

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY**

**METODIKA NÁCVIKU ZÁKLADNÍCH IN-LINE
BRUSLAŘSKÝCH DOVEDNOSTÍ PRO MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK
(VIDEOPROGRAM).
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Adam Dekan

Tělesná výchova a sport

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

Plzeň, 2013

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

V Plzni, 1. června 2013

.....
vlastnoruční podpis

Děkuji Mgr. Daniele Benešové Ph.D. za pomoc a vynikající vedení práce. Dále děkuji všem účastníkům natáčení projektu za spolupráci a ochotu. Děkuji také Lukáši Orlichovi za technickou podporu a cenné rady při zpracování videoprogramu.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

ÚVOD	6
1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	7
1.1 CÍLE	7
1.2 ÚKOLY PRÁCE	7
2 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	8
2.1 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	8
2.2 OSOBNOST INSTRUKTORA	9
2.3 POŽADAVKY NA INSTRUKTORA	9
3 CHARAKTERISTIKA IN-LINE BRUSLENÍ	10
3.1 IN-LINE BRUSLENÍ	10
3.2 ROZDĚLENÍ DO KATEGORIÍ	10
3.2.1 Fitness	10
3.2.2 Aggressive	10
3.2.3 Freestyle	10
3.2.4 Speed skating	10
3.2.5 In-line hokej	10
4 BEZPEČNOST A OCHRANNÉ VYBAVENÍ	11
4.1 BEZPEČNOST	11
4.2 OCHRANNÉ VYBAVENÍ	11
5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ	12
5.1 METODICKÉ VIDEO	13
6 DISKUZE	22
ZÁVĚR	24
RESUMÉ	25
SEZNAM LITERATURY	26
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	27
PŘÍLOHY	I

Úvod

Vybrané téma jsem si zvolil především proto, že se věnuji hokeji a s tím spojené in-line bruslení mám jako doplňkový sport. Již třetím rokem působím jako vedoucí letního sportovního tábora, který je zaměřen na in-line bruslení pro děti věku 6-12 let.

Dále jsem se věnoval dětem v kroužku in-line bruslení v Plzni a stejný kroužek hodlám založit v dohledné době i v Karlových Varech.

In-line bruslení se stalo v posledních letech velmi oblíbeným sportem pro dospělé i děti. Bruslení je pro děti zábavnou volno-časovou pohybovou aktivitou, při níž se zapojí do pohybu celé jejich tělo.

Na trhu nacházíme celou řadu publikací s metodikou, věnující se začátkům bruslení, ale videoprogram pro děti mladšího školního věku zatím vypracován není.

Ve své práci se budu snažit o vytvoření metodické řady nácviku základních in-line bruslařských dovedností. Chtěl bych, aby metodika byla pro děti zábavná, vedoucí ke správným bruslařským návykům a doplněná celou řadou průpravných cvičení a her.

1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍLE

Cílem této práce je vytvořit videoprogram, který bude sloužit jako seznámení se základním metodickým postupem in-line bruslařských dovedností pro děti mladšího školního věku, popř. pro širší veřejnost se zájmem o tento druh pohybové aktivity.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

- 1) Sestavení základní metodické řady pro děti mladšího školního věku.
- 2) Příprava a natočení metodického materiálu. Natáčení proběhne v přírodním areálu Rolava v Karlových Varech.
- 3) Zpracování a střih videí, kompletace s hudbou v programu Pinnacle Studio 12.
- 4) Tvorba finálního obrazu.
- 5) Podrobný popis technického scénáře videoprogramu.

2 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

2.1 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Období mladšího školního věku je považováno za optimistické a spokojené. Postupně se prodlužují končetiny, ale kloubní spojení jsou stále ještě měkká a pružná. Psychický vývoj se vyznačuje rozvojem myšlení a rozumových funkcí. U dětí mladšího školního věku se rychle střídají pocity a nálady. Děti mají větší odvalu, která je dobrá pro učení se novým dovednostem bez zbytečného strachu. Stačí totiž dokonalá ukázka pohybové dovednosti a děti jsou schopny vše perfektně napodobit napoprvé nebo po několika málo pokusech. V této věkové skupině hovoříme o: „zlatém věku motoriky“, který je charakteristický právě rychlým učením novým pohybům.

Na co si ovšem musíme dát pozor u této věkové kategorie je soustředění. Děti se neumí dlouho soustředit na jednu věc, myšlenku nebo cvičení. Musíme proto volit pestrou škálu in-line cvičení a her, aby se stále podvědomě učily novým dovednostem.

Sociální vývoj je charakteristický dvěma základními změnami-vstupem do školy a obdobím kritičnosti. Děti jsou již schopny se podřídit normám a podmínkám kolektivu, který ovlivňuje formální autorita učitele. Ve škole či v tréninkovém družstvu se setkávají se svými vrstevníky, vytvářejí se vzájemné vztahy a budují svá postavení.

Mladí sportovci mezi sebou rádi soutěží. Touží být ve skupině nejlepší a získat uznání a respekt ostatních. Toho bychom měli využít a zařadit do metodiky mnoho soutěží. Musíme ovšem dát pozor na správnou techniku provedení pohybu, protože děti ve snaze být nejlepším v kolektivu, dávají přednost rychlosti před technikou. Přitom technika je pro bruslařské in-line dovednosti nejdůležitější.

Na konci této periody nastává fáze kritičnosti, která se projevuje při posuzování a hodnocení vlastního prostředí (rodiny, školy, sportovního kolektivu). Můžeme se tudíž setkat s negativním hodnocením činností. Dochází k tomu, že autorita dospělých se snižuje. Dítě hledá idoly, kterými mohou být vrstevníci či sportovní a jiné osobnosti, představující přirozenou autoritu. (Mišičková, 2009)

2.2 OSOBNOST INSTRUKTORA

Osobnost instruktora je velice důležitá ve výchovném procesu. Jeho povinností je seznámit je s bezpečností na in-line bruslích, sdělit jim, kde je vhodné bruslit a kde ne. Instruktor by měl mít odborné znalosti jak v oboru in-line bruslení, tak v psychologii. Důraz by měl být kladen na psychickou osobnost lektora, který by měl být přátelský, vtipný, zábavný, kreativní, autoritativní a měl by umět předvést přesné ukázky. Měl by znát specifika pro danou věkovou skupinu. Při výuce by měl mít na paměti fyzické a psychické rozdíly mezi dětmi, které jsou v mladším školním věku markantní.

2.3 POŽADAVKY NA INSTRUKTORA

- 1) Instruktor by měl být optimistický, se záplem pro pohybovou činnost, kterou by měl přenášet na své svěřence.
- 2) Důležitá je pozitivní motivace dětí tak, aby pochopily, že nic není nemožné.
- 3) Měl by být schopen přesné ukázky bruslařských dovedností.
- 4) Výuka by měla mít rychlý spád a měla by odpovídat úrovni soustředění dětí.
- 5) V tomto období je již možné dávat časový prostor pro volný pohyb, kdy si mohou svěřenci zaspportovat podle vlastního přání a chuti.
- 6) Pro děti by měl být instruktor především autoritou, kamarádem a dobrým vzorem.
- 7) Výuka by měla zahrnovat mnoho průpravných cvičení a her, aby byla pro děti zábavná a pestrá.
- 8) Instruktor by měl výuku členit tak, aby vyučovací lekce začínala rozvíčkou. Poté by se zaměřil na rozvoj techniky, následoval by rozvoj kondice za pomoci her a v závěrečnou část by tvořilo vybruslení, protažení a zklidnění.

3 CHARAKTERISTIKA IN-LINE BRUSLENÍ

3.1 IN-LINE BRUSLENÍ

In-line bruslení je poměrně mladý specifický sport přinášející zábavu a požitek z jízdy na kolečkových bruslích. Při bruslení dochází k zapojení celého těla do pohybu, posílení rovnováhy, svalových partií, kardiovaskulárního systému a uvolnění mysli.

3.2 ROZDĚLENÍ DO KATEGORIÍ

3.2.1 FITNESS

Fitness bruslení je nejrozšířenější formou in-line bruslení v dnešní době. Je specifické pohodlnou, plynulou a bezpečnou jízdou ve střední rychlosti. Brusle jsou univerzální a dají se v omezené míře použít na více stylů bruslení.

3.2.2 AGGRESSIVE

Aggressive bruslení je charakteristické používáním mnoha překážek, jako jsou například U-rampy, zábradlí a podobně. Je zde zapotřebí mít speciální brusle a chrániče k tomu určené dle (Mišičkové, 2009).

3.2.3 FREESTYLE

Tento bruslařský způsob zahrnuje vše, co si představíte, že jde dělat v bruslení. Tance, klasická jízda, jízda na hudbu, ale v současné době především jízdu mezi freestyle kužílky.

3.2.4 SPEED SKATING

Jde závodní formu bruslení. Používají se specifické brusle s velkými a tvrdými kolečky. V této disciplíně se pořádá v dnešní době mnoho atraktivních závodů v různých kategoriích a věkových skupinách.

3.2.5 IN-LINE HOKEJ

In-line hokej je kombinací dvou sportů, které mají jedno společné a to bruslení. Je to kolektivní zábavná hra podobná hokeji na speciálních kolečkových bruslích. V současné době řadí mezi oblíbené sporty hrající se v České republice.

4 BEZPEČNOST A OCHRANNÉ VYBAVENÍ

4.1 BEZPEČNOST

In-line bruslení je zábavnou formou acyklického pohybu, ve kterém často dochází k nekontrolovatelným pádům.

Proto je dobré si chránit své tělo ochrannými pomůckami, které by měl mít bruslař v každém věku.

4.2 OCHRANNÉ VYBAVENÍ

1) Přilba

Zranění hlavy na in-line bruslích jsou poměrně častá. Mohou způsobit například otřes mozku nebo tržné rány na hlavě. Ochrana hlavy tudíž patří k nejdůležitějším prvkům při in-line bruslení.

2) Chrániče

Při in-line bruslení dochází velmi často k pádům, je proto dobré mít kompletní sadu chráničů. Sada se skládá z chráničů kolen, loktů a zápěstí. Chrániče zamezí větším odřeninám a úrazům, způsobeným pádem vpřed či vzad.

5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

titul: Metodika nácviku základních in-line bruslařských dovedností pro mladší školní věk (videoprogram)..

obor: Tělesná výchova a sport

cílová skupina: Cílem této práce je vytvořit videoprogram, který bude sloužit jako seznámení se základním metodickým postupem in-line bruslařských dovedností pro děti mladšího školního věku, popř. pro širší veřejnost se zájmem o tento druh pohybové aktivity.

figuranti, (účinkující): Děti, které mi pomáhaly s natáčením, jsem si vybral z in-line tábora, který vedu v Karlových Varech. Všechny děti účinkovaly se souhlasem svých rodičů, které jsem informoval, že videoprogram bude sloužit veřejnosti, jako metodické video pro začátečníky in-line bruslení.

stručný obsah: Ve videoprogramu je možné shlédnout in-line metodiku s mnoha průpravnými cvičeními a hrami.

rok vzniku: 2013

jazyková verze: česká

délka programu: 18 minut 11 vteřin

formát záznamu: DVD

autor: Adam Dekan

scénář a režie: Adam Dekan

hudba: soundtrack z filmy Kill Bill 1, Woo Hoo song, Bang Bang.

kamera: Lukáš Orlich

střih a technické zpracování: Lukáš Orlich, Adam Dekan

komentář čtla: Bc. Ivana Prášková

účinkovali: Dominik Hovorka, Vojtěch Sandr, Michal Čiviš, Klára Pakostová a sestry Sabina a Adriana Petriková.

5.1 METODICKÉ VIDEO

Tabulka 1 Videoprogram

Střih	Obraz/komentář	Délka	Start
1	Postoje:	0:00:03.00	0:00:00.00
2	Obraz:Záběr na figuranta předvádějící základní postoj. Komentář:Stojíme rovnoměrně na obou nohách, tělo je v mírném předklonu, kolena jsou mírně pokrčena.	0:00:13.00	0:00:03.00
3	Obraz:Záběr na figuranta předvádějící postoj na vnitřních hranách. Komentář:Vnitřní hrany, pokud zatlačíte v základním postoji kotníku k sobě, dostanete se na vnitřní hrany. Vnitřní hranu používáme především pro odraz.	0:00:14.00	0:00:16.00
4	Obraz:Záběr na figuranta předvádějící postoj na vnějších hranách. Komentář: Vnější hrany si vyzkoušíme, když kotníky dáme od sebe, kolena jsou mírně pokrčena a tělo je mírném předklonu.	0:00:10.00	0:00:30.00
5	Obraz:Záběr na figuranta předvádějící V-postoj. Komentář: Jedná se o výchozí postoj pro jízdu vpřed a potřebný je velmi často při bruslařském pohybu. Paty jsou u sebe, špičky směřují od sebe.	0:00:15.00	0:00:40.00
6	Obraz:Záběr na figuranta předvádějící A-postoj. Komentář: A-postoj se používá pro zpomalení jízdy z kopce, brzdění v malé rychlosti nebo při základním způsobu jízdy vzad. Pro A-postoj jsou typické špičky u sebe, paty směřují ven.	0:00:14.00	0:00:55.00
7	Obraz:Záběr na figuranta předvádějící T-postoj a poté obrácený T-postoj. Komentář: Používá se pro udržení stability, kdy zadní brusle, zpravidla levá, je kolmo 90 stupňů za pravou bruslí a společně s pravou nohou, která je vytočena ve směru jízdy, tvoří tvar písmene T.	0:00:13.00	0:01:09.00

8	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějící Nůžkový postoj.</p> <p>Komentář: Nůžkový postoj zvyšuje stabilitu jezdce a používá se při přejíždění terénních nerovností. Spočívá v tom, že je jedna noha vpředu oproti druhé.</p>	0:00:11.00	0:01:22.00
9	<p>Obraz: nejčastější chyby</p> <p>Komentář: Nevhodná volba terénu, neudržení rovnováhy, nepřiměřený předklon, záklon, nepokrčená kolena, pohled na špičky.</p>	0:00:14.00	0:01:33.00
10	Pády, vstávání a cviky na rovnováhu:	0:00:02.00	0:01:47.00
	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějící pád vpřed.</p> <p>Komentář: Pád vpřed, snižte těžiště, pohled směřujte dopředu, dlaně jsou otevřené, kolena i lokty jsou blízko u sebe, první náraz by měly zachytit chrániče kolen a potom zápěstí a loktů. Pády opakujeme, dokud nezískáme jistotu.</p>	0:00:26.00	0:01:49.00
9	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějící pád vzad.</p> <p>Komentář: Pád vzad. Snižte těžiště, pohled směřujte dopředu, předkloňte hlavu, zmenšete náraz pažemi a co největší plochou těla, paže položte co nejbližší vedle těla, většinu nárazu by měla zachytit zadní část.</p>	0:00:16.00	0:02:15.00
10	<p>Obraz: Záběr na figuranta, který opětovně předvádí, jak správně a bezpečně vstát.</p> <p>Komentář: Vstávání, dostaňte se do kleku, přednožte jednu nohu, postavte brusli na kolečka, opřete obě ruce o koleno a vstaňte. Poté zůstaňte v základním postoji.</p>	0:00:21.00	0:02:31.00
11	<p>Obraz: Záběr na figuranty předvádějící dřepy.</p> <p>Komentář: Dřepy slouží ke snížení těžiště, nohy jsou v širší ramen, trup mírně nakloněn vpřed a váha je více na špičkách. Je to výborný cvik na rovnováhu.</p>	0:00:14.00	0:02:52.00
12	<p>Obraz: Záběr na figuranty předvádějící dřepy s výskokem.</p> <p>Komentář: Ze základního postoje přejdeme dolů do dřepu, poté se zvedáme a provádíme odraz z obou bruslí najednou. Při dopadu musí být váha vpředu. Opakujeme, dokud nezískáme jistotu.</p>	0:00:19.00	0:03:06.00

13	<p>Obraz: Záběr na figuranty, kteří předvádějí, jak bezpečně překonat překážku čelem vpřed a poté bokem.</p> <p>Komentář: Překročení překážky čelem se dá použít i při pomalé jízdě vpřed. Nohou překročíme opatrně překážku ve sníženém postoji. Ruce jsou připraveny na případný pád vpřed. Překonání bokem využijeme spíše ve stoji.</p>	0:00:17.00	0:03:25.00
14	<p>Obraz: Figuranti předvádějí poskoky vlevo o 90 stupňů kolem celé své osy. Poté na druhou stranu.</p> <p>Komentář: Poskoky se čtvrtobraty jsou dobrým cvičením pro odraz s následnou rotací. Je to vhodné cvičení na procvičení odrazu a rovnováhy. Poskoky zkusíme v obou směrech.</p>	0:00:23.00	0:03:42.00
15	<p>Obraz: Figuranti předvádějí rovnovážné cvičení, kdy se střídavě snaží dotknout rukou paty.</p> <p>Komentář: Charleston je rovnováhou cvičení, při kterém se snažíme střídavě dotýkat levé a pravé nohy. Klademe důraz na rovnováhu a pravidelnost pohybu.</p>	0:00:19.00	0:04:05.00
16	<p>Obraz: nejčastější chyby</p> <p>Komentář: Nevhodná volba terénu, neudržení rovnováhy, poloha hlavy, nepřiměřený předklon, nepokrčená kolena, úzký postoj.</p>	0:00:10.00	0:04:24.00
17	Technika jízdy vpřed:	0:00:02.00	0:04:34.00
18	<p>Obraz: Záběr na figuranta, který předvádí techniku jízdy vpřed.</p> <p>Komentář: Z postoje V přejdeme do nasazení nohy do směru jízdy, odrazíme se a přesuneme váhu na druhou brusli. Kolena jsou mírně pokrčena, tělo mírně nakloněné vpřed. Odraz je veden z vnitřní hrany brusle.</p>	0:00:12.00	0:04:36.00
19	A) Odrazová cvičení pro jízdu vpřed:	0:00:04.00	0:04:48.00
20	<p>Obraz: Bruslař předvádí jízdu přes kužilek pomocí vnitřních hran tzv. „citrónek“ (na místě).</p> <p>Komentář: Při tomto cvičení používáme k odrazu pouze vnitřní hrany. Začínáme z postoje V, odrazíme se vpřed, aniž bychom zvedli brusle od plochy, zatáhneme kolena a špičky k sobě a skončíme v postavení A. Pohyb plynule opakujeme.</p>	0:00:33.00	0:04:52.00

21	<p>Obráz: Bruslař jede z V-postoje přes kužílky pomocí tzv. „buřtíků“.</p> <p>Komentář: Jedná se o střídavé roznožování a přinožování, stopa má tvar vajíčka. Pro usnadnění pohybu je důležité vytočení špiček bruslí ven s mírným pokrčením kolen při roznožení a při přinožení naopak, natočení špiček bruslí k sobě dovnitř.</p>	0:00:16.00	0:05:25:00
22	<p>Obráz: Bruslař jede ze základního postoje pomocí tzv. „půlbuřtíků“ nebo vlnovek přes kužílky.</p> <p>Komentář: Po zvládnutí techniky buřtíků je možné přejít ke slalomu jednou nohou. Jedná se o základní typ dvojnovek (odraz z vnitřní hrany brusle). Střídavě objíždíme kužílek zleva a zprava. Druhá noha jede stále rovně. Cvičení provádíme na obě strany.</p>	0:00:17.00	0:05:41.00
23	<p>Obráz: Bruslař jede slalom pouze pravou nohou, levá jede rovně.</p> <p>Komentář: Slalom jednou nohou (pravá).</p>	0:00:10.00	0:05:58.00
24	<p>Obráz: Bruslařky předvádějí kachní chůzi. Lehčí varianta je chůze po trávě.</p> <p>Komentář: Naučí vás základům zatížení pat, tlaku do stran, umístění brusle pod těžiště. Jakmile stojíte v základním postavení, přenášejte váhu ze strany na stranu, abyste se pohybovali vpřed. Nohy jsou ve V-postoji, pokrčte kolena, ruce dejte před tělo kvůli lepší stabilitě a začněte opatrně pochodovat.</p>	0:00:27.00	0:06:08.00
25	<p>Obráz: Záběr na svěřence předvádějící průpravné cvičení pro jízdu vpřed zvaná medvěd.</p> <p>Komentář: Z V-postoje vyjedeme vpřed, snažíme se co nejvíce naklonit těžiště těla nad brusli. Kolena jsou mírně pokrčena a paže před tělem.</p>	0:00:15.00	0:06:35.00
26	<p>Obráz: Záběr na svěřence předvádějící průpravné cvičení zvané voják.</p> <p>Komentář: V tomto cvičení se snažíme při jízdě co nejvíce zvedat střídavě kolena. Cvičení slouží ke zlepšení rovnováhy a jízdy po jedné brusli.</p>	0:00:15.00	0:06:50.00
27	<p>Obráz: Svěřenci předvádějí průpravné cvičení zvané čáp.</p> <p>Komentář: Z V-postoje vyjede vpřed. Po každém odrazu následuje tlesknutí pod nohou. Noha, po které jedeme, je mírně pokrčená. Cvičení slouží pro jízdu po jedné brusli.</p>	0:00:16.00	0:07:05.00

28	<p>Obraz: Záběr na svěřence předávající průpravné cvičení zvané koloběžka.</p> <p>Komentář: Z T-postoje se odrazíme levou nohou a jedeme stále po pravé. Odraz je proveden vnitřní hranou brusle. Podstatné je nezvedat jednu nohu, mít pokrčená kolena a protlačovat pánev neustále vpřed. Nezapomeňte procvičovat vlevo a pak vpravo, tedy na obě strany.</p>	0:00:30.00	0:07:21.00
29	<p>Obraz: Svěřenci předvádějí slalom mezi kužílky jízdou vpřed.</p> <p>Komentář: Slalom je komplexním průpravným cvičením pro jízdu vpřed. Kolena jsou mírně pokrčená a pro lepší obratnost používáme malé krůčky.</p>	0:00:16.00	0:07:51.00
30	<p>Obraz: Záběr na svěřence provádějící slalom snožný jízdou vpřed.</p> <p>Komentář: Z jízdy přejdeme do tzv. vlnovek. Odraz je vždy veden z vnitřní hrany brusle. Brusle by se neměly zvedat od povrchu.</p>	0:00:16.00	0:08:07.00
31	<p>Obraz: Záběr na svěřence, který přemísťuje kužílky.</p> <p>Komentář: Toto cvičení slouží ke zlepšení stability na bruslích, jízdou vpřed, zastavení a snížení těžiště. Kužílky pravidelně přemísťujeme.</p>	0:00:30.00	0:08:23.00
32	B) Rovnováhová cvičení pro jízdu vpřed:	0:00:03.00	0:08:53.00
33	<p>Obraz: Záběr na bruslaře předvádějící průpravné cvičení na rozvoj předozadní rovnováhy (Prak).</p> <p>Komentář: V tomto cvičení se bruslaři drží za ruce, prostřední je o krok vzad. Brusle jsou paralelně ve směru jízdy. Bruslaři se střídavě přitahují pažemi. Cvičení je výbornou formou nácviku na předozadní rovnováhu.</p>	0:00:19.00	0:08:56.00
34	<p>Obraz: Záběr na bruslaře předvádějící jízdu ve dřepu.</p> <p>Komentář: Bruslaři se rozjedou jízdou vpřed na úroveň kužílků, přejdou do podřepu a snaží se dojet co nedál. Cvičení slouží pro udržení rovnováhy v podřepu.</p>	0:00:16.00	0:09:15.00
35	<p>Obraz: Záběr na bruslaře předvádějící průpravné cvičení kdo dojede nejdál po jedné noze.</p> <p>Komentář: Rozjedeme se na úroveň kužílků, poté se odrazíme a přejdeme do jízdy po jedné brusli. Noha, po které jedeme, je mírně pokrčena a osu těla se snažíme dát nad osu brusle.</p>	0:00:13.00	0:09:31.00

36	<p>Obraz: Záběr na bruslaře, kteří překonávají překážku v jízdě.</p> <p>Komentář: V tomto cvičení se snažíme překonávat překážky v jízdě za pomoci skoku snožného. Důležité je, aby při odrazu a dopadu bylo tělo nakloněno mírně vpřed, abychom předešli pádu.</p>	0:00:15.00	0:09:44.00
37	<p>Obraz: Záběr na svěřence předvádějící dřepy v jízdě s dotykem kužílků.</p> <p>Komentář: Cvičení slouží ke snížení těžiště v jízdě. To je velmi důležité, neboť bruslaři velmi často jezdí v napřímeném postoji.</p>	0:00:15.00	0:09:59.00
38	<p>Obraz: Nejčastější chyby</p> <p>Komentář: Poloha hlavy (pohled na špičky), záklon trupu, nepřiměřený předklon, nepokrčení v kolenou, nepřenesení váhy na odrazovou brusli, odraz ze špičky brusle, neudržení rovnováhy.</p>	0:00:14.00	0:10:14.00
39	Zatáčení:	0:00:02.00	0:10:28.00
40	<p>Obraz: Záběr na bruslaře předvádějící oblouk mezi kužílky zvaný pistolník.</p> <p>Komentář: Rozjedte se několika tempy, pozvolna vytlačte brusle do stran, nohy připomínají písmeno A. Pro zahájení zatáčení vytočte hlavu, ramena a paže vlevo, zatímco tlačíte do povrchu pravou bruslí.</p>	0:00:17.00	0:10:30.00
41	<p>Obraz: Záběr na svěřence předvádějící zatáčení pomocí odšlapování vlevo.</p> <p>Komentář: Rozjedeme se po kruhu, pravá noha je pokrčena a stále je na zemi, jako u koloběžky. Jen u ní vytáčíme špičku stále do směru jízdy. Tělo je nakloněno do oblouku a levou nohou odšlapujeme, ruce jsou před tělem.</p>	0:00:25.00	0:10:47.00
42	<p>Obraz: Záběr na svěřence předvádějící zatáčení pomocí odšlapování vpravo.</p> <p>Komentář: Rozjedeme se po kruhu, levá noha je pokrčena a stále je na zemi, jako u koloběžky. Jen u ní vytáčíme špičku stále do směru jízdy. Tělo je nakloněno do oblouku a pravou nohou odšlapujeme, ruce jsou před tělem.</p>	0:00:27.00	0:11:12.00
43	<p>Obraz: Záběr na bruslaře předvádějící zatáčení v paralelním oblouku.</p> <p>Komentář: Nohy máme pokrčené v kolenou a váhu rozloženou rovnoměrně na obou bruslích. Vnitřní levá brusle je mírně předsunutá. Hlava, ramena a paže rotují do oblouku, pohledem do směru zatáčení zahajujeme oblouk.</p>	0:00:18.00	0:11:39.00

	Větším náklonem těla zvýrazníme změnu směru jízdy.		
44	<p>Obraz: Záběr na bruslaře předvádějící zatáčení v paralelním oblouku.</p> <p>Komentář: Nohy máme pokrčené v kolenou a váhu rozloženou rovnoměrně na obou bruslích. Vnitřní pravá brusle je mírně předsunutá. Hlava, ramena a paže rotují do oblouku, pohledem do směru zatáčení zahajujeme oblouk. Větším náklonem těla zvýrazníme změnu směru jízdy</p>	0:00:22.00	0:11:57.00
45	<p>Obraz: Nejčastější chyby</p> <p>Komentář: Nedostatečný náklon do směru oblouku, úzká stopa, nepřenesení váhy na vnitřní brusli, nedostatečně pokrčená kolena.</p>	0:00:12.00	0:12:19.00
46	Brzdění:	0:00:02.00	0:12:32.00
47	<p>Obraz: Figurant předvádí zastavení pomocí vjetí do trávy (grass stop).</p> <p>Komentář: Jedná se o nouzové zastavení vhodné, jak pro začátečníky, tak pro pokročilé. Při najetí na trávu, snižte těžiště a posuňte jej vzad. Jednu nohu mírně předsuňte a připravte své ruce na možnost pádu.</p>	0:00:14.00	0:12:36.00
48	<p>Obraz: Záběr na bruslaře předvádějící zastavení o překážku (wall stop).</p> <p>Komentář: Při tomto způsobu je vhodné používat paže, které Vám umožní ztlumit náraz. Rozjeďte se proti pevné překážce, natáhněte ruce před sebe a plynulým pokrčením pažím zastavíte. Způsob trénujte v nízkých rychlostech.</p>	0:00:18.00	0:12:50.00
49	<p>Obraz: Záběr na bruslaře zastavující pomocí odšlapování.</p> <p>Komentář: Odšlapování nebo brzdivé krůčky jsou jedním z nejjednodušších způsobů zastavení. Přeneseme váhu na vnitřní hrany brusle, paty směřují od sebe a špičky mírně k sobě. Přenášíme váhu z levé na pravou brusli, dokud úplně nezastavíme.</p>	0:00:15.00	0:13:08.00
50	<p>Obraz: Záběr na bruslaře zastavující pomocí oboustranným pluhem.</p> <p>Komentář: Při tomto zastavení je důležité snížit těžiště, dostatečně pokrčit kolena a mít nohy dostatečně oddáleny od sebe. Zatížíme vnitřní hrany bruslí a ke konci zatáhneme obě špičky k sobě. Skončíme v A-postoji.</p>	0:00:15.00	0:13:23.00

51	<p>Obraz: Záběr na bruslaře předvádějící zastavení patní brzdou u kužilků.</p> <p>Komentář: Tento způsob zastavení je mezi bruslaři nejpoužívanější. Kolena jsou pokrčena, těžiště je sníženo a ruce jsou před tělem nebo na kolena. Předsuneme brusli s brzdou, zvedneme špičku brusle tak, aby se brzda začala plynule dotýkat země. Ještě víc se zpevníme a bezpečně zastavíme.</p>	0:00:18.00	0:13:38.00
52	<p>Obraz: Záběr na bruslaře předvádějící zastavení zvané Těčko.</p> <p>Komentář: Těčko je jednou z nejtěžších variant brzdění. Je zapotřebí dostatečná rovnováha na jedné brusli a stabilita. Brzdění zahájíme přenesením váhy nad jednu brusli, koleno stojné nohy výrazně pokrčíme. Druhou nohu zvedneme a položíme ji kolečky na vnitřní hranu vytočenou o 90 stupňů ke směru jízdy. Mírně zatížíme a plynule zastavíme.</p>	0:00:25.00	0:13:56.00
53	<p>Obraz: Nejčastější chyby</p> <p>Komentář: Nedostatečné snížení těžiště, záklon trupu, úzká stopa, nedostatečně pokrčená kolena, kolena směřující od sebe, nevyužití rukou pro snížení rovnováhy, pozdní zahájení brzdění.</p>	0:00:18.00	0:14:21.00
54	Příklady průpravných her pro začátečníky:	0:00:03.00	0:14:39.00
55	<p>Obraz: Záběr na bruslaře hrající hru zvanou Mrazík.</p> <p>Komentář: Při této hře se Mrazík snaží zmrazit, co nejvíce bruslařů. Mrazík má modrý kužílek. Koho mrazík zmrazí, ten musí zastavit a počkat, než ho ostatní bruslaři neosvobodí tím, že společně udělají dřep. Hra slouží pro rozvoj obratnosti a orientaci v prostoru. Hraje komplexní a zahrnuje jízdu, zatáčení a brzdění.</p>	0:00:44.00	0:14:42.00
56	<p>Obraz: Záběr na bruslaře hrající hru zvanou Mrazík dvojic.</p> <p>Komentář: Při této hře bruslaři utvoří dvojice. Stojí za sebou a drží se za bedra. První z dvojice se nechá tlačit a druhý bruslí. Snaží se ujet před Mrazíkem, který se je snaží dohnat a zmrazit.</p>	0:00:40.00	0:15:26.00
57	<p>Obraz: Záběr na bruslaře hrající hru Na babu.</p> <p>Komentář: Při této hře se bruslaři snaží ujet před babou, aby je nechytla. Když je baba chytí, tak jim předá kužílek a babu má ten, koho baba chytla. Hra pokračuje do té doby, než ji ukončíme. Hra zlepšuje jízdu vpřed, zatáčení, brzdění a orientaci v prostoru.</p>	0:00:33.00	0:16:06.00

58	<p>Obraz: Záběr na bruslaře hrající hru zvanou Přihrávaná s míčkem.</p> <p>Komentář: Tato hra je zábavnou formou, kde rozvíjíme jízdu vpřed, zatáčení a orientaci v prostoru. Přihrávky s míčkem odmršťují bruslaře od nadměrného soustředění na jízdu. Bruslaři se pohybují spontánně a volně podle svého uvážení. Hru můžeme hrát na co největší počet přihrávek.</p>	0:00:33.00	0:16:39.00
59	<p>Obraz: Nejčastější chyby</p> <p>Komentář: Nedostatečně pokrčená kolena, záklon trupu, špatná orientace v prostoru, nepřiměřená rychlost.</p>	0:00:11.00	0:17:12.00
60	<p>Titulky:</p> <p>Účinkovali: Dominik Hovorka, Michal Čiviš, Vojtěch Sandr, Klára Pakostová, Adriana Petriková, Sabina Petriková. Místo: Areál Rolava, Karlovy Vary.</p> <p>Kamera a střih: Lukáš Orlich. Komentář četla: Bc. Ivana Prášková.</p> <p>Hudba: Soundtrack z filmu Kill Bill 1, Woo Hoo, Bang Bang. Námět a režie: Adam Dekan. Pro ZČU, FPE, obor Tělesná výchova a sport. 2013</p>	0:00:48.00	0:17:23.00

6 DISKUZE

Bruslení se věnuji od svého dětství, kdy jsem jako sedmiletý kluk začal hrát lední hokej. In-line bruslení se věnuji také dlouho, mám ho jako doplňkový sport k hokeji, který hraji doposud.

Práci s dětmi jsem si osvojil na vysoké škole v Plzni, když jsem začal studovat obor Tělesná výchova a sport. Díky studiu v Plzni jsem přišel do styku s lidmi, kteří vedli dětský in-line kroužek pro děti předškolního a mladšího školního věku. Udělal jsem si instruktorský průkaz a začal jsem učit a trénovat děti na kolečkových bruslích. Postupem času jsem se dostal k práci lektora na příměstských táborech pořádaných v Plzni. Na těchto táborech jsem přišel do styku s nespočtem zájemců o tento sport.

V dalších letech jsem pořádal příměstské tábory ve svém rodném městě, v Karlových Varech. Jde o sportovní tábor, který je zaměřený na výuku in-line bruslení pro děti od 5 do 12 let. Na těchto táborech se snažíme společně s dalšími instruktory bruslení přivést děti k lásce k tomuto sportu. V posledních letech výrazně stoupl zájem veřejnosti o tento sport. Nebruslí už jen dospělí, ale především děti. Pro ně je ale mnohdy složité a obtížné naučit se správně bruslit. Aby jejich učení pohybu bylo metodicky návazné, vedoucí ke správnému pohybu a k požadované dovednosti, musí je zaujmout.

To vše mě vedlo k natočení videoprogramu, který pomůže nejen dětem, ale i širší veřejnosti k správným začátkům na bruslích. Práci jsem nazval: „Metodika nácvičky základních in-line dovedností pro mladší školní věk.“

Začal jsem nastudováním odborné literatury, které je už celkem velké množství. Sestavil jsem si metodickou řadu a požádal o spolupráci mého kamaráda Lukáše Orliha. Vybral jsem si skupinu dětí z letních příměstských táborů a oslovil jejich rodiče, zda by mi pomohli s natočením materiálu pro moji práci.

V přírodním areálu Rolava v Karlových Varech jsem 14. 4. 2013 natočil záběry pro metodické video. K natáčení byly zapotřebí technické pomůcky – videokamera, in-line kužilky a míček. Natáčení proběhlo i přes nepřízeň počasí bez větších komplikací.

Poté jsem natočený obsah s pomocí Lukáše Orliha sestříhal, ozvučil a s asistencí Ivany Práškové namluvil komentář. Příprava a zpracování videoprogramu bylo poměrně časově náročné. Jednalo se o mé první zkušenosti s natáčením. Největším problémem bylo

namluvit komentář do požadované délky obrazu pro jednotlivé cvičení. Navzdory problémům jsem videoprogram úspěšně dokončil.

V metodickém videoprogramu jsem spolupracoval s dětmi ve věku od pěti do dvanácti let. V tomto věkovém období je mezi dětmi velký rozdíl v jejich pohybových schopnostech a dovednostech. Bylo to nejvíce vidět u obtížnějších dovedností, kdy bylo zapotřebí větší soustředění, síla dolních končetin a koordinačních schopností. Je zapotřebí volit průpravné hry a cvičení tak, aby je děti mohly co nejlépe technicky zvládnout. K tomu je důležitá přesná ukázka provedení a metodická návaznost.

Natáčení s dětmi trvalo celý den a bylo velice náročné. První polovina natáčení probíhala bez problémů a časových prodlev. Druhá polovina, už tak hladký průběh neměla. Děti byly unavené a jejich slabší pozornost se odrážela do vykonaného pohybu, který nebyl optimální. I přes to se mi zdá práce kvalitní a zajímavá.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit DVD s metodikou in-line bruslení pro mladší školní věk. Myslím si, že vytyčený úkol jsem splnil. Po počátečních obavách a komplikacích s technikou, se podařilo dosáhnout stanoveného cíle a natočit metodický materiál pro začínající bruslaře. Myslím si, že by videoprogram mohl sloužit jako výukové DVD i pro širší veřejnost se zájmem naučit se bruslit na kolečkových bruslích.

Bohužel, až příliš pozdě jsem dostal nápad udělat metodickou řadu s obsahem jízdy vzad, překládáním, jízdou vpřed a s více průpravnými cvičeními ve trojici. Například u jízdy po jedné noze a v podřepu. Aspoň už vím, že jsem se měl metodikou zabývat ještě více do hloubky a udělat jí propracovanější. Je to pro mě alespoň ponaučení do budoucna. I tak si myslím, že je práce zábavná, kvalitní, atraktivní a jdoucí správným směrem.

RESUMÉ

This work is focused on teaching methodology, basic inline skills for young school age. Video program introduces the basic methodological variety, many exercises and games to improve inline skates driving skills. This work serves children and the general public as a training DVD.

The theoretical part consists of three parts which are characteristic of primary school age, characteristics and distribution of in-line skating and security and protection equipment. The practical part Consists of technical script for video program.

SEZNAM LITERATURY

1. MIŠIČKOVÁ, Lenka. *Škola inline bruslení: krok za krokem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 140 s. Děti a sport. ISBN 978-802-4730-721.
2. PROCHÁZKA, Jiří. *Inline bruslení bezpečně: krok za krokem*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, 94 s. Sport extra. ISBN 978-802-4733-319.
3. REICHERT, Jiří a Jan KREJČÍŘ. *Jak dokonale zvládnout inline bruslení: krok za krokem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 92 s. Jak dokonale zvládnout. ISBN 80-247-1534-1.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Tabulka

12

PŘÍLOHY

1. DVD nosič