

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 - 2017)

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

Plzeň, 19. června 2017

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

Plzeň, 19. června 2017

Vlastnoruční podpis

.....

OBSAH

1	ÚVOD.....	5
2	TEORETICKÁ ČÁST.....	6
2.1	POHYBOVÉ AKTIVITY V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU	6
2.2	OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA BRUSLENÍ A HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ.....	7
2.3	LOKOMOCE (POHYB) HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ A ZAPOJENÍ FUNKCE SVALŮ	8
2.3.1	Koordinace a rovnováha.....	9
2.4	VÝZNAM HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ.....	11
2.4.1	Zdravotní a výchovné hledisko	11
2.5	HYGIENA HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ	15
3	CÍLE A ÚKOLY	16
4	PRAKTICKÁ ČÁST.....	17
4.1	BRUSLE (BRUSLAŘSKÁ OBUV)	17
4.1.1	Péče o brusle	18
4.1.2	Typy bruslí.....	18
4.1.3	Hokejové brusle.....	20
4.2	TECHNIKA HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ	24
4.2.1	Úvodní metodická doporučení pro výuku techniky hokejového bruslení.....	24
4.3	NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ BRUSLAŘSKÝCH DOVEDNOSTÍ	26
4.3.1	Cvičení pro hokejové bruslení	26
4.3.2	Bruslařské kroky	27
4.4	METODIKA NÁCVIKU A ZDOKONALOVÁNÍ V JÍZDĚ VPŘED.....	29
4.4.1	Seznámení s ledovou plochou	29
4.4.2	Vstávání z ledové plochy	31
4.4.3	Základní postoj	33
4.4.4	Nácvik jízdy vpřed.....	40
4.4.5	Zastavení v jízdě vpřed	42
4.4.6	Vyjíždění oblouků a překládání (odšlapování, přešlapování) v jízdě vpřed.....	47
4.4.7	Starty v jízdě vpřed	58
4.4.8	Rytmus hokejového bruslení	61
4.5	METODIKA NÁCVIKU A ZDOKONALOVÁNÍ V JÍZDĚ VZAD	61
4.5.1	Základní postoj jízdy vzad	62
4.5.2	Metodika nácviku jízdy vzad odraz a skluz:	62
4.5.3	Zastavení v jízdě vzad	68
4.5.4	Metodika nácviku jízdy vzad.....	71
4.5.5	Starty v jízdě vzad	75
4.6	METODIKA NÁCVIKU A ZDOKONALOVÁNÍ OBRATŮ	77
4.6.1	Obrat na obou bruslích.....	77
4.6.2	Obrat na jedné nebo obou bruslích (s využitím tzv. trojkového obratu)	78
4.6.3	Obrat „přešlápnutím z nohy na nohu“ (tzv. měsíkový krok – moon walk).....	79
4.6.4	Obrat na jedné brusli.....	79
4.6.5	Obrat odšlápnutím	80
4.6.6	Obrat kolem své osy	80
4.7	PRAVIDLA PREVENCE A BEZPEČNOST HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ.....	82
4.7.1	Poranění při hokejovém bruslení	83
5	DISKUZE.....	88
6	ZÁVĚR.....	91

7	RESUMÉ.....	92
8	POUŽITÁ LITERAURA	93
9	SEZNAM OBRÁZKŮ	95

1 ÚVOD

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

Osobně hraji hokej aktivně několik let, zároveň působím i jako hokejový trenér a učitel tělesné výchovy na základní škole. Každý den vidím v hodinách tělesné výchovy, jakým je pohyb pro děti problémem.

Já jako řadový učitel s tím bohužel nic neudělám, mohu pouze pracovat na tom, aby děti pohyb a sport bavil, aby si k němu nezískali odpor a našli ve sportu, ať už je to hokej, fotbal, cyklistika, či plavání, nebo tanec, zábavu a zálibení.

A právě proto jsem si vybral toto téma diplomové práce.

Naplňuje mě, když vidím, jak se budoucí hokejisté každý trénink, každý den, každý týden a každým krokem zlepšují v bruslení. Přibližují se ideálu naučit se bruslit a třeba se stát jednou hokejistou.

Společně s HC Chotěboř se snažím předat dětem informace a zkušenosti nejen z mého sportovního života, ale zároveň se chci pokusit udělat tuto práci tak, aby se dala použít jako příručka pro nejen začínající trenéry, ale i jako příručka pro rozvoj hokejového bruslení v dané kategorii. Dále předpokládám, že tuto práci využijí i já ve svém trenérském životě.

Zároveň je ale jasné, že jenom tato práce z nikoho neudělá dalšího Martina Straku, Jaromíra Jágra, Wayne Gretzkeyho, či Paula Kariyu (lední hokej), ale doufám, že napomůže rozvoji bruslení a pohybu dětí, kterého je den ode dne méně a zájmu o hokejové bruslení.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 POHYBOVÉ AKTIVITY V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

V mladším školním věku to táhne děti stále ještě více ke hře, než k samotnému hokejovému bruslení, 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 šestého roku, děti začínají ovládat jednoduché pohybové činnosti, mezi které patří lyžování, plavání nebo jízda na kole. (Pavliš, Perič, Novák, Beránek, 1998).

Perič (2004) tvrdí, že charakteristickým rysem dětské motoriky je nerovnoměrné rozvržení sil, jež se vyskytuje u dospělých. Dynamika nervových procesů se stále rozvíjí. Převažují procesy podráždění nad procesy útlumu. (Perič, 2004).

Šestý a sedmý rok života dětí 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 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 HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ

Bruslení je specifický pohyb hráčů po ledové ploše. V současném moderním pojetí sportu jsou bruslařské dovednosti jednou z nejsložitějších činností a zároveň jsou velmi důležitou základnou pro rozvoj koordinace.

Hokejové bruslení je souborem bruslařských dovedností, které hráči využívají ve hře lední hokej, a to v různém poměru a v různých kombinacích, jako je např. jízda vpřed a jízda vzad.

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. (Pytlík, 2015).

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

Hokejový zápas rozhoduje počet vstřelených branek, ale hokejové bruslení je nutný základ, který patří do každodenní přípravy nejen těch nejmladších, ale i hráčů hrajících na profesionální úrovni. U začátečníků však zabere většinu tréninkové jednotky.

Jednou z činností trenéra je i opravování chyb, povzbuzování a motivace. Důležité je naučit se správně základní prvky hokejového bruslení, 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 a hra tělem) najednou při velké rychlosti, bruslení musí být naprosto automatické.

Většina trenérů zastává názor, že se hráči naučí zvládnout nástrahy bruslení sami jen tím, že se „vybruslí“. Ovšem není tomu tak, trenér musí žákům vysvětlit a předvést dovednosti, které po nich vyžaduje. 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.

2.3 LOKOMOCE (POHYB) HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ A ZAPOJENÍ FUNKCE SVALŮ

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. To vyžaduje především perfektní zvládnutí rovnováhy a dokonalé ovládnutí hran při hokejovém bruslení.

Jak uvádí Pytlík (2015, s. 10) „*na bruslařském pohybu se podílí mnoho faktorů, např. extenzory kyčle (musculus gluteus maximus), extenzory kolenního kloubu (musculus quadriceps femoris), plantární flexory chodidla (musculus triceps surae). Na dopředném pohybu podílejí i flexory kyčelního kloubu (musculus rectus femoris, musculus iliopsoas a musculus tensor fasciae latae)*“.

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

Při vyjždění 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. (Pytlík, 2015).

2.3.1 KOORDINACE A ROVNOVÁHA

Jak uvádí Pytlík (2015, s. 11): „*koordinace je 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 ukazují, že vnitrosvalová koordinace přímo ovlivňuje úroveň naší síly, kterou představuje aktivační schopnost jednotlivých svalových buněk v rámci jednoho svalu. (Pytlík, 2015).

Pokud bychom mobilizovali dosud neaktivní svalová vlákna, tak je možné tento předpoklad ještě zlepšit. Výsledkem je pak větší síla daného svalu, a to bez zvětšení jeho objemu. Rovnováha, neboli rovnováhová schopnost je schopnost udržování těla v určitých polohách nebo v průběhu přemístování těla tento stav udržet případně obnovit. Rozlišujeme rovnováhu statickou (na místě), dynamickou (v pohybu) a balancování s předmětem. 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. (Pytlík, 2015).

Martin Ručinský, bývalý hráč NHL říká „*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.*“ (Pytlík, 2015, s. 11).

Základem je vysoká úroveň činnosti vestibulárního analyzátoru ve spojení s proprioreceptory ve svalech a zrakovým analyzátozem. Prostředkem rozvoje rovnováhy je např. izometrické posilování posturálních svalů, rozvoj trénovanosti vestibulárního analyzátoru, komplexní cvičení rovnováhy a balanční cvičení.

Měkota, Novosad (2005) charakterizují rovnováhovou schopnost jako schopnost udržovat celé tělo (vnější objekt) ve stavu rovnováhy, respektive rovnovážný stav obnovovat i při napjatých rovnováhových poměrech a měnlivých podmínkách prostředí.

Podle Zemánkové (1996) se rovnováhou rozumí schopnost udržet tělo v žádoucí poloze pro určitou činnost. Potřeba rovnováhy je důsledek faktu, že žijeme v gravitačním poli zeměkoule. Na jejím zvládnání se podílí rovnovážný orgán ucha (vestibulární aparát) spolu s podněty z kloubů a svalů.

Rovnováha je propojena téměř se všemi ostatními koordinačními předpoklady. 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. Může být pokládána za samotné jádro pohybové koordinace.

V hokejové praxi nabývá rovnováha na důležitosti. Během hry dochází k činnostem, které vedou 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.

Pytlík (2015, s. 12) tvrdí: *„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“.*

Rovnováha se ustálí po 15. roce života, ale i přesto je zapotřebí na rovnováze neustále pracovat, pokud možno, tak po celou dobu hokejového bruslení. Význam rovnováhy v ledním hokeji je dán malou plochou opory – nožem brusle. Trénink rovnováhy musí vycházet ze specifických požadavků hráče ledního hokeje. (Pytlík, 2015).

2.4 VÝZNAM HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ

Bruslení je jedním z nejrozšířenějších zimních sportů u nás a jedním z rozšířenějších druhů tělesných cvičení v zimním období. Bruslení si oblíbila každá věková kategorie. Význam pro děti je velký, bývají na čerstvém vzduchu, což pomáhá zvyšovat jejich otužilosti a tím obranyschopnost organismu. Poznávají nové kamarády. Zlepšuje se jejich obratnost, rychlost a koordinace. Proto by mělo být zařazováno do výuky tělesné výchovy vždy, pokud jsou k tomu vhodné podmínky školy.

2.4.1 ZDRAVOTNÍ A VÝCHOVNÉ HLEDISKO

2.4.1.1 ZDRAVOTNÍ HLEDISKO

Hokejového bruslení je hodnoceno jako jeden z nejvhodnějších druhů tělesných cvičení pro mládež.

Je jasné, že pohyb, a to především pohyb mimo uzavřené místnosti, je nezbytnou podmínkou zdravého vývoje mladého organismu. Ze zdravotního hlediska obsahuje bruslení všechny výhody tělesného pohybu, je dobré pro rozvoj zdatnosti, zdraví a koordinaci. Soustavné bruslení podporuje tělesný rozvoj člověka. (Ondřej, 1988).

U ledního hokeje a především hokejového bruslení se koordinační schopnosti mění podle herních situací, při různých obrazech a otočkách. (Měkota, Novosad, 2005).

Cílem rozvoje koordinačních schopností u hokejového bruslení je zejména osvojení nových, mnohostranných pohybových dovedností a jejich komponent (Harre, 1997).

K dosažení tohoto cíle se v tréninkovém procesu používají různé tréninkové metody a prostředky. (Kohoutek, 2005).

Metodika rozvoje koordinačních schopností se člení podle koordinačních schopností na obecné a speciální. (Kohoutek, 2005).

Všeobecné tréninkové prostředky a metody slouží ke zlepšení základní úrovně všech koordinačních předpokladů. Speciální metody a prostředky jsou přímo spojeny s motorickými činnostmi v rámci sportovního soutěžení. (Blume, 1978).

Koordinální schopnosti je třeba rozvíjet od samého začátku hokejového bruslení, protože s postupujícím věkem se zhoršují procesy příjmu a zpracování informace. Snižuje se také efektivita tréninku, i když ve věkové kategorii 6 – 9 let není rozdíl tolik viditelný. (Blume, 1978).

Zdravotní hledisko zdokonaluje jeho tělesné a volní vlastnosti, formuje a zlepšuje pohybové návyky. Samotný pohyb na čerstvém vzduchu zvyšuje krevní oběh, zlepšuje látkovou výměnu, aktivuje činnost všech orgánů a soustav, zvyšuje kapacitu plic a odstraňuje únavu nashromážděnou během vyučování. Chladnější prostředí pomáhá současně otužovat organismus a navykat ho při vhodném oblečení nesprávnou termoregulaci a tím zvyšovat tak jeho odolnost vůči chorobám z nachlazení. (Ondřej, 1988).

Bruslení pod odborným vedením kromě vydatného zaměstnání dýchacího aparátu, pomáhá též posilňovat svalstvo dolních končetin, vede k získání specifické rychlosti, celkové obratnosti a výkonnosti. Při různých způsobech základního bruslení, při pohybových hrách na ledě se zkvalitňuje práce a pohotovosti smyslů centrálního nervového systému, pěstují se předpoklady pro pohyb ve vratkých polohách, rozvíjí se návyk udržování rovnováhy. Dochází k rozvoji nervosvalové koordinace, protože pro zdárné provedení pohybového prvku na bruslích je zapotřebí neobyčejně citlivé a jemné souhry vědomých, ač téměř neznatelných pohybů, zabírající oblast motorického svalstva celého těla.

Je třeba si také všimnout významu bruslení pro prostorovou orientaci. Je nutno vypěstovat schopnost pro přesný odhad rychlosti, pro dokonalou orientaci ve volném prostoru, pro provádění pohybů hlavy, trupu i končetin. Všechny tyto vlastnosti a schopnosti, které jsou při bruslení ustavičně rozvíjeny a zdokonalovány, nacházejí v životě své uplatnění v přirozeném a estetickém pohybovém projevu člověka i v držení jeho těla, což jsou zvláště u mládeže jistě cenné výchovné momenty.

Při hokejové bruslení, přeneseném do ledního hokeje získávají děti navíc odvahu, bojovnost, postřeh, pohotovost i ukázněnost, kromě svalstva nohou posilují paže i ostatní svalové partie, za správného vedení si uvědomují svoji sounáležitost k celku a vytvářejí si smysl pro spolupráci.

Podle Ondřeje (1988), jízda na bruslích, tak jako každý jiný sport, uspokojuje a usměrňuje přirozenou dětskou touhu po pohybu a hře. Společně s během v přírodě a během na lyžích patří bruslení mezi nejzdravější tělesná cvičení. Odborně vedený pohyb na ledě příznivě ovlivňuje funkční zdatnost organismu, buduje nové pohybové dovednosti, posiluje velké svalové skupiny dolních končetin, rozvíjí speciální rychlost, obratnost, rovnováhu a vytrvalost. V neposlední řadě formuje volní vlastnosti dítěte. Bruslení je sportem emocionálním a u dětí velmi oblíbeným.

2.4.1.2 VÝCHOVNÉ HLEDISKO

Bruslení je nejen zábava a osvěžení, ale má také, jako ostatně každý sport, velký význam pro upevňování zdraví a pro psychický vývoj. Soustavně, od dětství provozované bruslení i pozdější specializace na lední hokej, krasobruslení a rychlobruslení rozvíjí vedle základních vlastností pohybových (síly, obratnosti, rychlosti a vytrvalosti) i vlastnosti morální a volní, např. píli, houževnatost, schopnost kombinační a tvůrčí. (Ondřej, 1988).

Bruslení usměrňuje a uspokojuje jako každý sport přirozenou dětskou touhu po pohybu, po hře i po uplatnění v kolektivu. Když dítě nemá možnost uplatnit tyto přirozené vlastnosti na uzavřeném sportovišti, snaží se je uplatnit jinde, především na ulici. Každé dítě má zdravou ctižádost, která se projevuje nejdříve tím, že se chce někomu podobat, umět to jako on. Napodobování kladného vzoru podporujeme a využíváme ho výchovně. Rovněž zdravá soutěživost podporuje rozvoj dobrých vlastností, jako je soustavnost a vytrvalost v práci, poctivost v přípravě a kázeň. Budeme tyto vlastnosti vyzdvihovat jako příklady hodné následování, zvláště u méně nadaných jedinců. Naopak takzvaným vysloveným talentům, jimž přirozené nadání pomáhá snadno zvládnout jednotlivé cviky, překonávat překážky bez námahy a svádí je tak k primadonství, budeme připomínat, že talent není všechno a že teprve poctivá a ukázněná práce přináší ovoce.

Bruslení rozvíjí také bystrost a pohotovost, vlastnosti, které dnes, v době velkého technického pokroku a rychlého životního tempa, stále více potřebujeme. Lední sporty vedou dítě k tomu, aby se naučilo koordinaci na ledové ploše a nebálo nečekaných pádů na led nebo srážky s prudce jedoucím protihráčem, a tím je vychovávají k odvaze a statečnosti.

Hry, závodění a sportovní boje dětských kolektivů posilují dětskou nervovou soustavu a umožňují uplatnit zdravou bojovnost. Dítě se zároveň učí samostatně myslet, vytvářet a řešit situace ve sportovním zápolení. (Ondřej, 1988).

Bruslení vyžaduje hlavně z počátku velkou houževnatost, silnou vůli naučit se „vozit“ na bruslích, umět se vyhýbat překážkám (jiným bruslařům) jak při volném bruslení, tak při hrách na ledě. Učí chápat a prožívat estetické koordinované pohyby, podporuje vztah k pěknému prostředí. Kolektivní charakter výchovy je zabezpečený tím, že vždy bruslí hodně cvičících najednou. Žáci spolupracují v hrách a společně bojují. Společenský a výchovný význam bruslení tkví tedy kromě jeho zdravotního přínosu v rozvíjení morálních a volných vlastností, které se přenášejí do života a školní práce dítěte, takže z něho vyrůstá morálně a fyzicky zdatný člen lidské společnosti. (Ondřej, 1988).

Při výčtu výše uvedených fyzických a psychických vlastností je však třeba mít na mysli skutečnost, že tyto vlastnosti má možnost získat mládež jen za odborného vedení a při pravidelném provozování bruslení. Bez učitele tělesné výchovy, trenéra nebo vedoucího může velmi snadno pohyb na ledě vést k fyzickému přepětí, nepřiměřené únavě, k nachlazení i k nepříjemným úrazům.

Místo radosti z pohybu se může u dívek dostavit pocit méněcennosti nebo naopak přílišné sebevědomí se sklonem k individualismu a sobeckosti. Proto se odborníkovi dostává na tomto poli široké uplatnění. Všechna tělesná cvičení, tedy i pohyb na ledě jsou v první řadě prostředkem k výchově zdravých a všestranně pohybově rozvinutých lidí. (Ondřej, 1988).

Jeden z nejrychlejších bruslařů NHL (2009) Andrew Cogliano říká: *„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“* (Pytlík, 2015, s. 17).

2.5 HYGIENA HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ

Jelikož bruslení probíhá v chladném počasí, je nutné tomu přizpůsobit také oblečení, dítě by mělo být ještě před vstupem na ledovou plochu seznámeno s hygienickými zásadami bruslení. V současné době existují velmi kvalitní materiály, které poslouží k zadržování tělesného tepla, takže není třeba dítě oblékat do několika vrstev. Toto sportovní oblečení dostatečně propustí i vlhkost, způsobenou nadměrným pocením, pryč od těla.

Po skončení tréninkové jednotky je ale nezbytné, aby se žák převlékl do suchého oblečení. Pokud by zůstal v oblečení, ve kterém bruslil, mohlo by dojít k nachlazení, zánětu močových cest, nebo k chronickým zánětům horních cest dýchacích.

Důležitým faktorem je dodržovat pitný režim. Nejvhodnější je termoska s teplým čajem a tím se po skončení, ale i během hodiny může zahřát. Určitě není správný podávat chladné nápoje. 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 a zdokonalování hokejového bruslení ve věkové kategorii 6 – 9 let.

Úkoly:

Z výše uvedeného cíle vyplývají následující úkoly:

1. Zpracování metodické příručky pro nácvik a zdokonalování hokejového bruslení ve věkové kategorii 6 – 9 let.

2. Korekce metodického procesu při aplikaci zpracovaného inventáře cvičení při výuce a tréninku HC Chotěboř.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 BRUSLE (BRUSLAŘSKÁ OBUV)

Pro dokonalé a správné zvládnutí techniky bruslení je důležité věnovat zvýšenou pozornost bruslím, jejich kvalitě a velikosti. Velikost boty by měla být taková, aby v botě zůstalo místo na jednu silnější ponožku. Důležité je, aby bota měla pevně vyztuženou oblast kotníku, to zabrání špatnému sklonu nohy v brusli a samozřejmě úrazům.

Nevhodná obuv pro začínající bruslení, jsou tak zvané „kačenky“, které dětem příliš jistoty na ledě nepřidají. Jsou to tzv. „želízka“, nejsou to opravdové brusle, proto se na nich ani bruslit nenaučí. Tyto typy bruslařské obuvi totiž nejedou po ledové ploše. Někteří šikovní jedinci na nich dokáží docela obstojně chodit, ale nic víc. Právě to je největší problém při nácviu opravdového bruslení, pro které je nejdůležitější skluz po ledové ploše. V nevhodné obuvi skluzu nelze dosáhnout. Proto je nezbytné dítě vybavit kvalitními opravdovými bruslemi s odborně naostřenými noži již od počátku samotného bruslení.

Od 90. let 20. století jsou dostupné i skeletové boty s bruslemi. Ty 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.

Všem dětem, bez rozdílu pohlaví se doporučuje používat na počátku bruslení hokejové brusle. 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. (Mikuláš, Stodola, Matoušek, 2005).

Podle Mikuláše, Stodoly a Matouška, (2005) se šněrovacími bruslemi nastávají u malých svěřenců problémy. Boty často tlačí, nedostatečně utažené tkaničky se během jízdy povolují a dítě z nich rychle vyroste.

4.1.1 PÉČE O BRUSLE

Brusle vyžadují speciální péči. Před každou sezónou je třeba zkontrolovat, zda jsou nabroušené. Po každém použití je pak nutné otřít ostří („nůž“). Na nože je nutné po odchodu z ledu nasadit umělohmotné chrániče. V bruslích se pohybujeme vždy po gumových podložkách, abychom je netupili chůzí po betonu. Brusle skladujeme v místnosti, kde je sucho. Nenecháváme je v blízkosti radiátorů, aby nedocházelo k narušení kůže a vnitřní struktury boty. Broušení bruslí přenecháváme profesionálům, popř. trenérům.

4.1.2 TYPY BRUSLÍ

KRASOBRUSLAŘSKÉ BRUSLE

Krasobruslařská brusle, slangově nazývaná krasobrusle, je zvláštním typem brusle pro krasobruslení.

Jako ostatní typy bruslí se skládá z boty a nože. Nůž není s botou integrovaný, ale bývá připevněn šrouby. U bruslí pro výkonnostní a soutěžní krasobruslení se bota a nůž vybírají a zakupují samostatně. To umožňuje správně zvolit obě části brusle a navíc je možná výměna nože v případě poškození, opotřebení nebo přechodu na jiný typ nože. Nůž pro krasobruslení má specifický tvar. Vpředu má zuby, které se používají při některých prvcích, jako jsou odpíchnuté skoky a piruety. Bota má výrazně vyšší patu než boty u jiných typů bruslí (týká se i pánských bot). Bota bývá zhotovena z kombinace přírodní kůže a speciálních umělých hmot. Bota musí na noze přesně sedět.

Pánská „krasobrusle“ (obrázek č. 1) je o něco nižší, než „krasobrusle“ dámská (obrázek č. 2).



Obrázek 1 - pánská krasobruslařská brusle
(bruslespokey-regal.cz)



Obrázek 2 - dámská krasobruslařská brusle
(bruslespokey-regal.cz)

Bota nesmí být ani volná (bruslař ztrácí stabilitu a jistotu v pohybu) ani nesmí tlačit. Přípustná je pouze mírná volnost v prstech.

RYCHLOBRUSLAŘSKÉ BRUSLE

Rychlobruslařská brusle (obrázek č. 3) má speciální nože, upravené na rychlou jízdu po ledu. Nože jsou dlouhé 38 až 42 cm (záleží na velikosti postavy bruslaře) a široké 1,1 až 1,2 mm.

Vrcholoví rychlobruslaři si boty nechávají dělat přímo na míru a obouvají je bez ponožek. Další jejich specialitou je, že si brusle před závodem sami brousí. Používají k tomu tzv. brousicí stoličky, což jsou pevné svěrky, do nichž se nůž brusle uchytlí a velkým brouskem (z jedné strany hrubým, z druhé jemným) se pomalu brousí. V čepeli se nevytváří žlábek jako u hokejové brusle, brousí se do roviny a hrany musí být dokonale ostré.

Specialitou dlouhé dráhy jsou brusle s volnou patou, tzv. klapačky. Zhruba do poloviny 90. let 20. století se používaly brusle s pevnou patou, pak ale závodníci vyzkoušeli klapačky a dnes se nic jiného na dráze už nepoužívá.

Rychlobruslaři se odrážejí celou délkou brusle, nejen špičkou, jako např. hokejisté. Volná pata u brusle jim pak umožňuje až o 11 cm delší záběr nohy při odrazu, tudíž i větší výslednou rychlost. Nůž (obrázek č. 4) je rovný a upevněný uprostřed osy boty.



Obrázek 3 - rychlobruslařská brusle (Powerslide.com)



Obrázek 4 - rychlobruslařský nůž (Powerslide.com)

NORDICKÉ BRUSLE

Nordické brusle (obrázek č. 5) jsou tvořeny asi 40 – 50 cm dlouhými ocelovými noži (obrázek č. 6), ke kterým je shora připevněno běžkařské vázání, které dovoluje volný pohyb patě nahoru a dolů, velmi podobný pohybu na běžeckých lyžích. To dodává dálkovému bruslení obrovskou výhodu oproti bruslení v klasických bruslích. Další výhodou jsou teplé, měkké boty a jejich velice snadné odepínání.



Obrázek 5 - nordická brusle (Renbo.cz)



Obrázek 6 - nůž nordické brusle(Renbo.cz)

4.1.3 HOKEJOVÉ BRUSLE

Hokejová brusle (obrázek č. 8) se liší od ostatních bruslí nejen vzhledově, ale především funkcí a účelostí brusle. Podle pravidel jsou hokejové brusle opatřeny na koncích bezpečnostními patkami. Nůž z nerez oceli ve tvaru kolébky je umístěn v držáku, který tvoří s botou kompaktní celek. Na povrch boty se obvykle používá nylon, špička bývá plastová a dále se využívá kůže. Bota je vyztužena a případně polstrována na choulostivých místech (zvláště pro ochranu kotníků).

Máme přes 40 různých modelů bruslí. Od profesionálních, přes brusle na hobby hokej až po brusle na „rybník“ nebo veřejné bruslení.



Obrázek 7 - plastová špička (chránič)(hokej.cz)



Obrázek 8 - hokejová brusle (hokej.cz)

Hokejové brusle a jejich nože se brousí do tzv. žlábků. Ten na nožích vytváří hrany, po kterých se bruslař střídavě po vnější a vnitřní hraně pohybuje. Vnější jsou na malíkové straně a vnitřní se nacházejí na palcové straně. Hokejové 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).

Brusle se skládá z boty, na kterou je připevněn nůž. Výrobci bruslí se snaží zkombinovat dvě základní vlastnosti: pevnost a co nejnížší hmotnost. Dříve byla bota brusle celá kožená a k ní byl připevněn ocelový „nůž“.

Brusle jsou vyrobeny z velké řady syntetických materiálů, které jsou odlehčené, ale přesto zaručují co největší pevnost. Důraz je kladen na ochranu kotníků. Brusle by měla být dobře polstrována. Její povrch pokrývá převážně nylon a kůže, špičku zpevňuje plast (obrázek č. 7). Skelet brusle (holder) je vyroben z umělé hmoty a nůž většinou z nerez oceli. I toto velmi snižuje hmotnost celé brusle.

Při nákupu bruslí se musíme zaměřit na několik důležitých faktorů. Pozornost musíme věnovat odpovídající velikosti. Je důležité, aby se pata v botě nepohybovala, aby prsty měly volnost, ale aby se dotýkaly ochranné skořepiny vpředu. Stejně tak kotník musí mít v brusli oporu, musí mu být umožněn pouze pohyb vpřed a vzad, ale ne do stran.

Zvláštním typem bruslí jsou brusle brankářské (obrázek č. 9)



Obrázek 9 - brankářské hokejové brusle (hokej.cz)

Oproti hráčské brusli mají ty brankářské silnější a plošší nože, nemají chránič na Achillovu šlachu, aby měli brankáři větší volnost při zákroku. Zesílena je plastová skořepina, a to nejen na špičce, ale i po stranách a na patě (obrázek č. 10), 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.



Obrázek 10 - chránič brankářské hokejové brusle (hokej.cz)

VÝBĚR HOKEJOVÝCH BRUSLÍ

Spolu s hokejkou se jedná o nejdůležitější část výstroje hráče ledního hokeje. Proto se výběru hokejových bruslí musíme důkladně věnovat. Rozhodujeme se, jakou značku a model nových bruslí vybrat. Je potřeba si uvědomit, co si od nich slibujeme a jak často chodíme na led.

Mezi bruslemi jsou velké rozdíly, ať už v ceně, tak i v kvalitě. V zásadě platí, že čím vyšší model brusle koupíme, tím má bota lepší výztuhy a výstelky, je celkově pevnější. Nůž je z kvalitnější oceli, má nižší hmotnost, vyšší odolnost, tudíž je zároveň i dražší.

Brusle nebudeme vybírat podle toho, jestli v takových hraje např. Jaromír Jágr, nebo Alexandr Ovečkin, protože každý hráč je specifický, jedinečný a zvolený model by nám nemusel vyhovovat.

Pytlík (2015, s. 29) tvrdí: „pokud se mladý hráč začíná učit ve vhodných bruslích, získáváme jako trenéři velkou výhodu. Je to jedna z prvních věcí, na kterou se zaměřujeme“.

Před tím, než začnete vybírat značku a model svých nových bruslí, je potřeba si říct, jak dobře umíte bruslit, za jakým účelem brusle kupujeme a jak často chodíme na led. Mezi bruslemi jsou velké rozdíly. Ať už se jedná o samotnou botu, jazyk v botě, nůž, podrážku, nebo cenu, tak ať se to na první pohled nemusí zdát, platí v zásadě pravidlo, že

čím je brusle dražší tím je lépe vyztužená, je pevnější, má lepší nůž, nižší hmotnost a i vyšší odolnost.

Pro ty z Vás, kteří používáte brusle pouze na veřejná kluziště, tak plně postačí obyčejná brusle, která je pohodlná a dostatečně dobře a kvalitně zpracovaná a je svou konstrukcí určená pouze na bruslení. V zásadě pak neuděláte chybu žádnou bruslí, která je vyrobena některou z renomovaných značek (jako např. Bauer, Reebok, CCM, Mission).

Ti, kteří již chodí hrát hokej, ať na úrovni začátečníka, pokročilého či profesionální úrovni, by měli výběru svých nových bruslí věnovat velkou pozornost. Díky dlouholeté hokejové kariéře a hokejových zkušeností vím, že není nic horšího, než špatně zvolená brusle.

Hokejová brusle skládá ze 4 důležitých částí:

1, Bota + jazyk - samotná bota se již dnes neprodává, v obchodech narazíme z drtivé většiny na celý komplet všech částí. Největší rozdíly mezi botami brusle jsou v kvalitě zpracování, pevnosti, výztuze, komfortu a také stylem provedení.

2, Podrážka - ačkoli se to na první pohled nemusí zdát, podrážka brusle je velmi důležitá, jelikož velmi ovlivňuje celkovou stabilitu, přenos energie při odrazu a v neposlední řadě také odvádí vlhkost během hry. U vyšších modelů bruslí se můžeme setkat např. s carbonovou podrážkou, která je konstruována pro extrémní snížení hmotnosti. Dále také s různými úrovněmi perforace, pro ještě lepší odvod vlhkosti.

3, Holder - holder je část spojující brusli s ledem. K brusli je holder speciálně nýtován, aby nedocházelo k nebezpečným pohybům v průběhu hry. Samotný nůž je pak k holderu buď přišroubován, nebo pouze vsazen bez možnosti výměny.

4, Nůž (runner) - na noži brusle kloužou po ledě a jedná se tak o velmi diskutovanou část, která podléhá stále usilovnému vývoji především kvůli snížení třecí síly, která do jisté míry ovlivňuje hráčovu rychlost. Nože také podléhají vysokým nárokům při výrobě, aby byla maximalizována jejich odolnost. Velké oblibě se začíná těšit revoluční systém T-Blade, což je systém výměnných nožů, které se nemusí brousit. (www.nalede.cz)

4.2 TECHNIKA HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ

Výzkumy bývalého československého hokejového obránce, hokejového teoretika, didaktika a trenéra československého národního hokejového mužstva Prof. PhDr. Vladimíra Kostky, CSc. (1962) ukázaly, že 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.

Bruslení je velmi rozmanitý soubor bruslařských dovedností, které hráči využívají ve hře – avšak v různém poměru a v různých kombinacích. Pro žáky je základní pohybovou dovedností, kterou ve hře neustále uplatňují. Tento složitý pohybový celek vyplývá z konkrétní herní situace. Hokejové bruslení chápeme jako komplexní dovednost, kdy hráči při svém pohybu ve hře reagují na vývoj situace, změny směru a na pohyb všech hráčů na ledě, čímž se dostávají do časoprostorového, ale i tělesného tlaku, kterému přizpůsobí své bruslení.

Abychom zvládli samotnou hru, tak nám 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. Dokonalá technika bruslení dělá z výborných hráčů, hráče výjimečné. Bruslení nelze chápat izolovaně. Bruslení je provázáno i s dalšími dovednostmi v závislosti na vývoj hry, zóně či místu, ve kterém hráč bruslení uplatňuje.

Martin Ančička, reprezentant Německa, hráč DEL řekl, že: „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.“ (Pytlík, 2015, s. 37).

4.2.1 ÚVODNÍ METODICKÁ DOPORUČENÍ PRO VÝUKU TECHNIKY HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ

Jak uvádí Pytlík (2015, s. 38) „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“.

- Kvalitně předvedený pohyb

- Větší počet asistentů (demonstrátorů)
- Korekce chyb
- Využit co nejvíce hravou a zábavnou formu
- Motivovat hráče
- Výklad trenéra by měl být srozumitelný a odpovídající věkové kategorii žáků

Stejně jako u ostatních sportů, tak i u bruslení záleží na fyzické zdatnosti žáků, jejich psychických schopnostech a dalších faktorech. Nesmíme uspěchat začátek výuky, protože by se mohlo stát, že děti od tohoto zimního sportu odradíte. Je proto vždy na rozhodnutí rodičů, kteří znají své dítě nejlépe, zda už nastal ten správný čas na výuku hokejového bruslení. Pro výuku a nácvik techniky hokejového bruslení je velmi důležitá podmínka kvalitního vysvětlení a 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 a žákům cvičení názorně předvedou. Žáci mají trenéra za vzor, proto je důležité, aby tyto činnosti trenér zvládal. Tréninková jednotka by měla probíhat za přítomnosti většího počtu trenérů a 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. Důraz je kladen, aby všechna cvičení byla co nejvíce hravou a zábavnou formou. Svěřence musíme správně motivovat a klást důraz na bruslařské dovednosti nejen v tréninku, ale i v samotném utkání.

Výuka hokejové bruslení by měla probíhat alespoň 3x týdně po dobu 60 – 70 minut (do těchto hodin však není zahrnuta všeobecná příprava mimo led). Trenér musí hovořit k žákům srozumitelně odpovídající věkové kategorii žáků. Nácvik jednotlivých dovedností je třeba provádět vždy časově vyváženě, a to zejména z hlediska stran i dovedností – přípravné kroky mimo ledovou plochu, první kroky ne ledě, 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. (Pytlík, 2015).

Metodické postupy jednotlivých cvičení, 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, plynule a odpovídala schopnostem svěřenců.

4.3 NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ BRUSLAŘSKÝCH DOVEDNOSTÍ

Pro optimální rozvoj bruslařských dovedností se podílí mnoho různých komponent. Například rovnováha, koordinace, flexibilita (kloubní pohyblivost), síla atd. Je nutné tyto komponenty rozvíjet, aby umožnily hráčům využít jejich potenciál pro hokejové bruslení.

4.3.1 CVIČENÍ PRO HOKEJOVÉ BRUSLENÍ

Základní metodická řada bruslení

Tato práce je zaměřena především na výuku hokejového bruslení. Metodický postup, není neměnný, ale je možné postupovat podle vyspělosti žáků. S nácvikem některých prvků můžeme začít dříve, nebo naopak některé vynechat a později se k nim vrátit.

Příprava na suchu

Před prvním vstupem s bruslemi na ledovou plochu necháme děti chodit a pohybovat se na gumovém pásu, nebo na betonové ploše, kde se brusle nerozjedou. Můžeme vyzkoušet základní bruslařský postoj a různorodé prvky rovnováhy.

Lze provádět následující cvičení:

- Postoj v podřepu
- Postoj v dřepu
- Postoj na jedné noze
- Základní bruslařský postoj
- Výskoky
- Váhy

Tréninková cvičení nesmíme nikdy přehánět a přeceňovat schopnosti žáků. Zátěž musíme uzpůsobit věkové kategorii dětí 6 – 9 let. Většinu dětí „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.

4.3.2 BRUSLAŘSKÉ KROKY**„Švédský krok“ (obr. 11)**

Primární efekt: silová vytrvalost

Základní zatížení: 4 - 5 kroků

Variace: Chůze dozadu



Základem jsou dlouhé kroky (přímo vpřed). Při každém kroku se dotýkáme kolenem země (při dotyku země kolenem dosáhnete úhlu 90° v kolenní stojné nohy). Po každém kroku je důležité se postavit do normálního stoje. (www.eliteprospects.com).

Obrázek 11 - Švédský skok.
(www.eliteprospects.com).

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

Tabulka č. 1 ukazuje, jaký je rozdíl mezi pohybem po ledové ploše a normální běžnou chůzí či během po zemi. Při bruslení je úhel v kolenu 90° , zatímco v chůzi/běhu je úhel $160^\circ - 170^\circ$. Rozdíl je i v úhlu kotníku. Při bruslení je úhel 45° , ale při chůzi/běhu je 90° . Další rozdíl mezi bruslením a chůzí/během je postavení chodidel a odrazu od země, popř. ledové plochy. Při bruslení jdou špičky od sebe (úhel 90°), při chůzi/běhu jsou chodidla téměř v rovině (5°). Rozdíl je i ve směru odrazu.

Při bruslení se odrážíme do strany, zatímco při chůzi/běhu dopředu, popř. dozadu.

Úhel a směr	Bruslení	Chůze/běh
Úhel v kolenu	90°	$160^\circ - 170^\circ$
Úhel v kotníku	45°	90°
Úhel mezi chodidly	90° špičky od sebe	5° chodidla rovnoběžně
Směr odrazu/kroku	Stranou	Dopředu/dozadu

Tabulka č. 1 (www.eliteprospects.com)

Z tohoto důvodu se trénink mimo led musí soustředit na rozvoj síly a flexibility (pohyblivosti), které přirozeně nemůžeme získat prostřednictvím chůze či běhu. Abychom se stali dobrými bruslaři, musíme dbát i na přípravu mimo ledovou plochu.

„Bruslařské skoky“ (obr. 12)

Primární efekt: odrazová síla

Základní zatížení: 3x na každou nohu

Variace: Vytočení špiček chodidel dovnitř a vně

Skoky zpět a vně. Základem je skákat vysoko a daleko do strany.



Obrázek 12 - Bruslařský skok.
(www.eliteprospects.com).

Velmi důležité dopadnout do hlubokého dřepu. Snažte se udržet doskok na jedné noze. Stejně tak je důležité doskočit do hlubokého dřepu (úhel v kolenu dopadové nohy by měl být menší než 90°). Rovnováhu udržíme tím, že se můžeme zlehka dotknout druhou nohou (nebo rukama) země, ale dopad a zbrždění by měl být vždy pouze pomocí jedné nohy. (www.eliteprospects.com).

4.4 METODIKA NÁCVIKU A ZDOKONALOVÁNÍ V JÍZDĚ VPŘED

Jízda vpřed je nejpřirozenějším způsobem pohybu žáků na ledové ploše. Od chůze se liší tím, že při chůzi kráčíme, kdežto po ledové ploše se kloužeme/bruslíme.

Pohyb vzniká střídavým odrazem obou nohou, přenášením váhy těla a využitím skluzu bruslí po ledové ploše. Stopa, kterou po sobě bruslař na ledové ploše zanechává, má mít stromečkový tvar.

- Seznámení a vstávání z ledové plochy
- První kroky na ledové ploše
- Vstávání z ledové plochy
- Základní postoj v jízdě vpřed
- Nácvik jízdy vpřed
- Zastavení v jízdě vpřed
- Vyjždění oblouků a překládání v jízdě vpřed
- Starty v jízdě vpřed

4.4.1 SEZNÁMENÍ S LEDOVOU PLOCHOU

Když ještě děti neumí bruslit, je možné s nimi na ledě v první fázi v bruslích provádět jednoduché činnosti, které vychází z lidské fylogeneze vývoje chůze, které jsou tedy pro ně vrozené a přirozené, a které v začátcích zvládnou a při kterých neupadnou:

- Plazení vpřed (vzad)

- Válení sudů
- Lezení (pohyb ve vzporu klečmo vpřed, vzad)
- Pohyb v kleku vpřed, vzad
- Sudy s holí nad sebou
- Honička jmen ve vzporu klečmo
- Hadi a tygři (had se plazí po ledové ploše, tygr po čtyřech se ho snaží dohnat)
- Sudy přes sebe
- Honička 1-1 ve vzporu klečmo
- Poval soupeře 1-1 oba v kleku
- Protáčení v kleku
- „Kopaná“ ve vzporu klečmo (vedení míče rukama)
- Hlavičkovaná ve vzporu klečmo s gymbaly
- Ragby v sedu

První kroky na ledové ploše

Žáci, kteří ještě nikdy nestáli na ledové ploše, neznají pocit ledu. Chybí jim pocitová představa o skluzu na ledové ploše, proto se jim snažíme přizpůsobit bruslení chůzí. Pro tato cvičení je ideální používání minimální výstroje pro bruslení. Dítě by ale mělo mít vhodné teplé oblečení, které je nepromokavé, silnější teplé rukavice. Pro zvýšení pocitu bezpečí dětí je možné použít chrániče loktů a kolen pro bruslení na inline bruslích. Samozřejmostí je přilba.

- Nejprve necháme děti chodit tak, jako na suchu, když se začínali učit chodit. Zpočátku se děti přidržují hrazení, později zkusí chůzi samostatně.

- Klademe důraz na držení špiček od sebe, zpevnění kotníků, mírný předklon s podsazenou pánví. Kromě chůze můžeme zařadit i mírný běh po ledě
- Chůze s držením se „hrazdičky“
- Chůze ve dvojicích s držením se za ruce
- Jsou-li už děti schopné udržet rovnováhu bez opory, začneme jim předvádět základní bruslařský postoj na ledové ploše. Snažíme se držet rovnováhu při různých cvičeních na místě, jako jsou například: dřep, podřep, otočení na místě, sebrání věcí z ledové plochy apod. Důležité je také naučit děti na ledě samostatně vstávat. (Milčinská, 1997).
- Po zvládnutí chůze a běhu po ledové ploše, začneme s nácvičky odrazu vnitřními hranami. Nacvičujeme jej tak, že se dítě opře o hrazení a oběma rukama se od něj odtlačuje. Pohupování v kolenou necháme děti zkoušet nejprve také s oporou o hrazení, potom při pomalé jízdě vpřed.
- Neustále zdůrazňujeme správný postoj na ledové ploše, opravujeme případné chyby a nedostatky u každého dítěte zvlášť a svoje vysvětlování demonstrujeme vzornou ukázkou (Havránková, 1985).
- Chůze po ledové ploše je prováděna velmi pomalu. Důraz je zde kladen na odraz do stran a dopředu. Pro nácvičku se může použít chůze s hrazdou, chůze u hrazení, chůze přes překážky, chůze s dopomocí, 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.

4.4.2 VSTÁVÁNÍ Z LEDOVÉ PLOCHY

Na začátku hokejového bruslení se každý bruslař ocitne několikrát na ledové ploše. Vstát na ledové ploše a pokračovat ve cvičení není ovšem tak jednoduché.

FÁZE METODIKY VSTÁVÁNÍ Z LEDOVÉ PLOCHY

- Žák klečí na obou kolenou a opírá se rukama o ledovou plochu (obrázek č. 13). Následně položí celé ostří pravé brusle kolmo k ledové ploše, vzepře se oběma rukama o pravé koleno a vzpřímí trup. Stále ale klečí na levém kolenu.



Obrázek 13 - první fáze vstávání z ledové plochy (www.pojdhrathokej.cz)

- Následuje pokus vyhoupnout se z pokleku na obě brusle
- Během samotného stání na ledové ploše je důležité, aby žáci měli nohy rozkročené na šířku ramen a mírně pokrčená kolena. Váhu přenáší lehce na špičky brusle tím, že se mírně předkloní v kyčlích. To vše je nezbytné pro zajištění lepší stability.
- Vstávání trénujeme jak z pravé (obrázek č. 14), tak i z levé nohy (obrázek č. 15). V začátcích by žák měl trénovat blíže hrazení, o které se může případně opřít.



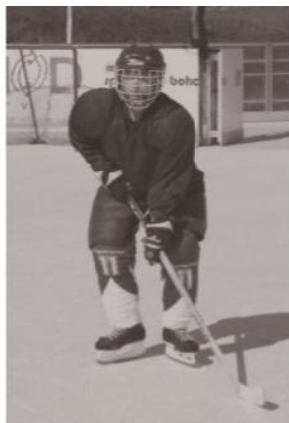
Obrázek 14 - vstávání z led.plochy z pravé nohy (www.pojdhrathokej.cz).



Obrázek 15 - vstávání z led.plochy z levé nohy (www.pojdhrathokej.cz).

4.4.3 ZÁKLADNÍ POSTOJ

- Pokrčená kolena
- Mírný předklon
- Hlava vzhůru



Obrázek 16 - základní postoj (Hrázská, 2006).

Základní postoj je myšlená poloha těla, ve které hráč bruslí. Postoj se vyznačuje flexí kyčelního, kolenního a hlezenního kloubu (obrázek č. 16). Trenéři často chtějí od hráčů, aby „pokrčili kolena“, ale nejedná se o pokrčení, ale o tzv. náklek vpřed. Správný náklek se pozná tak, že hráč nevidí přes kolena špičky bruslí. Úhel ohnutí v kolenním kloubu se pohybuje mezi 90° až 120°. Trup je při bruslení mírně nakloněn vpřed a svírá se stehny úhel od 10° do 35°. Hlava je mírně zvednutá a hráč by měl vidět asi 30 m. před sebe.

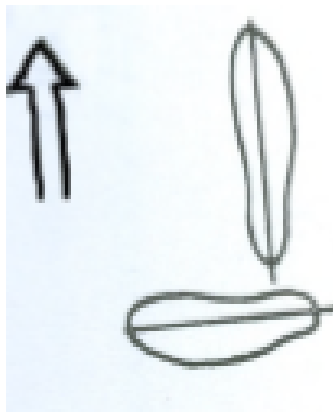
Rozeznáváme dva postoje - vysoký a nízký. Nízký postoj je charakterizován silným pokrčením dolních končetin. Tento postoj je účelnější především při odrazu, protože působí po delší dráze. Nevýhodou je rychlejší únava svalových vláken, než v postoji vysokém. Proto je pro hráče nezbytný trénink, který napomáhá setrvávat v nízkém postoji co nejdéle.

Fáze nácvičku jízdy vpřed

- Nasazení brusle na ledovou plochu
- Přenesení váhy
- Odraz a skluz

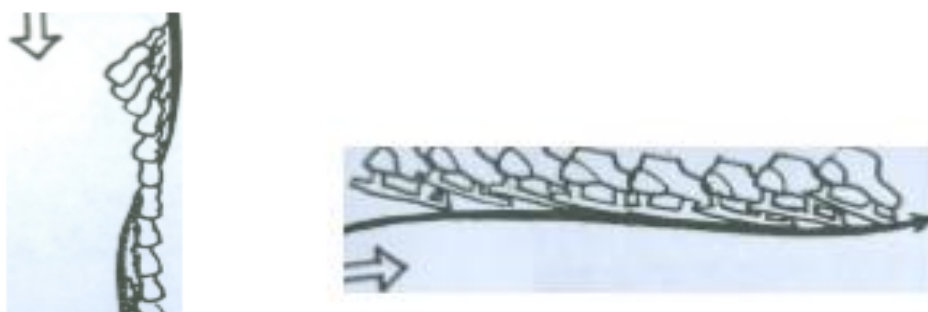
NASAZENÍ BRUSLE NA LEDOVOU PLOCHU

Po nasazení brusle na ledovou plochu je důležité, aby obě nohy byly vedle sebe, jako výchozí poloha. T-postavení, kde nohy jsou „pata za patou“, špička jedné brusle směřuje vpřed a druhá do strany (obrázek č. 17).



Obrázek 17 - T-postavení nohou (Pavliš, Perič, 2003).

Nasazení brusle na ledovou plochu jde přes špičku a rovněž se přes špičku ledovou plochu opouští (obrázek č. 18).



Obrázek 18 - Nasazení brusle na led. plochu při hokejovém bruslení (Pavliš, Perič, 2003).

PŘENESENÍ VÁHY

Podle Mgr. Zdeňka Nováka, hokejového trenéra (www.novak-hokej.wbs.cz): „jde odrazová noha do pokrčení, zároveň se svaly 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 ledové ploše. Po odrazu nohu zvedáme od ledové plochy a v okamžiku, kdy ledovou plochu opouští, je téměř propnutá. Levá noha zůstává po odrazu nízko nad ledovou plochou 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 širší ramen, což napomáhá plynulosti bruslení“.

Rovnovážné a obecné obratnostní tréninkové prostředky

- Vstávat ze vzporu klečmo (bez) dopomocí rukou (dovednost vstát z ledové plochy) a zpět
- Vstávat z kleku do stoje bez dopomocí rukou a zpět
- Ze sedu do kleku bez dopomocí rukou a zpět
- Vstávat ze sedu s holí na bedrech (za krkem)
- Vstát z kleku do stoje na jedné noze
- Ve dvojici protáčet z kleku do stoje, ve stoji
- Ve stoji na obou bruslích podřepy, dřepy
- Výskoky z podřepu
- V širším stoji na obou bruslích přenosy hmotnosti z nohy na nohu (postupně zvýrazňuj hloubku podřepu z nohy na nohu)
- Dotek ledu jednou rukou (dvěma rukama)
- Pohyb na dvou bruslích pomocí přenosu hmotnosti – bruslařský sun
- Čáp – jízda po jedné brusli s vypnutým tělem
- Medvěd – „houpání“ ze strany na stranu
- Žába – výskoky z podřepu, brusle zůstávají na ledové ploše
- Úkroky postupně roznožuj a snožuj
- Poskokem roznož a snož (www.novak-hokej.wkz.cz)

Balanční schopnosti

Jedná se o cyklický pohyb v rovnovážných a balančních (ne)schopnostech dítěte. Aby byli děti schopni bruslit, musí udržet rovnováhu ve skluzu na jedné brusli, a ještě větší problém je balanční, v přenosu hmotnosti ze skluzné nohy na odrazovou. Zde dochází ke změně směru vektoru síly.

Proto nácvik bruslení u začínajících nevedeme jen nácvikem techniky hokejového bruslení, ale souběžně s nácvikem bruslení věnujeme pozornost tréninkovým prostředkům zaměřených k balanci v labilní pozici ve skluzu na jedné brusli.

Balanční tréninkové prostředky bez hokejky

Větrník na 1 noze (toč paží) - kopej opakovaně na jedné noze, přednož a zanož (váha) opakovaně na jedné noze, dotek pravého lokte levého kolena, dotek přednožené brusle, dotek zanožené brusle úhlopříčnou rukou, dotek přednožené a zanožené brusle, dotek ledové plochy na jedné noze (se zanožením), poskoky na jedné, držíme zanoženou brusli s poskokem na jedné, drž zanoženou brusli s dotekem ledové plochy.

Balanční tréninkové prostředky s hokejkou

Překračuj hokejku - přeskoč hokejku, hokejku pod přednoženou nohou (opakovaně), hokejku střídavě pod přednoženou a zanoženou nohou (opakovaně) apod.

Doporučuji tato cvičení vyzkoušet ještě před vstupem na ledovou plochu. Někde na suchu ve sportovní obuvi a pak v bruslích opět ještě na suchu. Vůbec pro zlepšení hokejového bruslení je vhodné se věnovat na suchu balančním schopnostem a posílením hlezenních kloubů (cvičení na bosu, na jedné noze, v bruslích).

ODRAZ A SKLUZ

Odraz a skluz podmiňuje rychlost hokejového 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 ledové ploše, by měla být značně pokrčená. (obrázek č. 19). (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 19 - odraz a skluz hokejového bruslení (Pavliš, Perič, 2003).

Jak uvádí Hrázská (2006), k nácviku pro odraz a skluz může sloužit takzvaná „koloběžka“ a „kačenka“, kdy se začíná v základním postoji jízdy vpřed a provádíme opakované odrazy bruslí, ale stále stejnou nohou.

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

Průpravná cvičení:

- Nácvik s využitím hrazení
- „Koloběžka“
- „Kačenka“
- Nácvik ve dvojicích – dva žáci se drží za lokty, popř. za ruce. Jeden vždy tlačí druhého, který jede pozpátku
- Nácvik s využitím židle/ hrazdy – dospělý se opírá zezadu o opěradlo a bruslí pozpátku, dítě se drží předních rohů židle a tlačí ji před sebou
- Důležitým a základním prvkem jsou zde vlnovky a dvojvlnovky

SKLUZ A ODRAZ NA OBOU BRUSLÍCH

Při jízdě po obou bruslích se začíná pomocí odrazu od hrazení, u zkušenějších bruslařů se odraz provádí ze základního postoje bez odrazu od hrazení (mantinelu). Snahou je dojet co nejdál bez dalšího odrazu. Jezdí se na šířku hřiště.

Průpravná cvičení:

- Návčik odrazu od hrazení
- Odraz od hrazení
- „Pumpování“ v kolenou a bocích

Chyby:

- Slabý odraz
- Příliš velký pohyb boků, tzv. „pumpování“ nahoru a dolů
- Narovnaná postava
- Další odraz bruslí od ledové plochy

SKLUZ A ODRAZ NA JEDNÉ BRUSLI

Bez odrazu a skluzu bychom daleko nedobruslili, proto je skluz a odraz na jedné brusli základní prvek při hokejovém bruslení. Pomocí těchto prvků se můžeme pohybovat po celé ploše hokejového hřiště. Opět je zde základem snaha dojet co nejdále. Nejprve se snaží udržet jízdu v přímém směru, později k tomu můžeme přidat návčik jízdy na vnitřní a vnější hraně. To znamená oblouk dovnitř a ven. (Pavliš, Perič, 2003).

Průpravná cvičení:

- „Kačenka“ - svěřence vezeme před sebou, držíme je za ruce a za jízdy se kýváme ze strany na stranu
- Použití např. kachních citoslovcí
- Dítě jede popředu, my jedeme po zadu

- „autička“, což je jízda v dřepu, jedna noha je natažená dopředu a ruce jsou v předpažení
- „Holubička“ (váha předklonmo), ruce jsou v upažení a trup směřuje dopředu. Jedna noha je v zanožení, spodní noha je mírně pokrčená,

Pokud dítě tuto techniku zvládá s doprovodem, můžeme ho zkusit pustit. Pokud tzv. „kačenu“ zvládne i samostatně, tak umí alespoň částečně bruslit. Při hokejovém bruslení jsou nohy dítěte ohnuty v kyčelním, kolenní a hlezenním kloubu. Úhly ohnutí kloubu se pohybují od 90° do 120°.

Jak uvádění Pavliš, Perič (2003), **základní chyby v technice skluz a odraz na jedné brusli jsou:**

- Odraz je prováděn špičkou brusle
- Odraz je prováděn dozadu
- Odraz do stran se projevuje „zakopáváním“
- Odraz nevychází ze základní polohy nohou
- Příliš velký pohyb boků, tzv. „pumpování“ nahoru a dolů
- Málo pokrčená kolena
- Narovnaný trup
- Silový odraz nohou - každá noha se odráží jinou silou
- Velký předklon, záklon
- Nezvedání bruslí nad ledovou plochu při vracení nohou do základní (Pavliš, Perič, 2003).

4.4.4 NÁCVIK JÍZDY VPŘED

Nácvik jízdy vpřed provádíme v řadách na šířku, nebo délku ledové plochy. Největší pozornost věnujeme správnému odrazu. Důsledně opravujeme chyby a v různých obměnách zařazujeme opakování tohoto prvku do každé tréninkové jednotky.

Jízda vpřed je základním pohybem bruslaře a vychází ze základního bruslařského postoje.

Fáze jízdy vpřed: fáze se pravidelně opakují

- Odraz
- Skluz
- Odraz

Jak uvádí Škarvadová (1999), všechny špatné návyky v technice jízdy vpřed a odrazu vpřed ztěžují výcvik dalších prvků. Pokud dítě zvládne základy jízdy vpřed, je důležité procvičovat i nadále 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 ledové ploše pohybovat.

Průpravné cvičení: dle Kostky, Šafaříka, Zachové (1962).

- Jízda ve trojicích, nejslabší bruslař bude vždy uprostřed
- Krajiní bruslaři ho uchopí za obě paže tak, že na jedné straně bude mít oporu za dlaň a na druhé za záloktí
- Prostřední žák se nechává vozit a učí se mít nohy v mírném podřepu
- Brusle od sebe udržujeme na vzdálenost šíři chodidel

Postupně zkouší:

- Podřepy
- Předsouvání jedné nohy před druhou
- Postupné zvedání bruslí z ledové plochy (Kostka, Šafařík, Zachová, 1962).

Poznámka: Při výuce jízdy vpřed lze použít také speciální pomůcky - lehké a pevné tyče. Tyč dlouhou asi 2,5 metru drží na obou koncích dva trenéři, učitelé nebo technicky vyspělejší bruslaři. Čtyři až šest žáků se přidržuje poníž tyče a provádí určené prvky.

Modifikace s využitím tyče:

- Základní bruslařský postoj
- Jízdu vpřed na obou nohou s opakovanými podřepy a přenášení váhy těla z nohy na nohu dvouoporovou jízdu vpřed
- Jednooporovou jízdu vpřed
- Zastavení pluhem a smykem

Chyby:

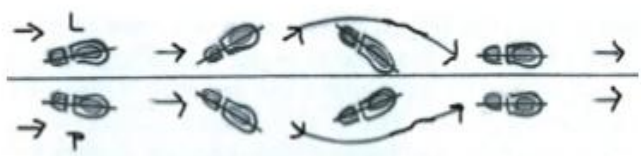
- Slabý odraz
- Příliš velký pohyb boků, tzv. „pumpování“ nahoru a dolů
- Napřímená poloha
- Velký předklon

VLNOVKY

Vlnovka je jednou z možností přechodů z jednoho oblouku do oblouku druhého, a to při zachování stejné jedoucí nohy. Začínáme například z jízdy po oblouku vpřed ven a následně přejdeme vlnovkou do dalšího oblouku vpřed dovnitř. (Hrázská, 2006).

Dvojlvnovka

Dvojlvnovka (obrázek č. 20), často se uvádějí i jiné názvy, jako jsou např. „citrónky“, „buřty“, „rybičky“. Jedná se o střídavé roznožování a přinožování. (Hrázská, 2006).



Obrázek 20 – Dvojlvnovka (Hrázská, 2006).

Pro usnadnění pohybu je při roznožování důležité vytočit špičky bruslí ven s mírným pokrčením kolen a při přinožování obráceně. (obrázek č. 21).



Obrázek 21 - Vytočení špiček hokejových bruslí ven (Pavliš, Perič, 2003).

Abychom předešli úrazům z důvodů rozjždění nohou do stran, nacvičujeme s dětmi vytáčení a vtáčení bruslí na místě. (Pavliš, Perič, 2003).

Synchronní dvojvlnovka

Jedná se o odraz z obou nohou, střídavě z pravé a levé brusle. Ale každý odraz je z jiné hrany. (Pavliš, Perič, 2003).

Je to vlastně lyžařský oblouk, kdy obě nohy zůstávají na ledové ploše. (obrázek č. 22).



Obrázek 22 - synchronní vlnovka (Pavliš, Perič, 2003)

4.4.5 ZASTAVENÍ V JÍZDĚ VPŘED

Každý žák toužící stát se dobrým bruslařem musí techniku zastavení dokonale ovládat, aby se v bruslení mohl zlepšovat a předešel tím případným úrazům.

Základní zastavení u jízdy vpřed může být:

- Pluhem (jednostranný pluh, oboustranný pluh)
- Smykem (boční zastavení)

ZASTAVENÍ PLUHEM

JEDNOSTRANNÝ PLUH

Nejjednodušší typ zastavení

- Váhu těla musí být přenesena na brusli jedoucí po ledové ploše
- Druhá noha se předsunuje mírně vpřed. Nohu položíme na špičku vytočenou dovnitř na ledovou plochu (obrázek č. 23).
- Na tuto nohu je postupně přenesena celá 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).



Obrázek 23 - jednostranný pluh (Pavliš, Perič, 2003).

Základní chyby při nácviku jednostranný pluh:

- Nohy jsou daleko od sebe
- Velký, hluboký předklon
- Paty bruslí jsou málo vytočené do stran
- Brzdění vnější hranou brusle
- Příliš rychlé zatížení brzdící nohy
- Předklon a přepadnutí vpřed přes brzdící nohu
- Rychlé zatížení brzdící nohy
- Napnuté koleno jedoucí nohy

Zastavení na jedné brusli

Zastavení na jedné brusli je velmi podobné zastavení pomocí jednostranného pluhu.

- Brzdící nohu lehce zvedneme nad led a špičku vytočíme ven
- Vnitřní hranu brusle přiložíme na led napříč, proti směru jízdy, přeneseme na ni hmotnost těla a přitlačíme ji do ledu (obrázek č. 24). Tím dochází k brzdění pluhem.



Obrázek 24 - zastavení na jedné brusli v jízdě vpřed (Pavliš, Perič, 2003).

- Přední, zároveň i jedoucí noha je ve velkém pokrčení kolen a zůstává na ledě
- Nohy připomínají obrácené písmeno T, což umožňuje odraz a pokračování v jízdě vpřed. (Pavliš, Perič, 2003).

Základní chyby při nácviu zastavení na jedné brusli:

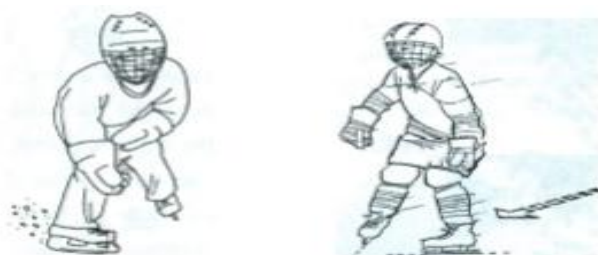
- Dostatečně nepokrčená kolena
- Nohy/brusle jsou daleko od sebe
- Brzdící noha je zatížena příliš rychle, pomalu, nebo málo intenzivně

Oboustranný pluh

Při tomto typu zastavení je technika stejná jako u nácviu pluhu při lyžování.

- Nohy jsou vytočeny špičkami dovnitř

- Kolena mírně pokrčená a vtlačíme je k sobě. Tím se udržuje rovnováha (obrázek č. 25). (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 25 - oboustranný pluh - rovnováha (Pavliš, Perič, 2003).

- Paty musí směřovat od sebe a do stran
- Paty bruslí naopak pomalu oddalujeme, až dojde k zastavení (obrázek č. 26). (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 26 - oboustranný pluh (Pavliš, Perič, 2003).

Základní chyby při nácviu oboustranný pluh:

- Málo vytočené paty do stran
- Kolena příliš pokrčená a daleko od sebe
- Brzdění vnějšími hranami bruslí
- Nedostatečné pokrčení kolen
- Nevýrazné vytlačení pat bruslí do stran
- Místo mírného záklonu předklon a přepadnutí vpřed

ZASTAVENÍ SMYKEM

Tohoto typu se užívá při jízdě vysokou rychlostí. Zastavení je velice obtížný prvek a je vrcholem nácvičku jednotlivých technik bruslařských dovedností. Při zastavování smykem můžeme rovněž využít poznatků z lyžování. Těžiště těla je sníženo a kolena jsou tlačena silně k ledu (obrázek č. 27). Brzdění se provádí vždy vnější hranou brusle. (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 27 - zastavení smykem (pojdhathokej.cz)

Metodika zastavení smykem:

- Na začátku akce je důležité nadlehčit celé tělo. Tím dojde k odlehčení bruslí
- Vytočit brusle, boky, hlavu a ramena, kolmo do směru jízdy
- Kolena jsou mírně pokrčená a přiklánějí se k ledu (Pojdhathokej.cz)

Při správném přihranění bruslí se pohyb dokončí. Síla se rozloží rovnoměrně na obě brusle v jejich předních částech. Vzdálenost bruslí je asi na šířku boků (obrázek č. 28).



Obrázek 28 - boční zastavení na obou bruslích (Pavliš, Perič, 2003).

Základní chyby při nácviku zastavení smykem:

- Brusle jsou málo přikloněné k ledu a nedostatečně odlehčené
- Kolena jsou málo pokrčená
- Na předních částech bruslí není dostatečný tlak
- Předklon způsobující přepadnutí vpřed
- Nedostatečný podřep
- Málo energické natočení bruslí proti trupu

Průpravná cvičení k zastavení v jízdě vpřed:

Všechny druhy zastavení nacvičujeme zpočátku tak, že žáci nejdříve brzdí z jízdy vpřed směrem k mantinelu, o který se mohou v případě potřeby zachytit. V dalším nácviku si žáci individuálně nacvičí okamžik a místo zastavení. Postupně zkracují brzdnou dráhu a zvyšují rychlost jízdy před zastavením.

1. Žáci bruslí v zástupu proti trenérovi a zastavují před ním. Potom vystartují na stranu, kterou jim trenér ukáže, vrací se zpět a zařadí se na konec zástupu.

2. Žáci jsou rozestaveni na brankové čáře. Rozjedou se jízdou vpřed a bruslí do poloviny kluziště, kde zastaví a ihned se rozjedou do protisměru. Zastaví na třetinové čáře hokejového hřiště a opět jedou do protisměru. Zastaví na druhé třetinové čáře hokejového hřiště a opět jedou do protisměru. Zastaví v polovině kluziště, vyjíždí do protisměru a bruslí za brankovou čáru.

3. Dále procvičujeme zastavení při člunkové jízdě, sbírání a roznášení předmětů, různých pohybových hrách apod. (pojdhathokej.cz).

4.4.6 VYJÍŽDĚNÍ OBLOUKŮ A PŘEKLÁDÁNÍ (ODŠLAPOVÁNÍ, PŘEŠLAPOVÁNÍ) V JÍZDĚ VPŘED**VYJÍŽDĚNÍ OBLOUKŮ**

Vyjížděním oblouků rozumíme zatáčení. Nácvik této dovednosti opět začínáme na místě, kdy stojíme v hokejovém postoji.

Postavení těla:

- Paže jsou rozpažené
- Nejdříve nacvičujeme rotaci kolem osy těla, kdy rozpažené paže vytočíme do levé strany a hlavu tímto směrem také otočíme, tím způsobem postupujeme i na stranu pravou. Tento pohyb nám pomáhá při jízdě v oblouku dosáhnout správného postavení těla v oblouku, kdy při vytočení do jedné ze stran dojde k pokrčení a předsunutí vnitřního kolene a náklonu těla. Oblouk vyjíždíme na malíkové hraně vnitřní nohy a palcové hraně nohy vnější
- Váha je rovnoměrně rozložena na obou bruslích
- Pohyb nacvičujeme v jízdě slalomem kolem kuželů

Ve hrách a závodech necháváme děti spontánně tento pohyb provádět bez toho, aby děti měly paže rozpažené. (www.jop.rvp.cz).

Modifikace vyjíždění oblouků:

1. Žáci jsou rozestavěni ve dvou řadách proti sobě a vzájemně se objíždějí. Na znamení vyjede první řada, objede protější žáky a po jeho dojetí do výchozího postavení bruslí druhý řada.

2. Žáci bruslí na šířku nebo délku kluziště proti trenérovi. Ten ukazuje, na kterou stranu má bruslař zatočit. Totéž možno provádět ve dvojicích či trojicích, kdy vždy jeden z dvojice či trojice ukazuje změnu směru jízdy.

3. Žáci jsou rozestavěni po obvodu kluziště (v kruhu, po přímce) ve vzdálenosti 4 - 6 metrů. Určený žák slalomovitě všechny objede a vrátí se na své původní místo, následně vyjíždí další, stojící před ním. Vzdálenosti mezi bruslaři měníme a vytváříme tak zatáčky o větším či menším poloměru.

4. Vhodným spojením jízdy vpřed a vyjíždění zatáček je tzv. „promenáda“. Žáci jedou v zástupu středem kluziště od jedné k druhé jeho kratší straně. Před kratší stranou odbočují střídavě vlevo nebo vpravo a podél delších stran se vracejí na svá místa, odkud vyjížděli. Při nové jízdě středem kluziště utvoří dvojice chycením se za ruce a na konci opět

odbočí jedna dvojice vlevo a druhá vpravo. Při třetím okruhu jedou již ve čtveřicích, až nakonec vytvoří jednu velkou řadu. Stejným způsobem se pak dělí na menší skupiny, až opět každý projede středem kluziště sám (Havránková, 1985).

Chyby:

- Příliš velké pokrčení v kolenou
- Záklon, předklon
- Nedostatečný náklon do středu oblouku
- Vedení bruslí těsně za sebou v jedné stopě
- Váha těla na patách bruslí

Při vyjíždění oblouků na obou bruslích (obrázek č. 29), je tělo nakloněno k ledové ploše směrem do středu samotného oblouku a mírně dopředu. Rameno směřující dovnitř kruhu je tím směrem také vytočeno.



Obrázek 29 - vyjíždění oblouků kolem kužele (Pavliš, Perič 2003).

Nohy jsou mírně pokrčené. Hmotnost je na vnitřní noze, která je předsunutá dopředu. 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. Pokud chceme dosáhnout krátkého oblouku, musíme vnitřní brusli posunout více vpřed. Kratší oblouk vyžaduje větší náklon na stranu, kterou chceme oblouk udělat (obrázek č. 30).

Podle Pavliše a Periče (2003) je toto jeden z nejjednodušších způsobů pro změnu směru jízdy. Na začátku může dokonce nahrazovat zastavení.



Obrázek 30 - Kratší oblouk, větší náklon těla (Pavliš, Perič, 2003).

PŘEKLÁDÁNÍ VPŘED

Překládání je jeden ze složitějších prvků hokejového bruslení.

Pro dokonalé provedení techniky vyžaduje přesný nácvik jednotlivých fází. (Havránková, 1985).

Průpravná cvičení (fáze) pro překládání:

- Odšlapování
- Přešlapování (Havránková, 1985).

Odšlapování

Odšlapování je prvotní fáze překládání

Průpravná cvičení:

- Odšlapování u hrazení – dítě se drží hrazení a odšlapuje
- „Koloběžky“ – žák jede po vnitřní brusli a nacvičuje se odraz z vnější nohy (Bartoň, Havránková, 1982).
- Jízda po kružnici odšlapováním – průpravné cvičení pro překládání vpřed

Postavení těla pro jízdu po kružnici odšlapováním:

- Stoj spojný
- Natočením levého boku do kruhu
- Mírný podřep a rotaci trupu vlevo směrem do středu kruhu
- Pravou paži držíme v předpažení, levou v zapažení
- Váhu těla přeneseme na levou nohu postavenou na vnější hranu brusle a jedoucí po obvodě kruhu
- Tělo v podřepu
- Vnitřní hranou pravé brusle provedeme odraz. Současně oddalujeme volnou nohu mírně vzad

Chyby:

- Špatné postavení těla a rozložení váhy
- Vzpřímený postoj
- Předklon, záklon

Přešlapování

Po zvládnutí odšlapování se děti začínají učit přešlapování, což je stále pouze průpravné cvičení pro překládání.

Průpravná cvičení:

- Přešlapování u hrazení
- Překládání levé nohy
- Překládání pravé nohy
- Drží se za ruce a nacvičují přešlapování
- Přešlapování po obvodu kruhu

- Přešlapování ve dvojicích s vykloněním do kruhu. (Kostka, Šafařík, Zachová, 1962).

Chyby:

- Předklon, záklon těla
- Nerovnoměrné přenášení váhy

Pokud žáci 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 (obrázek č. 31). (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 31 - pohyb nohou při nácvičku přešlapování
(Pavliš, Perič, 2003).

Podle Kostky, Šafaříka a Zachové (1962) jedinci, kteří zvládají přešlapování, si ho mohou dále procvičovat při napodobování dráhy vlnovky, kdy se pravidelně střídá strana přešlapování.

Přešlapování musí být vyučováno stejně na obě nohy.

Rozdíl překládání x přešlapování:

- Při překládání dochází k výraznějšímu překřížení nohou než při přešlapování.
- Při překládání dochází k výraznějšímu přetočení ramen dovnitř oblouku přes osu těla. (<http://publi.cz>).

Překládání

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 (obrázek č. 32). (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 32 - Překládání při hokejovém bruslení (Pavliš, Perič, 2003).

Překládání vpřed

TECHNIKA PŘEKLÁDÁNÍ V JÍZDĚ VPŘED

- Začínáme vždy na levou stranu
- Celý pohyb při překládání vychází z kloubů
- Pravé rameno tlačíme vpřed
- Levé rameno tlačíme vzad
- Celý trup je nakloněn dovnitř kruhu
- Odrazy

Překládání vpřed má dvě základní fáze:

- První fáze
- Druhá fáze

První fáze - při jízdě vlevo je levá noha mírně pokrčena. Je na ní váha celého těla. Pravá brusle provádí odraz z vnitřní hrany. Při odrazu je levé koleno přikrčí a pravá se oddálí. (obrázek č. 33). (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 33 - první krok (fáze) při překládání v jízdě vpřed (Pavliš, Perič, 2003).

Druhá fáze - Levá noha se napíná a pravá se po ledové ploše přibližuje k levé, která jede po ledové ploše a nesmí být zvedaná nad ledovou plochu (obrázek č. 34). (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 34 - druhý krok (fáze) při překládání v jízdě vpřed (Pavliš, Perič, 2003),

Vnější noha (pravá), je nakloněna k ledové ploše vnitřní hranou. Levá, tedy vnitřní noha, je postavena na vnější hraně brusle. Odraz se provádí 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. Dochází k překřížení pravé nohy přes špičku levé nohy. Za tímto následuje odraz vnější hranou levé brusle do překřížení za pravou nohu. Následně jde levá noha zpátky do základního postavení a pravá noha dokončuje oblouk na vnitřní hraně. Tento cyklus se nám stále opakuje. (Pavliš, Perič, 2003).

ODRAZY:**Struktura pohybu překládání vpřed vlevo:**

- Odraz 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 na pravou nohu. 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 tak, abychom se dostali do základního postoje

Nácvik odrazu překládání vpřed vlevo:

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

1, Odraz - vnitřní hranou vnější brusle

Žák stojí vzpřímeně na kruhu ve stoji spojném levým bokem do kruhu. Proveďte mírný podřep, aniž by provedl pohyb nohou, natočí trup doleva směrem do středu kruhu a upaží. Pravá ruka je v předpažení, levá v zapažení. Obě ruce zhruba ve výši pasu. Váha těla spočívá po celou dobu na levé noze. Ta je mírně pokrčená a jede po kruhu. Odraz provádí bruslař celou vnitřní hranou pravé brusle. Při odrazu žák pokrčí koleno levé nohy, pravou oddálí do unožení. Ve druhé fázi se stojná noha postupně napíná, pravá noha se přitahuje k noze jedoucí po ledové ploše.

2, Odraz - vnější hranou vnitřní brusle

Velmi těžký odraz. Žák se musí odrazit celou vnější hranou vnitřní brusle. Nácvik můžeme začít u hrazení. Žák se oběma rukama drží za horní část hrazení a zkouší odraz vnější hranou, teprve potom jede bez opory. Po rozjezdu odšlapováním žák 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).

Základem je 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).

Základní postoj u překládání vpřed:

- Postoj je vzpřímený
- Kolena jsou mírně pokrčená (obrázek č. 28). (Pavliš, Perič, 2003).

Průpravné cvičení:

- **Had** - velmi dobrým zábavným cvičením pro překládání je také tzv. „*had*“, vyžadující již obratnější bruslaře.

Svěřenci, kteří dobře zvládli toto 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.

V poslední fázi nácvičku překládání vpřed se kombinuje překládání s vyjížděním zatáček mezi nepravidelně rozestavenými překážkami. Má-li se had podařit, je třeba, aby se nikdo nenechal před otáčením vozit a během otáčení se všichni pevně drželi za ruce.

- **Zatáčky** - obdobnou variantou cvičení Had je, že se děti (nejlépe v počtu 5 - 6) 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.
- **Osmička** - jízda po obvodu osmičky, jejichž velikost postupně zmenšujeme.
- **Hodiny** - Žáci, 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 nejvyspělejší bruslaři. Podmínkou úspěšného otáčení je pevné držení a neustálé vyrovnávání řady tak, aby obě ramena tvořila za pohybu překládajících přímku. (Šafařík, 1972).

Jakmile se žáci seznámí s překládáním, dbáme také na to, aby při vyjždění zatáček končili jejich vyjetí dvojitým nebo trojitým přelozemím, a tak získali znovu na rychlosti jízdy. (Šafařík, 1972).

Struktura pohybu překládání vpřed vpravo je totožná s překládáním vlevo, pouze v obráceném provedení.

Základní chyby v technice překládání vpřed:

- Pokrčení nohou v kolenou
- Špatné držení těla - trupu a paží (obrázek č. 35)



Obrázek 35 - špatné držení trupu (Pavliš, Perič, 2003).

- Pokrčení odrazové nohy v koleně po odraze
- Návčik překládání pouze na jednu stranu
- Při překládání napnuté koleno vnější nohy
- Dokončení kroku je provedeno patou a ne špičkou
- Není zachován cyklus opakování odraz - skluz - odraz
- Odraz je veden z hran bruslí
- Nedostatečný náklon těla dovnitř kruhu
- Záda jsou natočena do středu kruhu
- Nerytmický odraz oběma nohama (zdá se, jako by bruslař kulhal)
- Nestejně dlouhé skluzy
- Odraz z vnitřní a vnější nohy není stejný, dochází ke "kulhání"

- Slabý odraz vnitřní nohy (Pavliš, Perič, 2003).

Změny směru v jízdě vpřed:

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

- Překládání
- „Bogna“

Bogna - Vyjíždění oblouků v jízdě vpřed (jízda v krátkých obloucích). Patří k základním způsobům změny směru při bruslení. Technika provedení v jízdě po obou bruslích (tzv. bogna) slouží k prudkým změnám směru na malém prostoru (Perič, 2002).

Vyjíždění oblouků u hokeje je ovlivněno držením hole a vedením puku. Nedochozí zde k přetáčení ramen přes osu. Hůl s kotoučem držíme ve směru jízdy. Překřížení rukou se doporučuje při vyjetí velmi krátkého oblouku z důvodu lepší kontroly puku a zamezení jeho ztráty.

Perič (2002) tvrdí, že při zatáčení s větším poloměrem sice žák 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.

Jiří Šejba, bývalý reprezentant České republiky a trenér prohlásil (Pytlík, 2015, s. 41): *„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“.*

4.4.7 STARTY V JÍZDĚ VPŘED

Rychle „vystartovat“ považujeme v ledním hokeji za velmi důležité. V soubojích o kotouč často rozhodují sekundy. Hráč, který schopněji a rychleji reaguje na start v nich má navrch.

Navíc charakter hry a hokejového bruslení 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 stranu, na kterou se mu lépe startuje.

- Start vpřed
- Start vpřed stranou

Start vpřed

Metodika startu vpřed:

Pro start je důležité vytvoření nerovnováhy:

- Hluboký předklon vpřed, skoro jako by měl přepadnout
- Nohy pokrčené
- Tělo v mírném podřepu
- Odrazová noha je vytočena špičkou ven (brusle spolu svírají skoro pravý úhel)

Takto dosáhneme základního postoje při startu vpřed (obrázek č. 36).



Obrázek 36 - základní postoj při startu vpřed (Pavliš, Perič, 2003).

Podle Pavliše s Peričem (2003) 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.

Při startu napomáhají také ruce. Ty 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.

Start stranou vpřed

Metodika startu stranou vpřed

Základní postoj při startu stranou se podobá postavení při startování vpřed s tím rozdílem, že tělo je více vzpřímeně (obrázek č. 37).



Obrázek 37 - základní postoj při startu stranou vpřed (Pavliš, Perič, 2003).

- Start je zahájen silným odrazem z vnější nohy, z její vnitřní hrany (z nohy vzdálenější vzhledem k zamýšlenému pohybu)
- 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 pokračuje stejně jako při startu vpřed několika rychlými kroky a opět přechází do jízdy. (Pavliš, Perič, 2003).

Modifikace startu stranou vpřed:

Pro zdokonalování hokejových startů stranou procvičujeme starty v různých obměnách a kombinacích po předchozím bruslařském prvku či pohybu, a to například:

- rychlý start vpřed z jízdy vpřed – hráči bruslí po ledové ploše v jednom směru. Bruslí volnějším tempem. Na písknutí trenéra následuje rychlý start vpřed
- rychlý start vpřed ze dřepu
- rychlý start vpřed z lehu

4.4.8 RYTMUS HOKEJOVÉHO 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. (Pavliš, Perič, 2003).

4.5 METODIKA NÁCVIKU A ZDOKONALOVÁNÍ V JÍZDĚ VZAD

Jízda vzad je druhá základní bruslařská dovednost. Pohybu jízdy vzad napomáhá práce ramen a boků. Samotný pohyb vychází z kyčelního kloubu, odkud se potom přenáší do špiček nohou. Nejdůležitější při jízdě vzad je správné držení těla. (obrázek č. 38). Lehce vzpřímený trup, mírně pokrčená kolena a hlava rovně. (Pavliš, Perič, 2003).



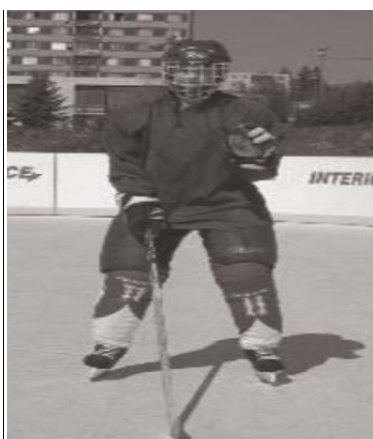
Obrázek 38 - správné držení těla v jízdě vzad. (Pavliš, Perič, 2003).

Při jízdě vzad jsou základním prvkem nácviku souběžná vlnovka a dvojitá vlnovka. Technika jízdy vzad vychází ze základního postoje.

4.5.1 ZÁKLADNÍ POSTOJ JÍZDY VZAD

Metodika hokejového bruslení v jízdě vzad – základní postoj (obrázek č. 39).

- Hlava je rovně
 - Tělo je ve zpřímeném postavení
 - Pánev je protlačena dopředu
 - Rozkročení nohou (na úroveň boků)
 - Práce boků a ramen
 - Pohyb z kyčelního kloubu, odkud se přenáší do špiček nohou
 - Hmotnost těla je rozložena rovnoměrně na obě nohy, a celé plochy bruslí.
- (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 39 - základní postoj v jízdě vzad (Pavliš, Perič, 2003).

4.5.2 METODIKA NÁCVIKU JÍZDY VZAD ODRAZ A SKLUZ:

- Vlnovky
- Odraz a skluz

Odraz se provádí vždy z vnitřní hrany brusle (střídavě pravá a levá noha) opakovaným pokrčováním a napínáním nohy v kolenním kloubu a pohybem příslušného ramene a boku. Nohy nezvedáme z ledové plochy.

Hráč přenesení váhu na pravou nohu a obloukem vzad po vnitřní hraně se odráží do jízdy vzad. Levá noha přitom klouže po ledové ploše a udržuje rovnováhu.

Odraz se provádí z celé hrany brusle. Po návratu pravé nohy do základního postoje následuje přenesení váhy na levou nohu a odraz z vnitřní hrany do oblouku vzad. Dochází tak ke střídání obou nohou při odrazu a skluzu (Pavliš & Perič, 2003).

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. (Pavliš, Perič 2003).

Metodická cvičení pro nácvik jízdy vzad:

- Nácvik ve dvojicích - vždy dva svěřenci stojí čelem k sobě. Drží se za zápěstí nebo za předloktí. Jeden žák bruslí vpřed a tlačí druhého žaka před sebou. Žák jedoucí vzad může zkusit přenášet váhu z jedné nohy na druhou.
- Nácvik ve dvojicích - jízda na jedné brusli
- Podřepy
- Dvojvlnovky, souběžné vlnovky
- Vždy se snažit dát k sobě podobně stavěné děti

Při těchto metodických cvičení je vždy důležitá komunikace mezi oběma bruslaři. I přes to, že se žák jedoucí vzad může díky držení za ruce spoluhráče cítit jistě, je nutné, aby si ledovou plochu za sebou kontroloval. Občas musí otočit hlavu do směru jízdy a zkontroloval situaci za ním.

Chyby:

- Komunikace
- Výška děti ve dvojicích

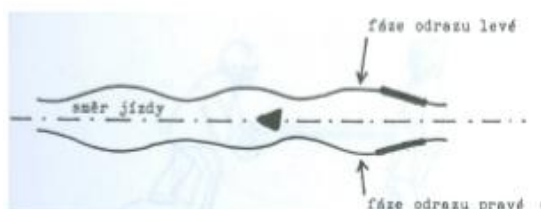
VLNOVKY

Dvojlnovka

Dvojlnovka v jízdě vzad plní stejný účel jako dvojlnovka v jízdě vpřed, proto se jí také říká stejně jako při jízdě vpřed, „buřtíky, citronky, rybičky“.

Metodická cvičení:

- **Buřtíky (citronky, rybičky)** - Návčik začínáme vždy v základním postavení. Nohy jsou vytočeny patami od sebe a špičky jsou u sebe (obrázek č. 40).



Obrázek 40 – Dvojlnovka v jízdě vzad (Pavliš, Perič, 2003).

- **Buřtíky přes kužely** – obdobné cvičení, ale děti musí udělat „buřtík“ před kuželem, aby ho nesrazily

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

Jak uvádí Pavliš a Perič (2003), 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.

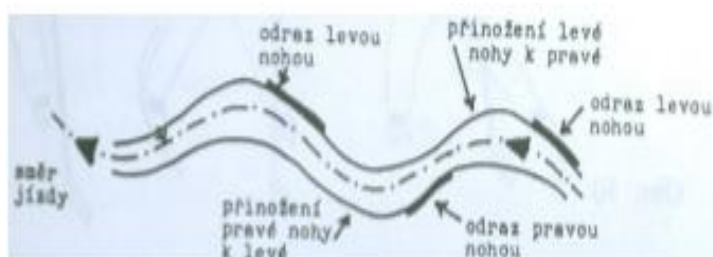
Chyby:

- Příliš rychlé, nebo pomalé děláání vlnovek („buřtíků“)
- Vzpřímený postoj
- Velký předklon

Souběžná vlnovka (obrázek č. 41)

Obě brusle jsou stále ve styku s ledem, nohy jsou pokrčeny v kolenou a vzdáleny od sebe jako při mírném stoju rozkročném. Souběžné vlnovky se nacvičují tak, že odraz provedeme vnitřní hranou levé nohy. Při odrazu napínáme nohy v kolenou. Napomáhá nám i pohyb ramene na příslušné straně a boku vzad.

Po odrazu přeneseme hmotnost těla na pravou, neodrazovou, nohu, ke které postupně přisuneme levou, odrazovou nohu. Stopa, kterou při jízdě vzad zanecháváme, je tedy vlnovka, která je ve vnějším oblouku mírně rozšířená. (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 41 - souběžná vlnovka v jízdě vzad (Pavliš, Perič, 2003).

Průpravná cvičení:

1. Nácvik jízdy vzad u mantinelu - První pohyb vzad provede žák tak, že se postaví čelem k mantinelu a odrazí se od něj oběma rukama. Zdůrazňujeme mírný předklon bez vysazení a podřep. Po získání potřebné jistoty učíme žáka tentýž pohyb, ale s kontrolou prostoru za sebou: bruslař otočí hlavu vzad a kontroluje prostor za sebou. Pohyb hlavy musí zvládnout na obě strany.

2. Nácvik jízdy vzad ve dvojicích - Žáci se postaví proti sobě a uchopí vzájemně za předloktí. Ten, který jede vzad, nechá se nejprve pouze tlačit a dbá, aby zachovával stabilitu dostatečným pokrčením nohou v kolenou a udržoval brusle od sebe na vzdálenost chodidla. Pak za stálého tlačení druhého zkouší opakované dřepy, úklony střídavě vlevo a vpravo a nakonec přenáší váhu střídavě na pravou a levou brusli, aniž by druhou zvedal z ledu.

Ve dvojicích nacvičujeme zpočátku jako „rybičky“ vzad, tak souměrné vlnovky vzad. Při těchto cvičeních už druhý přestává jedoucího tlačit a poskytuje mu pouze oporu.

Příklady k procvičení:

Při procvičování jízdy vzad postupujeme obdobně jako při nácvičování jízdy vpřed, případně kombinujeme s jízdou vpřed. Soutěžíme, kdo provede menší počet odrazů potřebných k překonání určité vzdálenosti nebo kdo nejrychleji přejede část kluziště.

- Můžeme také zařadit zábavné cvičení nazvané „**vlak**“, při kterém žáci vytvoří zástupy po pěti až šesti a uchopí se vzájemně v pase. První určuje směr jízdy a vede vlak libovolným směrem po kluzišti. Děti bruslí libovolně vpřed a vzad. Zatáčky vyjíždějí na obou nohou.

Nejčastější chyby:

- Předklon a jízda po špičce brusle
- Nedostatečné přenášení váhy těla na jedoucí nohu
- Nedostatečné pérování v kolenou
- Rychlé a krátké vlnovky
- Nedokončení cviku do základního postoje

C-oblouk

Pokud žák zvládne jízdu vzad ve vlnovkách, můžeme přistoupit k výuce jízdy vzad pomocí C-oblouku.

C-oblouk – vyjetí oblouku za pomoci odšlapování vnější nohou (obrázek č. 42).



Obrázek 42 - C-oblouk , odšlapování v jízdě vzad (Pavliš, Perič, 2003).

Metodické cvičení:

- Nejvhodnější je začít ve dvojicích
- hráči se drží za předloktí, obličejí stojí k sobě
- Jeden hráč stojí ve směru jízdy. Pojede tedy jízdou vpřed a druhý hráč pojede jízdou vzad. Hráči mezi sebou mají např. hokejové hole, či jinou pomůcky, které se oba drží. (obrázek č. 43).

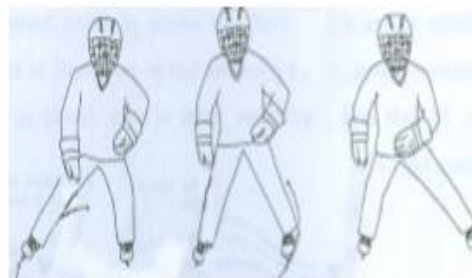
Při C-oblouku střídáme pravou a levou nohu ve třech fázích (obrázek č. 44).

Fáze C-oblouku

- Odraz
- Skluz
- Odraz



Obrázek 43 - nácvik C-oblouku ve dvojicích (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 44 - C-oblouk - střídání pravé a levé nohy (Pavliš, Perič, 2003).

Výzkumy ukázaly, že pozor musíme dávat na správný rytmus pohybu. (Pavliš, Perič, 2003).

Chyby při jízdě vzad:

- Odraz ze špiček bruslí
- Hráč má příliš toporný postoj
- Nepokrčené nohy
- Příliš rychlé a krátké oblouky
- Pohyb boků a pohyb vycházející pouze od nohou

4.5.3 ZASTAVENÍ V JÍZDĚ VZAD

Pokud žák zvládá techniku zastavení při jízdě vpřed, je pro něj zastavení v jízdě vzad lehkým prvkem.

Základní zastavení u jízdy vzad může být:

- Pluhem (oboustranný pluh)
- Na jedné brusli (T-brzda)
- Smykem (boční zastavení vzad)

OBOUSTRANNÝ PLUH

Oboustranný pluh vypadá obráceně než pluh užívaný při zastavování v jízdě vpřed.

Metodika:

- Špičky bruslí jsou vytočeny ven
- Přihranění vnitřních hran obou bruslí
- Paty bruslí musí být odlehčeny, hmotnost těla je přenesena na špičky
- Kolena jsou tlačena směrem dolů, k ledu
- Nohy vytvoří zastavení ve tvaru písmene V (obrázek č. 45). (Pavliš, Perič 2003).



Obrázek 45 - zastavování v jízdě vzad - oboustranný pluh (Pavliš, Perič, 2003).

Základní chyby při zastavení oboustranným pluhem:

- Žák má špičky málo vytočené ven, tím pádem netlačí kolena příliš k ledové ploše
- 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 (T-BRZDA)

T-brzda je zastavení podobající se zastavení u jízdy vpřed.

Metodika:

- Nohu, kterou chceme brzdít, zvedneme nad ledovou plochu
- Špičku brusle vytočíme ven
- Vnitřní hranu brusle přiložíme na ledovou plochu napříč, proti směru jízdy
- Přeneseme hmotnost těla na vnitřní hranu brusle
- Přitlačíme ji do ledové plochy (obrázek č. 46).

Podle Pavliše a Perič (2003), tím 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.



Obrázek 46 - T-brzda v jízdě vzad (Pavliš, Perič, 2003).

Základní chyby při nácviu T-brzdy:

- Nedostatečně pokrčená kolena
- Brusle daleko od sebe
- Brzdící noha je zatížena a přitlačena do ledové plochy příliš rychle

BOČNÍ ZASTAVENÍ NA OBOU BRUSLÍCH (V-BRZDA) (OBRÁZEK Č. 47).

Tohoto typu se užívá při vysoké rychlosti v jízdě vzad. Je velice obtížný a je vrcholem nácviu jednotlivých technik bruslařských dovedností. Brzdění se provádí vždy vnější hranou brusle. (Pavliš, Perič 2003).



Obrázek 47 - V-brzda v jízdě vzad (Pavliš, Perič, 2003).

Metodika:

Technika je stejná jako při brzdění smykem v jízdě vpřed.

- Vytočení hlavy, ramen, boků a bruslí kolmo do směru jízdy
- Nadlehčení těla
- Snížit těžiště těla
- Kolena tlačit směrem k ledové ploše

Základní chyby při nácviu V-brzdy:

- Nedostatečné nadlehčení těla
- Nedostatečně pokrčená kolena
- Malý, nebo téměř žádný tlak na špičku bruslí

4.5.4 METODIKA NÁCVIKU JÍZDY VZAD

- Žáci se postaví pravým bokem dovnitř kruhu.
 - Kolena jsou v podřepu
 - Trup směřuje do středu
 - Paže jsou upažené
 - Levá ruka je v mírném předpažení
 - Pravá mírně za tělem

S tímto postojem si vyzkouší nejprve jízdu vpřed.

- Cviky na odšlapování, tedy opět „koloběžka“
- Cviky pro překládání u hrazení, které pozvolně přechází v překřížení nohou.
- Překřížení nohou nacvičujeme nejprve u hrazení.
 - Nohy musí být pokrčené v kolenou
 - Kolena 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
 - Vnější hrana levé nohy provede odraz
 - Dokončíme odraz
 - Zvedneme levou nohu z ledu, a co nejkratší cestou ji v překřížení přisuneme k jedoucí noze.

Vše nacvičujeme na obě strany.

- Dalším krokem ke zvládnutí jízdy vzad je překládání vzad po kruhu. Zde musíme dbát na všechny předešlé popsané body. Opět procvičujeme na obě strany.

Vhodná jsou cvičení, kdy překládáme vzad ve dvojicích. Jeden žák jede vpřed a přidržuje druhého, který překládá vzad, za předloktí.

Po zvládnutí těchto kroků může následovat překládání vzad samostatně, ale v pomalém tempu (Pavliš, Perič, 2003).

ODŠLAPOVÁNÍ

Provedeme nácvik samotného odšlapování.

Metodika:

- „Koloběžka“ vzad
- Odraz vnitřní hranou pravé brusle
- Špička směřuje dovnitř
- Odraz
- Po dokončení odrazu přisuneme pravou nohu obloukem do předešlého postavení

PŘEŠLAPOVÁNÍ

Přešlapování je průprava pro překládání. Nácvik provádíme opět u hrazení a pak teprve v jízdě.

Metodika:

- Střídavě zvedáme brusle z ledové plochy
- Pokládáme je na úroveň jedoucí nohy

4.5.4.1 PŘEKLÁDÁNÍ

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

Metodika:

Začíná se překládáním na levou stranu, která je jednodušší. Žáci pravidelně překládají pravou nohu přes levou. Překládání vzad je složeno ze dvou rozdílných odrazů. (Hrázská, 2006).

- Levá noha (vnitřní) se odráží z vnější hrany
- Dokončení odrazu se provádí přes špičku brusle
- Hmotnost těla je přenesena na pravou nohu
- Pravá noha je pokrčená a provádí skluz v oblouku před levou nohou
- Levá noha se po odrazu pokrčuje
- Pravá noha se překládá přes osu levé nohy a provádí se odraz z vnitřní hrany brusle (obrázek č. 48). (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 48 - překládání v jízdě vzad (Pavliš, Perič, 2003).

Překládání začíná odrazem vnitřní hrany brusle. Následuje přeložení nohy přes nohu jedoucí a odraz vnější hrany druhé nohy s přitažením k noze jedoucí. (Bartoň, Hávránková, 1982).

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

Podle Kostky, Šafaříka a Zachové (1962) je překládání v jízdě vzad 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. Při větší rychlosti mohou mít bruslaři problémy s rovnováhou, proto je u nácviku překládání nutná bruslařská pokročilost.

Základní postoj:

- Tělo vzpřímené
- Mírně pokrčená kolena

Příklady k procvičení:

Výhodně, tak jako při překládání vpřed, se dá využít kruhů vyznačených na hokejovém hřišti.

Překládání vzad se dá rovněž dobře procvičit jízdou po obvodu osmy na délku i šířku kluziště nebo překládáním vzad do vlnovek po délce kluziště. Toto cvičení je možné provádět také soutěživou formou, například jízdou kolem puků nebo kuželů.

- **Beraní honička** - Honění se mohou pohybovat ve vymezeném prostoru libovolným směrem, ale jen jízdou vzad. Honič má složeny ruce za zády a pohybuje se jízdou vpřed. „Babu“ předává dotykem hlavy na hrud' honěného. Jakmile se honěný ve snaze zachránit se obrátí do jízdy vpřed, stává se sám honičem. (Šafařík, 1972).

Poznámka: Při nácviku není nutné vyžadovat u začátečníků proti natočení osy ramen a osy boků. Snaha o natočení trupu směrem do středu kruhu se současným postavením osy boků kolmo k ose ramen může totiž u začátečníka vyvolat vychýlení ze správného směru jízdy způsobené nesprávným postavením boků. Z tohoto důvodu můžeme tolerovat souhlasné postavení osy ramen a osy boků. (Šafařík, 1972).

Základní chyby:

- Natažená kolena při překřížení
- Jízda na napnutých nohou
- Hluboký předklon
- Hlava skloněná k ledové ploše
- Odraz pravé a levé nohy není stejně silný
- Odraz pouze ze špičky brusle
- Odrazy nohou jsou prováděny rychle za sebou
- Odrazy bez rytmu přešlapování a bez využití skluzu
- Malé vytočení vnitřní nohy směrem dovnitř při pokládání brusle na ledovou plochu

4.5.5 STARTY V JÍZDĚ VZAD**Technika startu vzad**

Základní postavení je stejné jako v předchozích cvičeních hokejového bruslení.

Metodika:

- Žák se dívá před sebe
- Přenesení váhy na jednu nohu. To umožní odlehčené noze „vyjet“ vnitřní hranou oblouk dozadu ve tvaru písmene C
- Druhá noha klouže po své vnější hraně a dostává se dopředu ve směru pohybu (obě nohy jsou za sebou)
- Přešlápnutí
- Pohyb se opakuje pro druhou nohu
- Překládání pokračuje, dokud bruslař nezíská dostatečnou rychlost

Chyby:

- Pohled do ledové plochy
- Nerovnoměrné rozložení váhy
- Předklon

Modifikace startů vzad:

Procvičujeme starty v různých obměnách:

- **Rychlý start vzad z jízdy vzad** - – hráči bruslí po ledové ploše v jednom směru. Bruslí volnějším tempem. Na písknutí trenéra následuje rychlý start vzad
- **Start vpřed po jízdě vzad** – hráči bruslí vzad po ledové ploše v jednom směru. Bruslí volnějším tempem. Na písknutí trenéra následuje zastavení vzad a rychlý start vpřed
- **Start vzad po jízdě vpřed** - hráči bruslí vpřed po ledové ploše v jednom směru. Bruslí volnějším tempem. Na písknutí trenéra následuje zastavení vpřed a rychlý start vzad

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

Chyby při startech vzad:

- Mírné naklonění těla
- Nepokrčená kolena
- Dlouhé první startovní kroky provedené skluzem
- Stejná délka kroků
- Nedochozí k prodlužování skluzu
- Razance startu
- Malé vytočení špiček bruslí ven

- Skloněná hlava
- Start nesprávnou nohou, kdy nedojde k překročení

4.6 METODIKA NÁCVIKU A ZDOKONALOVÁNÍ OBRATŮ

Obrat je způsob, kterým lze změnit směr jízdy. Obraty se provádí jak na pravou, tak na levou stranu.

Dva typy základních obrátů a technika obratu z jízdy vpřed do jízdy vzad:

1, Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad

- Obrat na obou bruslích
- Obrat na jedné brusli – trojkový obrat

2, Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed

- Obrat s přešlápnutím nohy – měsíkový krok

Názvy obrátů jsou odvozeny od toho, co nám který obrat připomíná.

Modifikace obrátů z jízdy vpřed do jízdy vzad:

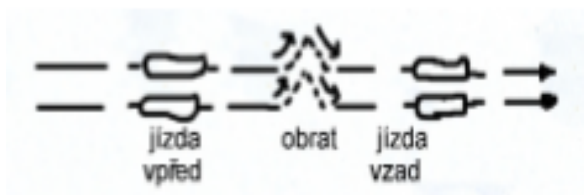
4.6.1 OBRAT NA OBOU BRUSLÍCH

Obrat je lehčí než obrat na jedné brusli. Proto je dobré začít s ním jako s prvním. Základem obratu na obou bruslích je odlehčení bruslí a následný energický pohyb ramen a boků.

Metodika:

- 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 (obrázek č. 49).



Obrázek 49 - obrat na obou bruslích (Pavliš, Perič, 2003).

- Současně provedeme rychlý pohyb pravého ramene vpřed a levého vzad.
- Pohybem boků, se přetočíme přes přední část bruslí z jízdy vpřed do jízdy vzad
- Po dokončení obratu snížíme těžiště, což nám pomůže zachovat stabilitu při jízdě vzad (Pavliš, Perič, 2003).

4.6.2 OBRAT NA JEDNÉ NEBO OBOU BRUSLÍCH (S VYUŽITÍM TZV. TROJKOVÉHO OBRATU)

Jedeme vzad na obou nohách, odlehčíme brusle mírným vytažením se z podřepu, samotný obrat provádíme na zadní části bruslí. Těsně před obratem natočíme ramena, paže a hlavu do nového směru jízdy: boky držíme kolmo na směr jízdy. Výměna napětí mezi trupem a boky musí být provedena v souladu, tj. ve stejnou dobu. Při výjezdu ze zadního obratu (vpravo) zatlačíme levé rameno vzad proti rotaci.

Nejčastější chyby:

- Malé odlehčení bruslí
- Příliš velký záklon
- Malá práce trupu vůči bokům
- Provedení obratu smykem a ztráta rychlosti

Modifikace obrátů z jízdy vzad do jízdy vpřed:**4.6.3 OBRAT „PŘEŠLÁPNUTÍM Z NOHY NA NOHU“ (TZV. MĚSÍCOVÝ KROK – MOON WALK)**

Obrat spočívá z přešlápnutí z jedné nohy na druhou při jejich vytočení patami k sobě. Obraty provádíme od pravé i levé nohy, z jízdy vpřed i z jízdy vzad – je to jejich zrcadlový obraz.

Nejčastější chyby:

- Provádění obratu na napnutých nohách
- Nepřesné vytočení volné nohy k patě jedoucí

Názvy obrátů jsou odvozené od toho, jak vypadá stopa bruslí na ledové ploše při obratu.

Fáze obratu nadlehčení:

- Obrat
- Snížení těžiště

Ostatní modifikace obrátů:**4.6.4 OBRAT NA JEDNÉ BRUSLI**

Obrat na jedné brusli se provádí úplně stejně jako na obou bruslích.

Metodika:

- 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.
- Pohybem boků, se přetočíme přes přední část bruslí z jízdy vpřed do jízdy vzad

Po dokončení obratu snížíme těžiště, což nám pomůže zachovat stabilitu při jízdě vzad (Pavliš, Perič, 2003).

Opět je velmi důležité podřepnutí v kolenou a následné nadlehčení spolu s rotací ramen a boků.

4.6.5 OBRAT ODŠLÁPNUTÍM

Metodika:

- Jízda 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 na levé noze
- Hlava, ramena i trup otáčíme do směru obratu (obrázek č. 50).
- Odlehčení boků (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 50 - obrat odšlápnutím (Pavliš, Perič, 2003).

4.6.6 OBRAT KOLEM SVÉ OSY

Obrat kolem dokola, neboli kolem své osy je specifický typ otočení, který se v samotné hře příliš nevyužije. Lze ho použít při nacvičování obratnosti. Při tomto obratu na sebe plynule navazují otočky vzad a vpřed a lze ji provádět jak při jízdě vpřed tak i vzad.

Metodika:

- Nejdůležitější je nacvičovat základní pohyby
 - Nadlehčení
 - Vytočení
 - Snížení těžiště
- Nácvič se provádí u hrazení, kdy žák stojí čelem k hrazení a drží se ho oběma rukama.
- Žák si 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
- Obrat je prováděn na obou bruslích, kdy je hmotnost těla rozložena stejnoměrně
- Nácvič obratu přešlápnutím se provádí nejprve u hrazení
 - Děti si zkusí vytočení té nohy, která je vzadu a dokrok na ni
 - Zhoupnutí, neboli nadlehčení boků při přechodu z přední na zadní nohu
- Následně provádíme nácvič v mírné jízdě vpřed
 - Zadní noha je mírně vytočená špičkou vzad
 - Mírné přibrzdění vnitřní hranou špičky brusle o ledovou plochu
 - Přitlačení špičky do ledové plochy (žák se začne mírně otáčet do směru, kam chce provést obrat)
 - Po této otočce následuje přenesení váhy na zadní nohu a odlehčení přední nohy
- Nejdůležitější je zvládnout jeden způsob obratu a potom pokračovat dalšími. (Pavliš, Perič, 2003).

Posloupnost obrátů:

Doporučená posloupnost obrátů podle Pavliše a Periče (2003):

- 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).

4.7 PRAVIDLA PREVENCE A BEZPEČNOST HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ

Aby k úrazům nedocházelo, je důležitá prevence, jejímž základem je důkladné zahřátí a rozcvičení před samotným výkonem. Trénink by měl být prováděn pod odborným vedením. Žáci by měli být předem seznámeni s bezpečností na ledě. (Kostka, Šafařík, Zachová, 1962).

Některé úrazy, jak uvádí Buzková (2006) můžeme 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.

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).

4.7.1 PORANĚNÍ PŘI HOKEJOVÉM BRUSLENÍ

PORANĚNÍ KLOUBŮ

Kloubní poranění může být otevřené, kdy je porušený kloubní kryt, nebo kryté, kde kloubní kryt není porušen.

Druhy:

- Zhmoždění
- Podvrtnutí
- Vymknutí
- Přetržení kloubních vazů
- Luxační zlomeniny

V souvislosti s těmito poraněními dochází k poškození kloubních chrupavek a menisku.

Příčiny:

- Nekoordinovaný aktivní pohyb
 - Doskok
 - Výskok
 - Otáčení

- Brzdění
 - Start
 - Zrychlení
- Srážka se soupeřem, sportovním náčiním a okolními předměty, hrazením

Následky a projevy:

- Poškození, nebo úplná ztráta funkce poraněné tkáně
- Bolest poraněné části těla
- Otokem

První pomoc:

- Znehybnění postižené části těla
- Chlazení postižené části těla
- Nesnažit se o nasazení kloubu zpět do kloubní jamky (Drábková, 1997).

ZLOMENINY

Zlomeniny a poranění kostí, je dáno buď přímým násilím, nebo nepřímým.

Přímá zlomenina - zlomenina vyvolána v místě, na které působilo násilí.

Nepřímá zlomenina - spojením kostí se poranění přeneso na vzdálenější místo, kde kost praskne.

Zlomeniny dělíme na otevřené a zavřené.

Otevřené - zlomeniny, u kterých je kůže nad místem zlomu porušena, a proto je zde velké riziko infekce.

Zavřené – zlomeniny, kde není kůže nad místem zlomu porušena.

Příznaky:

- Poruchy hybnosti poraněné části těla
- Silná bolestivost poraněné části těla
- Otok a krevní výron nad zlomeným místem

- Změna tvaru zlomené části těla
- Krvácení – pouze u otevřených zlomenin

První pomoc:

Hlavním ošetřením poraněného je znehybnění zlomeniny. Zavřené zlomeniny ošetřujeme zásadně přes oděv, svlékáním oblečení bychom působili zraněnému další bolest a tím zhoršovali jeho stav. Pokud oděvem prosakuje krev, jedná o otevřenou zlomeninu. V tom případě je nutné poraněné místo široce obnažit a ošetřit ránu.

- Ke znehybnění poraněné části těla můžeme použít připravené pomůcky: dlahy, nebo improvizované pomůcky: šátkový obvaz, hokejovou hůl, druhou zdravou dolní končetinu, nebo hrudník u zlomené horní končetiny
- Při pádu na bruslích často dochází ke zlomenině horních, ale setkáváme se i se zlomeninami dolních končetin. Mezi zlomeniny horních končetin patří: zlomeniny kosti pažní, předloktí, zápěstí a ruky

Mezi zlomeniny dolních končetin patří zlomeniny kosti stehenní, bérce a nohy

- Horní končetiny se znehybňují dlahou, nebo šátkovým závěsem (Drábková, 1997).

ÚRAZY HLAVY

Úrazy hlavy jsou u žáků závažným a bohužel i častým poraněním. Hlavní příčinou je nevhodné oblečení na ledovou plochu. Žáci nemají helmu, která by těmto úrazům mohla zabránit, protože u začínajících bruslařů je problém s předbíháním nohou před tělo. Pády jsou většinou situovány směrem vzad, kdy dojde k úderu do zadní části lebky.

Výzkumy ukázaly (Drábková, 1997), že tyto úrazy mohou být pouze na kožním krytu hlavy, například po pádu na hrazení. 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

Kontuze je závažné poškození mozku, ke kterému dochází při větším násilí, pádu ve větší rychlosti.

Příznaky:

- Bezvědomí, které nemusí nastat okamžitě po úrazu. Bývá hluboké z důvodu vznikajících ložisek zhmožděné tkáně, což může mít vliv na funkci mozku

První pomoc:

- Na jedince dohlížíme, kdyby upadal do bezvědomí nebo začal zvracet. Je nutné zamezit vdechnutí zvratků
- Zraněného neopouštíme. Čekáme do doby, než přijede odborná pomoc nebo než ho dopravíme k lékaři. (Drábková, 1997).

ŘEZNÁ PORANĚNÍ

K řezným poraněním dochází nejčastěji při pádu na ledovou plochu. Důvodem je více bruslařů a malý prostor. Pokud žák upadne, může se stát, že jiný bruslař nestihne zabrzdit a přejede mu některou část těla svou bruslí. Pokud je břit dobře nabroušený,

dojde k pořezání a tím poškození měkkých tkání. V nejhorších případech může dokonce některou část těla, nejčastěji prsty od ruky, oddělit.

První pomoc:

- V případě pořezání stačí poraněnému ránu převázat
- Pokud se jedná o poranění končetiny, tak ji dát do zvýšené polohy. Zvýšenou polohou se myslí taková pozice, kdy je končetina výš než úroveň srdce poraněného
- 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.
 - Polohovat ji výše než srdce
 - Raněného zahřívat, aby se u něho nerozvinul šokový stav
 - Nedávat nic k jídlu, k pití, ani k tišení bolesti, protože je pravděpodobné, že bude muset podstoupit operativní zákrok v anestezii
 - Pokusit se nalézt oddělenou část, dát ji do sáčku s ledem a ten do nádoby nebo dalšího sáčku s vodou a ledem
 - Zavolat rychlou záchrannou pomoc
 - Předat zraněného spolu s oddělenou částí, aby ji mohli k tělu přišít zpátky
- Následkem takového vážného poranění může být:
 - Bolest
 - Lokální nebo celkové infekce
 - Velká ztráta krve (Drábková, 1997).

5 DISKUZE

Cílem diplomové práce bylo vytvořit metodickou příručku pro nácvik a zdokonalování hokejového bruslení ve věkové kategorii 6 – 9 let. Při aplikaci hokejového bruslení na žáky HC Chotěboř se potvrdila domněnka, že hokejové bruslení je založeno více na stabilitě, dynamice a silových schopnostech než jakékoliv jiné bruslení.

Z informačních zdrojů, ale i z vlastní aplikace na žáky jsem zjistil, že tyto tři faktory nejsou dostatečně popsány v metodikách hokejového bruslení. Proto nastávala často situace, kdy muselo dojít ke korekci obtížnosti cvičení tak, aby bylo zatížení vhodné pro věkovou kategorii 6 – 9 let.

Př.: Fáze metodiky vstávání z ledové plochy (str. 32), metodické příručky doporučují v první fázi, aby žáci klečeli na obou kolenou a opírali se o ledovou plochu (str. 32, obr. 13). V praxi při tréninku HC Chotěboř, jsem zjistil, že tento postup žákům nevyhovuje, proto jsem se rozhodl změnit metodiku nácviku. Osvědčilo se mi, aby si žáci nejdříve sedli na bok a rukama se opírali o ledovou plochu vedle těla. Cvičení bylo pro začínající bruslaře méně namáhavé a hlavně mnohem bližší. Ostatně, když spadnou venku na zem, také se nezvedají na čtyřech na „pejska, či kočičku“. Udělal jsem určitou inovaci, cvičení bylo vedeno zábavnou formou. Žáci se bavili, nikdo se nestresoval, že mu nejde se zvednout z ledové plochy, ba naopak, úmyslné pády žáků uvolnily atmosféru a splnily cíl cvičení – čím víc pádů, tím více pokusů se zvednout z ledové plochy.

K zvládnutí a zdokonalování hokejového bruslení nám slouží i velký počet pomůcek. Nejsou to pouze tradiční kužely jako v dřívějších dobách. V současné době se často používá pro začínající bruslaře dětský trenažér bruslení, ale i např. různě tvarované pohyblivé míče, tzv. „ježek“, které se mi v praxi osvědčily k rozvoji koordinace na ledové ploše. Žák nikdy neví, kdy a kam se míč odrazí, přesto se snaží míč objet kolem dokola. Nebo brusle tzv. kačenky, které se pouze připnou na běžnou obuv. Dle metodiky se tzv. „kačenky“ doporučují pro začátek hokejového bruslení. Zjistil jsem, že žáci, kteří na začátku svého bruslení nepoužívali tzv. „kačenky“ jsou v prvotní fázi metodiky bruslení na ledě jistější a obratnější. Z vlastní zkušenosti bych tzv. „kačenky“ používal pouze pro nácvik základního postoje, ne však pro samotné bruslení. Obrovským progresem prošla i ledová plocha a hokejové haly. Dnešní moderní hokejové arény jsou jen vyvrcholením

rozvoje a modernizace tradičních zimních stadiónů a jejich ledových ploch, které se od dob přírodně vytvořených kluzišť na rybnících, přes uměle stříkané sportovní plochy, dostaly až k dnes rolbou perfektně upravovaným plochám.

Hokejové bruslení se dá stále rozvíjet. Došlo k aplikaci různých druhů cvičení a to 1 - 3 týdně. Už zde byly patrné náznaky rozvoje hokejového bruslení. Každý trenér má tréninky zaměřené trochu jinak. Otázkou je, jestli je tomu dobře? Hráč pracující s jedním trenérem si dokáže zautomatizovat danou činnost a nemusí nad ní dále přemýšlet. S jiným trenérem může nastat problém v pochopení cvičení. Dle mého názoru je tedy důležité sjednocení trenérského týmu. Mít stejné metody a tréninkové jednotky. Přišel jsem na to, že každé cvičení chce na začátku jednotky vždy dokonalé vysvětlení a názornou ukázkou. Vysvětlení cvičení musí být vysvětleno srozumitelně pro věkovou kategorii. Při aplikaci na hráče HC Chotěboř se osvědčilo zapojovat do cvičení nové a hlavně zábavné komponenty a tím rozvíjet samotné hokejové bruslení. Vycházím z praxe, když tvrdím, že u věkové kategorie 6 – 9 let je nejdůležitějším prvkem zábavná forma cvičení. Cílem je, abychom naučili žáky hokejovému bruslení. Tím, že po nich budeme „šlapat“ aby cvičení dělali tak a tak je můžeme odradit od samotného sportu.

Dalším důležitým faktorem je přístup trenérů a rodičů k samotnému hokejovému bruslení. V dnešní době je spousta hokejových organizací (ČSLH, IIHF, ČUS, ČOV...), které se zajímají o vedení mládeže na jakékoliv úrovni. Pravidelně kontrolují tréninkové jednotky, přístup trenérů, rodičů a samotných dětí. Apeluje se také na vzdělání a prospěch ve škole. V dřívějších dobách byla prioritou jediná, naučit se hokejovému bruslení a to pak převést do samotné hry. Z praxe vím, že spolupráce s rodinou žáka je velmi důležitá. Každý rodič je jiný. Některý má k samotné hře kladný postoj a dítě podporuje, chodí na tréninky, chodí bruslit i mimo tréninkovou jednotku, snaží se dětem poradit, jak cvičení zdokonalit. Výjimkou není ani zapojení se, většinou otců do samotného tréninku jako asistent. Ne každý rodič má ale ke sportu kladný vztah. Někteří rodiče přihlásí své dítě na hokej a tím to vše končí. Bohužel takových to případů je většina. Osobně si myslím, že spolupráce s rodinou je jedna z nejdůležitějších věcí v začátku hokejového bruslení. Kvalitní trenér se zajímá i o prospěch svých svěřenců ve škole. Prioritou musí být vždy vzdělání, to si musí uvědomit i ten nejmladší začínající hokejista a hlavně každý trenér a rodič.

O určitou inovaci se pokouší tato diplomová práce. Cvičení v ní obsažené lze aplikovat při výuce či tréninku hokejového bruslení. Jednotlivá cvičení se při tréninku ukázala jako dostačující pro věkovou kategorii 6 – 9 let. Některá cvičení se musela oproti doporučené literatuře metodicky změnit tak, aby vyhovovala mým svěřencům. Každý trenér má své představy o tom, jak zdokonalovat hokejové bruslení. Základním faktorem pro nácvik a zdokonalování hokejového bruslení je dodržovat určité posloupnosti jednotlivých cvičení, popř. si cvičení upravit k obrazu svému a hlavně mít trpělivost.

Tato diskuze měla zmapovat celkový pohled na základy hokejového bruslení, tréninkových jednotek, materiální vývoj, postoj trenérů, rodičů, ale i samotných žáků/hráčů. Výsledkem, který potvrdil má očekávání je, že četnost jednotlivých cvičení je nízká a málo zábavná. Dále, že ne každá odborná literatura popisující metodiku hokejového cvičení je vhodná pro věkovou kategorii 6 – 9 let. Názory trenérů, s kterými jsem na téma zdokonalování hokejového bruslení hovořil, se shodují v tom, že samotné hokejové bruslení je více zaměřeno na samotnou hru, než pouze na bruslení. Chybí lehkost, uvolněnost a zábava. Osobně jsem přišel na to, že práce v této věkové kategorii (6 - 9 let) vyžaduje velkou vůli a odhodlání trenérů aplikovat své poznatky na hráče. Dalším důležitým faktorem je spolupráce trenérů, školy a rodičů. Čeští trenéři se stále inspiroují v zahraničí, z vyspělých hokejových zemí (Švédsko, Finsko, Rusko, Kanada...) se snaží přebrat to nejlepší a nejefektivnější pro jejich plány. Dopomocí k aplikaci těchto prvků do metodiky a nácviku zdokonalování hokejového bruslení by mohla být i tato diplomová práce.

6 ZÁVĚR

V úvodu jsem se věnoval pohybovým aktivitám v mladším školním věku. Je zde nastíněna charakteristika hokejového bruslení v dnešní podobě a zapojení svalů při hokejovém bruslení. V dalších částech práce jsem se zaměřil na didaktický postup výuky základního hokejového bruslení s možností uplatnění nejen v trénincích HC Chotěboř.

Zpracoval jsem zde metodiku přípravy vstupu na ledovou plochu (příprava na suchu – bruslařské kroky, ale i výcvik na ledové ploše).

Práce byla postavena na studium odborné literatury, kdy jsem se pokusil jednotlivá doporučená cvičení aplikovat na svých svěřencích v HC Chotěboř. Zjistil jsem, že cvičení obsažené v odborné literatuře lze aplikovat při výuce či tréninku hokejového bruslení. Ne všechna cvičení se při aplikaci na hráče ukázala jako dostačující pro věkovou kategorii 6 – 9 let. Některá cvičení se musela oproti doporučené literatuře metodicky změnit tak, aby vyhovovala mým svěřencům. Dalším zjištěním bylo, že cvičení uvedená v odborné literatuře nejsou tolik zábavná pro děti, proto je důležité, aby si trenér vždy uvědomil, že pracuje s dětmi a zábavná forma cvičení je pro jejich prvotní rozvoj velmi důležitá. Tato práce může sloužit jako didaktická příručka pro trenéry hokejového bruslení i pro učitele na 1. stupni základní školy při výuce základního bruslení, ale i trenérům mladších žáků a všem, co chtějí začít bruslit. Jistě ji budou moci využít i začínající bruslaři jiných věkových kategorií.

Tím bylo dosaženo cíle, který jsem si stanovil při volbě tématu této diplomové práce. Postupy z tréninků HC Chotěboř jsem zahrnul do diplomové práce.

7 RESUMÉ

Diplomová práce se zabývá problematikou nácviku a zdokonalováním základního hokejového bruslení a jeho využitím ve sportovní přípravě dětí, 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 hokejovém bruslení, informace o historii a vývoji bruslení. Obsahem je charakteristika bruslení, lokomoce a rovnováha, dále i hygiena hokejového bruslení a význam hokejového bruslení z hlediska výchovného a zdravotního.

Praktická část je věnována metodice nácviku a zdokonalování hokejového bruslení pro děti mladšího školního věku, včetně popisu výbroje a výstroje dětí. Práce se také věnuje úrazové prevenci.

RESUME

The diploma thesis deals with problems of training and improvement of basic ice skating and its use in sports preparation of children, or in physical education classes at elementary school. The thesis is divided into two parts, theoretical and practical. The theoretical part contains a review of available literature on ice hockey, information on history and skating development. The content is a characteristic of skating, locomotion and balance, as well as the hygiene of ice hockey and the importance of hockey skating in terms of educational and health.

Practical part is devoted to methodology of training and improvement of hockey skating for children of younger school age, including description of equipment and equipment of children. Work also deals with accident prevention.

8 POUŽITÁ LITERAURA

1. BARTOŇ, B., HAVRÁNKOVÁ, D. Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy II, bruslení, krasobruslení, lední hokej a rychlobruslení. Praha: SPN, 1982
2. BLUME, D. Zu einigen wesentlichen theoretischen Grundpositionen für die Untersuchung des Koordinatiren Fähigkeiten. Theorie und Praxis der Körperkült, 27, 1978.
3. BUZKOVÁ, K. Strečink. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80-247-1342-X
4. DRÁBKOVÁ, J. Akutní stavy v první linii. Praha: Grada Publishing, 1997. ISBN 80-7169-238-7
5. HARRE, D. et BORDE, A., SCHNABEL G. Trainingswissenschaft: Leistung, Training, Wetkampf. 2. Auflage Berlin: SVB Sportverlag, 1997
6. HAVRÁNKOVÁ, D., Metodika, technika a organizace základního bruslení. Praha: Sportpropag, 1985
7. HRÁZSKÁ, G. Krasobruslení. Praha, Grada Publishing a.s., 2006. ISBN 80-247-0984-8
8. KOHOUTEK, M., HENDL, J., VÉLE, F., & HIRTZ, P. (2005). Koordinační schopnosti dětí. Praha: UK.
9. KOSTKA, V., ŠAFAŘÍK, V., ZACHOVÁ, B. Základy bruslení a ledního hokeje pro posluchače DS na PI. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n.p., 1962
10. MĚKOTA, K., NOVOSAD, J., Motorické schopnosti, Olomouc, 2005 ISBN 80-2440981-x
11. MIKULÁŠ R., STODOLA, J., MATOUŠEK, T., kol. Na bruslích Českou republiko. Praha: Dokořán, 2005. ISBN 80-7363-046-X
12. MILČÍNSKÁ, V. Vyučovací postup základního bruslení. [Závěrečná práce]. Brno: Pedagogická fakulta MU v Brně, 1997
13. MUŽÍK, V. Didaktika tělesné výchovy pro 1. stupeň základní školy. Brno: Masarykova univerzita, 1991. ISBN 80-210-0338-3
14. ONDŘEJ, O, a kol. Rekreační sport II. Praha: Olympia, 1988

15. PAVLIŠ, Z., PERIČ, T. Abeceda hokejového bruslení. Praha: ČSLH, 2003
16. PAVLIŠ, Z., PERIČ, T., NOVÁK, Z., BERÁNEK, J. Příručka pro trenéry ledního hokeje. Příbram: Český svaz ledního hokeje. 1998. ISBN 80-238-2194-6
17. PERIČ, T. Sportovní příprava dětí, Grada, Praha: SPN, 2004
18. PERIČ, T. Základy tréninku a pravidel o ledním hokeji., Grada, ISBN: 80-247-0472-2
19. PYTLÍK, J., Hokejové bruslení. Grada, Praha, 2015. ISBN: 978-80-247-5742-1
20. RYBÁROVÁ, E. a kol. Psychologie a pedagogika. Praha: Avicenum, 1986
21. ŠAFAŘK, V. et al. Teorie a metodika bruslení. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1972. 171 s
22. ŠKVARDOVÁ, P. Využití bruslení na 2. stupni základní školy. Brno Pedagogická fakulta MU v Brně, 1999
23. ŠŤASTNÁ-KÖNIGOVÁ, J. Nekonečné stopy bruslí. Praha: Olympia, 1985
24. ZEMÁNKOVÁ, M., Pohyb nad zlato: Hanex, 1996, ISBN 80-85783-118

SEZNAM ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ:

25. <http://www.hokej.cz>
26. <http://www.hoprvp.cz>
27. <http://www.jop.rvp.cz>
28. <http://www.novak-hokej.wbs.cz>
29. <http://www.pojdhrathokej.cz>
30. <http://www.renbo.cz>
31. <http://www.spokeyregal.cz>
32. www.https://publi.cz

ZAHRANIČNÍ SEZNAM ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ:

33. <http://www.eliteprospects.com/Bjorn Kinding>
34. <http://www.powerslide.com>

9 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 – Pánská krasobruslařská brusle / str. 18

Obrázek č. 2 – Dámská krasobruslařská brusle / str. 18

Obrázek č. 3 – Rychlobruslařská brusle / str. 19

Obrázek č. 4 – Rychlobruslařský nůž / str. 19

Obrázek č. 5 – Nordická brusle / str. 20

Obrázek č. 6 – Nůž nordické brusle /str. 20

Obrázek č. 7 – Plastová špička (chránič) / str. 20

Obrázek č. 8 – Hokejová brusle / str. 20

Obrázek č. 9 – Brankářské hokejové brusle / str. 21

Obrázek č. 10 – Chránič brankářské hokejové brusle / str. 22

Obrázek č. 11 – Švédský skok / str. 27

Obrázek č. 12 – Bruslařský skok / str. 28

Obrázek č. 13 – První fáze vstávání z ledové plochy / str. 32

Obrázek č. 14 – Vstávání z ledové plochy z pravé nohy / str. 32

Obrázek č. 15 – Vstávání z ledové plochy z levé nohy / str. 32

Obrázek č. 16 – Zkladní postoj / str. 33

Obrázek č. 17 – T-Postavení nohou / str. 34

Obrázek č. 18 – Nasazení brusle na ledovou plochu při hokejovém bruslení / str. 34

Obrázek č. 19 – Odraz a skluz hokejového bruslení / str. 37

Obrázek č. 20 – Dvojvlnovka / str. 41

Obrázek č. 21 – Vytočení špiček hokejových bruslí ven / str. 42

Obrázek č. 22 – Synchronní vlnovka / str. 42

Obrázek č. 23 – Jednostranný pluh / str. 43

- Obrázek č. 24 – Zastavení na jedné brusli v jízdě vpřed / str. 44
- Obrázek č. 25 – Oboustranný pluh – rovnováha / str. 45
- Obrázek č. 26 – Oboustranný pluh / str. 45
- Obrázek č. 27 – Zastavení smykem / str. 46
- Obrázek č. 28 – Boční zastavení na obou bruslích / str. 46
- Obrázek č. 29 – Vyjíždění oblouků kolem kužele / str. 49
- Obrázek č. 30 – Kratší oblouk, větší náklon těla / str. 50
- Obrázek č. 31 – Pohyb nohou při nácviku přešlapování / str. 52
- Obrázek č. 32 – Překládání při hokejovém bruslení / str. 53
- Obrázek č. 33 – První krok (fáze) při překládání v jízdě vpřed / str. 54
- Obrázek č. 34 – Druhý krok (fáze) při překládání v jízdě vpřed / str. 54
- Obrázek č. 35 – Špatné držení trupu / str. 57
- Obrázek č. 36 – Základní postoj při startu vpřed / str. 59
- Obrázek č. 37 – Základní postoj při startu stranou vpřed / str. 60
- Obrázek č. 38 – Správné držení těla v jízdě vzad / str. 61
- Obrázek č. 39 – Základní postoj v jízdě vzad / str. 62
- Obrázek č. 40 – Dvojnok v jízdě vzad / str. 64
- Obrázek č. 41 – Souběžná vlnovka v jízdě vzad / str. 65
- Obrázek č. 42 – C-oblouk, odšlapování v jízdě vzad / str. 66
- Obrázek č. 43 – C-oblouk ve dvojicích / str. 67
- Obrázek č. 44 – C-oblouk - střídání pravé a levé nohy / str. 67
- Obrázek č. 45 – zastavování v jízdě vzad - oboustranný pluh / str. 68
- Obrázek č. 46 – T-brzda v jízdě vzad / str. 69
- Obrázek č. 47 – V-brzda v jízdě vzad / str. 70

Obrázek č. 48 – Překládání v jízdě vzad / str. 73

Obrázek č. 49 – Obrat na obou bruslích / str. 78

Obrázek č. 50 – Obrat odšlápnutím / str. 80

Tabulka č. 1 – Rozdíl mezi bruslařským krokem a chůzí/během / str. 28

