

Západočeská univerzita v Plzni

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

Metodika nácviku a zdokonalování hokejového bruslení ve věkové kategorii 6-9 let

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Petr Salaquarda

Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, obor VV-TV

Léta studia (2015 - 2016)

Vedoucí práce: Votík Jaromír, Doc. PaedDr. CSc.

Plzeň, 11. dubna 2016

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 11. dubna 2016

Vlastnoruční podpis

.....

OBSAH

1	ÚVOD.....	1
2	TEORETICKÁ ČÁST.....	3
2.1	POHYBOVÉ ČINNOSTI V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU	3
2.2	OBECNÁ CHARAKTERISTIKA BRUSLENÍ A LEDNÍ HOKEJ.....	4
2.3	LOKOMOCE (POHYB) BRUSLENÍ A ZAPOJENÍ SVALŮ.....	5
2.3.1	Koordinace.....	6
2.3.2	Rovnováha	7
2.4	HISTORIE A VÝVOJ BRUSLENÍ	8
2.4.1	Cesta do bruslařského pravěku	8
2.4.2	Bruslení jako lidová zábava.....	8
2.4.3	Historie bruslení ve světě a u nás.....	9
2.5	VÝZNAM BRUSLENÍ.....	9
2.5.1	Zdravotní a výchovné hledisko	10
2.6	HYGIENA BRUSLENÍ	11
3	CÍLE A ÚKOLY	12
4	PRAKTICKÁ ČÁST.....	13
4.1	BRUSLE	13
4.1.1	Výběr hokejových bruslí	15
4.1.2	Péče o brusle	16
4.2	TECHNIKA HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ	16
4.2.1	Trénink mimo led a nácvik bruslařských dovedností.....	17
4.2.2	Výuka techniky bruslení na ledě.....	23
4.2.3	Jízda vpřed	25
4.2.3	Jízda vzad	38
4.2.4	Starty	47
4.2.5	Obraty.....	50
4.2.6	Překládání (přešlapování).....	54
4.2.7	Zastavení.....	61
4.3	LED	65
4.4	PREVENCE PORANĚNÍ	66
4.5	ÚRAZY A PRVNÍ POMOC	67
3	ZÁVĚR.....	76
4	RESUMÉ.....	77
5	PŘÍLOHY.....	I
6	POUŽITÁ LITERATURA	II
7	PŘÍLOHY.....	III

1 ÚVOD

Podle dnešních pravidel a zákazů bychom my „děti“ narozené od roku 1970-94, neměli vůbec šanci přežít.

Naše postýlky byly malované barvou, která obsahovala olovo. Neměli jsme žádné pro děti bezpečné flaštičky na medicínu. Žádné pojistky na dveře a okna, a když jsme jeli na kole, neměli jsme helmy.

Pili jsme obyčejnou vodu z hadice a ne z lahví. Jedli jsme chleba a máslo, pili limonády s cukrem a nebyli jsme obézní, protože jsme pořád lítali někde venku. Z jedné láhve nás obvykle pilo několik, ale všichni jsme to ve zdraví přežili. Několik hodin jsme se mořili a stavěli „káry“ ze starých nepotřebných věcí, jezdili jsme z kopce, jen abychom pak přišli na to, že jsme zapomněli na brzdu. Teprve po několika přistáních v „pangejtu“ jsme ji namontovali.

Brzy ráno jsme si šli ven hrát a přišli jsme domů, teprve až se venku večer rozsvítily lampy. Rodiče si užili pěkné nervy, ale mobily neexistovaly, takže nebylo kam volat. Neměli jsme žádné Playstation, Nintendo eller X-box - vlastně ani televizní hry, žádných 99 televizních kanálů, žádný surround-sound, počítače, chatrooms a internet.

Měli jsme kamarády, byli jsme venku a vyhledali jsme si je! Spadli jsme ze stromu, řízli se, zlomili si ruku či nohu, vyrazili si zuby, ale nikdo kvůli těm úrazům nebyl žalován. Byly to úrazy a nikdo nenesl vinu - jen my! Prali jsme se, měli jsme modřiny, ale naučili jsme se to překousnout. Našli jsme si hry s tenisákama, klackama a jedli jsme i trávu (hlavně šťovík). I když nás druzí varovali, nikdy jsme si nevypíchli oko. Posledních 50 let bylo explozí nových nápadů. My jsme měli volnost i odpovědnost - naučili jsme se chovat a poradit si.

Ano, přesně takové dětství jsem zažil já. Dodnes na toto období vzpomínám a zůstávám stále více v údivu, kam se vše v 21. století podělo.

Nyní je velký rozmach moderní techniky, jako je internet, počítače nebo mobilní telefony, či tablety, tak bohužel také velký rozmach nárůstu obezity, zejména ta dětská. Sport v dnešní době dětem nic neříká, rodiče děti ke sportu nevedou.

Současná generace tráví svůj volný čas doma u počítače nebo před televizí.

Nějakou aktivitu jsou nuceni vyvíjet pouze při hodinách tělesné výchovy, ale ta je 2 hodiny týdně a to nestačí. Jako učitel tělesné výchovy vím, jak to doopravdy chodí. Rodiče napíšou omluvenku a dítě je naprosto spokojené, že cvičit nemusí.

Moji rodiče na mne měli vždy čas a nebyl víkend, aby se nejelo v létě na kola nebo plavat a v zimě lyžovat nebo právě s bruslemi na zamrzlý rybník nebo zimní stadion.

A právě toto místo je pro mne tím nejkrásnějším na světě. Ano, zimní stadion, to je to místo, kde jsem se já našel. Hokej, to je ta hra, kterou nadevše miluju a nedokážu si svůj život bez tohoto sportu představit.

Aby se z tebe mohl stát hokejista, chce to umět jednu podstatnou věc. Bruslit.

Já osobně hokej hraji aktivně, zároveň působím i jako trenér. A právě proto jsem si vybral toto téma diplomové práce. Každý trénink, každý den, každým krokem vidím, jak se hráči zlepšují v bruslení. Přibližují se ideálu. Společně s HC Chotěboř se snažím předat dětem informace a zkušenosti nejen z mého sportovního života.

Zároveň bych byl rád, kdyby se tato práce dále použila i jako příručka pro začínající trenéry a předpokládám, že tuto práci využijí i já ve své trenérském životě.

Je jasné, že tato práce z nikoho neudělá dalšího Martina Straku, Jaromíra Jágra, Wayne Gretzkeyho, či Paula Kariyu (lední hokej), ale ani Martinu Sáblíkovou (rychl bruslení), či Tomáše Vernera (krasobruslení), ale doufám, že napomůže rozvoji bruslení a napomůže pohybu dětí a zájmu o bruslení.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 POHYBOVÉ ČINNOSTI V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

V mladším školním věku to táhne děti stále ještě více ke hře, ale už se mění jejich obsah, funkce i forma. (Rybářová 1988)

Vývoj pohybových činností je závislý na funkci centrální nervové soustavy (CNS).

Na počátku mladšího školního věku, to znamená kolem 6. roku, děti ovládají jednoduché pohybové činnosti, mezi které patří lyžování, plavání nebo jízda na kole. (Pavliš, Perič, Novák, Beránek 1998)

Charakteristickým rysem dětské motoriky je postrádání úspornosti pohybu, jež se vyskytuje u dospělých. Dynamika nervových procesů se stále rozvíjí. Převažují procesy podráždění nad procesy útlumu. (Perič 2004)

Šestý a sedmý rok je charakteristický pohybovým neklidem. Děti jsou živé, neustále v pohybu. Stále mají potřebu nějak se realizovat a něco dělat. (Pavliš, Perič, Novák, Beránek 1998)

Sedmileté a osmileté děti už jsou schopny vykonávat obtížnější rovnovážná cvičení, která nemají pevně ohraničenou formu. Vyhledávají spíše kolektivní sporty. A uplatňují se zde již hry s pravidly, které mohou mít charakter soutěže. (Rybářová 1988)

Období mezi sedmým a osmým rokem můžeme nazývat jako obdobím „zlatého věku motoriky“. Děti se totiž nejsnadněji učí pohybovým dovednostem, kterým musí ale předcházet perfektní ukázka. (Pavliš, Perič, Novák, Beránek 1998)

Devíti a desetileté děti pak už ovládají schopnost cílevědomé pohybové činnosti, které jsou řízeny periferně. Problém s jejich vykonáváním mají ovšem, pokud se jedná o činnosti s rychlými a dynamickými změnami.

Toto období je nejvhodnější pro zdokonalování, upevňování a nacvičování dovedností a správných návyků. Pohyb se totiž stává dokonalejším, plynulejším a mnohem rozmanitějším.

Jednou z hlavních zásad je naučit dítě rozdělovat síly a nepřeceňovat je, podřizovat pohyb nějakému rytmu a vykonávat pohyb tak, aby docházelo k co nejmenší ztrátě energie.

Pohyb se stává rychlejším a přesnějším. Děti si mnohem lépe a rychleji zapamatují nějaké konkrétní podněty a jevy než pouze jejich abstraktní podobu. Proto je třeba jim každý pohyb nebo cvik předvést a ne pouze vysvětlit, jako ho provést. (Mužík 1991)

2.2 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA BRUSLENÍ A LEDNÍ HOKEJ

Lední hokej je kolektivní hra, kterou charakterizuje specifický pohyb hráčů po kluzké ledové ploše – bruslení. V současném moderním pojetí sportu jsou bruslařské dovednosti jednou z nejsložitějších činností a zároveň jsou velmi důležitou základnou.

Hokejové bruslení je souborem bruslařských dovedností, které hráči využívají ve hře, a to v různém poměru a v různých kombinacích. Dávno již je minulostí doba, kdy stačila pouze přímá jízda.

Nespočet změn ve způsobech bruslení, jejich řetězení a neustálá reakce na aktuální situaci jsou dnes hlavní dominantou hokejového bruslení. Bez kvalitního pohybu na ledě se dnes žádný špičkový hráč neobejde. (Jaromír Pytlík, 2015)

Základním principem bruslení je přenášení váhy těla z jedné nohy na druhou, čímž se uvádí tělo do pohybu. Bruslení na ledu se provádí pomocí bruslí, které jsou ve spodní části vybaveny speciální úzkou čepelí. Bruslení je součástí rekreačních sportů, ale i profesionálních jako je lední hokej, krasobruslení či rychlobruslení.

Bruslení, ať hokejové či jiné, je naprosto specifický pohyb, úplně odlišný od chůze nebo běhu. Přesto se bez něj žádný hokejista neobejde, ba naopak ten, který techniku bruslení zvládá lépe, je při hře ve výhodě. Obecně platí, že bruslařsky silnější tým je v zápase častěji u kotouče, udává tempo hry a je schopen vytvořit si více brankových příležitostí. A tak, třebaže je na konci zápasu rozhodující počet vstřelených branek, bruslení je nutný základ, který patří do každodenní přípravy nejen těch nejmladších, ale

i hráčů hrajících na profesionální úrovni. U začátečníků však zabere většinu tréninkového času.

Řada trenérů zastává názor, že se hráči naučí zvládnout nástrahy bruslení sami jen tím, že se „vybruslí“. Ovšem není tomu tak. Je třeba, aby trenéři bruslení nejen „dávkovali“, ale i předváděli jeho techniku a hráče kontrolovali.

Názorná ukázka pohybu je prakticky nezbytná, rozhodně ne však v dnešní době nedostupná. Existuje již řada filmů, kde se odborníci zabývají správnou technikou bruslení, na kterých může trenér hráčům ukázat správné návyky. Stejně dobrým názorným příkladem jsou aktivně hrající hráči na vrcholové úrovni, navíc jejich přítomnost na tréninku může znamenat i větší motivovanost začátečníků je napodobovat a dosáhnout jejich úrovně. Dalšími důležitými činnostmi trenéra je opravování chyb, motivování a povzbuzování. Pokud se hráči naučí nějaké chybné návyky v začátcích, tak se jich v pozdějším věku velmi těžko zbavují, a vzhledem k tomu, že při hře jsou na hráče kladeny vysoké nároky na zvládnutí všech dalších činností (vedení kotouče, střelba, přihrávky, sledování hry) najednou při velké rychlosti, bruslení musí být naprosto automatické.

2.3 LOKOMOCE (POHYB) BRUSLENÍ A ZAPOJENÍ SVALŮ

Je třeba si uvědomit, že styčná plocha nože hokejové brusle s ledovou plochou je v závislosti na profilu nože v jednooborovém skluzu přibližně 2 cm² (6 cm x 0,3 cm), kdy chodidlo je přibližně 10 cm nad úrovní ledové plochy. Díky tomuto ne zcela běžnému postavení vyžaduje technika bruslení především perfektní zvládnutí rovnováhy a dokonalé ovládání hran.

Na bruslařském pohybu se podílejí extenzory kyčle (*musculus gluteus maximus*), extenzory kolenního kloubu (*musculus quadriceps femoris*) a plantární flexory chodidla (*musculus triceps surae*). Dále se na dopředném pohybu podílejí flexory kyčelního kloubu (*musculus rectus femoris*, *musculus iliopsoas* a *musculus tensor fasciae latae*).

Při vyjíždění krátkých oblouků, překládání a náhlých změnách směru získávají na důležitosti abduktory kyčelních kloubů a adduktory. Hlavní aktivátor hokejového bruslení je *musculus quadriceps femoris*. Důsledkem aktivity tohoto svalu se provádějí střídavé odrazy, čímž se tělo uvádí do bruslařského pohybu.

Extenzory kolena a kyčle se významně podílejí na fázi odrazu a přechodu do skluzové fáze. Efektivní odraz je umocněn v bodě posledního kontaktu špičky nože s ledem (tedy plantární flexí hlezenního kloubu). Tuto fázi bruslařského kroku nazýváme palcový odraz. (Jaromír Pytlík 2015)

Hokejové bruslení využívá součinnosti svalů k mohutným odrazům, které jsou pro rychlý a efektní pohyb určující. Pohyby jsou silově, a tím i energeticky velmi náročné a vyžadují dokonalou adaptaci svalstva dolních končetin na tento specifický pohyb.

2.3.1 KOORDINACE

Koordinace se dá popsat jako soubor pohybových předpokladů koordinovat vlastní pohyby a schopnost je přizpůsobovat měnícím se podmínkám. Díky těmto předpokladům dokážeme provádět složitou pohybovou činnost a nové bruslařské pohyby.

Koordinální předpoklady jsou spjaty s procesy regulace a řízení pohybové činnosti. Obecně lze pohlížet na koordinaci jako na „ pohybovou inteligenci“, jejímž výsledkem je realizovaná pohybová struktura. Koordinaci chápeme jako vnitřní řízení pohybu, jehož vnějším projevem je obratnost.

Pokud je koordinace dobře natrénovaná, pozitivně se to projevuje na sledu pohybů, jehož v takovém případě pracují všechny zúčastněné svaly v souhře. Pohyb je účelný, ekonomický a vypadá plynule.

Výzkumy v této oblasti odhadují, že vnitrosvalová koordinace přímo ovlivňuje úroveň naší síly, kterou představuje aktivační schopnost jednotlivých svalových buněk v rámci jednoho svalu.

Mobilizování dosud neaktivních svalových vláken je možné tento předpoklad ještě zlepšit. Výsledkem je pak větší síla daného svalu, a to bez zvětšení jeho objemu.

„Pro rozvoj bruslení jsem nedělal nic speciálního, ale když se ohlédnu zpět, tak si myslím, že mně pomohla všestrannost. Od malička jsem hrál hokej, fotbal, tenis a provozoval všechny možné druhy sportu.“

Martin Ručinský

2.3.2 ROVNOVÁHA

Předpoklady rovnováhy jsou ve vzájemných vztazích téměř se všemi ostatními koordinačními předpoklady. Rovnováha je s nimi propojena a může být pokládána za samotné jádro pohybové koordinace.

Rovnováhu většina autorů rozděluje na dvě části: na dynamickou a na statickou. Statická rovnováha je většinou definována jako předpoklad udržet polohu těla či jeho segmentů předem dané pozice. Naopak dynamická rovnováha představuje předpoklad vykonávat pohybový úkol při udržení rovnováhy po celou dobu pohybu. (Jaromír Pytlík 2015)

Úroveň rovnovážných předpokladů je do určité míry vrozená, přesto je však možné ji tréninkem výrazně ovlivnit. Základem ovlivnění je pak citlivé vnímání výchylek tělesného těžiště a rychlá korekce jeho umístění.

V hokejové praxi tento předpoklad nabývá na důležitosti při činnostech, během nichž dochází k narušení rovnováhy prostřednictvím vnější síly (kontakt se soupeřem). Pak hovoříme o stabilitě.

Senzitivním obdobím pro rozvoj rovnováhy je období předškolního a především pak mladšího školního věku, tj. někdy mezi 8. až 12. rokem, kdy dochází k jejímu strmému vývojovému vzestupu.

Pro období od 13. do 15. roku života je pak charakteristická koordinační nestabilita a rozkolísanost v důsledku nových tělesných proporcí – proto je právě v tomto období důležité rovnováhu intenzivně stimulovat. (Jaromír Pytlík 2015)

K ustálení rovnováhy dochází po 15. roce života, ale i přesto je zapotřebí na rovnováze neustále pracovat, pokud možno, tak po celou hráčskou kariéru.

Trénink rovnováhy musí vycházet ze specifických požadavků hráče ledního hokeje. Význam rovnováhy v ledním hokeji je dán malou plochou opory – nožem brusle. (Jaromír Pytlík 2015)

2.4 HISTORIE A VÝVOJ BRUSLENÍ

Historie bruslení je velmi pestrá. Bruslařské dějiny rozdělujeme na dvě hlavní časová období. První období počítáme od pravěku až do poloviny 19. století, druhé období historie bruslení začíná v polovině 19. století až do dnešní doby.

2.4.1 CESTA DO BRUSLAŘSKÉHO PRAVĚKU

O tom, kdy a jak člověka napadlo využít rychlého a lehkého pohybu po zamrzlé vodní ploše, nemáme žádné doklady. Pravděpodobně tento „dopravní prostředek“ využívali při lovu či při dlouhých cestách za zvěří. Úlovek znamenal nejen maso a kožešinu, ale také kosti, které se používaly k výrobě nejrůznějších nástrojů. Právě zvířecí kosti byly vhodné k výrobě kostěných bruslí. Potvrzují to četné nálezy na území Skandinávie, Anglie, Ruska, ale i na našem území. Šlo o klouzání na ledě, při kterém se bruslař odrážel buď jednou, nebo dvěma tyčemi.

Brusle z kostí byly tedy společným předchůdcem bruslí a lyží.

Ve 4. a 3. století př. n. l. se v rozsáhlé oblasti dnešního Irska, Švýcarska, Francie, Německa i našeho území usídlily kmeny Keltů. Právě Keltové, výborní zpracovatelé železa, začali novou epochu ve vývoji bruslení.

Kostěné brusle nahradily brusle železné, které umožňovaly díky železnému pásku zasazeného do dřevěné destičky rychlý pohyb po ledu. Nejstarší nalezené kovové brusle, jejichž stáří je odhadováno na 2000 let, jsou uloženy v budapeštském muzeu.

2.4.2 BRUSLENÍ JAKO LIDOVÁ ZÁBAVA

Další významné zprávy o bruslení máme ze 13. století. Jsou to především obrazy slavných holandských malířů zachycující oblíbené zábavy na zamrzlých kanálech, na nichž můžeme vidět bruslaře v různých pózách, které byly prvními krasobruslařskými prvky. Železné brusle se dostaly pouze do šlechtických kruhů, venkovský lid nadále bruslil na kostěných. Počátkem roku 1610 byl na dvoře Rudolfa II. uspořádán velký karneval na ledě, jednalo se však spíše o společenskou událost, než o výkony samotné.

Bruslení se šířilo s velkou oblibou, ale v průběhu let byly kladeny ve vývoji různé překážky. Dokonce i J. A. Komenský, jeden z prvních propagátorů tělesné výchovy, řadí bruslení spolu s plaváním mezi hry životu nebezpečné a nedůstojné.

V 18. století v Nizozemí začali s pořádáním prvních závodů na zamrzlém ledě v průplavech, kterých bylo v této zemi nespočet. Závody byly velmi náročné, kdo chtěl získat cenu, musel nejméně padesátkrát zvítězit. Za vlády francouzského krále Ludvíka XVI. se bruslilo i v Paříži a na zamrzlých jezírkách ve Versailles. Velkým propagátorem bruslení v Německu byl básník Klopstock, ale také J. W. Goethe a F. Schiller, kteří často o bruslení psali ve svých básních (Königová 1985).

2.4.3 HISTORIE BRUSLENÍ VE SVĚTĚ A U NÁS

Další vývojovou etapu bruslení zahájilo anglické město Edinburgh, kde byl v roce 1742 založen první bruslařský klub na světě. V roce 1772 se dokonce objevuje první kniha o bruslení od důstojníka Roberta Johnse. Popisuje některé bruslařské prvky – oblouky, vlnovky, trojky.

V úvodu stojí za zmínku, že na území našeho státu byly nalezeny kostěné brusle již třicet tisíc let př. n. l. a máme třicet párů kostěných bruslí z Levého Hradce z doby prvních Přemyslovců.

Bruslení se u nás popularizovalo až v 16. století s příchodem šlechty z rodu Habsburků, jejichž jedna větev panovala v Nizozemí. Byli to pravděpodobně právě Holanďané, kteří vyměnili koncem 13. století kostěné brusle za kovové.

Jeden z rozhodujících momentů pro další rozvoj bruslení na rybnících i na speciálně upravených plochách v zámeckých zahradách 18. a 19. století byl karneval na ledě, uspořádaný z podnětu císaře Rudolfa II. Bruslení se rychle šířilo a stalo se oblíbenou zábavou Pražanů, kteří hojně jezdili na zamrzlé Vltavě (Königová 1985).

2.5 VÝZNAM BRUSLENÍ

Bruslení je jedním z nejrozšířenějších zimním sportem u nás. Je velmi oblíbené u všech věkových kategorií. Děti bývají na čerstvém vzduchu, což pomáhá zvyšovat jejich

otužilosti a tím obranyschopnost organismu. Zlepšuje se jejich obratnost, rychlost a koordinace. Proto by mělo být zařazováno do výuky tělesné výchovy vždy, pokud jsou k tomu vhodné podmínky. Se školou není možné ho provozovat na zamrzlé vodní ploše.

2.5.1 ZDRAVOTNÍ A VÝCHOVNÉ HLEDISKO

Bruslení je jedním z nejvhodnějších sportů pro děti a mládež. Samotný pohyb na čerstvém vzduchu zvyšuje kapacitu plic, zlepšuje krevní oběh a odstraňuje únavu, kterou si mohou nashromáždit během sezení ve třídě. Jelikož bruslení je uskutečňováno v chladném prostředí, dítě se otužuje a tělo si při správném oblečení navyká na správnou termoregulaci, a jejich tělo se dokáže lépe bránit chorobám z nachlazení. Pokud je bruslení prováděno pod odborným vedením, napomáhá k posilování svalstva celého těla, hlavně dolních končetin, k zvyšování obratnosti, rychlosti a udržování rovnováhy. Při všech typech bruslení i při hrách na ledě se zlepšuje práce a pohotovost všech smyslů, a to i centrálního nervového systému. Zlepšuje se motorika celého těla, i prostorová orientace a postřeh.

Na kluzišti se totiž dítě setkává i s jinými bruslaři, kterým se musí vyhýbat. (Šafařík, Jauris, Kostka, Zachová 1963)

Bruslení má velmi velký vliv na zdravotní i výchovnou složku. Jako každý sport, usměrňuje žáky a napomáhá k rozvoji jejich přirozené soutěživosti, houževnatosti, disciplíně, ale také morálce. Při bruslení se musí naučit pracovat v týmech, protože na ledě je vždy více bruslařů najednou a mohou hrát hry, soutěžit, společně bojovat, to znamená spolupracovat. Tím je zaručen kolektivní charakter výchovy. Bruslení vede děti k tomu, aby se nebály pádů, zvládaly rychlost a rozvíjely pohotovost. Rozvíjejí se specifické způsoby pohybu. Na ledě se můžeme setkat se základními chybami v organizaci a pedagogickém vedení hodiny bruslení. Pokud učitel není odborník, může u dětí docházet k fyzickému vypětí, k nepřiměřené únavě, nachlazení nebo úrazům. Jedním z těch, kteří by měli napomáhat nebo přímo odstraňovat tyto nedostatky by měl být trenér nebo učitel tělesné výchovy. Učitelé i trenéři by měli být vyškoleni ke správnému vedení takových hodin a měli by znát základní problematiku bruslení. Měli by vědět, co vše je součástí hodiny, že základem je kvalitní zahřátí a následné protažení nejvíce zatěžovaných svalů. A teprve potom přistoupit k samotnému bruslení. (Horský 1972)

„ Měl jsem to štěstí, že jsem měl pro bruslení od mala nadání, ale jedna velice důležitá část, která mi dále pomáhá zlepšovat bruslení a rychlost, je kondiční příprava mimo led“

Andrew Cogliano, hráč NHL a nejrychlejší bruslař NHL 2009

2.6 HYGIENA BRUSLENÍ

Dítě by mělo být ještě před vstupem na ledovou plochu seznámeno s hygienickými zásadami bruslení. Jelikož bruslení probíhá v chladném počasí, je nutné tomu přizpůsobit také oblečení. Dítě není třeba oblékat do několika vrstev. V současné době existují velmi kvalitní materiály, které poslouží k zadržování tělesného tepla, ale na druhou stranu dostatečně propustí vlhkost, způsobenou nadměrným pocením, pryč od těla. Po skončení hodiny je ale nezbytné, aby se žák převlékl do suchého oblečení. Pokud by zůstal v oblečení, ve kterém bruslil, mohlo by dojít k nachlazení, chronickým zánětům horních cest dýchacích, zánětu močových cest. Samozřejmě je nezbytné dodržovat pitný režim. Ale to neznamená, že rodiče dítěti nachystají chladné nápoje. Nejvhodnější je termoska s teplým čajem a tím se po skončení, ale i během hodiny může zahřát. Boty je nutno nechat pořádně vysušit a připravit je společně se suchým oblečením na další hodinu. (Bartoň, Havránková 1982)

3 CÍLE A ÚKOLY

Cíle:

1. Cílem diplomové práce je vytvořit metodickou příručku pro nácvik základních bruslařských dovedností.
2. Využití této práce předpokládám, bude pro trenéry a osoby zabývající se bruslením. Dále předpokládám, že tuto práci využiji i já ve své trenérské práci.
3. Zároveň bych byl velmi spokojený, kdyby se tato práce využila pro začínající bruslaře všech věkových kategorií.
4. Rozvoj fyzické a psychické zdatnosti dětí.
5. Podpora rozvoje pohybových.
6. Manipulačních a koordinačních dovedností pomocí bruslení na ledě.

Úkoly:

Z výše uvedených cílů vyplývají následující úkoly:

1. Prostudovat si dostupnou literaturu, zabývající se bruslením.
2. Vytvořit metodickou příručku, které bude obsahovat jednotlivé bruslařské prvky s upozorněním na chyby, které se mohou objevit.
3. Fotodokumentace tréninku bruslení.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 BRUSLE

Pro správné zvládnutí techniky bruslení je důležité věnovat zvýšenou pozornost bruslím, jejich kvalitě a velikosti. Správná velikost je taková, kdy v botě je místo pouze na jednu silnější ponožku. Bota musí mít pevně vyztuženou oblast kotníku, aby nedocházelo ke špatnému sklonu nohy v brusli a samozřejmě k úrazům.

Velmi nevhodná obuv dětí, začínajících s bruslením, jsou tak zvané „kačenky“, které jedinci příliš jistoty na ledě nepřidají. Tato želička nejsou opravdovými bruslemi, proto se na nich ani bruslit nenaučí. Tyto typy bruslařské obuvi totiž nejdou. Někteří šikovní jedinci na nich dokáží docela obstojně chodit, ale nic víc.

A právě to je ten největší problém při nácviu opravdového bruslení. Tam je totiž nejdůležitější skluz, kterého v nevhodné obuvi nemohou dosáhnout. Proto je nezbytné dítě vybavit kvalitními opravdovými bruslemi s jedním břitem správně, odborně naostřeným, již od počátku a nedoufat, že se naučí bruslit na čemkoli. Mýty o tom, že pro děvčata jsou vhodné pouze krasobruslařské brusle se zoubky a pro chlapce zase jen hokejové typy bruslí jsou už dávno pryč.

Všem dětem, bez rozdílu pohlaví se doporučuje používat hokejové brusle a teprve, pokud u nich nalezneme nadání na krasobruslení, pořídit jim brusle speciální pro toto odvětví. Od 90. let 20. století se běžně prodávají skeletové boty s bruslemi, které navíc umožňují zvětšení o několik čísel, pomocí zabudovaného posuvu. Jedny brusle se tak dají použít pro dvě a více různě staré děti. Tyto typy bruslí umožňují snadné obouvání, protože nejsou na zavazování, ale na přezky a noha v nich dobře drží.

Se šněrovacími bruslemi je u malých dětí velký problém, jelikož je samy nevládnou zavázat. Boty často tlačí, tkaničky se během jízdy povolují a dítě z nich rychle vyrostе. (Mikuláš, Stodola, Matoušek 2005)

Typy bruslí:

1. krasobruslařské



2. hokejové



3. rychlobruslařské



4. brusle nordické



Ostří hokejových bruslí se brousí do tzv. žlábků, který na noži hrany vytváří hrany. Vnější, které jsou na malíkové straně a vnitřní, nacházející se na palcové straně. Bruslař by se měl pohybovat právě jen po těchto hranách, střídavě po vnější a vnitřní.

Tyto brusle, stejně jako jiné druhy, musí být dostatečně utažené, aby neumožňovaly pohyb kotníků do stran, ale samozřejmě tak, aby do nohou mohla proudit krev. (Pavliš, Perič 2003)

Tato speciální obuv se skládá z boty, na kterou je připevněn nůž. Výrobci bruslí se snaží zkombinovat dvě základní vlastnosti: pevnost a co nejnižší hmotnost. Dříve byla bota brusle celá kožená a k ní byl připevněn ocelový „nůž“. V dnešní době je použita řada syntetických materiálů, které jsou odlehčené, ale přesto zaručují co největší pevnost.

Zvláště pro ochranu kotníků by měla být brusle dobře polstrována.

Její povrch pokrývá převážně nylon a kůže, špičku zpevňuje plast. Skelet brusle (holder) je vyroben z umělé hmoty a nůž většinou z nerez oceli. I toto velmi snižuje hmotnost celé brusle. Nákupu bruslí je tedy třeba věnovat značnou pozornost, zvláště pak výběru odpovídající velikosti. Je důležité, aby se pata v botě nepohybovala, ale naopak prsty by měly mít volnost a hlavně se nesmí dotýkat ochranné skořepiny vpředu. Stejně tak kotník musí mít v brusli oporu, musí mu být umožněn pouze pohyb vpřed a vzad, ale ne do stran.

Další důležitou vlastností bruslí je správné nabroušení. Na noži se vytváří „žlábek“ a tím i dvě hrany, vnitřní (na straně, kde je palec) a vnější (na straně malíčku).

Zvláštním typem bruslí jsou brusle brankářské. Oproti těm hráčským mají silnější a plošší nože, nemají chránič na Achillovu šlachu, aby měli brankáři větší volnost při zákroku.

Za to jsou zesíleny plastovou skořepinou nejen na špičce, ale i po stranách a na patě, což zaručuje větší odolnost proti úderům puků. Samozřejmě i jejich broušení je velmi odlišné, protože musí brankářům umožňovat snazší pohyb do stran, ale i jízdu vpřed i vzad.

4.1.1 VÝBĚR HOKEJOVÝCH BRUSLÍ

Na výběru hokejových bruslí je třeba si dát záležet. Spolu s hokejkou se jedná o nejdůležitější nástroj hráče ledního hokeje.

Ještě než začneme vybírat značku a model nových bruslí, je potřeba si uvědomit, co si od nich slibujeme a jak často chodíme na led.

Mezi bruslemi jsou velké rozdíly, ale v zásadě platí, že čím vyšší model brusle koupíme, tím má bota lepší výztuhy a výstelky, je celkově pevnějším nůž je z kvalitnější oceli, má nižší hmotnost a většinou i vyšší odolnost.

Brusle nebudeme vybírat podle toho, jaký profesionální hráč v nich hraje, protože každý hráč je specifický a zvolený model by nám nemusel vyhovovat.

Pokud mladý hráč se začíná učit ve vhodných bruslích, získáváme jako trenéři velkou výhodu. Je to jedna z prvních věcí, na kterou se zaměřujeme. (Jaromír Pytlík 2015)

4.1.2 PÉČE O BRUSLE

Brusle vyžadují speciální péči. Před sezónou (či prvním použitím) je třeba zkontrolovat, zda jsou nabroušené.

Po každém použití je pak nutné otřít ostří („nůž“) do sucha a následně nechat vyschnout i botu, ovšem ne v přímé blízkosti radiátoru, narušuje se tím kůže a vnitřní struktura boty. Brusle skladujeme v suché místnosti.

Na nože je nutné po odchodu z ledu nasadit umělohmotné chrániče. Brusle netupíme chůzí po betonu, pohybujeme se vždy po gumových podložkách. Broušení bruslí přenecháváme profesionálům.

4.2 TECHNIKA HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ

„Hokejové bruslení je účelné – je prostředkem k uskutečnění hry. Řídí se obecnými pravidly pohybu na bruslích, ale po zvládnutí základní techniky se upravuje podle individuálních možností jednotlivce.“

Vladimír Kostka

Bruslení je pro hokejistu základní pohybovou dovedností, kterou ve hře neustále uplatňuje. Je to však složitý pohybový celek, který vyplývá z konkrétní herní situace. Hokejové bruslení chápeme jako komplexní dovednost, kdy hráči při svém pohybu ve hře reagují na vývoj situace a na pohyb všech hráčů na ledě, čímž se dostávají do časoprostorového, ale i tělesného tlaku, kterému přizpůsobí své bruslení.

Jedná se o velmi rozmanitý soubor bruslařských dovedností, které hráči využívají ve hře – avšak v různém poměru a v různých kombinacích.

Již dávno nestačí pouze přímá jízda. Nespočet změn způsobů bruslení, jejich řetězení a neustálá reakce na aktuální situaci jsou hlavní dominantou současného hokejového bruslení. Efektivní hokejové bruslení je pomyslným motorem dalších herních činností.

Bruslení tudíž nelze chápat izolovaně, avšak v provázanosti s dalšími dovednostmi v závislosti na vývoj hry, zóně či místu, ve kterém hráč bruslené uplatňuje. A právě dokonalá technika bruslení dělá z výborných hráčů, hráče výjimečné.

„Techniku bruslení je samozřejmě nejefektivnější a nejjednodušší získat hned v nízkém věku. Bruslení je v dnešní době nejdůležitější složkou moderního hokeje. Konečný výsledek je podle mého názoru souladem především techniky, síly a dynamiky.“

Martin Ančička, reprezentant Německa, hráč DEL

4.2.1 TRÉNINK MIMO LED A NÁCVIK BRUSLAŘSKÝCH DOVEDNOSTÍ

Pro rozvoj optimální úrovně bruslařských dovedností není dostačující jen vlastní trénink na ledě. Na kvalitní technice bruslení se podílí mnoho různých komponent.

Tyto komponenty – jako je například rovnováha, flexibilita, koordinace, síla atd. – je nutné rozvíjet, aby umožnily hráči využít jeho potenciál pro bruslení.

Pro urychlení rozvoje je často trénink mimo led efektivnější, než vlastní trénink na ledě. V tréninku na ledě nacházíme příliš mnoho faktorů, které mohou efektivitu bruslařského tréninku limitovat.

Představme si, že budeme chtít rozvíjet sílu nohou. Většina trenérů by šla se svými hráči do posilovny a učila by je techniku provedení dřepů či jiných podobných cviků. Pokud by Vám však někdo poradil dělat dřepy na ledě s bruslemi na nohou, pravděpodobně byste toto cvičení nezařazovali. Zcela jistě budete souhlasit, že silový trénink je efektivnější a přináší menší nebezpečí zranění, pokud máte pevnou opěrnou plochu pro nohy.

Jestliže souhlasíte s tím, že hráč potřebuje mít silné nohy, aby se stal lepším bruslařem, tak pravděpodobně souhlasíte i s tím, že tento typ tréninku je vhodnější provádět v tréninku mimo led.

Samozřejmě, silový trénink na ledě je extrémní případ, ale ten samý vztah můžeme nalézt i u dalších faktorů bruslení, které chceme rozvíjet. Jestliže chcete rozvíjet rovnováhu, začít cvičení na tři milimetry širokém noži brusle a velmi kluzkém ledě, koordinovat pohyb současně spolu s vedením kotouče, tak to pravděpodobně nebude ta nejlepší cesta. A jestliže nejlepší způsob rozvoje flexibility (kloubní pohyblivosti) by byl na ledě, potom všechny naše ledové plochy by byly přeplněny gymnasty.

Pokud by se koordinace nejlépe rozvíjela tehdy, když se snažíme udržet rovnováhu na páru bruslí, potom by skokané do vody nemuseli při nácvičování nových akrobatických skoků využívat trampolínu – mohli by je nacvičit na ledě.

Z uvedeného vyplývá, že pro optimální rozvoj celkového potenciálu hráče ledního hokeje je nezbytné kombinovat trénink na ledě s tréninkem mimo led. A trénink mimo led je daleko více než jen rozvoj kondice a síly.

Trénink mimo led je pro hráče ledního hokeje především nácvičování pohybových dovedností a koordinace.

CVIČENÍ PRO BRUSLENÍ

Následující cvičení nesmíme nikdy přeceňovat a přehánět. Většinu hráčů „bolí svaly“ již po několika málo opakováních těchto cviků. Takže zpočátku je vhodné cviky neprovádět v plném rozsahu a spíše jako demonstraci, pro vyzkoušení a pochopení jejich účelu

BRUSLAŘSKÉ KROKY

„Švédský krok“

Zapojené svaly: kvadriceps a gluteální svaly

Primární efekt: silová vytrvalost

Základní zatížení: 10 kroků

Maximální zatížení: Rychlobruslaři provádějí toto



cvičení i na několik kilometrů. Velikost zatížení může být zvýšena chůzí do kopce, nebo z kopce. Další možností nárůstu zatížení může být použití přídatných zátěží nebo zátěžové vesty.

Variace: Chůze dozadu

Dělejte dlouhé kroky (přímo vpřed). Dotýkejte se kolenem země při každém kroku (při dotyku země kolenem dosáhnete úhlu 90° v kolenní stojné nohy). Po každém kroku se postavte do normálního stoje.

BRUSLAŘSKÉ SKOKY

Zapojené svaly: kvadriceps a gluteální svaly; přitahovače a odtahovače

Primární efekt: odrazová síla

Základní zatížení: 10 skoků (5 na každou nohu)

Maximální zatížení: 10 x 30 sekund

Další možností nárůstu zatížení může být použití přídatných zátěží nebo zátěžové vesty.

Variace: vytočení špiček chodidel dovnitř.

Vytočení špiček chodidel vně. Skoky zpět a vně. Zkuste skákat vysoko a daleko do strany. Je velmi důležité dopadnout do hlubokého dřepu. Snažte se udržet doskok na jedné noze. Stejně tak je důležité doskočit do hlubokého dřepu (úhel v kolenní dopadové nohy by měl být menší než 90°).

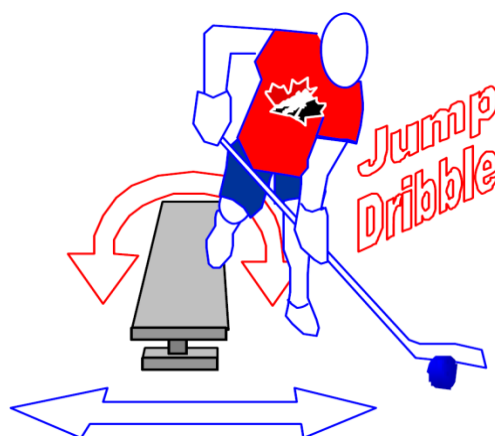
Pro udržení rovnováhy je možné se zlehka dotknout druhou nohou (nebo rukama) země, ale dopad a zbrzdění by měl být vždy pouze pomocí jedné nohy.

SKOKY A DRIBLINK

Zapojené svaly: kvadriceps a gluteální svaly

Primární efekt: silová vytrvalost koordinace

Základní zatížení: 15 sekund



Maximální zatížení: 10 x 30 sekund

Další možností nárůstu zatížení může být použití přídavných zátěží nebo zátěžové vesty.

Variace:

- a) Skoky a dribling ve stejném rytmu.
- b) Jedno zadriblování navíc při každém doskoku.
- c) Skoky v jiném rytmu než driblink.
- d) Prohození míčku pod holí spoluhráče (driblink tam i zpět).
- e) Přihrávky se spoluhráčem.
- f) Užití těžkého míčku.
- g) Užití zátěžové vesty

Skoky tam a zpět přes lavičku. Udržujte rovnováhu na jedné noze. Doskoky jsou do hlubokého dřepu a snažíme se skákat vysoko a daleko do strany. Před každým odrazem jsou obě nohy vedle sebe.

Brankáři používají brankářskou hůl.

NÁCVIK TECHNIKY BRUSLENÍ NA „SLIDE BOARDU“

Udržuj desku i návleky čisté po celou dobu. Nestoupej na zem a potom na desku.

Nízký postoj (ohnutí v kolenou 90° a méně).

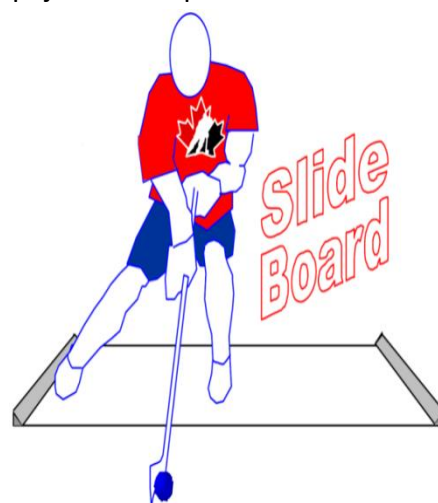
Odrazová noha se plně narovná v koleni při každém odrazu.

Před každým odrazem musí být obě nohy v základní poloze (sounož).

Do základní polohy přisunuj odrazovou nohu nejkratší cestou.

Vytoč špičky chodidel ven pro simulaci odrazu jízdy vpřed.

Vytoč špičky chodidel dovnitř pro simulaci odrazu jízdy vzad.



Drž hůl jednou nebo oběma rukama. Horní ruka je vždy souběžně s hranou desky.

Varianty:

- bez hole
- s holí driblink
- přihrávky se spoluhráčem

TAŽENÍ SPOLUHRÁČE PŘEKLÁDÁNÍM

Zapojené svaly: kvadriceps a gluteální svaly

Protahované svaly: přitahovače a odtahovače

Primární efekt: síla a pohyblivost

Základní zatížení: 10 metrů

Maximální zatížení: 10 x 25 metrů

Další možností nárůstu zatížení může být použití přídatných zátěží nebo zátěžové vesty.

Variace: chůze do kopce

Další možností nárůstu zatížení může být použití přídatných zátěží nebo zátěžové vesty.

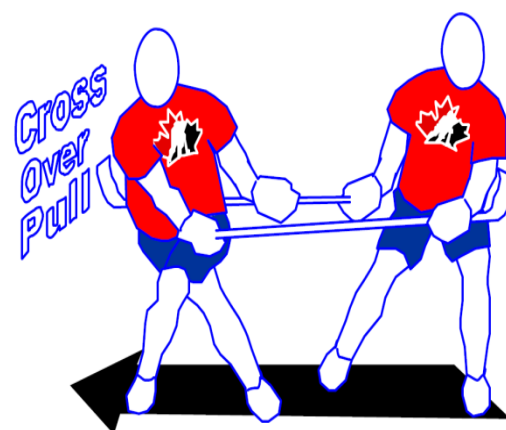
Střídání stran chůze v 5 ti krokovém rytmu.

Stejný pohyb, jako při překrocích stranou (technika překládání vpřed), ale táhneme spoluhráče ve směru chůze. Spoluhráč vyvíjí přiměřený (nemaximální) odpor.

Zatížení v 5ti krokovém rytmu (normální krok, přešlap, normální krok, přešlap, normální krok, stoj snožný a změna směru).

Při změně směru začíná tažení spoluhráč.

Nízký postoj (úhel v kolenou menší než 90°).



Nízký postoj je výzva. Mnoho hráčů stojí přirozeně s nataženými koleny. Pokud ale chcete provádět tento cvik s dlouhými kroky, které zvyšují pohyblivost v kyčelním kloubu, musíte provádět tento cvik z hlubokého dřepu.

TAŽENÍ PŘI STARTOVNÍM KROKU

Zapojené svaly: kvadriceps a gluteální svaly

Protahované svaly: přitahovače, flexory kyčle

Primární efekt: síla a pohyblivost

Základní zatížení: 10 metrů

Maximální zatížení: 10 x 30 metrů

Variace: chůze do kopce

Použití přídatných zátěží nebo zátěžové vesty.

Tlačení spoluhráče (úchop za boky).

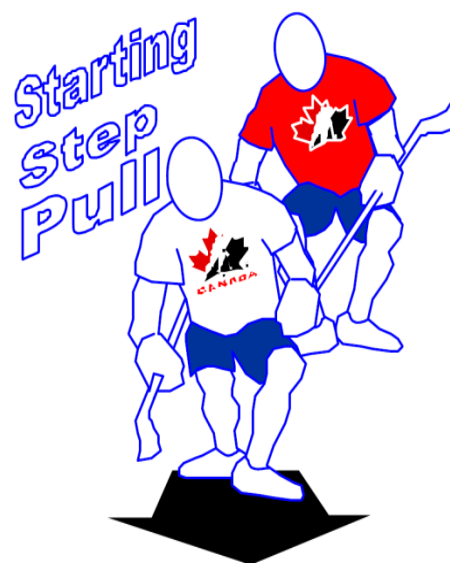
Spoluhrač vytvářející odpor může vytáčet svoje špičky chodidel.

Dovnitř pro zatížení vnějších částí kvadricepsu.

Jeden hráč táhne partnera.

Užijte dlouhé startovní kroky pro silový odraz.

Spoluhrač vyvíjí limitovaný odpor.



Podstata bruslařského kroku je velmi odlišná od kroku při chůzi či běhu

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

Z tohoto důvodu se trénink mimo led, zaměřený na bruslení, musí soustředit na nutnost rozvoje síly a flexibility (pohyblivosti), které přirozeně nemůžeme získat prostřednictvím chůze či běhu. Jinými slovy, abychom se stali dobrými bruslaři, musíme přestavět naše tělo v jeho pohybových stereotypch a převrátit je a změnit na „bruslicí stroj“.

4.2.2 VÝUKA TECHNIKY BRUSLENÍ NA LEDĚ

4.2.2.1 PRVNÍ KROKY NA LEDĚ

Děti, které ještě nikdy nestály na ledě, neznají pocit ledu. Nemají ani pocitovou představu o skluzu na ledě, proto se jim snažíme přizpůsobit bruslení chůzi. Nejprve necháme žáky chodit tak, jako dříve na suchu. Zpočátku se děti přidržují mantinelu, později zkouší chůzi samostatně.

Připomínáme jim držení špiček od sebe, zpevnění kotníků, mírný předklon s podsazenou pávní. Kromě chůze můžeme zařadit i běh po ledě.

Je-li už dítě schopné udržet rovnováhu bez opory, naučíme jej základní bruslařský postoj na ledě a udržet rovnováhu při různých rovnovážných cvičeních na místě, jako jsou například: podřep, dřep, otočení na místě, sebrání věcí z ledu apod. Důležité je také naučit děti na ledě samostatně vstávat (Milčinská, 1997).

Jakmile zvládne dítě chůzi a běh po ledě, přistoupíme k nácviku odrazu vnitřními hranami. Nacvičujeme jej tak, že se dítě opře o mantinel a oběma rukama se od něj odtlačuje. Pohupování v kolenou necháme děti zkoušet nejprve také s oporou o mantinel, potom při pomalé jízdě vpřed.

Neustále zdůrazňujeme správný postoj na ledě, opravujeme případné chyby a nedostatky u každého dítěte zvlášť a svoje vysvětlování demonstrujeme vzornou ukázkou (Havránková, 1985).

Metodická doporučení pro výuku techniky bruslení:

S výukou bruslení je vhodné začít již v předškolním věku (tedy ve věku 5 až 6 let) a v prvních dvou letech organizované přípravy mladých hráčů věnovat bruslení více jak 80% času. (Jaromír Pytlík 2015).

Stejně jako u ostatních sportů, tak i u bruslení záleží na fyzické zdatnosti dítěte, jeho psychických schopnostech a dalších faktorech.

V žádném případě však není třeba začátek výuky uspěchat, protože by se mohlo stát, že dítě od tohoto zimního sportu odradíte. Je proto vždy na rozhodnutí rodičů, kteří znají své dítě nejlépe, zda už nastal ten správný čas na výuku bruslení.

Pro výuku a nácvik techniky bruslení je velmi důležitá podmínka kvalitního předvedení pohybu. Pokud sám trenér neovládá v plné míře techniku bruslení, je zapotřebí, aby se pravidelně zúčastňovali tréninků i jiní demonstrátoři, kteří tyto činnosti dokonale ovládají.

Je to důležité zejména z toho důvodu, že děti rády napodobují své vzory a dokážou dokonale kopírovat předvedený pohyb.

Výuka by měla probíhat za přítomnosti většího počtu asistentů. To umožňuje rozdělit družstvo do několika menších čtyř – šestičlenných tréninkových skupin.

Od počátku je důležitá korekce chyb. Nevyhneme se faktu, že hráči samozřejmě budou dělat v začátcích chyby. Je však nutné na ně upozorňovat – hráči se pak více snaží přiblížit správnému provedení.

V tréninku je nutné využít co nejvíce hravou a zábavnou formu, hráče správně motivovat a klást důraz na bruslařské dovednosti nejen v tréninku, ale i v utkání.

Výuka bruslení by měla probíhat alespoň 3x týdně po dobu 60 minut (do těchto hodin však není zahrnuta všeobecná příprava mimo led).

Výklad musí být srozumitelný a odpovídající věkové kategorii žáků.

Nácvik jednotlivých dovedností je třeba provádět vždy časově vyváženě, a to zejména z hlediska stran i dovedností – jízda vpřed a vzad, starty a zastavení, přechody vzad a vpřed, obraty vlevo i vpravo, překládání na levou i pravou stranu.

Nejprve učíme všechny bruslařské prvky izolovaně. Každý hráč vždy zvládne cvičení lépe na jednu stranu, kterou označujeme jako dominantní. (Jaromír Pytlík 2015)

Metodické postupy, které jsou dále uvedeny, jsou ověřeny praxí a plně vyhovují. Nejsou však neměnné. Je možné, a někdy i vhodné, podle zvládnutí jednotlivých technik začít s nácvikem některých prvků dříve nebo některé zcela vynechat a vrátit se k nim později, či dokonce provádět nácvik více dovedností souběžně.

Každý trenér by měl být schopen tuto záležitost posoudit a zvolit správné kroky při nácviku tak, aby celá výuka techniky bruslení probíhala efektivně a plynule.

Metodická posloupnost výuky jednotlivých bruslařských dovedností:

1. Jízda vpřed
2. Zastavování v jízdě vpřed
3. Vyjíždění oblouků a překládání v jízdě vpřed
4. Jízda vzad
5. Zastavování v jízdě vzad
6. Překládání vzad
7. Obraty
8. Starty
9. Přechody
10. Laterální pohyb

4.2.3 JÍZDA VPŘED



zakopávání nohou



máchní rukama do stran



jízda vpřed (pohled ze strany)

Jízda vpřed je nejpřirozenějším způsobem pohybu na ledě. Od chůze se liší tím, že při chůzi kráčíme, kdežto po ledě se kloužeme. Pohyb vzniká střídavým odrazem obou nohou, přenášením váhy těla a využitím skluzu bruslí po ledě. Stopa, kterou po sobě bruslař na ledě zanechává, má mít stromečkový tvar.

Při nácviu vycházíme ze základního postoje. Provedeme odraz vnitřní hranou levé brusle tlakem do ledu. Po odrazu nohu zvedáme a ve chvíli, kdy led opouští, je téměř propnutá. Váha těla se postupně přenáší na pravou nohu, která klouže po ledě. Levá noha zůstává po odrazu nízko nad ledem a sleduje nohu pravou. Úplně se k ní přiblíží - obě nohy se dostanou do podřepu a tedy do základního postoje a následuje odraz pravou nohou. Brusli po odrazu přenášíme vpřed se špičkou poněkud vytočenou do strany, abychom zabránili případnému zakopnutí o zoubky brusle. Trup je při jízdě vzpřímen, nedíváme se na brusle, váha těla spočívá mírně na špičce (Škarvadová, 1999).

Předpokladem dobrého odrazu, kromě nezbytné práce v kolenou, je odraz z celé vnitřní hrany brusle, nikoliv jen ze špičky. Abychom se tímto způsobem dokázali odrazit, je třeba odrážet se ne přímo do směru jízdy, ale poněkud stranou (tzn. při odrazu levou - vyjet na pravé brusli šikmo vpřed vpravo a obráceně).

Nejčastější chyby:

Toporně napnuté nohy v kolenou,

Záklon místo mírného předklonu,

Uvolnění držení kotníků,

Odrazy špičkou brusle (zoubky) místo celou hranou.

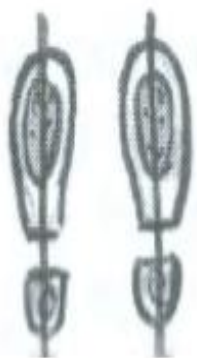
Nácvik jízdy vpřed provádíme v řadách na šířku i délku kluziště. Zejména výuce správného odrazu věnujeme velkou pozornost, důsledně opravujeme chyby a v různých obměnách zařazujeme opakování tohoto prvku do každé výcvikové hodiny. Špatné návyky v technice jízdy vpřed a odrazu vpřed ztěžují výcvik dalších prvků (Škarvadová, 1999).

Skluz na jedné brusli

Při výuce této techniky se nejlépe se osvědčila takzvaná „kačena“. To znamená, že dítě vezeme před sebou, držíme je za ruce a za jízdy se kýváme ze strany na stranu, za použití kachních nebo husích citoslovcí, které zná každé malé dítě, ale i dospělý. Nejprve dítě jede popředu, až to zvládne, jedeme popředu my a děti zkouší jízdu po zadu. Pokud dítě tuto techniku zvládá s doprovodem, můžeme ho zkusit pustit a pokud „kačenu“ zvládne i samostatně umí už, alespoň částečně, bruslit.

Při bruslení jsou nohy dítěte ohnuty v kyčelním, kolenní a hlezenním klubu. Úhly ohnutí kloubu se pohybují od 90° do 120°. Jízda vpřed je základním pohybem bruslaře a vychází ze základního bruslařského postoje. Při nácviku se využívá cyklického pohybu, odraz - skluz – odraz, kde se pravidelně opakují tři fáze.

Základní postoj



(Hrázská 2006)



základní postoj

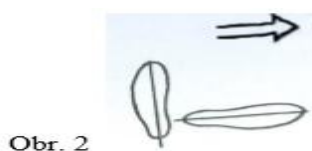
- pokrčená kolena
- mírný předklon
- hlava vzhůru

Fáze nácvičku jízdy vpřed

- nasazení
- odraz a skluz
- přenesení

Nasazení

Po nasazení brusle na led, je důležité, aby obě nohy byly vedle sebe, jako výchozí poloha. Toto postavení se nazývá T-postavení, kde nohy jsou „pata za patou“, špička jedné brusle směřuje vpřed a druhá do strany. (obrázek č. 2) Nasazení brusle na led jde přes špičku a rovněž se přes špičku led opouští. (obrázek č.3, 4) (Pavliš, Perič 2003)



Obr. 2



Obr. 3



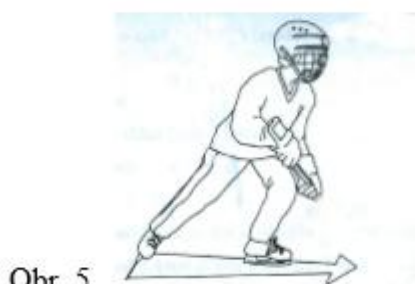
Obr. 4

(Pavliš, Perič 2003)

Odraz a skluz (obrázek č. 5)

Odraz podmiňuje rychlost bruslení. Provádí se celou vnitřní hranou brusle, šikmo vzad stranou. Při tomto pohybu dojde k napnutí nohy v kolenním a kyčelním kloubu. Noha, která zůstane na ledě, by měla být značně pokrčená. (Pavliš, Perič 2003)

K nácvičku může sloužit takzvaná koloběžka, kdy se začíná v základním postoji jízdy vpřed a provádíme opakované odrazy bruslí, ale stále stejnou nohou. (Hrázská 2006)



Obr. 5

(Pavliš, Perič 2003)

Přenesení

Po odrazu se jde noha do pokrčení a svaly se uvolňují. V okamžiku, kdy druhá brusle dokončuje odraz a dostává se na vnitřní hranu, první brusle se naopak pokládá na led, ale vnější hranou. Je důležité neprovádět příliš dlouhé kroky. Hmotnost se postupně přenáší z jedné (levé) nohy na druhou (pravou), která klouže po ledě.

Po odrazu nohu zvedáme od ledu a v okamžiku, kdy led opouští, je téměř propnutá. Levá noha zůstává po odrazu nízko nad ledem a vrací se do postavení za pravou.

Úplně se k ní přiblíží, obě nohy jsou pokrčeny a následuje odraz pravou nohou. Při jízdě má bruslař zvednutou hlavu, čímž dosahuje správné polohy trupu.

Tělo musí být při pohybu uvolněné a mělo by využívat doprovodných pohybů boků.

Paže provádějí pohyb v šíři ramen, což napomáhá plynulosti bruslení.

NÁCVIK JÍZDY VPŘED

Pokud dítě zvládne základy jízdy vpřed, je důležité procvičovat stabilitu a rovnováhu na bruslích. Jelikož není možné s každým slabším žákem pracovat individuálně, mohou nám na začátku pomoci žáci, kteří už na bruslích někdy stáli a dokáží se na ledu pohybovat. K tomuto nácviku nám slouží jízda ve trojicích. Uprostřed bude vždy žák, který je z té trojice nejslabší. Krajiní bruslaři ho uchopí za obě paže tak, že na jedné straně bude mít oporu za dlaň a na druhé za záloktí. Nechává se jen vozit a učí se mít nohy v mírném podřepu a brusle udržovat od sebe ve vzdálenosti asi na šíři chodidel. Postupně zkouší podřepy, předsouvání jedné nohy před druhou, postupné zvedání bruslí z ledu. (Kostka, Šafařík, Zachová 1962)

ROVNOVÁŽNÁ CVIČENÍ

Bruslař začne s nácviem rovnovážných cvičení na místě, mezi které patří stoj na jedné noze, přenášení váhy z nohy na nohu, podřepy, pokrčení kolen a výskoky.

1. Chůze po ledě

Chůze po ledě je prováděna velmi pomalu. Důraz je zde kladen na odraz do stran a dopředu. Pro nácvik se může použít chůze u hrazení, chůze s dopomocí, chůze přes překážky, chůze s vysokým zdviháním kolen, tleskání pod zvednutým kolenem nebo úklony do stran. Důležité je být vždy v základním postavení bruslí pro odraz, kdy je pata za patou.

2. Jízda po obou bruslích

Při jízdě po obou bruslích se začíná pomocí odrazu od mantinelu. Snahou je dojet co nejdál bez dalšího odrazu.

3. Přenášení váhy

Při přenášení váhy z nohy na nohu je důležité zvedající nohu vždy nadlehčit. Můžeme k tomu přidat také mírné podřepy a poskoky na obou bruslích.

4. Jízda na jedné brusli

Opět je zde základem snaha dojet co nejdále. Nejprve se snaží udržet jízdu v přímém směru, později k tomu můžeme přidat nácvik jízdy na vnitřní a vnější hraně. To znamená oblouk dovnitř a ven. Průpravným cvičením může být napodobování „autíčka“, což je jízda v dřepu, jedna noha je natažená dopředu a ruce jsou v předpažení, nebo „holubička“ (váha předklonmo), kdy jedna noha je v zanožení, spodní noha je mírně pokrčená, ruce jsou v upažení a trup směřuje dopředu.

5. Odraz a skluz

K nácvičku odrazu lze přistoupit, pokud dítě zvládá udržení rovnováhy při pohybu.

Můžeme použít průpravná cvičení.

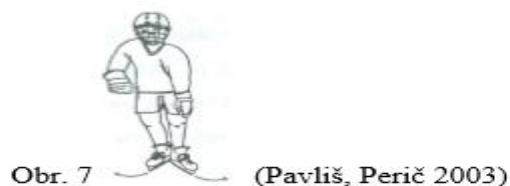
- nácviček s využitím mantinelu
- nácviček s využitím židle – dospělý se opírá zezadu o opěradlo a jede pozpátku, dítě se drží předních rohů židle a tlačí ji před sebou
- nácviček ve dvojicích – dvě děti se drží za lokty nebo za ruce a jeden vždy tlačí druhého, který jede pozpátku.
- Základním prvkem jsou zde vlnovky a dvojlínovky.

6. Dvojlínovka

Dvojlínovka (obrázek č. 6) v základní podobě je běžně známá jako „citrónky“, „buřty“, „rybičky“. Jedná se tedy o střídavé roznožování a přinožování.

Pro usnadnění pohybu je při roznožování důležité vytočit špičky bruslí ven s mírným pokrčením kolen a při přinožování obráceně (obrázek č 7).

Aby nedocházelo k úrazům z důvodů rozjíždění nohou do stran, je možné s dětmi nacvičit vytáčení a vtáčení bruslí na místě.



Synchronní dvojvlnovka

Jedná se o obdobu vlnovky. Jde o odraz z obou nohou, střídavě z pravé a levé brusle. Ale každý odraz je z jiné hrany. Je to vlastně lyžařský oblouk. Obě nohy musí ovšem zůstat na ledě.



(Pavliš, Perič 2003)

7. Vlnovky na jedné noze

Zde máme tři základní typy vlnovek:

- oblouk na vnitřní hraně
- oblouk na vnější hraně
- vlnovka na jedné noze se střídáním hran

8. Rytmus bruslení

Špatný rytmus se na venek projevuje horší plynulostí pohybu, „nekulháním“. A to hlavně při překládání, ale také při jízdě vpřed i vzad. Pro nácvik je možné využít hudby nebo tleskání. Nejprve s pomalou frekvencí, kterou můžeme postupně zrychlovat.

ZÁKLADNÍ CHYBY V TECHNICE JÍZDY VPŘED

- příliš velký pohyb boků nahoru a dolů – „pumpování“
- odraz je prováděn ze špičky brusle místo z celé hrany
- odraz je prováděn dozadu, místo do stran, to se projevuje „zakopáváním“
- odraz nevychází ze základní polohy nohou, to znamená „pata za patou“
- kolena jsou málo pokrčená a trup je narovnaný
- špatný rytmus pohybu, „kulhání“, kdy se každá noha odráží jinou silou

- hlava je příliš v předklonu, dítě může ztratit orientaci nebo rovnováhu
- dítě je víc v záklonu než v mírném předklonu a hmotnost těla je na patách
- návrat bruslí do základní polohy po ledě, místo těsně nad ledem, děti potom kopou špičkami bruslí o led (Pavliš, Perič, 2003)

VYJÍŽDĚNÍ OBLOUKŮ A PŘEKLÁDÁNÍ VPŘED

Vyjíždění oblouků (obrázek č. 12, 13)

Při vyjíždění oblouků je tělo nakloněno do středu samotného oblouku a mírně dopředu. Rameno směřující dovnitř kruhu je tím směrem také vytočeno.

Obě nohy jsou opět mírně pokrčené a hmotnost je převážně na vnitřní noze, která je předsunutá. Pokud zatáčíme doleva, je předsunutá levá noha, levá brusle je na vnější hraně a pravá brusle jede po hraně vnitřní. Přitom pravé rameno tlačíme dovnitř oblouku a levé vzad. Přesně obrácený postup je při zatáčení na pravou stranu.

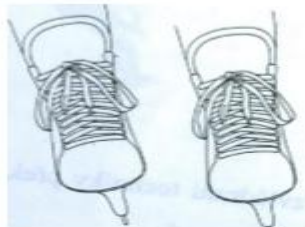
Čím kratšího oblouku chceme dosáhnout, tím vnitřní brusli posuneme vpřed. Toto je jeden z nejjednodušších způsobů pro změnu směru jízdy. Na začátku může dokonce nahrazovat zastavení.



Obr. 12



Obr. 13



Obr. 14

(Pavliš, Perič 2003)

Překládání vpřed (obrázek č. 15, 16)

Základní postoj u překládání vpřed:

- postoj je vzpřímený
- kolena jsou mírně pokrčená (Pavliš, Perič 2003)



překládání vpřed (první krok)



překládání vpřed (druhý krok)

Z důvodu snazšího provedení začínáme s překládáním na levou stranu. Celý pohyb při překládání vychází z kloubů. Levé rameno tlačíme vzad, pravé naopak vpřed a celý trup je nakloněn dovnitř kruhu. Pravá noha, která je v tomto případě nohou vnější, je k ledu nakloněna vnitřní hranou a levá, tedy vnitřní noha, je postavena na vnější hraně brusle. Odraz je potom veden pravou nohou a tedy celou vnitřní hranou pravé brusle.

Hmotnost těla je přenesena na levou nohu, která je značně pokrčena. Vnější hrana levé nohy je přikloněna k ledu a tím pádem vyjíždí oblouk.



Obr. 15



Obr. 16

(Pavliš, Perič 2003)

Dochází k překřížení pravé nohy přes špičku levé nohy. Za tímto následuje odraz vnější hranou levé brusle do překřížení za pravou nohu. V zápětí jde levá noha zpátky do základního postavení a pravá noha dokončuje oblouk na vnitřní hraně. Tento cyklus se nám stále opakuje. (Pavliš, Perič 2003)



„bogna“ (detail bruslí)



špatný náklon při „bogně“

Metodika nácviku přešlapování vpředu

Při nácviku se využívá kruhu pro vhadování při hokeji. Děti jezdí po jeho obvodu. Přešlapování musí být vyučováno stejně na obě nohy. Při nácviku využíváme několik cvičení. Nejprve odšlapování, můžeme cvičit u hrazení. (Bartoň, Havránková 1982)

Na začátku využijeme pouze jízdu po kruhu, kdy jsou ramena natočená dovnitř kruhu. Dalším cvičením může být odšlapování pomocí „koloběžky“, kdy se jede po vnitřní brusli a nacvičuje se odraz z vnější nohy. Při jízdě vlevo je levá noha mírně pokrčena a je na ni váha celého těla. Pravá brusle provádí odraz z vnitřní hrany. Při odrazu je levé koleno přikrčí a pravá se oddálí. V další fázi se levá noha napíná a pravá se po ledě přibližuje k levé, která jede po ledě a nesmí být zvedaná nad led. (Pavliš, Perič 2003).

Po zvládnutí odšlapování se začínají učit přešlapování, což je pouze průpravné cvičení pro překládání. Pokud děti zvládnou přešlapování u hrazení, kde si pouze zkouší překládat pravou nohu, kdy je brusle natočena mírně dovnitř, přes špičku levé nohy, mohou si stoupnout do kruhu. Drží se za ruce a nacvičují přešlapování na místě a později ve dvojicích, kdy jsou bruslaři donuceni k potřebnému vyklonění do kruhu. (Kostka, Šafařík, Zachová 1962)

A posléze ve volném prostoru, kdy kruh jízdy postupně zmenšujeme a zvětšujeme. (Bartoň, Havránková 1982)

Jedinci, kteří zvládají přešlapování, si ho mohou dále procvičovat při napodobování dráhy vlnovky, kdy se pravidelně střídá strana přešlapování. (Kostka, Šafařík, Zachová 1962)

Základní chyby v technice přešlapování vpřed

- malé nebo vůbec žádné pokrčení nohou v kolenou
- vnější noha má při překládání napnuté koleno
- dokrok je proveden na patu a ne na špičku
- není zachován cyklus opakování odraz - skluz - odraz
- odraz je veden ze špičky bruslí, nikoliv z hran
- tělo není dostatečně vykloněno dovnitř kruhu
- záda jsou natočena do středu kruhu
- skluz na pravé a levé noze není stejně dlouhý
- odraz z vnitřní a vnější nohy není stejný, dochází ke "kulhání"
- vnitřní noha se málo odráží a z toho plyne malé vykročení vpřed

ZMĚNY SMĚRU V JÍZDĚ VPŘED

Setkáváme se s dvěma typy změny směru, z nichž každý se využívá za jiným účelem.

Při zatáčení s větším poloměrem sice hráč mění směr jízdy pozvolněji, ovšem překládáním neztrácí svoji rychlost nebo ji může i zvyšovat.

Vyjíždění oblouků překládáním je jeden ze způsobů změny směru, dalo by se říci, že je to ta nejjednodušší možnost.

Někteří skvělí bruslaři jsou však schopni vyjíždět překládáním i krátké a prudké zatáčky.

Naopak při kratším oblouku („bogně“) může hráč na úkor své rychlosti okamžitě změnit směr, a tím bezprostředně reagovat na dění kolem sebe. Toto provedení tzv. bočním smykem slouží k prudkým změnám směru na velmi malém prostoru a za velmi krátký čas.

„V raném dětství jsem strávil obrovské množství hodin na ledě. Hodně jsem se věnoval bruslařskému kroku v přímé jízdě v obloucích. Alespoň u mě to tak fungovalo a možná to bylo vidět i na mém bruslení. Doporučil bych dbát na kvalitu provedení a na co nejvíce opakování“

Jiří Šejba, reprezentant České republiky, trenér

ZASTAVENÍ V JÍZDĚ VPŘED

Každý bruslař musí techniku zastavení dokonale ovládat, aby se v bruslení mohl zlepšovat a předešel tím případným úrazům. Základní zastavení u jízdy vpřed může být jednostranným pluhem, oboustranným pluhem nebo smykem.

Jednostranný pluh (obrázek č. 9)

Tento způsob zastavení je tím nejjednodušším. Váhu těla je nutno přenést na jedoucí brusli. Druhou nohu předsuneme mírně vpřed a položíme ji na špičku vytočenou dovnitř na led. Na tuto nohu postupně přenášíme celou hmotnost těla až do úplného zastavení. Tělo je ve vzpřímeném postavení, rameno na straně nohy, která je v pluhovém postavení, je natočeno lehce vpřed a opačné naopak lehce vzad. Kolena jsou mírně pokrčena. (Pavliš, Perič 2003)

Základní chyby při nácviu

- brusle jsou daleko od sebe
- bruslař má velký předklon
- paty jsou málo vytočené do stran a bruslař brzdí vnější hranou brusle
- příliš rychlé zatížení brzdící nohy

Oboustranný pluh (obrázek č. 10)

Při tomto typu zastavení je technika stejná jako u nácviu pluhu při lyžování. Obě nohy jsou vytočeny špičkami dovnitř. Paty směřují od sebe a do stran. Kolena jsou mírně pokrčená a vtlačíme je k sobě. Tím je udržována rovnováha. Paty bruslí naopak pomalu oddalujeme, až dojde k zastavení. (Pavliš, Perič 2003)



Obr. 9

Obr. 10

Obr. 11

(Pavliš, Perič 2003)

Paty bruslí naopak pomalu oddalujeme, až dojde k zastavení. (Pavliš, Perič 2003)

Základní chyby při nácviku

- paty jsou málo vytočené do stran
- kolena jsou příliš od sebe
- bruslař brzdí vnějšími hranami bruslí a paty jsou málo vytočené do stran

Zastavení smykem (obrázek č. 11)

Při zastavování smykem můžeme rovněž využít poznatků z lyžování. Na začátku akce je důležité nadlehčit celé tělo. Tím dojde k odlehčení bruslí, které musíme vytočit, stejně jako boky a ramena, kolmo do směru jízdy. Kolena jsou mírně pokrčená a přiklánějí se k ledu.

Při přihranění bruslí se pohyb dokončí. Síla se rozloží rovnoměrně na obě brusle v jejich předních částech. Vzdálenost bruslí je asi na šířku boků.

Základní chyby při nácviku

- brusle jsou málo přikloněné k ledu a nedostatečně odlehčené
- kolena jsou málo pokrčená
- na předních částech bruslí není dostatečný tlak

4.2.3 JÍZDA VZAD

Jízda vzad je druhou základní bruslařskou dovedností. Pohybu vzad napomáhá práce boků a ramen. Samotný pohyb vychází z kyčelního kloubu, odkud se potom přenáší do špiček nohou. Odraz se provádí vždy z vnitřní strany brusle opakovaným pokrčováním a napínáním dolní končetiny v kolenním kloubu a pohybem ramene a boku na stejné straně vzad. Začíná z paty, tedy od zadní strany brusle, jde přes špičku a končí na její

přední části. Po odrazu se noha zcela napíná a hmotnost se přenáší na druhou nohu, která je silně pokrčená, v té chvíli neodrazová, která vyjíždí oblouček vzad.

Odrazová noha se připojuje k pohybu tak, že obě brusle jsou od sebe asi na šířku boků a tím vzniká pohyb dvojité vlnovky, kdy nohy nezvedáme od ledu.

Základní postoj (obrázek č. 18)



jízda vzad (základní postoj)



Obr. 19

(Pavliš, Perič 2003)

- nohy jsou rozkročeny na úroveň boků.
- trup je ve zpřímeném postavení.
- hlava je rovně, v prodloužení trupu.
- pánev je protlačena dopředu.
- hmotnost těla je rozložena rovnoměrně na obě nohy, a celé plochy bruslí.

METODIKA NÁCVIKU JÍZDY VZAD (OBRÁZEK Č. 20, 21)

Jízda vzad je náročnější než jízda vpřed, proto je nutné ji nacvičovat teprve po dokonalém zvládnutí jízdy vpřed. Ovšem průpravná cvičení a nácvik samotné techniky je podobný jako u jízdy vpřed.

Odraz, skluz a vlnovky

Nácvik ve dvojicích - vždy dva žáci stojí naproti sobě, čelem k sobě. Drží se za zápěstí nebo za předloktí.

Jeden bruslí vpřed a tlačí druhého před sebou, kterému se ulehčuje jízda vzad a může zkusit přenášet váhu z jedné nohy na druhou, jízdu na jedné brusli, podřepy, dvojnolovky, souběžné vlnovky.



Obr. 20



Obr. 21

(Pavliš, Perič 2003)

Ale i když se může cítit jistě, pokud se drží za ruce se spolužákem, i přesto je nutné, aby si led za sebou kontroloval sám, to znamená, že občas musí otočit hlavu do směru jízdy.

Nácvik jednotlivce - žák se postaví čelem k mantinelu, od kterého se odrazí a jede vzad po obou bruslích. Až zvládne jednoduchou jízdu vzad, může si k tomu přidat také podřepy, přenášení hmotnosti, jízdu na jedné brusli, dvojnolovky, souběžné vlnovky.

Vždy musí dbát na bezpečnost občasným otáčením hlavy po směru jízdy, aby nedošlo ke srážce s jiným bruslařem. I při jízdě vzad jsou základním prvkem nácviku souběžná vlnovka a dvojnolovka.

Dvojnolovka (obrázek č. 22)

Dvojnolovce při jízdě vzad se říká stejně jako při jízdě vpřed. Máme tedy buřtíky, citronky nebo taky rybičky. Nácvik začínáme vždy v základním postavení.



Obr. 22

(Pavliš, Perič 2003)

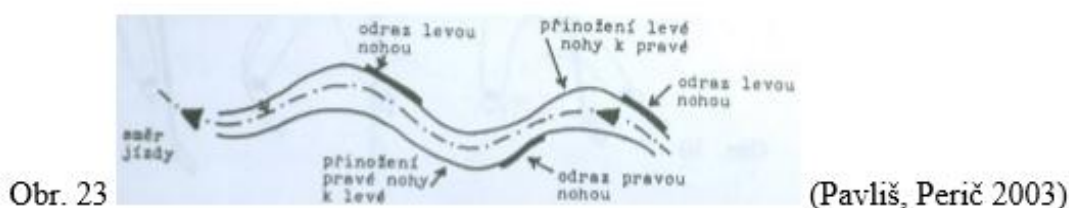
Nohy jsou vytočeny patami od sebe a špičky jsou u sebe.

Váha těla je na vnitřní hraně bruslí, kolena tlačíme k sobě a pánev tlačíme vzad.

Po odrazu spojujeme nohy obloukem do základního postavení. Vždy využíváme skluzu a pohyb provádíme pomocí pérování v kolenou. Nikdy ne silou. Pokud není pérování v kolenou dostatečné, vlnovky jsou příliš krátké a moc blízko za sebou.

Souběžná vlnovka (obrázek č. 23)

Tyto vlnovky se nacvičují tak, že odraz provedeme vnitřní hranou levé nohy. Odrazu napomáháme napnutím nohy v kolenou a pohybem ramene na příslušné straně a boku vzad. Po odrazu musíme přenést hmotnost na těla na pravou, neodrazovou, nohu a k ní po ledě přisuneme levou, odrazovou, brusli.



Stopa, kterou při jízdě vzad zanecháváme, je tedy vlnovka, která je ve vnějším oblouku mírně rozšířená.

C-oblouk (obrázek č. 24, 25, 26)



Pokud dítě zvládne jízdu vzad ve vlnkách, můžeme přistoupit k výuce jízdy vzad pomocí C-oblouku. Nejvhodnější je začít ve dvojicích, kdy se žáci budou držet za ruce nebo předloktí, obličeji k sobě. Jeden bude stát ve směru jízdy a pojede tedy jízdou vpřed a druhý pojede jízdou vzad.

Při C-oblouku střídáme pravou a levou nohu ve třech fázích.

Odraz – skluz – odraz.

Pozor musíme dávat na správný rytmus pohybu.

Chyby při jízdě vzad

- odraz nevychází z hran bruslí, ale z jejich špiček
- žák má příliš toporný postoj, bez pokrčených nohou
- obloučky jsou příliš rychlé a krátké
- pohyb boků směrem nahoru a dolů je velmi velký
- pohyb nevychází hlavně z boků a ramen, ale je prováděn pouze chodidly

ZASTAVENÍ U JÍZDY VZAD

Pokud bruslař umí zastavit při jízdě vpřed, je pro něj zastavení v jízdě vzad lehkým prvkem. U zastavení v jízdě vzad máme techniku oboustranného pluhu, zastavení na jedné brusli a zastavení bočním smykem na obou bruslích.

Oboustranný pluh (obrázek č. 27)

Tento pluh vypadá obráceně než pluh užívaný při zastavování v jízdě vpřed. Špičky jsou vytočeny ven a dojde k přihranění vnitřních hran obou bruslí. Zadní části bruslí musí být odlehčeny a hmotnost těla je přenesena na špičky. Kolena jsou tlačena směrem k ledu. Nohy vytvoří zastavení ve tvaru V. (Pavliš, Perič 203)



Obr. 27

(Pavliš, Perič 203)

Základní chyby při nácviku

- bruslař má špičky málo vytočené ven, tím pádem netlačí kolena příliš k ledu
- bruslař má malý předklon, ale zároveň hlava je předkloněna příliš
- využívá se celá plocha nože brusle, ale má se využívat pouze vnitřní hrana

Zastavení na jedné brusli (obrázek č. 28)

Toto zastavení se opět podobá jednomu zastavení u jízdy vpřed a to jednostrannému pluhu.



Obr. 28

(Pavliš, Perič 2003)

Nohu, kterou chceme brzdít, zvedneme lehce nad led a špičku vytočíme ven. Vnitřní hranu přiložíme na led napříč, proti směru jízdy, přeneseme na ni hmotnost těla a přitlačíme ji do ledu. Tím vlastně dojde k brzdění pluhem. Jedoucí noha je ve velkém pokrčení kolen a zůstává na ledě. Nohy připomínají obrácené písmeno T, což umožňuje následný odraz a pokračování v jízdě vpřed. (Pavliš, Perič 2003)

Základní chyby při nácviku

- kolena nejsou dostatečně pokrčená
- brusle jsou daleko od sebe
- brzdící noha je zatížena příliš rychle

Boční zastavení na obou bruslích

Tohoto typu se užívá při jízdě vzad vysokou rychlostí a je velice obtížný a je vrcholem nácviku jednotlivých technik bruslařských dovedností.

Technika je stejná jako při brzdění smykem v jízdě vpřed. Důležitým prvkem je rychlé nadlehčení těla a vytočení hlavy, ramen, boků a bruslí kolmo na směr jízdy. Těžiště těla je sníženo a kolena jsou tlačena silně k ledu. Brzdění se provádí vždy vnější hranou brusle. (Pavliš, Perič 2003)

Základní chyby při nácviku

- nadlehčení není dostatečné
- kolena nejsou příliš pokrčená
- není tlak na přední část bruslí

ZMĚNY SMĚRU V JÍZDĚ VZAD

Překládání v jízdě vzad patří mezi nejnáročnější bruslařské dovednosti, a proto vyžaduje mnoho tréninkových hodin. K jeho nácviku je vhodné přistupovat až po dokonalém zvládnutí jízdy vzad a vyjíždění oblouků. V zápase využívají překládání pozadu především obránci, kterým to umožňuje zůstat neustále čelem proti útočícímu protihráči, který se ho snaží obejít (a má výhodu v tom, že on jede popředu). Samozřejmě to ale neznamená, že by bruslení pozadu neměli ovládat i útočníci.

Překládání vzad

Překládání vzad je složitější technika než překládání vpřed. Nejdříve je důležité zvládnout jízdu vzad. (Pavliš, Perič, 2003)



překládání v jízdě vzad

Při větší rychlosti mohou mít bruslaři problémy s rovnováhou, proto je u nácviku překládání nutná bruslařská pokročilost. (Kostka, Šafařík, Zachová, 1962)

Celé tělo směřuje do středu oblouku. Kolena jsou silně pokrčena, hlava je zvednutá a tělo vzpřímené. Těžiště těla se snižuje a zvyšuje, což napomáhá při odrazu. (Pavliš, Perič 2003)

Opět se začíná s překládáním na levou stranu, která je jednodušší. Z toho důvodu pravidelně překládáme pravou nohu přes levou.

Překládání vzad je složeno ze dvou rozdílných odrazů. (Hrázská 2006)

Vnitřní levá noha se odráží z vnější hrany. Konec odrazu je prováděn přes špičku brusle. Hmotnost těla se přenáší na značně pokrčenou vnější pravou nohu. Pravá noha provádí skluz v oblouku před levou nohou. Levá noha se po odrazu pokrčuje. Pravá noha se překládá přes osu levé nohy a provádí odraz z vnitřní hrany brusle. (Pavliš, Perič 2003)

Začíná se odrazem vnitřní hrany brusle a přeložením nohy přes jedoucí. Následuje odraz vnější hrany druhé nohy a její přitažení opět k noze jedoucí. (Bartoň, Hávránková 1982)

Stabilitu udržíme tím, že vnější nohu při překládání téměř nebudeme zvedat z ledu. (Kostka, Šafařík, Zachová 1962)

Základní postoj

- postava je vzpřímená
- kolena jsou mírně pokrčená

Metodika nácviku

- Děti se postaví pravým bokem dovnitř kruhu. Kolena jsou v podřepu. Trup směřuje do středu a paže jsou upažené. Levá ruka je v mírném předpažení a pravá mírně za tělem. S tímto postojem si vyzkouší nejprve jízdu vpřed.
- Nejprve provedeme nácvik samotného odšlapování, tedy opět „koloběžka“, ale tentokrát vzad. Vnitřní hrana pravé brusle provádí odraz a špička směřuje dovnitř. Po ukončení odrazu přitáhneme pravou nohu obloukem do předešlého postavení. Díky skluzu můžeme odraz opakovat znovu.

- Poté si vyzkoušíme přešlápnutí jako průpravu pro překládání. Stejně jako u překládání vpřed si vše nejprve vyzkoušíme u hrazení a pak teprve v jízdě. Střídavě zvedáme brusle z ledu a následně je pokládáme na úroveň jedoucí nohy.
- Samotný nácvik překřížení nohou nacvičujeme opět nejprve u hrazení. Nohy musí být pokrčené v kolenou a ty jsou mírně od sebe. Odrazová noha se vždy po odrazu musí pokrčit, vnější noha se překládá přes osu té vnitřní a tím provádí odraz z vnitřní hrany.
- Následuje nácvik odrazu vnitřní nohou, opět u hrazení. Kolena jsou pokrčená. Levá noha je překřížená za pravou a celá vnější hrana levé nohy provede odraz. Jakmile dokončíme odraz, zvedneme protaženou levou nohu z ledu, a co nejkratší cestou ji v překřížení přisuneme k jedoucí noze. Vše nacvičujeme na obě strany.
- Dalším krokem je překládání vzad po kruhu, kdy musíme dbát na všechny předešlé popsané body. Stejně jako v ostatních případech i nyní procvičujeme na obě strany. Můžeme vyzkoušet cvičení, kdy překládáme vzad ve dvojicích. Jeden bruslař jede vpřed a přidržuje druhého, který překládá vzad, za předloktí. Potom teprve může následovat překládání vzad samostatně, ale v pomalém tempu.
- Nakonec budeme procvičovat překládání v samotném rytmu překládání. (Pavliš, Perič 2003)

Základní chyby

- v době překřížení nohou, jsou natažená kolena
- bruslař zaujímá špatný postoj, má hluboký předklon hlava je skloněná k ledu
- odraz není prováděn oběma nohama stejně silně
- odraz je prováděn pouze ze špičky brusle a nikoli z celé hrany a následně špičky
- odrazy jsou prováděny rychle za sebou bez rytmu přešlapování a bez využití skluzu
- při pokládání vnitřní brusle na led po odrazu vnější nohy dochází k malému vytočení vnitřní nohy směrem dovnitř, to znamená, že dochází k přibrzdění při každém položení brusle zpátky na led.

4.2.4 STARTY

Umění rychle „vystartovat“ považujeme v ledním hokeji za velmi důležité. V soubojích o kotouč často rozhodují sekundy, proto v nich mají navrch většinou hráči schopni rychlejšího startu. Navíc charakter hry vyžaduje neustálé změny směru, brzdění a tudíž i startování. Starty je nutné trénovat na obě strany (z obou nohou) rovnoměrně, protože hráč musí umět při zápase zareagovat v co nejkratším čase a nemůže se přetáčet na tu stranu, na kterou se mu lépe startuje. Rozeznáváme několik druhů startů: start vpřed, start stranou a start vzad.

TECHNIKA STARTU VPŘED

Pro start je důležité vytvoření nerovnováhy, hráč se tedy předkloní vpřed, skoro jako by měl přepadnout, nohy pokrčí a tělo dostane do mírného podřepu. Odrážová noha se vytáčí špičkou směrem ven, téměř kolmo k zamýšlenému směru jízdy (brusle spolu svírají skoro pravý úhel).



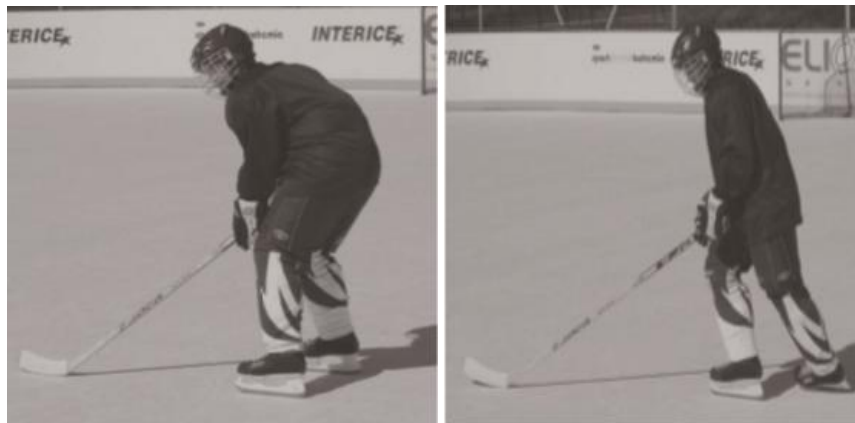
start vpřed (základní postoj)

Na vlastním odrazu se podílí celá dolní končetina, která se po záběru propne. První tři, čtyři kroky provádíme dynamicky, krátce a z vnitřních hran bruslí, špičky směřují výrazně do stran.

Startu napomáhají také ruce, které dělají záběry dopředu a dozadu (protisměrně). Postupně se prodlužuje délka skluzu, frekvence kroků klesá a je více využita celá plocha nožů. Zároveň se zmenšuje úhel vytočení, pod kterým se brusle odráží. Pohyb přechází plynule do jízdy vpřed.

TECHNIKA STARTU STRANOU

Základní postoj se podobá postavení při startování vpřed s tím rozdílem, že tělo je více vzpřímeno.



start stranou (základní postoj)

překrok při startu stranou

Start začíná silným odrazem z vnější nohy, z její vnitřní hrany (z nohy vzdálenější vzhledem k zamýšlenému pohybu). Následuje přenesení váhy na druhou nohu a odlehčená noha ji překračuje.

Po překročení se zadní noha odlehčuje a zároveň se přetáčí čelně do směru jízdy. Pohyb potom pokračuje už stejně jako při startu vpřed několika rychlými kroky a opět přechází do jízdy.

TECHNIKA STARTU VZAD

Výchozí postavení je stejné jako v předchozích případech. Hlava se dívá přímo před sebe (ne do ledu). Mírným přenesením váhy na jednu nohu umožníme té odlehčené „vyjet“ vnitřní hranou oblouk dozadu ve tvaru písmene C.

Druhá noha naopak vykonává pohyb tak, že klouže po své vnější hraně a dostává se tak více dopředu ve směru pohybu (obě nohy jsou za sebou). Následuje jedno přešlápnutí jako při překládání vzad a pak se tento pohyb opakuje pro druhou nohu.

Překládání pokračuje až do získání dostatečné rychlosti.

MODIFIKOVANÉ STARTY

- starty laterální
- laterální start do strany s využitím překládání
- laterální start do strany s využitím měsícového kroku
- laterální start s vytočením nohy a jednooborového skluzu

Dále procvičujeme starty v různých obměnách a kombinacích po předchozím bruslařském prvku či pohybu, a to například:

- rychlý start vpřed z jízdy vpřed
- rychlý start vzad z jízdy vzad
- start vpřed po jízdě vzad
- start vzad po jízdě vpřed

Samozřejmě, že existuje řada dalších situací, ve kterých můžete využít start, a je zapotřebí trénovat.

Laterální pohyb

Tuto bruslařskou techniku používají hráči zejména v oblasti útočné modré čáry, když se potřebují pohybovat po modré čáře a sledovat hru před brankou soupeře.

Laterální pohyb je hojně využíván při hře v útočném pásmu a při přesilových hrách.

Je využíván i v kombinaci s jízdou vzad a přibrzděním, kdy bránící hráč získává neutrální postoj vůči útočícímu protihráči nebo dalšímu obrannému pohybu.

Laterální pohyb rozlišujeme dle použitého bruslařského kroku:

- Laterální pohyb za použití překroku – typické je výrazné křížení nohou, tzv. přeložení.
- Laterální pohyb za použití měsícového kroku (mohawk) – vyžaduje velkou pohyblivost a kloubní rozsah v kyčelních kloubech.

- Laterální pohyb s využitím odšlapování – jedná se o podobný pohyb jako je jízda na koloběžce, avšak s tím rozdílem že při postranním pohybu se hráč dívá pod jiným úhlem.

Časté chyby při startech

- chybí výrazné naklonění těla
- nedostatečně pokrčená kolena (málo vychýlené těžiště)
- příliš dlouhé první startovní kroky provedené skluzem
- nízká frekvence naopak kroky mají pořád stejnou délku
- nedochází k prodlužování skluzu malá razance startu
- špičky bruslí nevytočené ven
- nedostatečné podpoření pohybu nohou pažemi
- skloněná hlava (hráč se dívá „do ledu“ místo vpřed) při startu stranou se tělo nepřetočí do směru jízdy
- při startu stranou začne pohyb nesprávnou nohou, nedojde k překročení

4.2.5 OBRATY

Obrat je jednoduchý způsob, kterým lze změnit směr jízdy, které se provádí jak na pravou, tak na levou stranu. Mezi základní typy obrátů patří obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad a obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed.

Obraty jsou prováděny na dvou základních principech. První princip je obrat na jedné nebo obou bruslích (s využitím tzv. trojkového obratu). Druhý typ obratu je „přešlápnutím z nohy na nohu“ (tzv. měsíkový krok – moon walk).

Názvy jsou odvozené od toho, jak vypadá stopa bruslí na ledě při obratu.

Dále rozeznáváme dva typy základních obrátů:

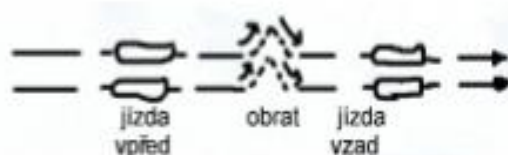
- obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad
- obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed

Technika obratu z jízdy vpřed do jízdy vzad

U začátečníků se nacvičují dva základní typy obrátů. První je obrat na obou bruslích, potom teprve na jedné, pomocí takzvaného trojkového obratu. Druhý je obrat s přešlápnutím z nohy na nohu, kterému říkáme měsíkový krok. Názvy jsou odvozeny od toho, co nám který obrat připomíná.

Fáze obratu (obrázek č. 31)

- nadlehčení
- obrat
- snížení těžiště



Obr. 31

(Pavliš, Perič 2003)

Obraty na obou bruslích

Tento obrat je lehčí než na jedné brusli, proto je dobré začít s ním jako s prvním. Základem je odlehčení bruslí a následný energický pohyb ramen a boků.

Začínáme jízdou vpřed na obou bruslích, kolena jsou pokrčená, tělo je v mírném podřepu. Nejprve vyzkoušíme obrat nalevo, kdy odlehčíme brusle tím, že se z pokrčených kolen více napřímíme. Současně provedeme rychlý pohyb pravého ramene vpřed a levého

vzad. Podobným pohybem, ale boků, se přetočíme přes přední část bruslí z jízdy vpřed do jízdy vzad. Po dokončení tohoto obratu opět snížíme těžiště, což nám pomůže zachovat stabilitu při jízdě vzad.

Obrat na jedné brusli

Obrat na jedné brusli se provádí úplně stejně jako na obou bruslích. Opět je velmi důležité podřepnutí v kolenou a následné nadlehčení spolu s rotací ramen a boků.

Technika obratu z jízdy vzad do jízdy vpřed

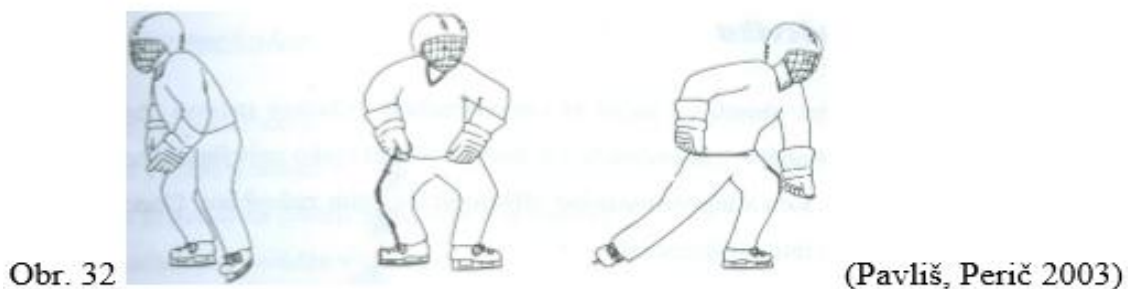
Tento obrat můžeme provádět dvěma způsoby. Prvním způsobem je obrat na obou bruslích a tím druhým obrat odšlápnutím.

Obrat na obou bruslích

Opět je technika stejná jako u obratu z jízdy vpřed do jízdy vzad. Začínáme v jízdě vzad v podřepu. Rychlým nadzvednutím a pohybem ramen a boků se brusle dostanou do opačného směru. Práce kolen, ramen a boků musí být provedena najednou, aby došlo k rychlé reakci a plynulému obratu.

Obrat odšlápnutím (obrázek č. 32)

Jedeme vzad a hmotnost těla při obratu vlevo přeneseme na pokrčenou pravou nohu. Levou nohu nadlehčíme, nadzvedneme ji nad led a pokrčenou ji vytočíme špičkou ven ze směru jízdy vzad do směru jízdy vpřed. Celá váha těla teď bude spočívat právě na ní. Hlava, trup i ramena přitom otáčíme do směru obratu. Současně využíváme odlehčení boků.



Obrat kolem své osy

Obrat kolem dokola je specifický typ otočení, který se v samotné hře příliš nevyužije, ovšem lze ho použít jako velmi dobrý tréninkový prvek při nacvičování obratnosti. Při této bruslařské dovednosti na sebe plynule navazují otočky vzad a vpřed a lze ji provádět jak při jízdě „popředu“ tak „pozadu“.

Metodika nácviku

- Nejdůležitější je nacvičovat základní pohyby, jako je nadlehčení, vytočení a snížení těžiště, u hrazení. Hráč stojí čelem k hrazení a drží se ho oběma rukama.
- Potom si každý zkusí obrat na místě a v nízké rychlosti, spolu se základním postojem. Kolena jsou mírně pokrčená, jedna ruka je v předpažení a druhá, na jejíž stranu se bude obrat provádět, je v zapažení.
Samotný obrat je prováděn na obou bruslích a hmotnost těla je na ně rozložena stejnoměrně.
- Nácvik obratu přešlápnutím se provádí nejprve opět u hrazení. Děti si zkusí vytočení té nohy, která je vzadu a dokrok na ni. Důležitou součástí obratu s přešlápnutím je zhoupnutí, neboli nadlehčení boků při přechodu z přední na zadní nohu.
- Následně provádíme nácvik v mírné jízdě vpřed. Zadní noha je mírně vytočená špičkou vzad. Tomu dopomáhá mírné přibrzdění vnitřní hranou špičky brusle o led. Po přitlačení špičky brusle na led dochází k tomu, že se hráč začne mírně otáčet do

směru, kam chce provést obrat. Po této otočce následuje přenesení váhy na zadní nohu a odlehčení přední nohy.

- Dále můžeme nacvičovat celý obrat i s nadlehčením.
- Nejdůležitější je zvládnout jeden způsob obratu a potom pokračovat dalšími.

Nácvik obrátů doporučujeme provádět v této posloupnosti:

- Trojkový obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad na obou bruslích
- Měsíkový obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad přešlápnutím
- Trojkový obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed na obou bruslích
- Měsíkový obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed přešlápnutím
- Trojkový obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad na jedné brusli
- Trojkový obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed na jedné brusli

Základní chyby

- při obratu tělo není tělo dostatečně nadlehčené
- natočení trupu a ramen není dostatečně výrazné
- obraty jsou prováděny v záklonu
- po dokončení obratu nenásleduje opět start
- u obratu s přešlápnutím dochází k nepřesnému nasazení do nového směru
- dítě zvládne obrat jen na jednu stranu

(Pavliš, Perič 2003)

4.2.6 PŘEKLÁDÁNÍ (PŘEŠLAPOVÁNÍ)

PŘEKLÁDÁNÍ VPŘED

Překládání vpřed používáme při jízdě v zatáčkách, získáváme nebo udržujeme jím rychlost a spojujeme jednotlivé prvky.

S nácvikem překládání začínáme na kružnici, podle možností využíváme hokejových kruhů pro vhadování. Začínáme s překládáním nejprve vlevo, protože je to pro většinu začátečníků snazší. Základní postavení vychází z mírného podřepu levým bokem do kruhu. Žák natočí trup do středu kruhu, upaží a je připraven pro nácvik překládání.

Hmotnost těla je přenesena na levou nohu, která je značně pokrčena. Vnější hrana levé nohy je přikloněna k ledu a tím pádem vyjíždí oblouk. Dochází k překřížení pravé nohy přes špičku levé nohy.

Za tímto následuje odraz vnější hranou levé brusle do překřížení za pravou nohu. V zápětí jde levá noha zpátky do základního postavení a pravá noha dokončuje oblouk na vnitřní hraně. Tento cyklus se nám stále opakuje

Základní postoj u překládání vpřed

- postoj je vzpřímený
- kolena jsou mírně pokrčená

Metodika nácviku přešlapování vpředu

Při nácviku se využívá kruhu pro vhadování při hokeji. Děti jezdí po jeho obvodu. Přešlapování musí být vyučováno stejně na obě nohy. Při nácviku využíváme několik cvičení. Nejprve, odšlapování můžeme cvičit u hrazení. (Bartoň, Havránková 1982)

Na začátku využijeme pouze jízdu po kruhu, kdy jsou ramena natočená dovnitř kruhu. Dalším cvičením může být odšlapování pomocí „koloběžky“, kdy se jede po vnitřní brusli a nacvičuje se odraz z vnější nohy. Při jízdě vlevo je levá noha mírně pokrčena a je na ni váha celého těla. Pravá brusle provádí odraz z vnitřní hrany. Při odrazu se levé

koleno přikrčí a pravé se oddálí. V další fázi se levá noha napíná a pravá se po ledě přibližuje k levé, která jede po ledě a nesmí být zvedaná nad led. (Pavliš, Perič 2003).

Po zvládnutí odšlapování se začínají učit přešlapování, což je pouze průpravné cvičení pro překládání. Pokud děti zvládnou přešlapování u hrazení, kde si pouze zkouší překládat pravou nohu, kdy je brusle natočena mírně dovnitř, přes špičku levé nohy, mohou si stoupnout do kruhu. Drží za ruce a nacvičují přešlapování na místě a později ve dvojicích, kdy jsou bruslaři donuceni k potřebnému vyklonění do kruhu. (Kostka, Šafařík, Zachová 1962)

A posléze ve volném prostoru, kdy kruh jízdy postupně zmenšujeme a zvětšujeme. (Bartoň, Havránková 1982)

Jedinci, kteří zvládají přešlapování, si ho mohou dále procvičovat při napodobování dráhy vlnovky, kdy se pravidelně střídá strana přešlapování. (Kostka, Šafařík, Zachová 1962)

Struktura pohybu překládání vpřed vlevo je následující:

Odraz celou vnitřní hranou pravé brusle až do dopnutí pravé nohy v kolenu (noha směřuje ven z kruhu, špička brusle směřuje dolů a mírně ven), přeložení pravé nohy přes levou, přenesení váhy těla na pravou nohu a současně odraz vnější hranou levé brusle do zkřížení vzadu (odraz až do napnutí kolen a špičky, která směřuje v konci odrazu dolů a ven z kruhu), přitažení levé nohy do základního postoje.

Překládání vpřed je poměrně složitý prvek základního bruslení a má-li být proveden technicky správně, vyžaduje přesný nácvik jednotlivých fází. Při jeho výuce proto uplatňujeme analyticko-syntetický postup (Havránková, 1985).

Nácvik překládání vpřed vlevo:

Pokud provedeme rozklad překládání, zjistíme, že bruslař provádí dva přímé odrazy:

1. odraz - vnitřní hranou vnější brusle (tzv. odšlapování)

Bruslař stojí vzpřímeně na kruhu ve stoji spojném levým bokem do kruhu. Provede mírný podřep, aniž by provedl pohyb nohou, natočí trup doleva směrem do středu kruhu a upaží poníž.

Pravá ruka je tedy v předpažení, levá v zapažení, ruce zhruba ve výši pasu. Váha těla spočívá po celou dobu na levé noze, která je mírně pokrčená a jede po kruhu. Odraz provádí bruslař celou vnitřní hranou pravé brusle.

Při odrazu pokrčí koleno levé nohy, pravou oddálí do unožení. Ve druhé fázi se stojná noha postupně napíná.

Pravá noha se přitahuje k noze jedoucí.

2. odraz- vnější hranou vnitřní brusle

Tento odraz je velmi těžký, protože se bruslař musí odrazit celou vnější hranou vnitřní brusle. Nácvik můžeme začít u mantinelu.

Bruslař se oběma rukama drží mantinelu za horní desku a zkouší odraz vnější hranou, teprve potom jede bez opory. Po rozjezdu odšlapováním bruslař překříží pravou nohu přes levou a položí ji na led těsně před levou nohu.

Jede nyní na pravé noze a levou provádí odraz vnější hranou do zkřížení. Po odrazu přisune nejkratší cestou levou nohu k noze jedoucí (Milčinská, 1997).

Při nácviku je důležité naučit se překládat na obě strany. Nejprve nacvičujeme první odraz na obě strany, pak druhý odraz na obě strany a nakonec celé překládání. Překládání můžeme zpočátku nacvičovat s žáky tak, že se drží v kruhu za ruce a překládají na místě (zvykají si tím na natočení těla čelem dovnitř kruhu).

Nejčastější chyby v technice přešlapování vpřed:

- malé nebo vůbec žádné pokrčení nohou v kolenou
- nestejně silný a nerytmický odraz oběma nohama (zdá se, jako by bruslař kulhal)
- odrazy zoubky místo celou hranou brusle
- nezpevněné držení trupu a paží a jejich nepřesné postavení
- skrčení odrazové nohy v koleně po odraze
- nácvik překládání pouze na jednu stranu
- vnější noha má při překládání napnuté koleno
- dokrok je proveden na patu a ne na špičku
- není zachován cyklus opakování odraz - skluz - odraz
- odraz je veden ze špičky bruslí, nikoliv z hran
- tělo není dostatečně vykloněno dovnitř kruhu
- záda jsou natočena do středu kruhu
- skluz na pravé a levé noze není stejně dlouhý
- odraz z vnitřní a vnější nohy není stejný, dochází ke "kulhání"
- vnitřní noha se málo odráží a z toho plyne malé vykročení vpřed

Příklady k procvičení:

Při procvičování překládání je velmi výhodné využívat kruhů, ohraničujících na hokejovém hřišti body pro vhazování a jezdit po jejich obvodu střídavě vlevo a vpravo, kruhy postupně zmenšovat a zvětšovat. Překládání se dá také dobře procvičit jízdou po obvodu osmy, jejichž velikost postupně zmenšujeme.

Žáci, kteří dobře zvládli překládání na obě strany, pokračují v jeho procvičování tak, že překládají po dráze vlnovky. Např. přeloží nejprve 2x – 3x vlevo, pak 2x – 3x vpravo, znovu vlevo atd. Nakonec se kombinuje překládání s vyjížděním zatáček mezi nepravidelně rozestavenými překážkami.

Jakmile se žáci seznámí s překládáním, dbáme také, aby při vyjíždění zatáček končili jejich vyjetí dvojným nebo trojným přeložením, a tak získali znovu na rychlosti jízdy.

Velmi dobrým zábavným cvičením pro překládání je také tzv. „had“, vyžadující již obratnější bruslaře. Žáci (nejlépe v počtu 5 - 6) se drží za ruce a první určuje směr. Tím, že

první náhle prudce zatočí, zvýší rychlost ostatních členů skupiny, z nichž poslední se po vyjetí zatáčky stává prvním a vede skupinu do nového směru.

Má-li se had podařit, je třeba, aby se nikdo nenechal před otáčením vozit a během otáčení se všichni pevně drželi za ruce.

Ti, kteří dobře zvládli překládání vpřed, uvítají také tzv. „*hodiny*“.

V řadě stojící žáci se drží za ruce. Jedna polovina z nich je otočena čelem vzad. Střední v řadě stojí při otáčení na místě, ostatní se pohybují každý po obvodu kruhu. Nejrychleji se pohybují krajní, kteří mají být nejnarychlejší bruslaři. Podmínkou úspěšného otáčení je pevné držení a neustálé vyrovnávání řady tak, aby obě ramena tvořila za pohybu překládajících přímkou (Šafařík, 1972).

PŘEKLÁDÁNÍ VZAD

Je složitější technika než překládání vpřed.

Nejdříve je důležité zvládnout jízdu vzad. (Pavliš, Perič, 2003)

Přivětší rychlosti mohou mít bruslaři problémy s rovnováhou, proto je u nácviku překládání nutná bruslařská pokročilost. (Kostka, Šafařík, Zachová, 1962)

Celé tělo směřuje do středu oblouku. Kolena jsou silně pokrčena, hlava je zvednutá a tělo vzpřímené. Těžiště těla se snižuje a zvyšuje, což napomáhá při odrazu. (Pavliš, Perič 2003)

Opět začínáme s překládáním na levou stranu, která je jednodušší. Z toho důvodu pravidelně překládáme pravou nohu přes levou. Překládání vzad je složeno ze dvou rozdílných odrazů. (Hrázská 2006)

Vnitřní levá noha se odráží z vnější hrany. Konec odrazu je prováděn přes špičku brusle. Hmotnost těla se přenáší na značně pokrčenou vnější pravou nohu.

Pravá noha provádí skluz v oblouku před levou nohou. Levá noha se po odrazu pokrčuje. Pravá noha se překládá přes osu levé nohy a provádí odraz z vnitřní hrany brusle. (Pavliš, Perič 2003)

Začíná se odrazem vnitřní hrany brusle a přeložením nohy přes jedoucí. Následuje odraz vnější hrany druhé nohy a její přitažení opět k noze jedoucí. (Bartoň, Hávránková 1982)

Stabilitu udržíme tím, že vnější nohu při překládání téměř nebudeme zvedat z ledu. (Kostka, Šafařík, Zachová 1962)

Základní postoj

- postava je vzpřímená
- kolena jsou mírně pokrčená

Metodika nácviku

- Děti se postaví pravým bokem dovnitř kruhu. Kolena jsou v podřepu. Trup směřuje do středu a paže jsou upažené. Levá ruka je v mírném předpažení a pravá mírně za tělem. S tímto postojem si vyzkouší nejprve jízdu vpřed.
- Nejprve provedeme nácvik samotného odšlapování, tedy opět „koloběžka“, ale tentokrát vzad. Vnitřní hrana pravé brusle provádí odraz a špička směřuje dovnitř. Po ukončení odrazu přitáhneme pravou nohu obloukem do předešlého postavení. Díky skluzu můžeme odraz opakovat znovu.
- Poté si vyzkoušíme přešlápnutí jako průpravu pro překládání. Stejně jako u překládání vpřed si vše nejprve vyzkoušíme u hrazení a pak teprve v jízdě. Střídavě zvedáme brusle z ledu a následně je pokládáme na úroveň jedoucí nohy.
- Samotný nácvik překřížení nohou nacvičujeme opět nejprve u hrazení. Nohy musí být pokrčené v kolenou a ty jsou mírně od sebe. Odrazová noha se vždy po odrazu musí pokrčit, vnější noha se překládá přes osu té vnitřní a tím provádí odraz z vnitřní hrany.
- Následuje nácvik odrazu vnitřní nohou, opět u hrazení. Kolena jsou pokrčená. Levá noha je překřížená za pravou a celá vnější hrana levé nohy provede odraz. Jakmile dokončíme odraz, zvedneme protaženou levou nohu z ledu, a co nejkratší cestou ji v překřížení přisuneme k jedoucí noze. Vše nacvičujeme na obě strany.

- Dalším krokem je překládání vzad po kruhu, kdy musíme dbát na všechny předešlé popsané body. Stejně jako v ostatních případech i nyní procvičujeme na obě strany. Můžeme vyzkoušet cvičení, kdy překládáme vzad ve dvojicích. Jeden bruslař jede vpřed a přidržuje druhého, který překládá vzad, za předloktí. Potom teprve může následovat překládání vzad samostatně, ale v pomalém tempu.
- Nakonec budeme procvičovat překládání v samotném rytmu překládání. (Pavliš, Perič 2003)

Základní chyby

- v době překřížení nohou, jsou natažená kolena
- bruslař zaujímá špatný postoj, má hluboký předklon, hlava je skloněná k ledu
- odraz není prováděn oběma nohama stejně silně
- odraz je prováděn pouze ze špičky brusle a nikoli z celé hrany a následně špičky
- odrazy jsou prováděny rychle za sebou bez rytmu přešlapování a bez využití skluzu
- při pokládání vnitřní brusle na led po odrazu vnější nohy dochází k malému vytočení vnitřní nohy směrem dovnitř, to znamená, že dochází k přibrzdění při každém položení brusle zpátky na led

4.2.7 ZASTAVENÍ

ZASTAVENÍ V JÍZDĚ VPŘED

Každý bruslař musí techniku zastavení dokonale ovládat, aby se v bruslení mohl zlepšovat a předešel tím případným úrazům.

Základní zastavení u jízdy vpřed může být jednostranným pluhem, oboustranným pluhem nebo smykem.

Jednostranný pluh

Tento způsob zastavení je tím nejjednodušším.

Váhu těla je nutno přenést na jedoucí brusli. Druhou nohu předsuneme mírně vpřed a položíme ji na špičku vytočenou dovnitř na led. Na tuto nohu postupně přenášíme celou hmotnost těla až do úplného zastavení.



jednostranný pluh

Tělo je ve vzpřímeném postavení, rameno na straně nohy, která je v pluhovém postavení, je natočeno lehce vpřed a opačné naopak lehce vzad. Kolena jsou mírně pokrčena. (Pavliš, Perič 2003)

Základní chyby při nácviu

- brusle jsou daleko od sebe
- bruslař má velký předklon
- paty jsou málo vytočené do stran a bruslař brzdí vnější hranou brusle
- příliš rychlé zatížení brzdící nohy

Oboustranný pluh

Při tomto typu zastavení je technika stejná jako u nácviu pluhu při lyžování. Obě nohy jsou vytočeny špičkami dovnitř.



oboustranný pluh

Paty směřují od sebe a do stran. Kolena jsou mírně pokrčená a vtlačíme je k sobě. Tím je udržována rovnováha.

Paty bruslí naopak pomalu oddalujeme, až dojde k zastavení. (Pavliš, Perič 2003)

Základní chyby při nácviu

- paty jsou málo vytočené do stran
- kolena jsou příliš od sebe
- bruslař brzdí vnějšími hranami bruslí a paty jsou málo vytočené do stran

Zastavení smykem

Při zastavování smykem můžeme rovněž využít poznatků z lyžování. Na začátku akce je důležité nadlehčit celé tělo. Tím dojde k odlehčení bruslí, které musíme vytočit, stejně jako boky a ramena, kolmo do směru jízdy. Kolena jsou mírně pokrčená a přiklánějí se k ledu. Při přihranění bruslí se pohyb dokončí. Síla se rozloží rovnoměrně na obě brusle v jejich předních částech. Vzdálenost bruslí je asi na šířku boků.



boční smyk

Základní chyby při nácviku

- brusle jsou málo přikloněné k ledu a nedostatečně odlehčené
- kolena jsou málo pokrčená
- na předních částech bruslí není dostatečný tlak

ZASTAVENÍ V JÍZDĚ VZAD

Pokud bruslař umí zastavit při jízdě vpřed, je pro něj zastavení v jízdě vzad lehkým prvkem. U zastavení v jízdě vzad máme techniku oboustranného pluhu, zastavení na jedné brusli a zastavení bočním smykem na obou bruslích.

Oboustranný pluh

Tento pluh vypadá obráceně než pluh užívaný při zastavování v jízdě vpřed. Špičky jsou vytočeny ven a dojde k přihranění vnitřních hran obou bruslí. Zadní části bruslí musí být odlehčeny a hmotnost těla je přenesena na špičky. Kolena jsou tlačena směrem k ledu. Nohy vytvoří zastavení ve tvaru V. (Pavliš, Perič 203)

Základní chyby při nácviku

- bruslař má špičky málo vytočené ven, tím pádem netlačí kolena příliš k ledu
- bruslař má malý předklon, ale zároveň hlava je předkloněna příliš
- využívá se celá plocha nože brusle, ale má se využívat pouze vnitřní hrana

Zastavení na jedné brusli

Toto zastavení se podobá zastavení u jízdy vpřed. Nohu, kterou chceme brzdit, zvedneme lehce nad led a špičku vytočíme ven. Vnitřní hranu přiložíme na led napříč, proti směru jízdy, přeneseme na ni hmotnost těla a přitlačíme ji do ledu. Tím vlastně dojde k brzdění pluhem. Jedoucí noha je ve velkém pokrčení kolen a zůstává na ledě.



T-brzda (detail)

Nohy připomínají obrácené písmeno T, což umožňuje následný odraz a pokračování v jízdě vpřed. (Pavliš, Perič 2003)

Základní chyby při nácviu

- kolena nejsou dostatečně pokrčená
- brusle jsou daleko od sebe
- brzdící noha je zatížena příliš rychle

Boční zastavení na obou bruslích

Tohoto typu se užívá při jízdě vzad vysokou rychlostí a je velice obtížný a je vrcholem nácviu jednotlivých technik bruslařských dovedností. Technika je stejná jako při brzdění smykem v jízdě vpřed.



V-brzda (detail)

Důležitým prvkem je rychlé nadlehčení těla a vytočení hlavy, ramen, boků a bruslí kolmo na směr jízdy. Těžiště těla je sníženo a kolena jsou tlačena silně k ledu. Brzdění se provádí vždy vnější hranou brusle. (Pavliš, Perič 2003)

Základní chyby při nácviku

- nadlehčení není dostatečné
- kolena nejsou příliš pokrčená
- není tlak na přední část bruslí

4.3 LED

Pro bruslení je nezbytnou součástí led. Kvalitně upravený led je jednou z nejdůležitějších podmínek pro správné a dokonalé zvládnutí techniky bruslení. A není rozhodující, zda se jedná o ledovou plochu zimního stadionu nebo o rybník někde v přírodě. Výhodou zimních stadionů je dobrá kvalita a připravenost ledu. Naproti tomu přírodní ledové plochy mají jinou přednost. Dítě je na čerstvém vzduchu a má více prostoru pro nácvik samotného bruslení. Důležité je dodržovat bezpečnostní zásady pro bruslení na přírodním ledu. Problém může být v povrchu přírodního ledu, který musí být dostatečně pevný a zároveň musí mít dobrý povrch.

Česká republika má pro bruslení v přírodě velmi dobré podmínky. Máme mnoho vodních ploch a zimy jsou většinou dostatečně mrazivé, takže tyto plochy mohou zamrznout každoročně.

Vhodná tloušťka ledu pro udržení člověka je 5cm. 7cm je vhodných pro rozumné bruslení a 20-25cm unese osobní auto. Ale tyto hodnoty platí pouze pro tvrdý led, kdy teploty vzduchu nestoupnou nad bod mrazu. Rozměklý led je podstatně méně pevný a z toho důvodu i nebezpečný.

Při zjišťování tvrdosti ledu se musíme nejprve podívat, zda na ledové ploše uvidíme jiné bruslaře nebo alespoň jejich stopy.

Musíme vědět, že kolem břehů je led nejtenčí a někdy se tam mohou objevit trhliny. Asi metr a půl od břehu je led dostatečně tlustý pro bruslení. Ovšem i tady musíme kontrolovat, zda na něm nejsou praskliny nebo jiné překážky.

Důležité je také používat sluch. Pokud bruslíme na velkých plochách, můžeme slyšet, jak led hlasitě praská, ale to neznamena, že by se měl stát nebezpečným. Může to být dáno pouze tím, že led se roztahuje a smršťuje, a se změnami teploty během dne v něm vzniká pnutí, které se praskáním uvolňuje. Ovšem velmi nebezpečné je tiché, suché, neznělé popraskávání při každém kroku nebo skluzu. V tomto případě se bruslení stává nebezpečným a je nezbytné ledovou plochu opustit. (Mikuláš, Stodola, Matoušek 2005)

4.4 PREVENCE PORANĚNÍ

Nejdůležitější je prevence, aby k žádným úrazům nedocházelo.

Základem prevence úrazů je důkladné zahřátí a rozcvičení před samotným sportováním. Veškerá výuka by měla být prováděna pod odborným vedením.

Žáci by měli být předem seznámeni s bezpečností na ledě. (Kostka, Šafařík, Zachová 1962)

Některé úrazy můžeme totiž dodržováním bezpečnostních zásad a ohleduplností na ledové ploše ovlivnit, některé mohou být bohužel zapříčiněné ostatními bruslaři. Základem prevence je cvičit cíleně a pravidelně. Svaly nejen protahovat, ale také je posilovat, aby nedocházelo k jejich ochabování a z toho plynoucích poškození. Při svalovém ochabnutí dochází k vadnému držení těla a to následně může zapříčinit opotřebení svalů, šlach, kloubů a způsobit velké bolesti. Preventivně můžeme strečinkem

ovlivňovat klouby. Ty jsou v neustálém napětí, a proto dochází k jejich opotřebování. Protahováním zvyšujeme kloubní pohyblivost, a tím také zlepšujeme jejich výživu.

Kromě kloubů nám strečink samozřejmě ovlivňuje také svalstvo, hlavně jeho flexibilitu tím, že svaly se nám lépe prokrví a zvýší se jejich regenerace. (Buzková 2006)

Při samotném bruslení je nejvíce zatěžován vazivový systém a hlezenní kloub. Obecně je ale bruslení velmi zdravým sportem. Kontraindikací může být luxace kyčelního kloubu, poruchy ve vývoji stehenní kosti, kyčelního kloubu a závažná oslabení pohybově podpůrného aparátu. (Ondřej 1988)

4.5 ÚRAZY A PRVNÍ POMOC

První pomoc souvisí se zásahem v co možná nejbližším časovém úseku po úrazu, dříve, než zraněného dopravíme do nemocnice nebo do té doby, než přijede lékař a provede odborné ošetření. Druh a míra poškození závisí na druhu sportu. Různá poškození mohou být pro různé sporty typická.

Pro bruslení jsou to tato poranění:

Typy úrazů

1. Propadnutí do ledu
2. Podchlazení
3. Zlomeniny
4. Úrazy hlavy
5. Řezná poranění

Propadnutí do ledu

Při jízdě na tenkém ledě přírodních vod, může dojít buď pouze k proboření jedné nohy, zpravidla té, z které se bruslař odráží nebo k propadnutí celého těla pod led, což může být velmi nebezpečné. Při prolomení tenkého ledu se bruslař neocitne uprostřed ledových ker nebo drobné tříště, ale zpravidla v díře jen o něco větší než je obrys těla.

Důležité je, aby jedinec nezpanikařil. Pokud je na ploše sám, musí si i rovněž sám pomoci a to tím, že se co nejdříve dostane z ledové vody na břeh.

Na led se musí pomalu vyplazit a plazením postupovat vpřed ke břehu nebo alespoň do míst, kde víme, že je led tvrdší a unese nás. Rozhodně není vhodné chtít se postavit na nohy hned po opuštění vody. V tom případě je zcela jisté, že by se led opět prolomil.

Na břehu je nezbytné se okamžitě dostat z promočeného šatstva, dřív než k nám přimrzne. A převléknout se do suchého oblečení. Pro relativně zdravého člověka by tato zkušenost nemusela být nebezpečná. (Mikuláš, Stodola, Matoušek 2005)

Může se objevit dočasná únava, popřípadě občasný děs. (Drábková 1997)

Pokud samy budeme zkoušet zachránit člověka, který se propadl pod led, je nezbytné dodržovat stejné pravidlo, jako když je člověk na ledě sám. Je třeba lehnout si na ledovou plochu, abychom zabírali co největší plochu a pomalu se posouvat k poškozenému. Je nutné zastavit v dostatečné vzdálenosti, abyste se nepropadli také.

Topícího potom vytáhneme pomocí větví, hokejky, lana na led a plazením se opět přesouváme na pevný led. Nejlepší je, pokud je vás při bruslení víc a můžete se vzájemně jistit a pomáhat si. (Mikuláš, Stodola, Matoušek 2005)

Podchlazení

Příčiny:

- K podchlazení dojde, pokud rektální teplota klesne pod 35°C.
- Při bruslení z důvodu propadnutí pod led, pokud jedinec není včas převlečen do suchého oblečení a nezahřeje se, může dojít k podchlazení organismu.

Projevy:

- lehčí stav podchlazení je při tělesné teplotě 34 – 35°C
- pocit chladu
- třesavka
- zrychlení srdeční činnosti, vzestup krevního tlaku

- zrychlené a prohloubené dýchání
- dochází k reakci na zátěž, která je podobná počáteční fázi šoku, dochází k centralizaci oběhu, to znamená, že je zvýšené prokrvení životně důležitých orgánů na úkor periferie. V tomto případě stačí vzít postiženého do tepla a podávat mu teplé tekutiny, ne však alkohol. Až do teploty 33°C je organismus schopen ztráty tepla celkem dobře kompenzovat.

Těžší stav podchlazení

Pokud příčina podchlazení přetrvává, dochází k postupnému snížení tělesné teploty.

Příznaky při teplotě 33-31°C

- ospalost
- pohybové potíže

Příznaky při teplotě pod 31°C

- ustupuje třes
- klesá krevní tlak i pulz
- objevují se nekoordinované pohyby

Pokud příčina podchlazení přetrvává, dochází k postupnému snížení tělesné teploty.

Příznaky při teplotě pod 28°C

- poruchy vědomí
- zpomalené a povrchní dýchání
- pomalý, často nepravidelný srdeční tep
- hrozí také zástava srdce

První pomoc

Při první pomoci záleží na stupni.

- nejprve je nutné poškozeného dostat do tepla a zahřívat ho jak zevně, tak vnitřně teplými nápoji
- dopravit postiženého co nejdříve do teplého suchého prostředí
- zajistit průchodnost dýchacích cest, preventivně zaklonit hlavu, aby nedošlo k zapadnutí jazyka, popřípadě začít s umělým dýcháním z úst do úst a masáží srdce
- zajistit povolání odborné zdravotnické pomoci a převoz do nemocnice. (Drábková 1997)

Poranění kloubů

Tato poranění mohou být otevřená, kdy je porušený kloubní kryt, ale častější bývají poranění krytá, kde kloubní kryt není poruše.

Druhy:

- Zhmoždění
- podvrtnutí
- vymknutí
- přetržení kloubních vazů
- luxační zlomeniny

V souvislosti s těmito poraněními může dojít k různě velkému poškození kloubních chrupavek a menisků.

Příčiny:

- nekoordinovaný aktivní pohyb - doskok, výskok, otáčení, brzdění, start, zrychlení
- srážka s jinými osobami, sportovním náčiním a okolními předměty, mantinelem.

Následky a projevy:

- poškození a ztráta funkce poraněné tkáně
- bolest až kolaps

- nebezpečí útlaku okolních tkání otokem a hematodem

První pomoc:

- znehybnění
- chlazení
- nesnažit se o opětovné nasazení kloubu do jamky (Drábková 1997)

Zlomeniny

Poranění kostí je dáno buď přímým násilím, to je zlomenina je vyvolána v místě, na něž násilí působilo, nebo nepřímým násilím, to znamená, že spojením kostí se poranění přeneso na vzdálenější místo, kde kost praskne.

Zlomeniny dělíme na otevřené a zavřené.

Otevřené jsou ty, u kterých je kůže nad místem zlomu porušena, a proto je zde velké riziko infekce. U zavřených není kůže nad místem zlomu porušena.

Příznaky:

- silná bolestivost
- poruchy hybnosti poraněné části
- změna tvaru
- otok a krevní výron nad zlomeným místem
- krvácení u otevřených zlomenin

První pomoc:

Hlavním ošetřením je znehybnění zlomeniny. Zavřené zlomeniny ošetřujeme přes oděv. Svlékáním byste působili další bolest a tím zhoršovali stav zraněného. Pokud oděvem prosakuje krev, můžeme předpokládat, že se jedná o otevřenou zlomeninu a v tom případě je nutné místo široce obnažit a ošetřit ránu.

- Ke znehybnění můžeme použít připravené nebo improvizované pomůcky. Mezi připravené pomůcky patří dlahy a z improvizovaných rozeznáváme šátkový obvaz, hůl, hokejku, druhou zdravou dolní končetinu, respektive hrudník u zlomené horní končetiny.

- Při pádu na bruslích často dochází ke zlomenině horních, ale i dolních končetin. Na horní končetiny rozeznáváme zlomeniny kosti pažní, předloktí, zápěstí a ruky. U dolních končetin to jsou zlomeniny kosti stehenní, bércové a nohy.
- Horní končetiny se znehybňují šátkovým závěsem a dlahou. Dolní končetiny můžeme svázat dohromady pomocí šátků nebo dlahy.(Drábková 1997)

Úrazy hlavy

Úrazy hlavy jsou u dětí závažným a bohužel i častým poraněním. Stává se to hlavně z důvodů špatného vybavení na led.

Děti nemají helmu, která by těmto úrazům mohla zabránit. Jelikož u začínajících bruslařů je problém s předbíháním nohou před tělo, pády jsou většinou situovány směrem vzad, a proto pádem dojde k úderu do zadní části lebky.

Tyto úrazy mohou být pouze na kožním krytu hlavy, například po pádu na mantinel nebo na kámen.

Taková rána velmi krvácí, jelikož vlasatá část hlavy je dobře prokrvená, ale hojí se dobře. Je nutné ji pouze překrýt a ponechat lékařskému ošetření. Při stejném úrazu může dojít i k závažnějším poraněním mozku.

Komoce neboli otřes mozku

Příznaky:

- zvracení
- bolest hlavy
- závratě
- dezorientace
- únava
- na úraz si nepamatuje
- bezvědomí

Kontuze, neboli zhmoždění mozku

Je závažnější poškození. Dochází k němu při větším násilí, pádu ve větší rychlosti.

Příznaky:

- bezvědomí, které nemusí být okamžitě po úrazu, ale bývá hluboké z důvodu vznikajících ložisek zhmožděné tkáně, což může mít vliv na funkci mozku.

První pomoc:

- Při těchto stavech stačí pouze na jedince dohlížet, kdyby upadal do bezvědomí nebo začal zvracet. Je nutné zamezit vdechnutí zvratků.
- Se zraněným zůstáváme do té doby, než přijede odborná pomoc nebo než ho dopravíme k lékaři. (Drábková 1997)

Řezná poranění

K řezným poraněním dochází nejčastěji při pádu. Hlavně na ledě, kde je více bruslařů a malý prostor. Pokud dítě nebo i dospělý upadne, může se stát, že jiný bruslař nestihne zabrzdit nebo se mu vyhnout a přejede mu některou část těla svou bruslí. A pokud je břit dobře nabroušený, dojde k pořezání a tím poškození měkkých tkání. V nejhrošším případě může dokonce některou část těla, nejčastěji prsty od ruky, oddělit.

První pomoc:

- V případě pořezání stačí ránu převázat, pokud se jedná o končetinu, dát ji do zvýšené polohy. Zvýšenou polohou se myslí taková pozice, kdy je končetina výš než úroveň srdce. Pokud je rána větší a krvácení se nám nedaří zastavit, převezeme raněného k odbornému ošetření a lékař rozhodne, zda je nutné použít šití, pro zacelení oddělené tkáně.
- U oddělení prstu od ruky nebo jiné část těla od zbytku, je nezbytné obvázat zraněnou část, přiložit led, opět ji polohovat výše než srdce a raněného zahřívat, aby se u něho nerozvinul šokový stav, nedávat mu nic k jídlu, k pití, ani k tišení bolesti, protože je pravděpodobné, že bude muset podstoupit operativní zákrok v anestezii. Bylo by také dobré nalézt oddělenou část, dát ji do sáčku s ledem a ten do nádoby nebo dalšího sáčku s vodou a ledem. Zavolat rychlou záchrannou pomoc a předat jim zraněného spolu s oddělenou částí, aby ji mohli k tělu přišít zpátky.

Následkem takového poranění může být bolest, lokální nebo celkové infekce, velká ztráta krve, později k různým infekčním komplikacím. (Drábková 1997)

3 ZÁVĚR

Závěrem shrnuji celou svou diplomovou práci, ve které jsem se zabýval otázkami přímo souvisejícími se základy bruslení.

V úvodu jsem se věnoval stručné historii bruslení u nás i v zahraničí a je zde nastíněna charakteristika bruslení v dnešní podobě a zapojení svalů při bruslení.

V dalších částech práce jsem se zaměřil na didaktický postup výuky základního bruslení s možností uplatnění nejen v trénincích HC Chotěboř.

Zpracoval jsem zde výcvik na ledě i mimo něj.

Vycházel jsem z názoru, že se nám do rukou dostanou úplní začátečníci, především děti mladšího školního věku. Tato metodická příručka nám pomůže při výuce základního bruslení, jistě ji budou moci využít i bruslaři začátečníci jiných věkových kategorií.

Kapitoly týkající se výcviku na ledě zahrnují rozbor technického provedení pohybu, nejčastější chyby, doporučený didaktický postup výuky daného prvku, průpravná cvičení i příklady k procvičení.

Tato práce může sloužit jako didaktická příručka pro trenéry v kurzech bruslení i pro učitele na 1. stupni základní školy při výuce základního bruslení, ale i trenérům mladších žáků a všem, co chtějí začít bruslit.

Tím bylo dosaženo cíle, který jsem si stanovil při volbě tématu této diplomové práce.

4 RESUMÉ

Diplomová práce se zabývá problematikou základního bruslení a jeho využití v rozvoji bruslení a trenérství, či v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.

Práce je rozdělena do dvou částí, teoretické a praktické.

Teoretická část obsahuje rešerši dostupné literatury o bruslení, informace o historii a vývoj bruslení, jak u nás, tak ve světě. Obsahem je i hygiena bruslení a vysvětluje význam bruslení z hlediska výchovného a zdravotního.

Praktická část je věnována samotným základům bruslení vhodným pro děti mladšího školního věku, doplněnou o obrázky a cvičení vhodné pro bruslaře, popis výstroje a výstroje dětí a upozornění na možné úrazy na ledě s následnou první pomocí, ale také na koordinaci a rovnováhu.

RESUME

This thesis deals with basic skating and its use in the development of skating and coaching or physical education classes in the 1st grade of elementary school.

The work is divided into two parts, theoretical and practical.

The theoretical part contains a search of available literature about skating, information about the history and development of skating, both at home and abroad. Content is also hygiene skating and skating explains the significance in terms of educational and health care.

The practical part is devoted to the basics of skating suitable for primary school children, accompanied by images and exercises suitable for skaters description of weapons and equipment for children and warned of possible accidents on ice , followed by first aid , but also coordination and balance

5 POUŽITÁ LITERATURA

1. GUTT, K., PRCHAL, J., Český hokej. Praha: Olympia, 1998
2. KOSTKA, V. a BUKAČ, L. a ŠAFAŘÍK, V. Lední hokej (teorie a didaktika). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 188 s. ISBN 14-326-86
3. ROSSITER, S. Učebnice hokeje. Havlíčkův Brod: Fragment, 1999. 96 s. ISBN 80-7200-360-7
4. Pytlík, J. Hokejové bruslení. Grada, Praha, 2015. ISBN: 978-80-247-5742-1
5. BUKAČ, L.; DOVALIL, J. Lední hokej. Praha: Olympia, 1990. 245 s. ISBN 80-7033-024-4.
6. PERIČ, Tomáš. Lední hokej: trénink budoucích hvězd. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2002. 127 s.: i. Obsahuje bibliografii. ISBN 80-247-0472-2.
7. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. Psychologie sportu. 2. vydání. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1602-5.
8. ŠAFAŘÍK, V., JAURIS, B. Teorie a metodika bruslení. SPN, Praha: 1985
9. Bukač, L., Dovalil, J. Lední hokej. Praha: Olympie, 1990. 245 s. ISBN 80-7033-024-4
10. Vladimír Kostka a kol.: Trénink mladých hokejistů. Olympia, Praha 1979
11. Tomáš Perič: Lední hokej. Trénink budoucích hvězd. Grada Publishing, Praha 2002. ISBN 80-247-0472-2
12. BARTOŇ, B., HAVRÁNKOVÁ, D. Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy II, bruslení, krasobruslení, lední hokej a rychlobruslení. Praha: SPN, 1982.
13. KOSTKA, V., ŠAFAŘÍK, V., ZACHOVÁ, B. Základy bruslení a ledního hokeje pro posluchače DS na PI. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n.p., 1962.
14. KURIC, J. Ontogenetická psychologie. Brno : Akademické nakladatelství CERM, s.r.o., Brno, 2000. ISBN 80-214-1844-3.
15. MAYEROVÁ, J. Sportovní příprava III : bruslení a základy krasobruslení. Olomouc: Univerzita Palackého, 1982.

16. MIKULÁŠ R., STODOLA, J., MATOUŠEK, T., kol. Na bruslích Českou republiko. Praha: Dokořán, 2005. ISBN 80-7363-046-X.
17. MUŽÍK, V. Didaktika tělesné výchovy pro 1. stupeň základní školy. Brno: Masarykova univerzita, 1991. ISBN 80-210-0338-3.
18. NOVÁKOVÁ, J. Základny bruslení ve výuce na 1. stupni ZŠ. Brno: Pedagogická fakulty MU, katedra tělesné výchovy. 2006.
19. PAVLIŠ, Z., PERIČ, T. Abeceda hokejového bruslení. Příbram: Český svaz ledního hokeje, 1996. ISBN 80-900188-8-2
20. PAVLIŠ, Z., PERIČ, T., NOVÁK, Z., BERÁNEK, J. Příručka pro trenéry ledního hokeje. Příbram: Český svaz ledního hokeje. 1998. ISBN 80-238-2194-6
21. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Praha: Infra, 2005. ISBN 80-86666-24-7
22. ŠAFAŘÍK, V., JAURIS, B., KOSTKA, V., ZACHOVÁ, B. Teorie a metodika bruslení. Praha: Univerzita Karlova, 1985.
23. ŠMIDRKAL, V. Škola bruslení. Praha: Nakladatelství Junácké Edice, 1939.
24. ŠŤASTNÁ-KÖNIGOVÁ, J. Nekonečné stopy bruslí. Praha: Olympia, 1985.
25. <http://www.bkhhb.cz/>
26. <http://www.hcdukla.cz/>
27. <http://www.hokej.cz>
28. <http://www.hokejportal.cz>
29. <http://www.hclvi.cz/>



