

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

METODIKA NÁCVIKU IN-LINE BRUSLENÍ PRO DĚTI

MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Zora Šašková

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Daniela Benešová, Ph.D.

Plzeň, 2013

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

V Plzni, 10.4. 2013

.....

Touto cestou bych ráda poděkovala vedoucí své bakalářské práce Mgr. Daniele Benešové, Ph.D. za její odborné vedení, cenné připomínky, ochotu a vstřícný přístup během zpracování této práce. Dále děkuji Tereze Routové a Filipu Řežábkovi za pomoc při tvorbě obrazového materiálu.

OBSAH

| | | |
|----|--|----|
| 1 | ÚVOD | 5 |
| 2 | PROBLÉM | 6 |
| 3 | CÍL A METODIKA PRÁCE | 7 |
| 4 | TEORETICKÁ ČÁST | 8 |
| | 4.1. INLINE BRUSLENÍ | 8 |
| | 4.1.1. INLINE BRUSLENÍ A MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK | 8 |
| | 4.2. ZDRAVOTNÍ BENEFITY A RIZIKA | 9 |
| | 4.3. DEFINICE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU | 11 |
| | 4.3.1. FYZIOLOGICKÉ HLEDISKO | 11 |
| | 4.3.2. PSYCHOLOGICKÉ HLEDISKO | 12 |
| | 4.3.3. PEDAGOGICKÉ HLEDISKO | 12 |
| | 4.3.4. MOTORICKÉ HLEDISKO | 13 |
| | 4.4. UČENÍ | 13 |
| | 4.5. OSOBNOST INSTRUKTORA | 14 |
| 5 | PRAKTICKÁ ČÁST | 16 |
| | 5.1. ŘÁDNÁ PŘÍPRAVA NA POHYBOVOU AKTIVITU | 17 |
| | 5.2. METODICKÁ ŘADA | 21 |
| | 5.2.1. PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ | 21 |
| | 5.2.2. HRY A DOPROVODNÁ CVIČENÍ | 32 |
| 6 | DISKUSE | 40 |
| 7 | ZÁVĚR | 42 |
| 8 | RESUMÉ | 43 |
| 9 | SEZNAM LITERATURY | 44 |
| 10 | PŘÍLOHY | 47 |

1 ÚVOD

Moderní sedavý způsob života a všudypřítomný stress vede stále více lidí k řízení se zásadami zdravého životního stylu. Vzhledem k tomu, že většina civilizačních chorob je způsobena nedostatkem pohybové aktivity, je třeba klást důraz na vhodnou prevenci již od raného věku a vést děti a mládež k aktivnímu životnímu stylu. I proto má školní tělesná výchova nezastupitelné místo pro správné a komplexní formování dětské osobnosti. Je však nutné si uvědomit, že ve dnešní přeglobalizované době přináší počítačové hry, internet, mobilní telefony a televize rychlý, snadno dostupný a pohodlný prožitek, konkurující pohybové aktivitě. Úloha učitele se tím stává komplikovanější, musí najít alternativní a zábavný způsob, jak své mladé svěřence zaujmout a vzbudit v nich touhu sportovat a vytvořit si zdravý návyk k pohybu. Na druhou stranu, stále přibývají nové formy cvičení a sportů aplikovatelné pro co nejširší spektrum populace.

Mezi jednu z nich patří též inline bruslení, dle Clarka (1998) nejrychleji rostoucí sport v historii USA i světa. Bachman (2011) uvádí, že v roce 2000 vyzkoušelo alespoň jedenkrát inline bruslení 22 milionů lidí, což je o pět milionů více než basketbal. S rozvojem cyklistiky, a také proto, že jde o jednoduchý, dostupný, cenově přijatelný sport vhodný pro všechny věkové kategorie, jednotlivce i skupinu, prožívá inline bruslení velký boom i v České republice. Z tohoto důvodu by se mělo stát i zvládnutou dovedností každého učitele tělesné výchovy.

Předložená práce se zabývá výběrem průpravných cvičení a popisem metodické řady pro děti mladšího školního věku. Tato věková skupina má velká specifika a metodická řada určená pro dospělé pro ni není atraktivní ani zábavná. Věková skupina 6-12 let se učí především na základě vizuálního prožitku, proto je nezbytná přesná a srozumitelná ukázka, kterou musí vyučující zajistit (Mišíčková, 2009). Proto je bakalářská práce doplněna podrobnou obrazovou dokumentací pro správné a přesné pochopení zařazených tréninkových prvků. Tato metodika může být využita na 1. stupni ZŠ pro zpestření hodin tělesné výchovy, taktéž instruktorům inline bruslení umožní zlepšit práci se specifickou věkovou skupinou dětí.

2 PROBLÉM

Pro nácvik základních pohybových dovedností v inline bruslení u dětí mladšího školního věku je zásadní otázka jak upravit obecné metodické postupy pro inline bruslení tak, aby byly vhodné a poutavé pro děti mladšího školního věku?

Je důležité si uvědomit, že děti nejsou „malí dospělí“, mají jinou stavbu těla, odlišnou funkci orgánů a jejich tělesný, osobnostní a sociální vývoj probíhá a je důležité ho správně usměrňovat. Děti se nedokážou dlouhou dobu koncentrovat, jejich způsob myšlení a prožívání je odlišný (Mišíčková, 2009). Klasická metodická řada nácviku bruslení se pro děti mladšího školního věku jeví jako nevhodná. V tomto období je zásadní posilovat kladný vztah k pohybu a sportovním aktivitám. Proto by výuka měla být pro děti zábavou a pohyb by měl být spojován s příjemnými prožitky. Toho docílíme výukou, která bude vedena převážně hravou, soutěživou formou s častým střídáním aktivit a stále novými podněty. Děti jsou více otevřeny okolnímu světu, napodobují, hledají idoly, proto je rovněž důležitá osobnost pedagoga, který je dítěti přirozenou autoritou a měl by pro ně být správným vzorem (Mišíčková, 2009).

3 CÍL A METODIKA PRÁCE

Cílem práce je sestavení metodické řady pro nácvik základních pohybových dovedností v inline bruslení dětí mladšího školního věku.

Úkoly

- 1) vybrat vhodné prvky inline bruslení k nácviku
- 2) vybrat vhodná průpravná cvičení
- 3) upravit je vzhledem k věkovým zvláštnostem
- 4) navrhnout modifikace jednotlivých cvičení vzhledem k individuálním zvláštnostem
- 5) průpravná cvičení popsat a doprovodit je vhodným ilustračním snímkem
- 6) navrženou metodickou řadu aplikovat v praxi

Metody

Jak již bylo uvedeno, děti se učí především na základě vizuálního prožitku, je tedy nezbytné, aby pedagog znal a výborně ovládal všechny uvedené techniky. Proto je v této práci kladen důraz na správné technické provedení jednotlivých prvků a je doplněna o podrobný fotografický materiál, který jsem sama pořídila a zpracovala.

4 TEORETICKÁ ČÁST

4.1. Inline bruslení

Inline či In-line bruslení, ve světě známé také jako Roller blading je poměrně mladý sport spočívající v jízdě na bruslích s kolečky umístěnými v řadě za sebou. Tento druh bruslení je víceméně rozšířen po celém světě a dělí se do několika kategorií, například aggressive, speed, off-road a fitness, které preferuje 85% bruslařů (Clark, 1997).

Unikátním aspektem inline bruslení je jeho adaptabilita. Téměř vše, co se dá dělat na ledních bruslích, můžeme zvládnout také na inline. Inline bruslení bylo přizpůsobeno pro krasobruslení, hokej, vznikají basketbalová inline družstva a sjezdoví a běžečtí lyžaři používají inline bruslení při letní přípravě. Inline bruslení se dá přizpůsobit celé škále her a sportů (Clark, 1997).

4.1.1. Mladší školní věk a inline bruslení

Psycholog Jack Goodman uvádí, že bruslení je pro děti skvělou aktivitou. Většinou pro ně není příliš lákavé jít se pouze projít. Ovšem bruslení je pro ně zábava a naplní jejich potřebu být fyzicky aktivní (Newfoundland, 2005).

Reichert a Krejčí (2006), na rozdíl od Procházky (2010) a Mišíčkové (2009), kteří se shodují že s bruslením lze začít už ve 4 letech, uvádí, že je doporučeno až v 7 letech. O bruslení dětí uvádí: „Záruka úspěchu ve výuce tkví ve velmi krátkých (i pětiminutových), ale častých lekcích.“ Profesorka Kristen Kuzel z University of Calgary je přesvědčena, že pokud děti mají předchozí zkušenosti se sportem, například z lekcí plavání, a pocházejí z aktivní rodiny, mohou zkusit bruslení od 3 let. Pokud ne, doporučuje počkat do 5 let (Newfoundland, 2005).

Procházka (2010) uvádí několik výhod využití kvalifikované osoby při bruslení dětí: *„Dítě se většinou naučí bruslit za mnohem kratší dobu a hned od začátku získá dobré předpoklady pro zvládnutí techniky bruslení. Špatně zažitě bruslařské návyky a pohyby je těžké přeučovat a s narůstajícím věkem se bohužel délka nápravy prodlužuje. Tyto znalosti může dítě využít i pro lední bruslení či jiné koordinačně náročné sporty.“*

4.2. Zdravotní benefity a rizika

Výzkum doktora Carla Fostera (1993), profesora medicíny na University of Wisconsin, prokázal, že bruslení je stejně přínosné jako jízda na kole či běh. Aerobní testy¹ ukázaly, že při bruslení dosahuje naše tělo lepších výsledků než v cyklistice, ale ne tak dobrých jako při běhu. Aerobní aktivitu však můžeme zvýšit rychlostí či bruslením do kopce. Anaerobně² překonalo inline bruslení jak cyklistiku tak i běh. Navíc ve srovnání s cyklistikou bruslení rozvíjí hamstringy a oproti běhání má o 50% nižší dopad na klouby.

Studie Human Performance Laboratory, St. Cloud State University v Minnesotě zjistila, že in-line bruslení rozvíjí svaly celé horní části nohou, hýždí a kyčelního kloubu, stejně jako dolní části zad. Svaly horní části paže a ramena jsou také posilovány při energetickém vychylování a kmitání rukou v průběhu bruslení (Clark, 1998).

Dle výzkumu American College of Sports Medicine, člověk vážící 70kg spálí v průměru 600 kalorií za hodinu inline bruslení, což je stejně jako při běhu 8km/h (Brooke, 2005).

Negativním aspektem je, že při pohybu dochází ke zkracování svalstva a nedostatečnému rozvoji pohyblivosti. Tento nedostatek však můžeme kompenzovat dostatečným rozcvičením a protažením zejména oblasti trupu, trapézového svalu, prsních svalů, vzpřimovačů páteře, svalů dolních končetin na přední i zadní straně stehů a svalů lýtkových (Kuban et al., 2004).

Mnoho lidí se mylně domnívá, že bruslení není bezpečné. Ve srovnání s ostatními sporty, procento zranění na 1000 účastníků (vyžadujících hospitalizaci) je: 8,8% basketbal, 8,6% fotbal, 8,0% softbal, 4,1% cyklistika, **3,4% inline bruslení**, 2,6% tenis, 1,2% golf a 0,7% plavání (NEISS, 1996, příloha 1). Což dokazuje, že bruslení je bezpečnou aktivitou. Potenciální riziko zranění může být sníženo nošením ochranných

¹ aerobní aktivita – pohybová aktivita, kdy práce svalů a metabolické procesy v nich probíhají za přítomnosti kyslíku. Jde o jakékoliv cvičení prováděné střední intenzitou po delší čas se zvýšenou tepovou frekvencí, např. běh na lyžích.

² anaerobní aktivita – pohybová aktivita, kdy práce svalů a metabolické procesy v nich probíhají za nepřítomnosti kyslíku. Vzniká kyslíkový dluh, kdy tělo není schopno zajistit dostatek kyslíku pro dostatečnou svalovou práci. Jde o výkony během krátké doby, např. sprint.

pomůcek – chrániče zápěstí, loktů, kolen a zejména přilby. Podle lékařských průzkumů dochází ke smrtelnému zranění hlavy už při rychlosti 11km/hod, proto je nošení přilby (může být i cyklistická) bezpodmínečné (Mišíčková a kol., 2009). NEISS statistika (1996) uvádí, že až jedna třetina závažných zranění by mohla být eliminována pouhým nošením chráničů zápěstí. Dle statistiky 59% jsou zranění zápěstí/ruky, 19% nohy, 14% hlava/obličej a 8% trup (příloha 2). Dalším mýtem je, že k nejvíce zraněním dochází mezi začátečníky a nezkušenými bruslaři. Skutečnost je však taková, že 55% zraněných bruslařů označilo samo sebe jako pokročilé či profesionály a 63% uvedlo, že bruslí velmi často (NEISS, 1996, příloha 3).

4.3. Definice mladšího školního věku

Mladší školní věk je považován za šťastnou dobu mládí, děti se vyvíjí po všech stránkách rovnoměrně, jsou optimistické, aktivní a sugestibilní, mají zájem o vše konkrétní a jsou snadno ovladatelné (Dovalil, 2008).

Všeobecně považujeme za mladší školní věk období mezi 6-11 lety, obvykle tedy do této kategorie řadíme děti od 1. do 5. třídy základní školy. Dle Periče (2004) tuto skupinu rozdělujeme na dvě relativně samostatná období dětství a prepubescenci, či dětství a pozdní dětství s hranicí kolem devátého roku.

4.3.1. Fyziologické hledisko

V prvních letech je tento věk charakteristický rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti (výška se pravidelně zvětšuje o 6-8cm ročně). Děti měří cca 120-150 cm a váží 20-40kg. Stále se prořezávají další zuby trvalého chrupu. Rozvoj vnitřních orgánů je plynulý. Průběžně se zvětšuje krevní oběh, plíce a jejich vitální kapacita. Dýchací svalstvo není příliš vyvinuté, proto je dýchání málo hluboké. Objem srdce je větší než u dospělého člověka, což má příznivý vliv na krevní oběh - dochází tak k rychlejší regeneraci a zklidnění srdeční frekvence. Zakřivení páteře se ustaluje, rychlá je osifikace kostí, kloubní spojení jsou měkká a pružná. Po 10. roce je vývoj mozku, hlavního orgánu centrální nervové soustavy, již ukončen. Nervové struktury, především v kůře mozkové, však stále dozrávají. V 10 letech hlava dosahuje 95% své definitivní velikosti. Toto období také vytváří příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů. Po 6. roce je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby. (Svoboda, 2007, Machová, 1994; Hříchová et al., 2000; Rubáš, 1997).

4.3.2. Psychologické hledisko

Psychická činnost se zlepšuje vlivem systematického vzdělávacího a výchovného procesu. Charakteristická je soutěživost a spolupráce. Může se objevit úzkost z chyb, z nedosažení očekávaného výsledku, vůle je slabá. Převládá kladné citové ladění, družnost, extravertnost, radostnost, bezstarostnost, hovornost, citová povrchnost. Lidské vztahy jsou důležitější než výkon a prestiž (pravdivost, upřímnost, otevřenost, hluboká vzájemnost). Probíhá také základní rozvoj citů (dobro x zlo) a začíná přesun na jemnější citové kvality, smysl pro čest, spravedlnost, odvahu, dané slovo). Rozvíjí se paměť a představivost, ale vlastnosti osobnosti nejsou ještě ustáleny. Typická je impulsivnost, rychlé přechody z radosti do smutku a naopak. Postupně se vytváří pocit odpovědnosti. Zvětšuje se slovní zásoba, aktivní používání 5000 slov. Děti se zaměřují na poznání skutečného světa, uvažují o tom, co samy znají. Pozornost je zatím krátkodobá, schopnost soustředit se 20 - 25 minut na jednu činnost. Je kladen důraz na prožitek z činnosti, mají pozitivní vztah k práci (očekávaná odměna, bezprostřední užitečnost i vědomí vzdáleného cíle). Nastává přechod od fantazií k realitě, dospělí jsou autoritou (děti přejímají jejich postoje), malá schopnost chápat abstraktní pojmy – přetrvává období konkrétního. (Vágnerová, 2000, Mišíčková, 2009, Pavliš et al., 1998, Svoboda 2007)

4.3.3. Pedagogické hledisko

Je nezbytné vytvářet atmosféru klidu a zbytečně neprojevat negativní emoce, nepovyšovat důležitost výsledku, např. soutěže, nad pozitivním prožitkem ze samostatné činnosti. Převažující negativní hodnocení může vést až k modelu „neúspěšného dítěte“³. Při kladení nároků je dobré vycházet ze schopností dítěte, nepřetěžovat. Pouze takové úkoly, které dítě zvládne zvýšením volního úsilí, vedou ke vzniku odpovídajícího sebepojetí. Učitelům i trenérům pomáhá přirozená autorita, věcné

³ syndrom neúspěšného dítěte: dítě bere neúspěch jako svoji vlastnost, nevěří svým schopnostem, nesnaží se, protože to podle něj nemá smysl.

a logické zdůvodňování, konkrétnost, plnění daného slova, respektování osobnosti dítěte, pestrost forem vyučování a výchovy, porozumění.

(Slepička et al., 2006)

4.3.4. Motorické hledisko

Pohyb je radost, potřeba vysoké a spontánní pohybové aktivity, která by se neměla omezovat. Zdokonaluje se senzomotorická koordinace a vzrůstá motorická výkonnost (velký rozvoj rychlosti a obratnosti, nízký rozvoj síly a vytrvalosti). Zvládnutí nových pohybových dovedností, zlepšuje se výkon i v jemné motorice (psaní, kreslení, modelování). Dynamika nervových procesů se rozvíjí, dítě postrádá úspornost pohybu. (Dovalil, 2008; Brklová, et al., 1999)

4.4. Učení

„Dospělý se zpravidla učí porozuměním, dítě pozorováním a napodobováním pohybu.“

(Mišíčková, 2009)

Učení je proces, který je neoddelitelnou součástí vývoje jedince. Znamená získávání zkušeností formující osobnost člověka. Je to změna trvalá, nelze ji přiřadit procesu vyspívání. Můžeme ho rozdělit na spontánní (neuvědomělé) učení bez cíle se něco naučit, přirozenou cestou, z prožitků, zkušeností, nenásilné, a učení řízené (uvědomělé), které je záměrným a cílevědomým procesem učení (Vágnerová, 2000).

Dle Vágnerové (2000) učení u dětí mladšího školního věku probíhá dvěma následujícími způsoby. Učení se pokusem a omylem, které většinou probíhá spontánně, bez vedení další osoby. Dítě si zapamatuje správné řešení na základě prožité zkušenosti, na kterou samo přišlo (třeba i náhodou). A učení se napodobou, kdy dítě napodobuje řešení, které se osvědčilo jiným. Přejímá je na základě pozitivního výsledku, jehož s takovým řešením dosáhl v podobné situaci jiný člověk, a aplikuje je na svůj problém. Například se dívá, jak si jiné dítě rozdělává barvu nebo skládá skládačku, a dělá to také tak.

Obecně se uvádí mladší školní věk jako nejpříznivější období pro motorické učení (docilitu),⁴ tzv. „zlatý věk motoriky“, tedy věk, kdy děti nejvíce vnímají a rozvíjení pohybových dovedností je nejúspěšnější.

Děti mladšího školního věku jsou charakteristické nápodobou a pozorováním, proto je vhodné pro jejich výuku zvolit imitační metodu učení, nejrozšířenější a používanou zejména při osvojování jednoduchých pohybů. *„Jedinci se pozorováním seznamují s pohyby, napodobují je v celé jejich struktuře, včetně rytmu. Při tom převažuje ryze účelová motivace. Důležité je vytvoření správné představy pomocí co nejpřesnější ukázky. Schopnost pozorovat (vnímat) prováděnou činnost jako celek a postupně i v detailech je třeba systematicky rozvíjet (zrakový analyzátor) (Brklová, et al., 1999).* Osvojení zdokonalíme mnohanásobným opakováním, přičemž chyby odstraníme častým opakováním kvalitní ukázky.

4.5. Osobnost instruktora

Učitel je klíčovou osobou v celém procesu získávání kladného vztahu k pohybu. *„Nejdůležitějším prvkem celého vyučovacího procesu nejsou až tak vyučovací programy, postupy a metody, ale zejména osobnost učitele. Pro výuku je nejdůležitější zásada: „Kdo chce děti učit, musí je mít rád.“ (Mišíčková, 2009)*

Dle Mišíčkové (2009) by všechny sportovní činnosti měly při výuce vést k zásadním cílům a prioritám instruktora, kterými jsou:

1. Nepoškodit dítě, dbát na zdravý rozvoj jak psychický, tak fyzický.
2. Vytvořit u svěřenců vztah ke sportu jako celoživotní aktivitě – úkolem pedagoga a trenéra je podporovat ve svých svěřencích radost z pohybu, podnítit je, aby se sportování pro ně stalo příjemnou a zábavnou činností na celý život.
3. Naučit svěřence sportovním dovednostem a podporovat určité vlastnosti – naučit základní dovednosti pro konkrétní sport přesně a správně, aby v pozdějším věku nebyla

⁴ Motorické učení: specifická forma učení charakterizovaná zejména osvojováním pohybových dovedností, přičemž jsou osvojovány i vědomosti o pohybové činnosti a rozvíjeny pohybové schopnosti. Hlavním výsledkem motorického učení jsou pohybové dovednosti, pohybové činnosti.

nutná korekce a přeučování. Podporovat ve svěřencích vlastnosti jako je odvaha, vytrvalost, cílevědomost, schopnost spolupráce v kolektivu a další, které nejsou podstatné pouze pro sportovní výkon.

Dále uvádí, že v procesu výuky inline bruslení je nesmírně důležitá komunikace mezi žákem a učitelem, která by měla mít následující znaky:

- mluvit přesně a jednoduše
- udržovat oční kontakt mezi pedagogem a svěřencem
- jednoduše a srozumitelně sdělovat odbornou terminologii
- využívat zpětnou vazbu.

Instruktor by měl být optimistický, mající radost z pohybu a tyto vlastnosti přenášet na svěřence a nestresovat sebe ani je případným neúspěchem. Zařadit do výuky herní princip, radost z pohybu doprovázenou příjemnými prožitky a motivovat své svěřence tak, aby pochopili, že „nic není problém“. Musí být schopen předvést přesnou ukázkou a být pro děti přirozenou autoritou, ale především vzorem.

5 PRAKTICKÁ ČÁST

Výuku vedeme zábavnou formou, pohyb by měl být pro děti spojován s příjemnými prožitky. Toho docílíme výukou, která bude vedena převážně hrou, soutěživou, formou s častým střídáním aktivit a stále novými podněty. Jak je uvedeno v předchozích kapitolách, děti se ještě nezvládnou dlouhou dobu koncentrovat, jejich prožívání a myšlení je odlišné. Mišíčková (2009) uvádí, že učitel by se měl ztotožnit s myšlenkovým světem dětí a používat z něj vhodná přirovnání. Slepíčka (2006) dále doporučuje volit takové obraty a argumenty, které nepřesahují rozumové možnosti dítěte. Vyvarujeme se tím toho, že dítě pochopí celkový záměr, ale konkrétní představa mu není jasná. I přes to, že projevy dítěte nasvědčují souhlasu a porozumění danému úkolu (pokyvuje hlavou), parafrázovat to, co mu bylo sdělováno, však nedokáže.

Hra plní své výchovné a vzdělávací poslání pouze tehdy, kdy je zvolena přiměřeně věku dětí, jejich schopnostem a dovednostem. Hry vybíráme i podle počtu dětí, vždy by měla být zapojena alespoň většina po celou dobu hracího času. Podporujeme kladný prožitek z činnosti místo upřednostňování vítězství. Všechny děti odměňujeme stejně. Ve výuce používáme co nejvíce různých podnětů ke zpestření výuky, například frisbee, obruče, papírové koule, plyšové hračky, míče, plastové kelímky, švihadla.

Metodická řada uvedená v této práci je řazena v posloupnosti od jednodušších ke složitějším cvičením. Není však neměnná, její pořadí lze upravovat dle potřeby. První kroky na bruslích je vhodné začít na trávě, kde se nestane, že by se brusle nekontrolovatelně rozjely, a také z psychologického hlediska – děti nebudou mít tak velké obavy z pádu.

Bezpečnost při výuce je jedním z nejdůležitějších faktorů, které by měl mít pedagog na mysli. Dodržet bezpečnost znamená udržet při výuce disciplínu a pořádek, protože zdraví a bezpečnost svěřenců je nejdůležitější. Ale také proto, že dobře vedená a zajištěná výuka posílí autoritu učitele a dodá dětem větší pocit jistoty a důvěry.

5.1 Řádná příprava na pohybovou aktivitu

Řízené rozehrání a protažení organismu by nemělo chybět před žádnou sportovní aktivitou. Speciálně u začátečníků a dětí je důležité předcházet zraněním důkladnou přípravou organismu na pohyb. „*Tělo začátečníka se chová na bruslích křečovitě a svaly jsou v tenzi z důvodu opatrnosti a strachu. Jakýkoliv nečekaný pohyb, snaha o rychlé udržení rovnováhy, mohou znamenat pro nepřipravené svaly zranění. Svaly mají mimo jiné také ochrannou funkci. V případě pohybu, který neodpovídá stanoveným možnostem, ztuhnou a snaží se zabránit poškození, např. kostí a životně důležitých tkání.*“ (Procházka, 2010)

První fáze rozcvičení je zahřátí– úkolem je zahřát, prokrvit, zapracovat organismus, postupně zvýšit tepovou a dechovou frekvenci (řídíme se subjektivními projevy únavy – dech, zčervenání, pocení). Řadíme sem:

- jednoduché pohybové činnosti (chůze, běh, lezení, cval, házení, chytání, ...)
- drobné pohybové závodivé či sportovní hry
- rovnoměrné zatěžování horních a dolních končetin
- pestré využívání náčiní a nářadí.

Druhou fází je příprava na zatížení v hlavní části cvičební jednotky, všestranné rozcvičení celého těla, rozvoj kloubní pohyblivosti a motoricko-funkční příprava organismu. Přednostně rozcvičujeme velké svalové skupiny (od centra k periférii). Důležité také je protažení svalů tonických a tonizace svalů fázických, provádíme v polohách nízkých, stabilních.

Do třetí fáze zařadíme dynamická cvičení, která lépe aktivují organismu. Provádíme od pomalejších pohybů k rychlejším, např. poskoky, výskoky, skoky, dřepy.

Příklad rozcvičení před pohybovou aktivitou inline bruslení:

Protažení šíjových svalů:

a) turecký sed, ze vzpažení položíme dlaň jedné ruky na protilehlé ucho a s výdechem ukláníme hlavu k rameni, opakujeme i na druhou stranu



b) turecký sed, ruce spojíme v týl, bradu s výdechem tlačíme na hrudník



Protažení prsních svalů

- sed, paže zapažit poníž, ruce spojit, spojené paže zvedat vzhůru do pnutí v ramenou a na prsou (netlačít lokty k sobě)



Protažení zápěstí:

a) předpažíme, prsty hřbetu jedné ruky uchopíme dlaní druhé ruky, prsty sklopíme a protahujeme



b) předpažíme, prsty jedné ruky (dlaň směřuje vzhůru), uchopíme dlaní druhé ruky, prsty sklopíme a protahujeme



Protažení břišních šikmých svalů:

- turecký sed, s výdechem provedeme úklon, přes ohnutý předklon se vrátíme do základní polohy a opakujeme na druhou stranu |



Protažení lýtek:

- mírný podřep zánožmo levou, došlápnout na celé chodidlo, boky protlačit vpřed, špička chodidla směřuje vpřed



Protážení bedrokyčlostehenního svalu:

- vzpor dřepmo zánožmo levou, pravá noha svírá tupý, maximálně ostrý úhel (záda jsou rovná, chodidlo před kolenem, pánev snížit), ruku protáhneme pod kolenem



Protážení hýžd'ových svalů:

- leh na zádech, přednožit pokrčmo levou, pravou skrčit únožmo a zapřít o levé stehno, ruce se spojí pod levým stehnem



(srov. Edwards, 1996; Pančochová, 2008)

5.2 Metodická řada

5.2.1. Průpravná cvičení

Základní postoj – stoj rozkročný, nohy na šířku ramen, pokrčená kolena (zakrývají špičky), ruce v předpažení, díváme se před sebe



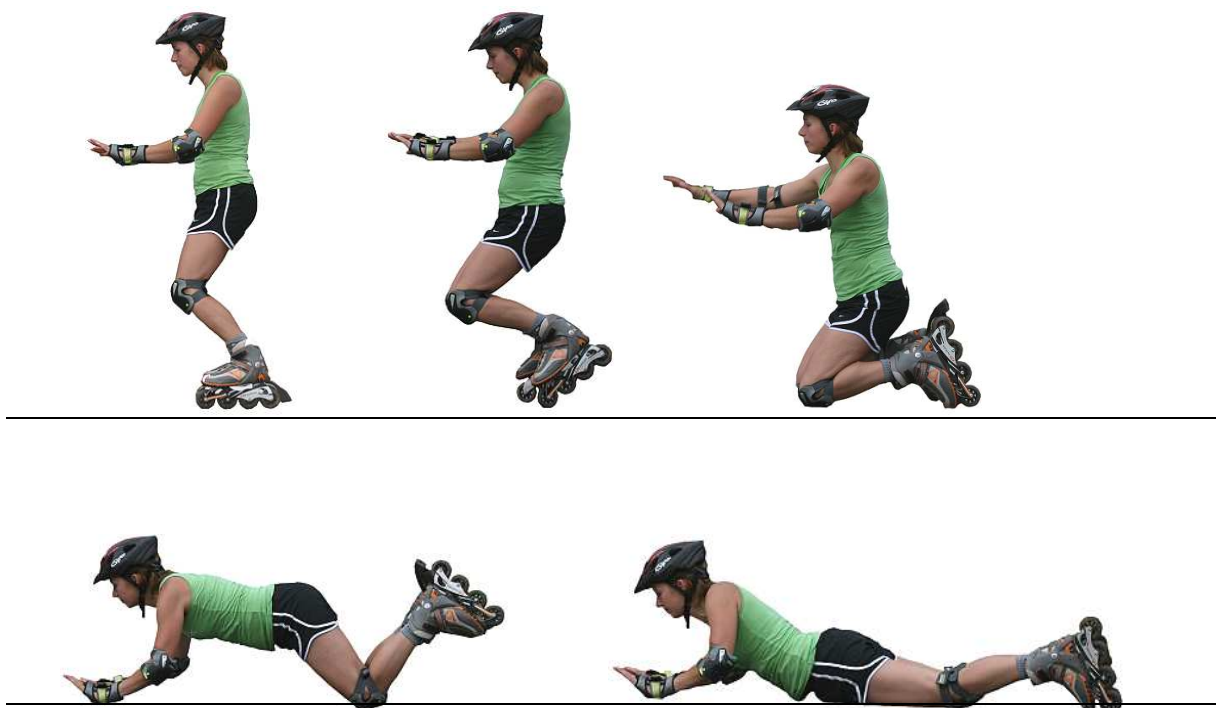
T- postoj – bezpečný postoj (zabrání ujíždění bruslí při stoji na místě), pata jedné nohy se opírá o střed chodidla nohy druhé, mírně pokrčená kolena, při stoji na kopci stojíme kolmo ke spádnicí



V - postoj – základní postoj pro započetí jízdy, mírně rozkročené nohy, pokrčená kolena, brusle natočeny tak, aby paty směřovaly k sobě a špičky od sebe („paty se kamarádí a špičky spolu nemluví“)



Pád – nutno naučit se brát pády jako součást inline bruslení, odbourat strach z nich, nesnažit se bojovat s pádem (při ztrátě stability nemávat kolem sebe rukama a nedělat prudké pohyby), pády začít nacvičovat na trávě, snažit se co nejvíce přikrčit, pro snížení těžiště těla a přiblížení se k povrchu, dlaně otevřeny, prsty nataženy (nikdy se nedržet okraje chráničů), kolena a lokty pokrčené, nejprve padáme na chrániče kol, poté rozložíme pád rovnoměrně na chrániče loktů a zápěstí, celý pád plynule dokončíme (sklouznutí se po povrchu)



Vstávání – klekneme si, jednu nohu postavíme na chodidlo a opřeme obě dlaně o její koleno, pažemi si vzporem pomůžeme dostat se do mírného podřepu ze kterého přejdeme do stoje



Tučňáček (první kroky) – základní poloha je V-postoj - mírně rozkročené nohy, pokrčená kolena, brusle natočíme tak, aby paty směřovaly k sobě a špičky od sebe (paty se kamarádí a špičky spolu nemluví) Pomalu se začneme dělat malé krůčky. Přenášení váhy z jedné nohy na druhou. Důležité je dívat se stále před sebe, nikdy dolů, ztrácíme tím rovnováhu. Kolena stále pokrčená, váha je držena na přední části chodidel.



Koloběžka (připomíná jízdu na koloběžce) – jedna noha jede přímo po směru dráhy, je mírně pokrčená, je na ní váha těla a nezvedá se z povrchu. Druhá noha s bruslí je vytočená o 90° a odraz je proveden vnitřní hranou brusle, po odrazu se propíná. Důležité procvičovat na obě strany.



X- postoj – postoj na vnitřních hranách – kotníky tlačíme k sobě – vnitřní hranu používáme především pro odraz



A- postoj – špičky u sebe paty směřují ven



O-postoj – postoj na vnějších hranách – kotníky od sebe



Citronky (buřtíky) – z V-postoje se brusle začnou rozjíždět a sjíždět ve stejné dráze, jako je obrys citronu (kotníky tlačíme mírně dovnitř a stavíme kolečka na vnitřní hrany). V první polovině oblouku se klesá do pokrčených kolen, v druhé se zvedá. Důležitá je plynulost oblouku. Zkrátí - li se oblouk, zvýší se frekvence a rychlost.



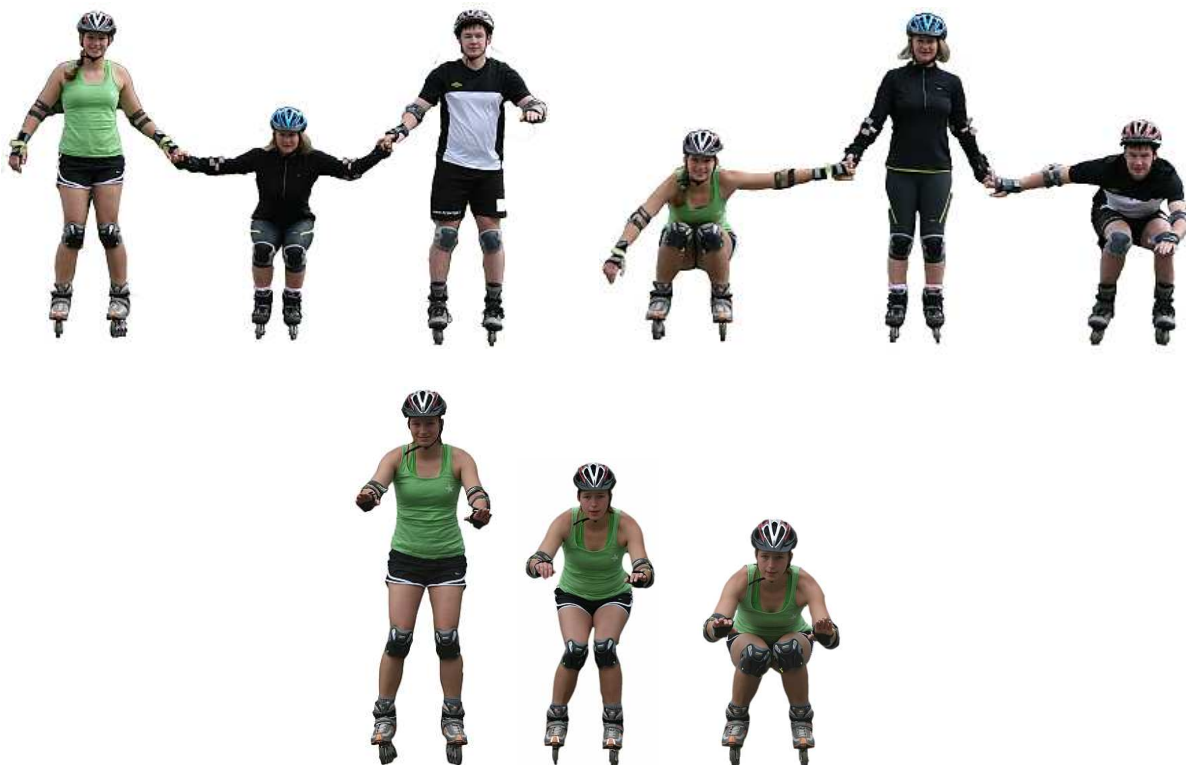
Jízda vpřed– vychází z V-postoje, odrazovou nohou vypouštíme vytočenou špičkou ven, cca 45° od osy směru pohybu, střídavé přenášení váhy z jedné končetiny na druhou a

nadzvednutím nezatížené brusle se dostaneme do skluzu, pohybujeme se na pokrčených kolenou, hlavu držíme vzpřímeně, aby napomohla lepší orientaci v prostoru a nesváděla k ohnutí páteře a nechtěnému přenosu váhy těla, pohyby paží přirozeně sledují dráhu pohybu podobně jako u běhu, tělo mírně předkloněno, nikoli ohnuto.



Dřepey - po rozjezdu jízdou vpřed provedeme dřep. Váha těla spočívá na předních částech brusle, hrudník tisknut na kolena, paže v předpažení.

Vyhnout se váze těla na patách, nedostatečnému předklonu způsobujícímu pád vzad, nedostatečně pokrčeným kolenům, pažím v připážení. Nácvik začneme ve dvojicích či trojicích.



Čáp – z chůze, přejdeme ve zvedání kolen, ruce napnuty před sebou a tleskají o sebe (jako když čáp klope zobákem)



Poskakování – vyskakujeme a dopadáme v základním postoji, nedíváme se při dopadu do země (při náhlém přenesení těžiště vpřed většinou dojde k pádu)



Nůžkový postoj (při přejíždění terénních nerovností)- jedna noha je více vpředu než druhá (jejich vzdálenost závisí na druhu přejížděné překážky)



Jízda po jedné brusli – vhodné nejprve nacvičovat ve dvojicích či trojicích (bruslaři dodá oporu a pocit bezpečí) při jízdě vpřed jednu brusli postavíme kolmo a přeneseme na ni váhu, druhou pomalu zvedáme. Pohled směřuje dopředu.



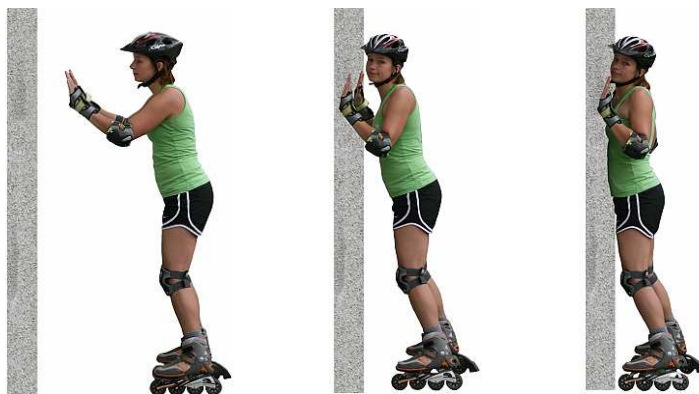
Brzdění špalíkem „brzdičkou“ (nejjednodušší a nejefektivnější způsob brzdění) - snížíme těžiště, ruce před sebou, brusli se špalíkem předsuneme před špičku druhé nohy a zvedneme mírně špičku této brusle, aby se špalík dotkl země, snížení ještě více do kolen, těžiště dozadu (čím více snížíme těžiště, tím je brzdění efektivnější)



Brzdění pluhem – v jízdě vytočíme nohy tak, aby objely tvar oblouku, kolena postupně krčíme a tlačíme k sobě, špičky se stáčí k sobě, čím více snížíme těžiště, tím je brzdění efektivnější



Wall stop (zastavení o pevnou překážku) - jedeme rovně proti překážce, ruce před sebou, tlumí náraz, pokrčíme je, jako při provádění kliku, důležité je vytočení hlavy před střetem s překážkou



Friend stop (zastavení za dopomoci druhé osoby) - je nutné předem a včas tuto osobu informovat! Obdoba Wall stop. Bruslař jede rovně, ruce v předpažení, osoba dávající dopomoc stojí v T-postoji, ruce v předpažení, připraven na mírný náraz, v okamžiku střetu se zapřou pažemi a tím zastaví bruslaře, důležité je vytočení hlavy před střetem.



Grass stop (zastavení do trávy) – používáme nejvíce jako nouzové brzdění, při njetí na trávník snížíme těžiště a posuneme jej vzad, jednu nohu mírně předsuneme, ruce máme před sebou připravené na případný pád nebo najedeme na trávník a krátkými krůčky vběhneme do trávy a zastavíme se. Pozor na obrubníky!



Vnitřní a vnější hrana bruslí – jedna brusle stojí na vnější a druhá na vnitřní hraně



Zatáčení – vysuneme nohu jedoucí po vnitřním oblouku zatáčky dopředu, tělo je nakloněno do středu oblouku a ramena a hlava natočena stejným směrem, předpažením vnitřní paže dopomůžeme rotaci těla do oblouku, přednožená noha s bruslí je na vnější a zadní noha na vnitřní hraně



5.2.2. Hry a doprovodná cvičení

Jízda ve váze

Cíl: nácvik rovnováhy, jízda po jedné brusli

1. Nácvik bez bruslí
2. Nácvik jízdy ve váze ve trojicích
3. Nácvik jízdy ve váze ve dvojicích

Odrážená

Cíl: Cvičení jízdy vpřed a rovnováhy

Žáci stojí zády ke zdi (při cvičení venku u jakékoliv pevné opory). Rukama se odrazí od zdi a snaží se dojet co nejdále.

Odstrkovaná

Cíl: Cvičení jízdy vpřed a rovnováhy

Žáci spolupracují ve dvojicích, kdy „stojící“ žák odstrčí druhého žáka v oblasti beder vpřed. Jedoucí žák se snaží udržet rovnováhu a dojet co nejdále.

Podjížděná

Cíl: Nácvik jízdy vpřed a rovnováhy

Dvě družstva stojí na větší vzdálenost od sebe. Hráči jednoho družstva se chytanou za ruce. Na znamení se družstva rozjedou proti sobě. Družstvo nedržící se za ruce podjíždí v podřepu, dřepu, pod rukama protějšího družstva. Družstva se navzájem vystřídají.

Variace:

obdobně jako u předchozího cvičení, ale dvojice stojících hráčů drží mezi sebou tyče (gymnastické obruče, držené vodorovně) Druhý team vytvoří hada, drží se za ramena (boky) a jezdí po prostoru, a podjíždí překážky držené dvojicemi.

Luk a šíp

Cíl: Cvičení jízdy vpřed a rovnováhy

Hráči stojí v řadě vedle sebe, rozpočítají se na první a druhé, chytanou se za ruce. První vykročí z řady a tak vytvoří ze sebe luk, druzí zůstávají stát. Napnuté ruce představují tětivu. První následně přetáhnou druhé vpřed, ti se dostanou před ně. Následně se druzí stávají lukem a vystřelují šípy (první). Několikrát opakujeme.

Synchronní jízda

Cíl: Nácvik jízdy vpřed

Hráči jedou vpřed ve dvojicích vedle sebe. Zpočátku se drží za ruce, následně kolem pasu. Vždy jeden z páru udává nahlas rytmus, odříkává „levá, pravá“.

Zlatá brána

Cíl: Nácvik rovnováhy

Část hráčů vytvoří pomocí svých těl „zlatou bránu“. Postaví se ve dvojicích proti sobě, položí ruce na ramena protějšiho spolužáka. Brána může být jakkoliv dlouhá a může mít i různý tvar (do zatáčky). Ostatní hráči projíždějí v podřepu.

Zákruta

Cíl: Nácvik rovnováhy, zatáčení

Hráči jsou rozděleni do družstev (nejlépe pětičlenné), drží se za ruce a bruslí po prostoru. První bruslař určuje směr a zatáčí dle vlastního uvážení. Čím prudčejší je zatočení, tím se zvyšuje rychlost ostatních.

Křižovatka

Cíl: Nácvik odrazu, jízdy vpřed, brzdění, orientace v prostoru

Na větším prostranství pomocí kuželů vytyčíme mety. Tato pole vytvářejí vrcholy čtverce, obdélníku. Doprostřed čtverce se postaví vyučující či nebruslící hráč a dává povely jako policista v silničním provozu. Rozpaží-li kolmo ke stranám čtverce, mění si pozice pouze dvě pole mezi sebou (dvě pole za zády a dvě pole před čelem). Postaví-li se úhlopříčně, mění si strany opět dvě pole na vrcholech úhlopříčky.

Větrník

Cíl: Nácvik jízdy vpřed, zatáčení

Dvojice hráčů jedou proti sobě, při střetnutí se chytanou za ruce, udělají otočku o 360° a pokračují v bruslení.

Úkolovaná

Cíl: nácvik všech bruslařských dovedností, orientace v prostoru

Hráči se pohybují v daném prostoru a vykonávají zadané povely:

rozjezd – brzdění

jízda v podřepu

jízda ve dřepu

jízda na jedné brusli

holubička atd.

Překážková dráha

Cíl: nácvik všech bruslařských dovedností, zdolávání překážek

Žákům v prostoru připravíme překážkovou dráhu. Využijeme kuželů pro objíždění (nácvik zatáčení), tyčí a různých jiných pomůcek pro překračování, objíždění, přeskokování atd.

Honička

Cíl: nácvik startu, změna směru jízdy, zastavení, orientace v prostoru

Ve vymezeném prostoru se pohybuje honič a ostatní bruslaři. Bruslař, který je chycen honičem, přebírá jeho funkci.

Obměna: honění se mohou zachránit před chycením jízdou ve dřepu, vytvořením dvojice se spolužákem, atd.

Spojovaná

Cíl: nácvik startu, zastavení, změny směru jízdy, orientace v prostoru

Ve vymezeném prostoru se pohybuje honič a další bruslaři. Jakmile se honič někoho dotkne, přidá se k němu, drží se za ruce a tak se postupně přidávají ostatní. Až zůstane jeden, dva, tři nechycení vítězové.

Záchranka

Cíl: nácvik startu, brzdění, změny směru jízdy, orientace v prostoru

Pokud je při honičce někdo chycen, zůstává stát. Spoluhráč jej může znovu vrátit do hry tím, že splní předem daný úkol:

objede chyceného

podjede, podleze chyceného

udělají společně holubičku

Horký brambor

Cíl: nácvik startu, brzdění, změny směru jízdy, orientace v prostoru, pozornost

Hráči bruslí a navzájem si předávají „brambor“ (jakýkoliv předmět). S „bramborem“ se nesmí házet! Honič chytá pouze toho, kdo má v ruce „brambor“.

Variace: zapojit do hry více „brambor“

Výměna místa

Cíl: nácvik startu, brzdění, změny směru jízdy, orientace v prostoru

Hráči bruslí ve dvojicích. Jakmile se honič dotkne jednoho ze dvojice, vyměňují si místa.

Čertovská honička

Cíl: nácvik jízdy vzad, startu, brzdění, změny směru jízdy, orientace v prostoru

Honění mají za pasem připevněný šátek, představující ocas, a honič se snaží sebrat co nejvíce těchto šátků.

Molekuly

Cíl: nácvik jízdy vpřed i vzad, startu, brzdění, změny směru jízdy, orientace v prostoru

Hráči bruslí po prostoru, jeden (nebruslící žák, učitel) stojí bokem a vyvolává molekuly.

K vyvolávání molekul vždy zvolí určitý počet žáků – pětičlenné molekuly. Hráči pak utvoří skupinky po pěti.

Kdo nejdál

Cíl: nácvik odrazu, rovnováhy

Žáci stojí v řadě vedle sebe (na stezku, hřiště můžeme nakreslit křídou startovní čáru) na startovní čáře. Na povel se odrazí a snaží se dojet co nejdál. Vítězem se stává ten, kdo ujede nejdelší vzdálenost.

Variace: jízda po obou bruslích vpřed i vzad, jízda na jedné brusli

Párovaná

Cíl: nácvik odrazu, startu, rozvoj orientace

Žáci volně bruslí po prostoru (nutný je lichý počet). Jakmile uslyší (uvidí) domluvený povel (znamení), vytvoří dvojice. Ten, kdo nenajde partnera a zůstává sám, získává trestný bod. Jakmile však v následujícím kole dvojici najde, trestný bod se mu smaže.

Mlýnská kola

Cíl: nácvik překládání vpřed, brzdění

Hráči jsou rozděleni do dvou soustředných kruhů. Vnější kruh má o jednoho hráče více. Po znamení začnou oba kruhy bruslit v opačném směru, na druhé znamení se všichni hráči zastaví, chytanou se za ruce a vymění si místo. Kdo nenajde partnera a nevymění si místo se stává zrníčkem, které z mlýnských kol vypadlo a dostává „trestný bod“.

Vlak

Cíl: nácvik startu, brzdění, jízda vpřed, jízda vzad, obraty

Družstva (nejlépe po pěti, šesti členech) stojí zástupu, vedle sebe v rozestupech na startovní čáře, odpočítají se a označí čísla (první stojí na startovní čáře). Po signálu vyjíždějí první na druhou stranu, kde je vyznačena koncová čára, zde se otáčí a jedou zpět k svému družstvu. Objíždí druhého, ten se přidává k prvnímu a společně vyjíždí ke koncové čáře, takto se přidávají ostatní členové družstva, až vybruslí celé družstvo. Následně postupně zůstávají stát na startovní čáře první, druzí atd. Vyhrává to družstvo, které je na svém místě kompletní. Pro lepší orientaci je vhodné jednotlivá družstva barevně odlišit a na jejich místa u startovní a koncové čáry udělat barevnou značku.
Variace: vhodnou obměnou je využití jízdy vzad již od počátku jízdy nebo při návratu od koncové čáry k čáře startovní.

Stíhaná

Cíl: nácvik jízdy vpřed

Hráči utvoří dva soustředné kruhy, mezi žáky jsou rozestupy. Na signál vystartují a snaží se dostihnout hráče před sebou a dotknout se ho, současně se snaží uniknout hráči, který ho stíhá. Pokud hráč dostane „babu“ vypadává ze hry. Hra končí, když v kruhu bruslí tři až čtyři hráči.

Číslovaná

Cíl: nácvik startu, bruslení vpřed, zatáčení

Hráči se rozdělí do družstev o stejném počtu členů a rozdělí si čísla. Vyvolávají se čísla, jakmile hráč uslyší své číslo, vyjíždí k metě, kterou objede a vrací se na své místo. hráč, jenž dorazí na své místo jako první, získává pro svůj tým bod. Vítězným družstvem se stává to, které získá nejvíce bodů.

Závod hadů

Cíl: nácvik jízdy vpřed i vzad, zatáčení

Hráči se rozdělí do dvou, tří družstev, kde stojí ve vázaných zástupech a drží se pravou rukou za levou ruku hráče před sebou. Na signál družstva vystartují ze startovní čáry a pokouší se co nejrychleji objet kužely na koncové čáře. Vítězí družstvo, které se nejdříve a bez rozpojení vrátí na své „startovní“ místo.

Štafety

Cíl: nácvik jízdy vpřed, vzad, brzdění, obrátů rovnováhy

Hráči se rozdělí do družstev. Členové družstev se postaví do zástupu za startovní čáru. Po signálu vyjíždí první, objíždí kužel a tlesknutím do dlaně druhému členovi svého družstva předává štafetu. Družstvo, které se nejdříve prostřídá a stojí na původních místech, vyhrává.

Varianty: u kuželu provést nějaký předem daný úkol (obkroužit kužel, udělat obrat, udělat dřep), pokládání různých předmětů s následným sbíráním.

Vozíčková štafeta

Cíl: nácvik jízdy vpřed, rovnováhy

Družstva hráčů stojí za startovní čarou v zástupu. Odpočítají se na prvního a druhého. První si dřepne (udělá vozíček) a druhý jej tlačí, dojedou k metě, tam si vymění pozice a vrací se zpět ke svému družstvu. Tlesknutím do dlaní si předají štafetu. Vítězí družstvo, které nejrychleji vystřídá všechny své členy a stojí ve svých původních pozicích.

Člunková jízda

Cíl: Nácvik startu, rychlé jízdy vpřed, brzdění

Jednotlivá družstva se postaví za startovní čáru v zástupu. Před každým družstvem jsou rozestaveny čtyři až šest kuželů s minimálně dvoumetrovým rozstupem. Na znamení vyjíždí první hráč, u prvního kuželu, který je vzdálen alespoň čtyři metry, zabrzdí patou, objede kužel, vrátí se zpět a vyjíždí k druhému kuželu a opakuje stejný úkol. Po zdolání posledního kuželu se vrací ke svému družstvu a tlesknutím předává štafetu. Stejným způsobem zdolávají překážky všichni členové družstva. Vítězí družstvo, jehož členové nejrychleji zvládnou tuto dráhu a stojí na svých místech.

Variace: procvičujeme zastavení při sbírání a roznášením předmětů.

Medvěd, potopa, bomba

Cíl: Nácvik startu, rychlé jízdy, brzdění, pádu, orientace

Hráči volně bruslí po hrací ploše a správně reagují na povel učitele. Při povelu Medvěd se dva hráči musí obejmou, Potopa- dojedou k okraji hracího hřiště, Bomba- co nejrychleji si lehnou na břicho. Hráč, který splní povel jako poslední dostává trestný bod.

Červení a bílí

Cíl: nácvik startu, rychlé jízdy

Hráči jsou rozděleni na dvě družstva a stojí čelem proti sobě ve vzdálenosti asi tři metry od půlící čáry, učitel stojí na půlící čáře a vyvolává střídavě jedno nebo druhé družstvo. Vyvolaná barva začne pronásledovat druhou, která se snaží uniknout za stanovenou hranici. Kdo je chycen, vypadává ze hry. Vítězí družstvo, které má méně chycených hráčů.

Přenášená o závod

Jízda vpřed, brzdění, snížení těžiště

Družstvo stojí v zástupech, před každým družstvem je v určité vzdálenosti umístěna meta. První žák v zástupu drží předmět a na znamení s ním dojede k metě, tam ho nechá a vrátí se zpět. Tlesknutím na ruku odstartuje druhého žáka, který předmět přiveze. Třetí pokládá, čtvrtý sbírá atd. Vítězí to družstvo, jehož členové se nejdříve vystřídají.

Štafeta s přeskokováním překážek

Žáci stojí v zástupech, před každým je několik překážek, plyšové hračky. Na povel vyjedou první, postupně přeskáčí všechny překážky, objedou metu a vracejí se jízdou vzad.

Přehazovaná

brzdění, snížení těžiště

Hrací plochu rozdělíme na polovinu, do obou umístíme stejný počet papírových koulí. Hráče rozdělíme na dvě družstva. Na povel mají za úkol přeházet co nejvíce papírových koulí na soupeřovu polovinu. Vítězí to družstvo, které má méně koulí.

(Srovn. Zimníčková, 2009)

6 DISKUZE

Uvedená metodická řada byla vyzkoušena při 20 blokových výukách základních škol v Plzni. Během 4 hodin se 90% všech dětí naučilo bezpečně zvládnout základní dovednosti inline bruslení – jízdu vpřed, bezpečný pád a vstávání, brzdění a zatáčení. Protože se děti rychleji unaví, je důležité je nepřetěžovat a umožnit jim dostatečný oddechový čas, alespoň 10 minut po 45 minutách výuky. Tento čas také využijeme k dodržení pitného režimu. Uvedená průpravná cvičení jsou pro výuku nezbytná, ale bez herního prvku děti rychle přestanou bavit. Jakmile děti zvládnou alespoň částečně jízdu vpřed, zahrneme co nejvíce soutěživých cvičení. Při hrách a soutěžích děti zapomenou na strach z pádu, který často brzdí jejich pokroky, nepřemýšlí o únavě a případných nepříjemnostech či bolestech, které jim delší pobyt v bruslích může působit.

Za největší problém považuji rozdílné schopnosti a dovednosti dětí se učit novým prvkům. Zatímco jedno dítě se naučí požadovaný prvek takřka okamžitě, pro další může být nepřekonatelným problémem. Pokud by se pedagog musel věnovat všem méně šikovným dětem individuálně, ve školní třídě, která může čítat až 30 dětí, by výuka neprobíhala dynamicky a zbytek svěřenců by se začal nudit. Tuto překážku jsem nejčastěji řešila tak, že nejšikovnější děti pomáhaly těm méně šikovným (držely se za ruce, držely druhého žáka za boky a tlačily ho před sebou). Což pomohlo nejen zlepšení a rozvoji sociálních vazeb mezi žáky, uvědomění si vlastní důležitosti a zároveň důležitosti a potřebnosti brát ohledy na ostatní. V dětech to vzbuzuje pocit odpovědnosti nejen za sebe, ale i za ostatní členy týmu. Nikdy však svěřence do této činnosti nenutíme. Pokud nechtějí, nebo nemáme dostatečně šikovné děti, které by takovou úlohu zvládly, necháme méně zdatné jedince procvičovat daný prvek na straně, kde se mu nebudou plést ostatní děti, a průběžně kontrolujeme jeho pokroky. Do her však zapojujeme všechny děti, méně zdatné mohou mít úlevy.

Cíl práce, navrhnout modifikace jednotlivých cvičení vzhledem k individuálním zvláštnostem, nebyl zcela dodržen, právě kvůli rozmanitým schopnostem a dovednostem dětí. Každé dítě je jiné a má rozdílné potřeby. Proto tento úkol závisí na zkušenostech a schopnostech pedagoga modifikovat daný úkol pro určitého jedince individuálně.

Do práce jsem nezahrnula složitější prvky, jakými je třeba jízda vzad, překládání, obrat skokem, aj. Zimníčková (2009) v diplomové práci Inline bruslení u dětí mladšího školního věku naopak tyto prvky v metodické řadě popisuje. Její práce se však více zaměřuje na inline bruslení obecně a na to, jak ho zařadit do školních vzdělávacích plánů. Cílem mojí bakalářské práce bylo upravit běžnou metodickou řadu, aby byla vhodná pro děti mladšího školního věku, proto je v práci kladen větší důraz na zvláštnosti dané věkové skupiny, učební postupy a metody při výuce. Z tohoto důvodu nepovažuji výše popsané dovednosti za nutné pro věkovou skupinu 6-12 let. Pro mnohé děti by byly zbytečně těžké a stresující.

7 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo upravit klasickou metodickou řadu inline bruslení pro děti mladšího školního věku. První část představuje inline bruslení jako novou, populární pohybovou aktivitu, jejíž prvky pronikají i do dalších sportů. Dále seznamuje se zvláštnostmi věkové skupiny 6-12 let, vhodnými učebními postupy a metodami při její výuce.

Druhá, praktická část, je doplněna podrobným obrazovým materiálem. Fotodokumentace umožňuje vizuální kontrolu správnosti prováděného cvičení. Dětem mladšího školního věku je nezbytné předvést přesnou a správnou ukázkou daného prvku, neboť se učí hlavně na základě vizuálních vjemů.

Dále byl kladen důraz na rozmanitost a pestrost výuky, protože samotná průpravná cvičení žáky dostatečně nezaujmou. Přesto však průpravná a herní cvičení byla oddělena do dvou samostatných kapitol, abychom se vyvarovali stereotypního zařazování her vázaných na určitý procvičovaný prvek. Protože výuka každé skupiny probíhá jinak, každá z nich má odlišné potřeby a děti dosahují rozdílných stupňů dovedností, kompetencí učitele je zvolit hry odpovídající dané skupině a jejím aktuálním možnostem.

Tato bakalářská práce slouží pedagogům prvního stupně základní školy k usnadnění zahrnutí inline bruslení do školní tělesné výchovy, instruktorům bruslení pro zkvalitnění výuky jejich mladých svěřenců, a případně může pomoci rodičům s výukou inline bruslení jejich dětí.

8 RESUME

The main objective of this thesis was a composition of methodology of basic inline skating skills for junior age children.

The teoretical part presents inline skating as a new and popular type of physical activity. It also introduces the differences of the specific age group, adequate teaching methods, techniques and attitudes towards this group. Detailed photographic documentation complement helps visual control of correct performance. Emphasis was put on variety and diversity of stimuli, because junior age children will not be attracted just by exercising single tasks.

This thesis can help junior school teachers implement inline skating into physical education classes. Instructors may find useful tips to improve teaching inline skating to children. Even parents may benefit from this methodology when teachig their own kids how to inline skate.

9 SEZNAM LITERATURY

BACHMAN, R., The death of the Rollerblading: How in-line skating fell flat, and fast. America's Intelligence Wire 22 May 2011. General OneFile. Web.

BRKLOVÁ, D., CHOUTKA, M., VOTÍK, J. (1999), Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity.

BROOKE , D., More adults turn to ice skating for fun, fitness, stress relief. FITNESS Associated Press. (01/10/2005).

CLARK, G., 1998. Coming to a Community Near You: Inline Skating. Arlington, United States, Arlington: National Recreation and Park Association ProQuest Education Journals; ProQuest Social Sciences Premium Collection.

DOVALIL, Josef. Lexikon sportovního tréninku. 2. vyd. Praha : Karolinum, 2008. 313 s. ISBN 9788024614045

EDWARDS, CH. Abeceda inline bruslení. Praha: Ikar, 1996. 37 s. ISBN 80-7202-058-7

HŘÍCHOVÁ, M., NOVOTNÁ, L., MIŇHOVÁ, J. Vývojová psychologie pro učitele. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2000. 82 s. ISBN 80-7082-626-6

KUBAN, J.; KIRCHNER, J.; LOUKA, O. Inline bruslení. Praha: Grada, 2004. 107 s. ISBN 80-247-0848-5

MACHOVÁ, J. Biologie člověka pro speciální pedagogy. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1994. 236 s. ISBN 80-7066-980-2

MIŠÍČKOVÁ, L. Škola inline bruslení krok za krokem. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3072-1.

MIŠIČKOVÁ, L. a kolektiv. Na in-linech křížem krážem po Česku. Vyd. 1. Havlíčkův Brod: Fragment, 2009. 146 s. ISBN 978-80-253-0579-9.

MILLAR, C., CURTIS, B., GURIČA, J. In-line bruslení pro začátečníky i pokročilé. 1.vyd. Praha: Knižní klub, 1998. ISBN 80-7176-660-71.

PANČOCHOVÁ, A. Základy bruslení s využitím na 1. stupni základní školy: diplomová práce [online]. 2008 [cit. 23.3.2009]. Dostupný na: http://is.muni.cz/th/84288/pedf_m/

PERIČ, T.: Sportovní příprava dětí. Grada Publishing : Praha, 2004. ISBN 80-247-0683-0. s. 197

PROCHÁZKA, J. Inline bruslení bezpečně. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3331-9.

REICHERT, J., KREJČÍ, J. Jak dokonale zvládnout inline bruslení. 1.vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1534-1.

RUBÁŠ, K. Pohybové hry. 1.vyd. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 1997. 147 s. ISBN 80-7082-371-2

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. Psychologie sportu. Praha: Karolinum, 2006.

SNYDER, A. C., O'HAGAN, K. P., CLIFFORD, P. S., HOFFMAN, M. D., Foster, C., Exercise Responses to In-Line Skating: Comparisons to Running and Cycling, Int J Sports Med 1993; 14(1): 38-42

SVOBODA, B. Pedagogika sportu. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Nakladatelství Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1.

VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 528 s. ISBN 80-7178-308-0.

ZIMČÍKOVÁ, Marie. Inline bruslení u dětí mladšího školního věku [online]. 2009
Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Marek
Trávníček

Další zdroje:

U.S. Consumer Product Safety Commission, Directorate for Epidemiology, National
Electronic Injury Surveillance System, 1996, (NEISS)

<http://www.cpsc.gov/en/>

Skating is fitness plus fun , St. John's Telegram (Newfoundland). 8/12 2005
Thursday . Date Accessed: 2013/03/29. www.lexisnexis.com/hottopics/lnacademic.

10 PŘÍLOHY

Příloha 1 – procentuální vyjádření počtu zranění při inline bruslení (NEISS, 1996)

| 1996 Percent of Total Injuries by Location (alphabetized by body part) | | | |
|---|--------|---------------|---------------|
| Ankle | 6.7% | Leg (lower) | 3.8 % |
| Arm (lower) | 13.5 % | Leg (upper) | 1.1 % |
| Arm (upper) | 0.7 % | Mouth | 1.2 % |
| Elbow | 7.6 % | Neck | 0.8 % |
| Eyeball | 0,2 % | Pubic Region | 0.8 % |
| Face | 7.1 % | Shoulder | 4.2 % |
| Finger | 5.5 % | Toe | 0.2 % |
| Foot | 1.0 % | Torso (lower) | 5.1 % |
| Hand | 3.6 % | Torso (upper) | 1.8 % |
| Head | 4.1 % | Wrist | 24.2 % |
| Knee | 6.8 % | Other | 0.5 % |

Source: National Electronic Injury Surveillance System (NEISS)

Příloha 2 – Procentuální vyjádření zranění částí těla (NEISS, 1996)

Příloha 3 – Procentuální vyjádření charakteristik bruslařů (NEISS, 1996)

| CHARACTERISTICS OF INJURED INLINE SKATERS | |
|--|-------------|
| Characteristic | % of Sample |
| Ability Level | |
| Novice | 10 |
| Beginner | 34 |
| Intermediate | 37 |
| Expert | 18 |
| Number of Times Inline Skating | |
| 1 - 5 | 25 |
| 6 - 12 | 12 |
| 13 - 99 | 26 |
| > 100 | 37 |
| Reasons for Participation | |
| To get exercise | 75 |
| To play roller hockey | 37 |
| For transportation | 35 |
| To perform tricks (aggressive) | 31 |
| Number of Lessons Taken | |
| 0 | 50 |
| 1 - 5 | 37 |
| > 6 | 11 |
| Ownership of Skates | |
| Owned | 72 |
| Rented or borrowed | 28 |
| Condition of Skates | |
| Good | 85 |
| Fair or poor | 14 |
| The percentages are calculated for an estimated 6,331 persons treated in emergency departments nationally during the study period. They are based on data from 161 injured skaters, weighted according to the hospital in the NEISS sample in which they were treated. These values do not include subjects for whom the following were unknown ability level (1 percent of the total), number of lessons taken (2 percent), or condition of skates (1 percent). | |

| CHARACTERISTICS OF FALLS AND INJURIES SUSTAINED BY INLINE SKATERS | |
|--|-------------|
| Characteristic | % of Sample |
| Location of Fall | |
| Sidewalk or driveway | 26 |
| Street | 22 |
| Park or bike path | 19 |
| Indoors | 10 |
| Parking lot | 9 |
| Other | 14 |
| Proximate Cause of Fall | |
| Spontaneous loss of balance | 41 |
| Striking a stationary hazard ¹ | 40 |
| Striking a moving object ² | 11 |
| Swerving to avoid hazard or collision | 4 |
| Other | 4 |
| Special Factors Pertaining to Fall ³ | |
| Hazardous Road Condition | |
| Cited | 53 |
| Cited as key cause | 63 |
| Skating out of control | |
| Cited | 25 |
| Cited as key cause | 67 |
| Poor visibility (twilight or darkness) | |
| Cited | 17 |
| Cited as key cause | 6 |
| Fatigue | |
| Cited | 11 |
| Cited as key cause | 37 |
| Anatomical Site of Primary Injury ⁴ | |
| Wrist | 32 |
| Lower leg (including ankle) | 13 |
| Face (or chin) | 12 |
| Elbow | 9 |
| Knee | 6 |
| Head | 5 |
| Other | 23 |
| Type of Injury | |
| Wrist fracture | 25 |
| Face or chin laceration | 10 |
| Wrist sprain | 6 |
| Elbow fracture | 5 |
| Lower-leg fracture | 5 |
| Ankle sprain | 4 |
| Severity of Injury | |
| Major | 51 |
| Minor | 49 |
| Safety Gear Worn at Time of Injury | |
| Wrist guards | 33 |
| Elbow pads | 28 |
| Knee pads | 45 |
| Helmet | 20 |
| All of the above gear | 7 |
| No gear | 46 |
| The percentages are calculated for an estimated 6,331 persons treated in emergency departments nationally during the study period. They are based on data from 161 injured skaters, weighted according to the hospital in the NEISS sample in which they were treated. These values do not include subjects for whom the following were unknown ability level (1 percent of the total), number of lessons taken (2 percent), or condition of skates (1 percent). | |