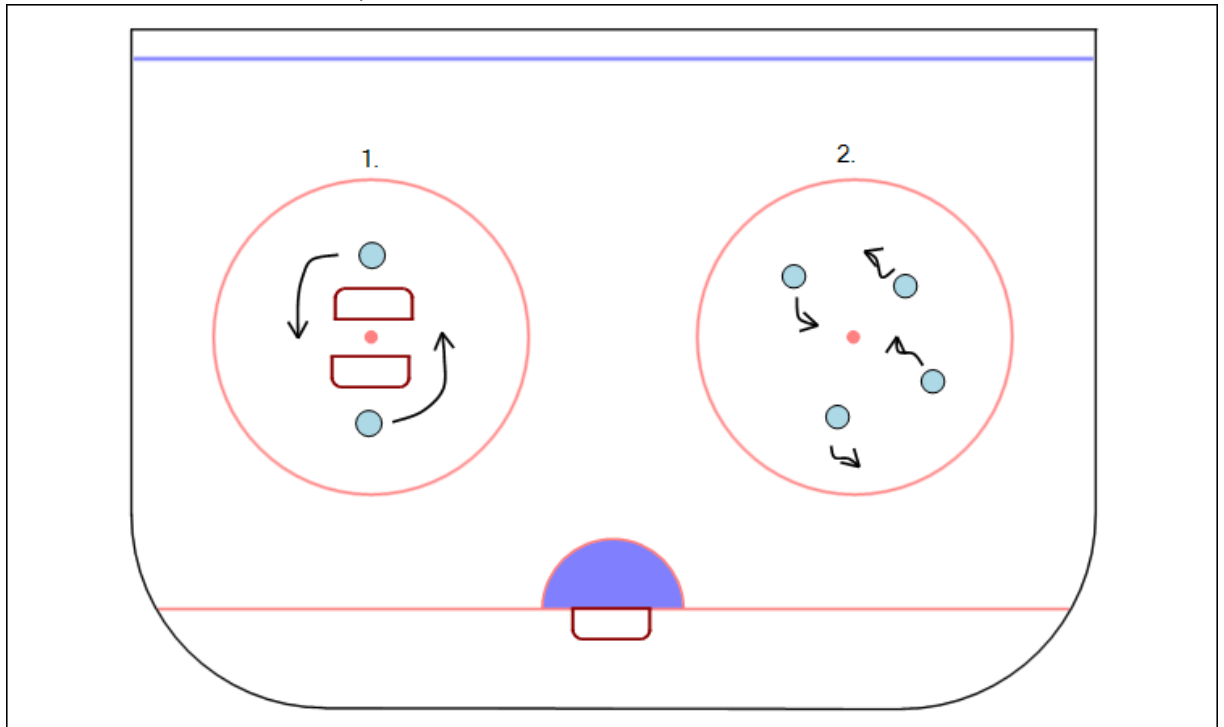
1. Hráči startují na vrchol kruhu, kde přecházejí do jízdy vzad. Poté po kruhu zpět na spodní hranici kruhu, kde brzdí a startují na vrchol kruhu.
2. Trenér se soustředí na provedení obrátů.
3. Trenér dohlíží na správné provedení a provádí okamžitou korekci chyb.
4. Obraty provádíme čelem i zády do kruhu.

4.3 Hry

Jelikož cvičení ve výuce bruslení nejsou pro děti příliš zábavná, je nutno do tréninku zařazovat různé hry a výuku tím zpestřit. V této kapitole praktické části je popsáno několik her, které jsou zařazeny do tréninkových jednotek pro jejich zpestření.

Baba

Obrázek č. 25: Hra na babu, cvičení č. 1 a č. 2



Zdroj: Autor

1. Podle počtu zúčastněných zvolíme odpovídající počet hráčů, kteří mají „babu“. Ti se snaží co nejrychleji předat „babu“ dalším hráčům.
2. Velikost hrací plochy je přizpůsobena počtu hráčů.
3. Tato hra může být prováděna jízdou vpřed, vzad, C-oblouky nebo vlnovkami.
4. Obměňujeme i způsob předání „baby“ – dotykem ruky, hlavy nebo hýždí.
5. Trenér dohlíží na dodržování pravidel, které předem přesně určil.
6. Velkou výhodou této klasické hry je obměna prostoru, ve kterém se dá realizovat:
 - v kruhu kolem branek (cvičení č. 1)
 - v kruhu (cvičení č. 2)

Mrazík

1. Podle počtu hráčů zvolíme odpovídající počet mrazíků, kteří chytají ostatní hráče. Hráč, kterého se mrazík dotkne, zůstane stát na místě a roztáhne nohy. Rozmrazit ho může spoluhráč, který mu proleze mezi nohama.
2. Velikost hrací plochy je přizpůsobena počtu hráčů.
3. Tato hra může být prováděna jízdou vpřed, vzad, C-oblouky nebo vlnovkami.
4. Obměňujeme i způsob zmrazení dotykem ruky, hlavy nebo hýždí.
5. Trenér dohlíží na dodržování pravidel, které předem přesně určil.

Balónky a špendlíky

1. Trenér určí hráče, kteří budou špendlíci a poté hráče, kteří budou pumpičky, zbytek hráčů jsou balónky. Špendlíci honí balónky, dotykem je „vyfukují“ a musejí se zastavit na místě. Vysvobodit je může hráč, který je určen jako pumpička. Hráče se dotkne a udělá vedle něj tři dřepy.
2. Tato hra může být prováděna jízdou vpřed, vzad, C-oblouky nebo vlnkovami.
3. Obměňujeme i způsob chytání dotykem ruky, hlavy nebo hýždí.
4. Trenér dohlíží na dodržování pravidel, které předem přesně určil.

Rybičky a rybáři

1. Podle počtu hráčů, kteří se účastní tréninkové jednotky, určíme odpovídající počet „rybářů“, kteří chytají „rybičky“. Jakmile hráč „rybář“ chytne hráče „rybičku“, musí se chycený hráč připojit k hráčům, kteří chytají.
2. Velikost hrací plochy je přizpůsobena počtu hráčů.
3. Tato hra může být prováděna jízdou vpřed, vzad, C-oblouky, vlnovkami.
4. Obměňujeme i způsob chytání dotykem ruky, hlavy nebo hýždí.
5. Trenér dohlíží na dodržování pravidel, které předem přesně určil.

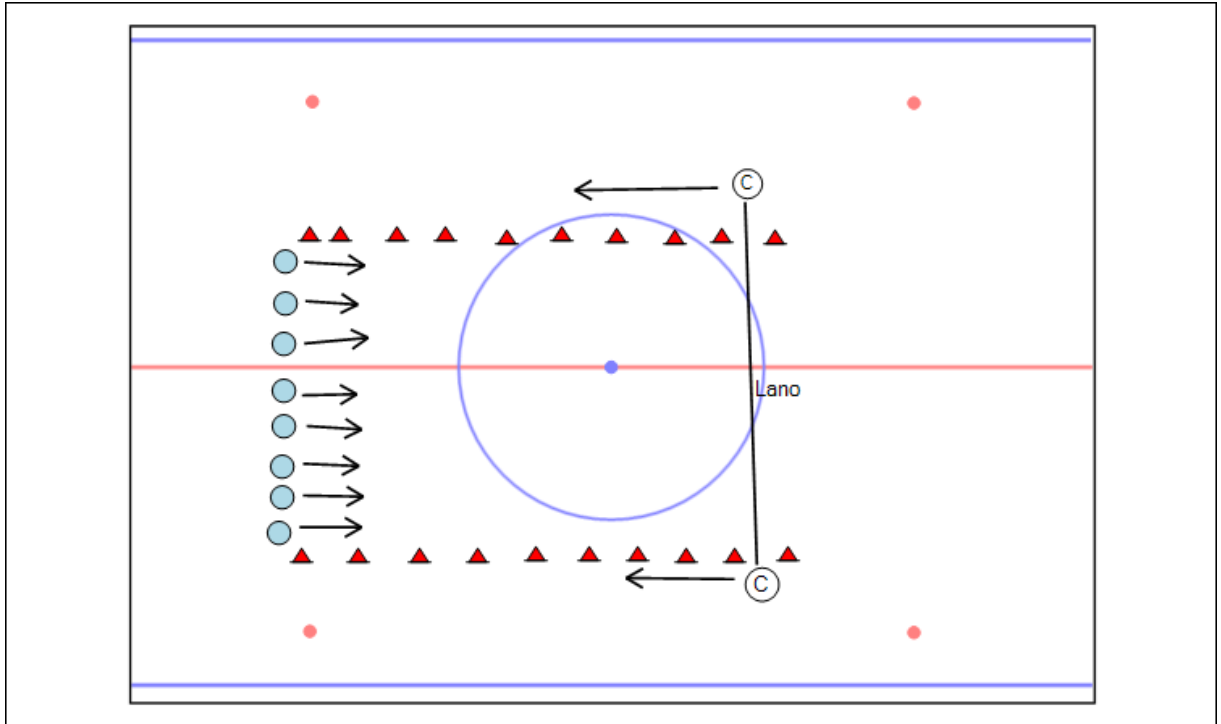
Kradení fáborku

1. Hráči mají vzadu za kalhotami zastrčený fáborek. Trenér určí, zda se bude hrát o to, kdo bude mít nejvíce fáborků na konci hry, nebo který z hráčů vydrží co nejdéle se svým fáborkem ve hře. Další variantou je hra ve dvojicích, trojicích apod., kdy se hráči drží kolem pasu. První hráč „krade“ fáborky poslednímu hráči, který má zastrčený fáborek za kalhotami.
2. Trenér opět volí způsob provedení podle potřeb.

3. Hráč, který přijde o fáborek, se odebírání na stranu hrací plochy.
4. Se zmenšujícím se počtem hráčů se zmenšuje i hrací plocha.

Laser

Obrázek č. 26: Hra – Laser

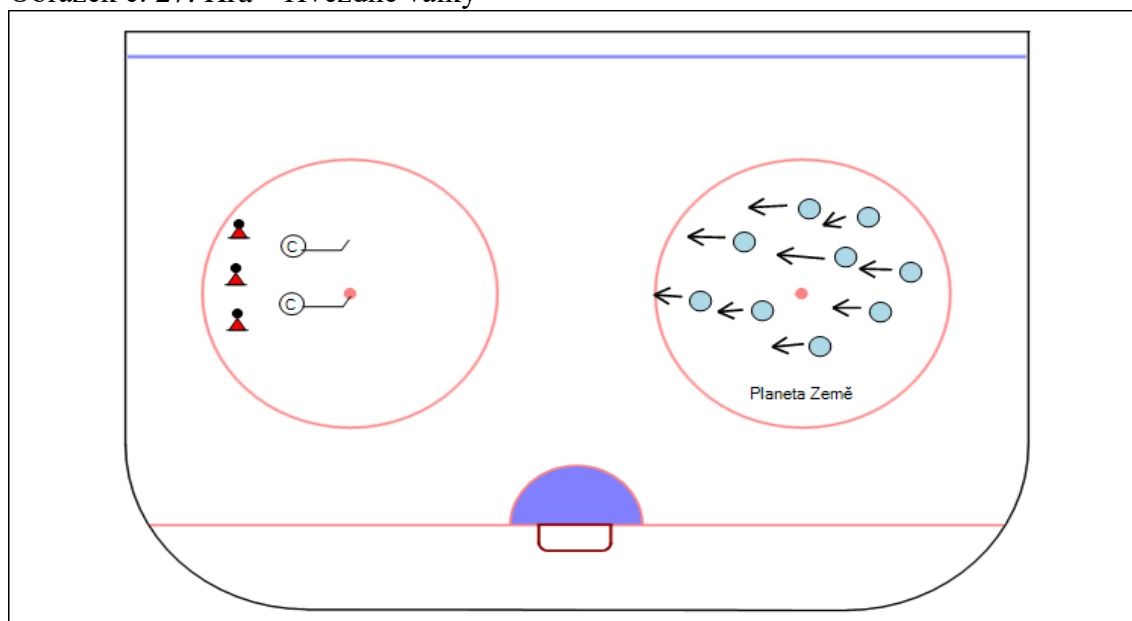


Zdroj: Autor

1. Trenér rozmístí kužely podle schématu. Trenéři mají dlouhé lano, které je přeložené napůl a stojí na druhé straně kuželů než hráči. Na povel se hráči rozjíždí proti trenérům a snaží se vyhnout lanu, aby je nezasáhlo. Hráč, který se dotkne lana je vyřazen.
2. Trenéři hýbou s lanem, aby hráčům ztížili podmínky.
3. Velikost hrací plochy je přizpůsobena počtu hráčů.
4. Tato hra může být prováděna jízdou vpřed, C-oblouky, vlnovkami.
5. Trenér dohlíží na dodržování pravidel, které předem přesně určil.

Hvězdné války

Obrázek č. 27: Hra – Hvězdné války

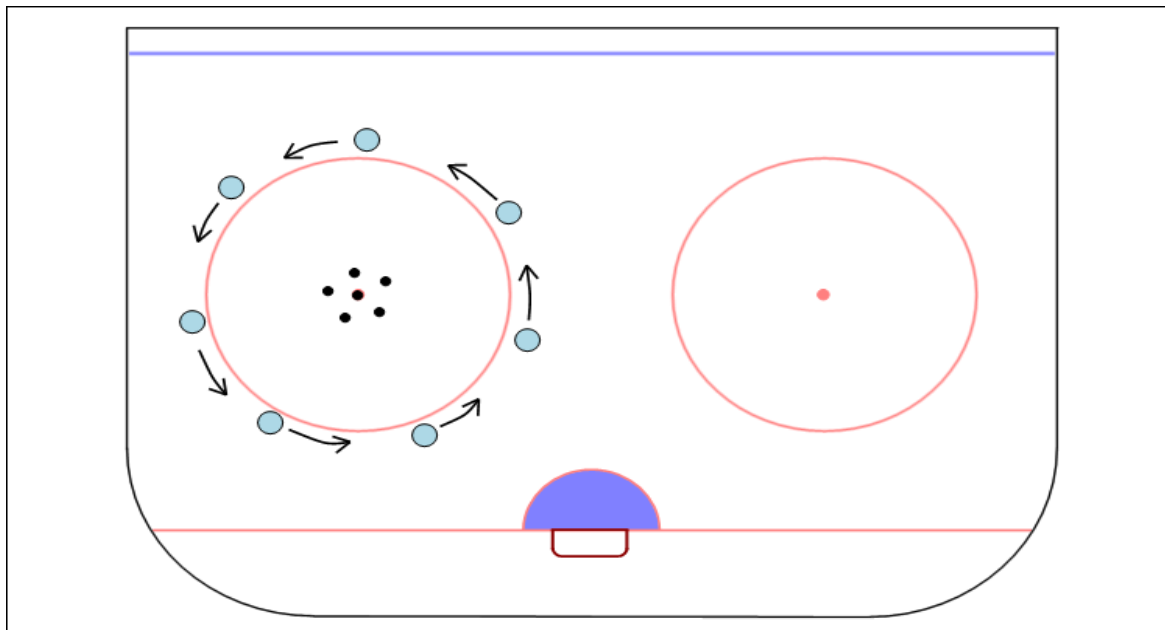


Zdroj: Autor

1. Hráče rozdělíme na dvě poloviny, každá polovina hraje na jedné třetině hřiště. Hráči začínají v kruhu pro vhazování (planeta Země). Do kruhu pro vhazování, který je naproti, umístíme tři kužely a na každý položí trenér jeden kotouč. Trenéři si nasadí rukavici na konec hokejky, která slouží jako „světelný meč“. Aby hráči zachránili planetu Zemi, musí sebrat tři kotouče dříve, než se jich trenér dotkne „světelným mečem“. Hráč, kterého se trenér dotkne, musí čekat za modrou čarou, dokud nejsou sebrány všechny kotouče nebo trenéři nevyřadí všechny hráče.
2. Tato hra může být prováděna jízdou vpřed, C-oblouky, vlnovkami.
3. Trenér dohlíží na dodržování pravidel, které předem přesně určil.
4. Hra by neměla trvat déle než minutu, aby hráči opustili kruh pro vhazování a bruslili.

Král kola

Obrázek č. 28: Hra – Král kola



Zdroj: Autor

1. Tato hra je zaměřena na techniku překládání.
2. Hráči bruslí po obvodu kruhu a překládají. Ve středu kruhu je umístěn vždy o jeden kotouč méně, než je hráčů bruslících po obvodu kruhu. Na písknutí se hráči snaží co nejrychleji dostat pro kotouč ve středu kruhu. Hráč, který nezíská kotouč vypadává ze hry. Hraje se do té doby, než zůstane poslední hráč, který vyhrává. Při větším počtu hráčů a dostatečném počtu asistentů je vhodné rozdělit hráče do čtyř kruhů. Vítězové z jednotlivých kruhů poté soutěží ve středovém kruhu o celkové vítězství.
3. Hru realizujeme na obě dvě stany.
4. Trenér dbá na správnou techniku překládání a dohlíží na dodržování pravidel.

Sedání na pneumatiky

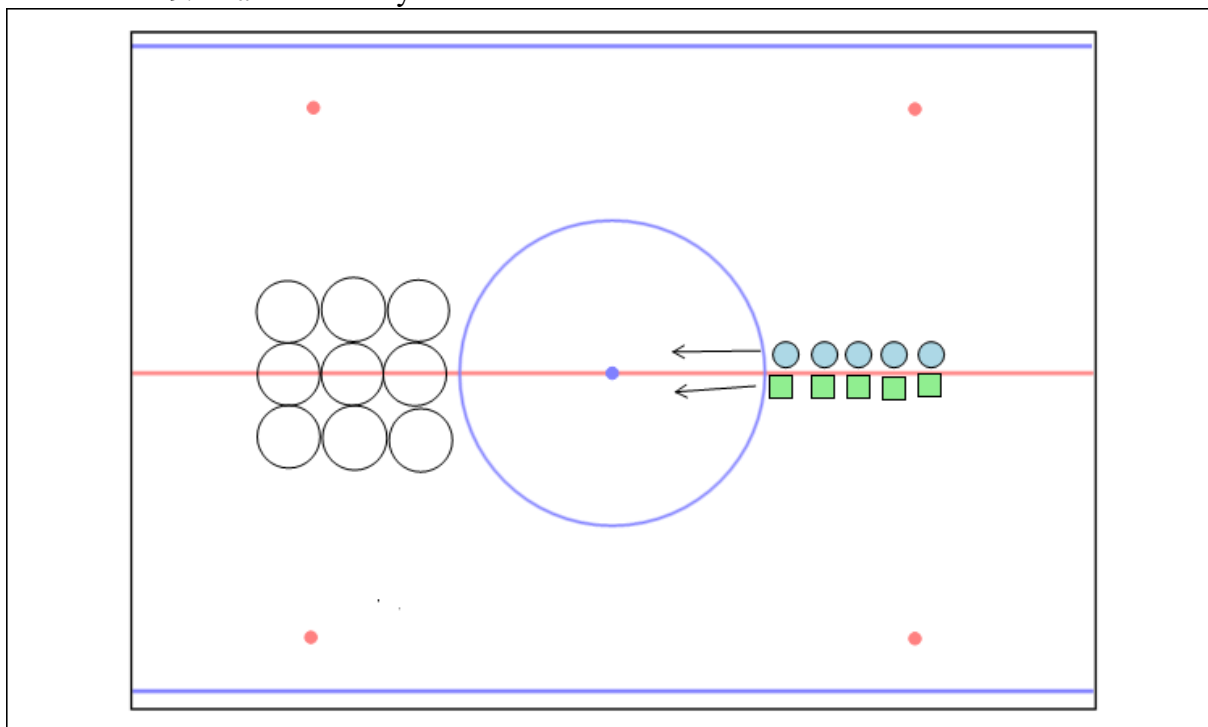
1. Hráči bruslí v kruhu pro vhazování, kde je rozmístěno vždy o jednu pneumatiku méně, než je hráčů v kruhu. Na písknutí se hráči snaží sednout na pneumatiku. Hráč, který zůstane stát, dělá tři dřepy a ve hře se pokračuje.
2. Trenér dohlíží na dodržování pravidel, které předem přesně určil.

Fotbal na ledě

1. Tuto hru nejlépe realizujeme ve dvou třetinách. Hráče rozdělíme na čtyři týmy podle barev. Branky rozestavíme jako při minihokeji. Hráči hrají fotbal na ledě.
2. Trenér dohlíží na dodržování pravidel, které předem přesně určil.

Piškvorky na ledě

Obrázek č. 29: Hra – Piškvorky na ledě



Zdroj: Autor

1. Na led umístíme kruhy (obruče) podle schématu. Hráče rozdělíme do dvou týmů a každému týmu dá trenér tři rozlišovací dresy stejné barvy. Vyhrává tým, který první dosáhne tří vlastních rozlišovacích dresů v jednom směru (v řadě, sloupci nebo úhlopříčce).
2. Trenér dohlíží na dodržování pravidel, které předem přesně určil.

Přetahování lana

1. Hráče rozdělíme do dvou mužstev. Na střed lana umístíme fáborek a každé z mužstev chytí lano na jedné straně. Trenér umístí střed lana na středový bod kolmo k červené čáře. Na znamení se hráči začínají přetahovat o lano. Vyhrává tým, který přetáhne všechny hráče druhého za červenou čáru.
2. Trenér dohlíží na dodržování pravidel, které předem přesně určil.

5 DISKUSE

Bruslení je v ledním hokeji podle mého názoru jednou z nejdůležitějších dovedností, ne-li ta nejdůležitější. Tvoří základ pro nácvik a zvládnutí dalších dovedností. Při tréninkové jednotce, zaměřené na výuku bruslení, je velmi důležitá její příprava. Trenér by měl zvolit vhodnou organizaci cvičení, a to nejen pro co největší efektivitu učení této dovedností, ale také kvůli délce tréninku, která není časově neomezená.

Proces učení techniky bruslení začíná již od útlého věku a provází hráče po zbytek jejich hokejové kariéry. I profesionální hráči se stále věnují nácviku a zdokonalování techniky bruslení. Z pohledu trenéra je proto zásadní respektovat věkové zákonitosti a přizpůsobit trénink dětem, ne děti tréninku.

Z mých zkušeností, ať už hráčských či trenérských, je pro výuku bruslení v klubových podmínkách v této dané kategorii nejvhodnější volit skupinovou formu výuky, kdy jsou hráči rozdělení do několika menší skupinek podle úrovně jejich dovedností. Podle mého názoru je při počtu dvaceti hráčů na tréninkové jednotce nejvhodnější rozdělení do čtyř pětičlenných skupin. Tato sociálně–interakční forma výuky je však náročná na počet trenérů přítomných na ledové ploše. Trenér musí být schopný provést bezchybnou ukázkou a korekci chyb. Nejefektivnější formou pro výuku bruslení je forma individuální, která je vhodná pro odstranění konkrétních individuálních chyb nebo zdokonalení jednotlivých pohybových maličkostí. Tato forma je finančně a personálně náročnější.

Při výuce bruslení klademe velký důraz na pokrčení kolen, ze kterých vychází téměř každý pohyb na bruslích. Správně pokrčená kolena jsou základem pro stabilní postoj na ledě. Čím více pokrčená kolena, tím níže je těžiště a postoj je stabilnější. Pokrčená kolena jsou také důležitá pro efektivní a silný odraz.

Dále nesmíme opomenout postavení trupu a hlavy. Pro správně umístěné těžiště nad bruslemi je třeba držet záda rovně a hlavu v prodloužení těla. Zvednutá hlava je též důležitá pro sledování dění kolem sebe a orientaci ve hře.

Nejčastějšími chybami, kterých se hráči při bruslení dopouští, jsou nedostatečné nebo nedokončené odrazy nohou, krátký skluz a rychlé zvedání nohou z ledu. Tyto chyby ovlivňují délku a rytmus skluzu.

Při plánování tréninkového cyklu zaměřeného na výuku bruslení je nutná posloupnost a správný postup provedení cvičení. Začínáme vždy základní formou cvičení, kterou ztížíme až po jejím zvládnutí. Cvičení vždy začínáme jízdou vpřed, poté jízdou vzad. Dalším krokem po zvládnutí v jízdě vpřed i vzad je cvičení s vedením kotouče. Výsledkem tohoto postupu je oddělení pohybu nohou od pohybu paží.

6 ZÁVĚR

Hlavním úkolem této bakalářské práce bylo podrobně prostudovat dostupnou literaturu na téma - bruslení v ledním hokeji. Po shromáždění a prostudování českých i zahraničních knih a učebnic, které se zabývají tímto tématem, jsem byl rozhodnut, že samotné popsání bruslařských dovedností podle systematiky a metodiky bruslení není pro pochopení daného tématu dostačující. Proto jsem se rozhodl zaměřit také na prostudování pohledu na trénink malých sportovců, věkových záležitostí dané kategorie ve vztahu k bruslení a učení dovedností obecně. Po prostudování potřebných teoretických východisek jsem vytvořil zásobník průpravných cvičení a her pro výuku bruslení v ledním hokeji pro danou kategorii. Průpravná cvičení a hry jsem graficky znázornil a doplnil o popis cvičení.

Při tvorbě jednotlivých průpravných cvičení jsem čerpal především z vlastních zkušeností a poznatků, které jsem během svého dosavadního působení u této věkové kategorie získal. Průpravná cvičení jsou orientována na menší prostor, aby bylo možné využít zbytek ledové plochy pro rozvoj další hokejových dovedností.

Jelikož se jedná o práci zaměřenou na výuku bruslení dětí 9-10 let, jsou nedílnou součástí i hry, na které jsem se v praktické části zaměřil také. U složitějších her nechybí schématické znázornění a u každé je stručný popis. Podle mého názoru záleží vždy na fantazii trenéra, jak dokáže s danou hrou pracovat.

Popis a grafické znázornění průpravných cvičení a her jsem se snažil zprostředkovat co nejjednodušší a nejsrozumitelnější formou pro co nejlépejší orientaci. Věřím, že mnou vytvořený zásobník cvičení a her na rozvoj bruslařských dovedností by mohl pomoci začínajícím trenérům v jejich praxi.

Podle mých dosavadních zkušeností je práce s dětmi velmi zábavná, zajímavá, ale také náročná. Každý trenér si musí uvědomit zodpovědnost, kterou má ve výchově malých hokejistů. Trenér se musí soustředit na rozvoj sportovce nejen po hokejové stránce, důležité je klást důraz i na rozvoj osobnosti malých dětí. V budoucnu bych se rád k této práci vrátil a navázal na ní v práci diplomové, kde bych cvičení rozšířil, natočil a pokusil je popsat z hlediska biomechanických zákonů.

Seznam použité literatury

1. BUKAČ, L. *Intelekt, učení, dovednosti & koučování v ledním hokeji: komprehenzivní pohled na utkání, trénink a rozvoj individuálního herního výkonu*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-896-2.
2. DOBRÝ, L. *Didaktika sportovních her: učebnice pro fakultu tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy*. 2., přeprac.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988.
3. DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-8073761-301.
4. HELEŠIC, J. *Některé aspekty kondiční přípravy hokejistů ve vztahu k rychlosti bruslení*. Karviná: KTV OPF, 2005.
5. KREGL, J. *Manuál pro trénování mladých hokejistů 1.-3. třídy*. Praha: Diplomová práce na UK FTVS, 2011.
6. KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006, 109 s. ISBN 80-247-1636-4.
7. KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011, 190 s. ISBN 978-807-2627-127.
8. PAVLIŠ, Z., a kol. *Příručka pro trenéry ledního hokeje. II. Část. Přípravka 4.-5. třída*. Praha: ČSLH, 2000.
9. PAVLIŠ, Z. *Školení trenérů ledního hokeje: vybrané obecné obory*. Praha: ČSLH, 2003. Věda a trénink. ISBN 80-900063-8-8.
10. PAVLIŠ, Z., PERIČ, T. *Abeceda hokejového bruslení*. Praha: ČSLH, 1996.
11. PAVLIŠ, Z., PERIČ, T. *Příručka pro trenéry ledního hokeje. I. Část. Přípravka 1.-3. třída*. Praha: ČSLH, 2002.
12. PERIČ, T. *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. 1. vyd. Praha, 2002, 127 s. ISBN 80-247-0472-2.
13. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
14. PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80247-2118-7.
15. PYTLÍK, J., *Hokejové bruslení: trendy ve výuce techniky*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5742-1.

16. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-703-8078-0.
17. STAMM, L. *Laura Stamm's powerskating*. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. ISBN 0736086242.

Seznam elektronických zdrojů

1. KINDING, B. *Off-ice training for skating skills*. [online]. 2011. [cit. 2017-07-13]. Dostupné z: http://assets.ngin.com/attachments/document/0000/2928/Off_Ice_Training_for_Skating_Skills.pdf .
2. MARCHIANO, S. *Powerskating expert sharpens hockey player's game local clinics offer coaching that improved skills in NHL*. LA Times: Times staff writer. [online]. 1989. [cit. 2017-07-14]. Dostupné z: http://articles.latimes.com/1989-07-14/sports/sp-3646_1_powerskating-coach .

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Rozdíl mezi bruslařským krokem a krokem při chůzi a běhu 29

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Obsah průpravných cvičení na vyjíždění oblouků	46
Obrázek č. 2: Obsah průpravných cvičení na techniku překládání.....	47
Obrázek č. 3: Obsah průpravných cvičení na techniku překládání.....	47
Obrázek č. 4: Obsah průpravných cvičení na techniku překládání.....	47
Obrázek č. 5: Obsah průpravných cvičení na zastavení z jízdy vpřed a vzad	48
Obrázek č. 6: Obsah průpravných cvičení na zastavení z jízdy vpřed a vzad	48
Obrázek č. 7: Obsah průpravných cvičení na přechod z jízdy vpřed/vzad do jízdy vzad/vpřed.....	48
Obrázek č. 8: Vyjíždění oblouků, cvičení č. 1 a č. 2	49
Obrázek č. 9: Vyjíždění oblouků, cvičení č. 3	50
Obrázek č. 10: Vyjíždění oblouků, cvičení č. 4 a č. 5	51

Obrázek č. 11: Technika překládání vpřed a vzad, cvičení č.1	52
Obrázek č. 12: Technika překládání vpřed a vzad, cvičení č. 2	53
Obrázek č. 13: Technika překládání vpřed a vzad, cvičení č. 3	54
Obrázek č. 14: Technika překládání vpřed a vzad, cvičení č. 4	55
Obrázek č. 15: Technika překládání vpřed a vzad, cvičení č. 5	56
Obrázek č. 16: Zastavení z jízdy vpřed a vzad, cvičení č. 1 a č. 2	57
Obrázek č. 17: Zastavení z jízdy vpřed a vzad, cvičení č. 3	58
Obrázek č. 18: Zastavení z jízdy vpřed a vzad, cvičení č. 4 a č. 5	59
Obrázek č. 19: Zastavení z jízdy vpřed a vzad, cvičení č. 6 a č. 7	60
Obrázek č. 20: Zastavení z jízdy vpřed a vzad, cvičení č. 8	61
Obrázek č. 21: Přechody z jízdy vpřed/vzad do jízdy vzad/vpřed, cvičení č. 1	62
Obrázek č. 22: Přechody z jízdy vpřed/vzad do jízdy vzad/vpřed, cvičení č. 2 a č. 3....	63
Obrázek č. 23: Přechody z jízdy vpřed/vzad do jízdy vzad/vpřed, cvičení č. 4	64
Obrázek č. 24: Přechody z jízdy vpřed/vzad do jízdy vzad/vpřed, cvičení č. 5 a č. 6....	65
Obrázek č. 25: Hra na babu, cvičení č. 1 a č. 2.....	66
Obrázek č. 26: Hra – Lazer	68
Obrázek č. 27: Hra – Hvězdné války	69
Obrázek č. 28: Hra – Král kola	70
Obrázek č. 29: Hra – Piškvorky na ledě	71