

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

METODIKA INLINE BRUSLENÍ PRO MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

(bakalářská práce)

Autor: Viktor Malý

Tělesná výchova a sport

Olomouc 2021

## Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Viktor Malý

Název bakalářské práce: Metodika inline bruslení pro mladší školní věk

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí práce: Mgr. Karel Hůlka, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2021

### Abstrakt:

Cílem bakalářské práce je vytvoření metodické příručky pro nácvik základních dovedností inline bruslení u dětí mladšího školního věku. Bakalářská práce se zaměřuje na využití nových přístupů a zkušeností. Teoretická část popisuje historii inline bruslení, charakterizuje rizika a benefity jízdy na kolečkových bruslích. Bakalářská práce dále charakterizuje edukátora inline bruslení a zdůrazňuje význam motivace a hry v mladším školním věku. Praktická část se zabývá výukou bruslení od jejich počátků s důrazem na bezpečnost a je doplněna obrazovým materiálem, který umožňuje snadnější pochopení problematiky cvičení. Důraz je kladen na všestrannou a zábavnou formu výuky, doplněnou zkušenostmi, poznatky a postřehy z autorovy dlouhodobé instruktorské činnosti.

### Klíčová slova:

inline bruslení, inline brusle, instruktor, výuka, motivace, hra

## Bibliographical identification

Author's first name and surname: Viktor Malý

Title of the thesis: Methodics of inline skating for younger school age

Department: Faculty of Physical Culture

Supervisor: Mgr. Karel Hůlka, Ph.D.

The year of presentation: 2021

### Abstract:

The main objective of the thesis is a composition of methodical manual for basic practice of inline skating for junior aged children. Thesis is focusing on utilizing new attitudes and experiences. The theoretical part describes history of inline skating and characterizes risks and benefits of using skates. Thesis characterises educator of skating and emphasize importance of motivation and a game during junior age. Practical part deals with education of skating from the beginning with an emphasis on safety and is amended with photographic documentation, which allows easier understanding of practice. Emphasis was put on versatile and amusing form of education supported with experiences and insights from author's long-term instructor activity.

### Keywords:

inlineskating, inlineskates, instructor, education, motivation, game

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí Mgr. Karla Hůlky, Ph.D., a uvedl všechny použité a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci 30. listopadu 2021

.....

Podpis autora

Děkuji Mgr. Karlu Hůlkovi, Ph.D., a Ondřeji Thorovi za odborné konzultace a cenné rady, které mi poskytli při zpracování závěrečné písemné práce. Dále bych chtěl poděkovat své nejbližší rodině za pomoc a podporu při tvorbě závěrečné písemné práce.

## Obsah

<b>1. Úvod</b> .....	8
<b>2. Syntéza poznatků</b> .....	9
<b>2.1 Historie bruslení</b> .....	9
<b>2.2 Historie inline bruslení</b> .....	9
<b>2.3 Bruslení a bezpečnost</b> .....	10
2.3.1 Bezpečnost inline bruslařů .....	10
2.3.2 Obecné zásady bezpečnosti bruslaře .....	11
2.3.3 Ochranné vybavení .....	11
2.3.4 Bruslení a úrazy .....	12
<b>2.4 Instruktor</b> .....	13
2.4.1 Osobnost instruktora .....	14
2.4.2 Výhody instruktora při výuce .....	14
2.4.3 Zásady instruktora .....	15
<b>2.5 Inline bruslení v praxi</b> .....	15
2.5.1 Negativní aspekty bruslení .....	15
2.5.2 Benefity inline bruslení .....	16
2.5.3 Význam pohybových aktivit .....	17
<b>2.6 Trénink inline bruslení</b> .....	18
2.6.1 Hokej a inline bruslení .....	18
2.6.2 Hra a důležitost hry .....	18
2.6.3 Hra a inline bruslení .....	19
2.6.4 Hry s pravidly .....	19
<b>2.7 Typy inline bruslí</b> .....	19
2.7.1 Fitness brusle .....	19
2.7.2 Speed brusle .....	20
2.7.3 Aggressive brusle .....	20
2.7.4 Inline hokejové brusle .....	21
<b>2.8 Kdy začít s bruslením</b> .....	21
2.8.1 Mladší školní věk .....	22
2.8.2 Mladší školní věk a pohyb .....	22
2.8.3 Motivace .....	23
<b>2.9 Výběr bruslí</b> .....	24

<b>2.10</b>	<b>Začínáme bruslit.....</b>	<b>25</b>
<b>2.11</b>	<b>Základní techniky jízdy .....</b>	<b>25</b>
2.11.1	Bruslařské postoje .....	25
2.11.2	Technika pádů .....	28
2.11.3	Vstávání.....	29
2.11.4	Základní bruslařské cviky .....	30
2.11.5	Průpravné cviky .....	32
2.11.6	Techniky brzdění .....	33
2.11.7	Rozjezd.....	35
2.11.8	Zatáčení.....	35
2.11.9	Techniky vyhnutí se překážkám.....	37
2.11.10	Zdolání kopce .....	38
2.11.11	Jízda vzad .....	38
2.11.12	Tréninkové hry.....	39
<b>3.</b>	<b>Cíle a úkoly práce.....</b>	<b>41</b>
3.1	Hlavní cíl.....	41
3.2	Dílčí cíle.....	41
<b>4.</b>	<b>Metodika .....</b>	<b>42</b>
<b>5.</b>	<b>Výsledky a diskuze .....</b>	<b>44</b>
<b>6.</b>	<b>Závěry .....</b>	<b>47</b>
<b>7.</b>	<b>Souhrn .....</b>	<b>48</b>
<b>8.</b>	<b>Summary.....</b>	<b>49</b>
<b>9.</b>	<b>Referenční seznam .....</b>	<b>50</b>

# 1. Úvod

Cílem bakalářské práce s názvem Metodika inline bruslení pro mladší školní věk je vytvoření metodické příručky pro nácvik základních dovedností inline bruslení u dětí ve věku od šesti do dvanácti let. Bakalářská práce se zaměřuje na využití nových přístupů a zkušeností, nabytých během mnohaleté praktické činnosti.

Teoretická část objasňuje pojmy, které se vztahují k danému tématu. Tato část se opírá o výběr moderní odborné literatury, týkající se výuky inline bruslení či pedagogiky sportu obecně. Je v ní popsána historie inline bruslení, jsou charakterizována možná rizika a benefity jízdy na kolečkových bruslích. Dále dochází k popisu pozice instruktora kolečkového bruslení a zdůraznění významu motivace a hry v mladším školním věku.

Praktická část se zabývá výukou a popisem základních technik bruslení od samotného počátku. Zvláštní důraz je kladen především na bezpečnost při inline bruslení. Práce je doplněna obrazovým materiálem, který umožňuje snadnější pochopení problematiky cvičení. Práce si klade za cíl začlenit do výuky bruslení co možná nejvíce zábavných prvků, které by mohly pozitivně působit na motivaci dětí ke cvičení. Veškeré popisy jsou doplněny zkušenostmi, poznatky a postřehy z dlouholeté instruktorské činnosti.

Bakalářská práce může sloužit jako příručka pro instruktory bruslení či pedagogy k obohacení mimoškolních aktivit formou inline bruslení. Rovněž může pomoci všem, kteří se zabývají výukou inline bruslení dětí.



## 2. Syntéza poznatků

### 2.1 Historie bruslení

Brusle, které známe dnes a používáme jako sportovní pomůcku, byly poprvé vyráběny v dnešní Skandinávii a sloužily jako dopravní prostředek zhruba před třemi tisíci lety. Brusle umožňovaly lidem cestovat na zamrzlých jezerech (Luik, 2000). Archeologické nálezy v severní Evropě a Rusku dokazují, že pro výrobu byly používány zvířecí kosti (Brown, 1959; Muhonen, 2005). Z historického hlediska se bruslení nejvíce rozvíjelo na území dnešního Nizozemí, kde bylo po staletí nejpopulárnějším dopravním prostředkem. Holanďané se tedy dají považovat za průkopníky bruslení. Právě díky bruslení na zamrzlých kanálech byli schopní dostat se kilometry daleko z vesnice do vesnice, a tím mohli zůstat ve spojení se svým okolím (Heathcote et al., 1892).

Bruslení na ledě bylo efektivní, jednoduché a zároveň levné, což umožňovalo rozšíření do velké části populace. Bruslení tedy lidem umožňovalo dosáhnout vzdálenějších míst, namísto chození nebo běhu. Ve skutečnosti bylo bruslení nejvýhodnějším dopravním prostředkem, pokud nepočítáme dražší koně, a to až do doby, kdy byl sestrojen první bicykl (Mineti et al., 2001).

### 2.2 Historie inline bruslení

První kolečkové brusle se objevily už v 17. století. Sestrojil je belgický vynálezce a konstruktér Joseph Merlin. Byl vášnivý bruslař a nemožnost jízdy na bruslích během léta ho trápila. Jeho snem bylo vymyslet způsob, jak bruslit i během teplých letních dní. Pro svůj vynález použil boty, na které upevnil dřevěné cívky. Nevýhodou ale byla nemožnost zatočit, a dokonce i zastavit. O mnoho lepší nebyly ani brusle Angličana Roberta Tyerse, který vyrobil první železné brusle. Velkou nevýhodou byla jejich nestabilita a kvůli železné konstrukci byly těžko ovladatelné (Edwards, 1996).

Samotná historie inline bruslí není dlouhá. Podle Harjunga a Athanasiadise (1996) byl německý konstruktér Friedrich Mayer prvním, který své jednoradiové brusle nechal patentovat, ovšem neúspěšně. Harjung a Athanasiadis se domnívají, že se svým nápadem přišel příliš brzy. Žádný výrobce sportovního zboží se tehdy o jeho vynález nezajímal.

O pár let později, začátkem osmdesátých let vznikly jednoradiové kolečkové brusle díky bratrům Olsenovým. V této době bylo běžné bruslení na kolečkových bruslích s kolečky vedle sebe. Bratři Olsenové, coby hokejisté, používali kolečkové brusle jako náhradu za lední brusle.

Jízda na kolečkových bruslích pro ně ale nebyla adekvátní náhradou. Jednoho dne Scott Olsen našel v jednom obchodě kolečkové brusle, které měly namontovaná kolečka „inline“, tedy za sebou. Tehdy pětatřicetiletý Scott je koupil a spolu s bratrem pracovali na jejich vylepšení. Vyměnili ložiska, vyztužili rám. Po jejich úspěšném vyzkoušení se zrodila nová obchodní idea. V roce 1980 Scott Olsen zakoupil patentová práva, a založil nový podnik, který pojmenoval Rollerblade (Harjung & Athanasiadis, 1996).

## **2.3 Bruslení a bezpečnost**

Kolečkové brusle jsou dnes hojně využívány jak pro rekreační, tak sportovní účely. Při jízdě na bruslích dosahují sportovci i začínající bruslaři rychlostí, při kterých hrozí vážné nebezpečí úrazu. Proto je důležité dbát na bezpečnost a prevenci a chránit tělo bezpečnostními ochrannými pomůckami bez ohledu na zdatnost, věk či úroveň sportovce (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

### **2.3.1 Bezpečnost inline bruslařů**

Jedním z nejdůležitějších faktorů inline bruslení je bezpečnost. Hlavní prioritou každého bruslaře by měla být ochrana svého zdraví, a proto by žádný sportovec neměl zapomínat na správnou ochrannou výstroj. Dalším důležitým aspektem je výběr vhodného povrchu a profilu terénu pro bezpečnou a plnohodnotnou jízdu. Pokud je to možné měli bychom se vyhnout mokrému asfaltu, kde kolečka z důvodu špatné adheze mnohem více kloužou. Vždy je lepší suchý a rovný asfalt. Je třeba si dávat pozor i na kamínky, větvičky a štěrky, který pokud se dostane pod kolečka bruslí, dokáže rozhodit i zkušeného bruslaře ze stability. Také bychom měli mít na paměti své fyzické možnosti a schopnosti a nepřeceňovat své síly. Důležitý je i profil terénu s ohledem na technické schopnosti bruslaře. Pro začátečníky není vhodný úsek s velkým spádem. Pro bruslaře začátečníka se doporučuje rovinatý úsek (Reichert, 2006).

Za špatné viditelnosti je z hlediska bezpečnosti své a ostatních doporučeno použití červeného výstražného světla, popřípadě reflexních prvků. Pokud se bruslař pohybuje po silnici, stává se účastníkem silničního provozu. Pokud se bruslař pohybuje v běžném provozu na chodníku, je povinen respektovat ostatní účastníky, tedy chodce. Chodci nejsou schopni předvídat a správně odhadnout rychlost bruslaře a můžou se chovat nevyočitatelně. Bruslař by se měl naučit předvídat chování nejen chodců, ale i ostatních účastníků silničního provozu. Rovněž by měl přizpůsobit svou jízdu povrchu terénu a měl by zpomalit v nepřehledných úsecích, prudkých zatáčkách apod. Je doporučeno varovat včas chodce, ke kterému bruslař přijíždí zezadu, zavoláním tak, aby mohl včas zareagovat. Bruslař by měl mít na paměti, že chodec má přednost. Rovněž by měl bruslař počítat s brzdou dráhou.

Důležité je proto sledovat provoz před sebou a kolem sebe. V ideálním případě je doporučeno využít pro bruslení cyklostezek, školních hřišť a speciálních hal (Reichert, 2006).

### 2.3.2 Obecné zásady bezpečnosti bruslaře

V zákoně je stanoveno, že podle § 2 zákona č. 361/2000 Sb. o provozu na pozemních komunikacích a o změnách některých zákonů ve znění pozdějších předpisů, jsou bruslaři považováni za chodce. Proto je bruslař povinen užívat zejména stezky a chodníky. Přitom na chodníku a stezce nesmí ohrozit ostatní účastníky. Kde není chodník, pohybuje se bruslař po levé straně komunikace.

Předjíždí se pouze z levé strany. Vhodné je upozornit předjížděného vhodným zvoláním, a tím mu poskytnout dostatek času k manévrování.

Povinností každého účastníka provozu, který chce vjet na cyklostezku, nebo se chce po zastavení opět rozjet, je rozhlédnout se kolem sebe a přesvědčit se, zdali tak může učinit, aniž by ohrozil sebe či ostatní.

Žádný účastník provozu na cyklostezce by neměl omezovat plynulost provozu. V případě pádu nebo zranění je bruslař povinen opustit prostor cyklostezky co nejrychleji. Pokud dojde ke zranění, je bruslař povinen prokázat své osobní údaje.

### 2.3.3 Ochranné vybavení

Při jízdě na kolečkových bruslích dochází často k pádům, a to jak dopředu, tak dozadu. Brzdná dráha na inline bruslích je relativně dlouhá, ve srovnání s jízdou kolem dokonce delší. Když pomíneme jezdecké schopnosti a zkušenosti bruslaře, pád často může zavinit i vnější okolnost, jako například běžící dítě či zvíře, anebo díra v povrchu silnice (Mišičková, 2009).

Mezi opatření eliminující vznik úrazu na kolečkových bruslích patří například nošení chráničů (zápěstí, koleno, loket) a helmy či výběr vhodné infrastruktury (cyklostezky, kde se mohou bruslaři bezpečně pohybovat). Důležití mohou být také certifikovaní instruktoři, kteří poskytují ucelené informace začínajícím bruslařům a mohou názorně ukázat např. techniku pádů a vysvětlit techniku jízdy. Chrániče zápěstí a loktů poskytují bruslařům největší ochranu, ale jejich používání je podle průzkumů mezi zraněnými bruslaři poměrně nízké (Schrieber et al., 1996).

Kompletní ochranné vybavení pro inline bruslaře se skládá z helmy, chráničů kolen, zápěstí a loktů. Důležité je dbát na správné upevnění nejen chráničů, ale i helmy. Chrániče se liší podle svého zaměření tloušťkou polstrování a velikostí pevné ochranné plochy (Reichert & Krejčíř 2006). Vybavení, které při pádu nezůstane v požadované poloze, ztrácí svůj smysl (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

Procházka (2010) doporučuje vyhnout se nekvalitním chráničům, na které se bruslař nemůže maximálně spolehnout. Podle autora se vyplatí investovat do bezpečnosti a mít jistotu ochrany před úrazem na několik let.

Podle Harjunga a Athasianadise (1996) postihuje oblast hlavy 13 procent veškerých zranění vzniklých při inline bruslení. Z tohoto důvodu by měla být ochrana hlavy prioritou a naprostou samozřejmostí. Reichert a Krejčíř (2006) rozlišují dva druhy bruslařských přileb. Prvním druhem je speciální uzavřená helma, která chrání velkou část hlavy. Druhým typem je klasická cyklistická helma, která má lepší ventilační vlastnosti a je upřednostňována ve vytrvalostních a rychlostních disciplínách.

#### 2.3.4 Bruslení a úrazy

Inline bruslení je v současné době jedním z nejrychleji rostoucích sportů, který vznikl v USA. Kolečkové brusle jsou v dnešní době využívány pro rekreační účely, jako trénink hokejových týmů a atletů a v nejrůznějších sportovních odvětvích jako doplněk hlavní činnosti. Jedná se o potencionálně rizikový sport, protože povrch může být nerovný, mnohdy stačí k pádu i maličkost. Bruslaři dosahují rychlosti až 40 km/h a při této rychlosti vzniká velké riziko vážného zranění, i při použití nezbytného vybavení, jako jsou helma, chrániče a podobně.

Velká část úrazů se odehrává při agresivním inline bruslení. Vysoké procento úrazů se týká zranění kolene, kotníku a kosti holenní (Hilgert, Besch, Behnke & Egbers, 2004).

S popularitou a velkým rozšířením tohoto sportu souvisí zvyšující se počet úrazů zejména tam, kde chybí prevence a znalosti techniky pádu, ale také tam, kde sportovci nevyužívají ochranné pomůcky.

Náchylné k úrazům jsou často děti, které nemají dostatečně rozvinutou sílu a rovnováhu. Nejčastější příčinou zranění jsou pády způsobené ztrátou rovnováhy. Padající bruslař zpravidla vystrčí jednu nebo obě ruce, aby zmírnil svůj pád, a tím se vyhnul zranění. Bruslaři poté často dopadají na tvrdý nerovný povrch. Při tomto druhu pádů dochází ke zraněním horní končetiny. Přibližně jedna čtvrtina všech pádů končí zlomeninou zápěstí. Zranění bruslařů mohou být vážná a jsou známy případy úmrtí v důsledku pádu. Nejvíce zranitelná skupina bruslařů jsou děti ve věku od 10 do 14 let (Sherker & Cassell, 2012).

Děti mají na rozdíl od dospělé populace větší riziko utrpět při pádu zlomeninu. Mezi nejčastější úrazy patří zranění lokte, předloktí a zápěstí. Ve 13 procentech případů dochází i ke zranění hlavy (Hilgert, Dallek, Radonich & Jungbluth, 1998). Nejvíce zatěžovanou částí těla jsou paty a palce na nohou. V souvislosti s možným rizikem poranění nebyly zjištěny žádné rozdíly mezi pravou a levou nohou (Elis & Kupelwieser, 1998). Inline bruslení patří mezi rizikové sporty stejně jako hokej, ragby a boxování, s velkým rizikem utrpění zranění v dentální

krajině, a to kvůli vysoké rychlosti a možné ztrátě rovnováhy na nerovném povrchu (Fasciglione, Persic, Pohl & Fillippi, 2007).

Podle studie z roku 2008, kterou provedli Lippincott a Wilkins, téměř polovina dospělých podceňovala bezpečnostní rizika a nepoužívala helmu ani chrániče. Jako hlavní důvod uvedli uživatelé diskomfort, a nevnímali bezpečnostní potřebu jejich užití. Zranění bylo nejběžnějším důvodem ke změně postoje vůči použití chráničů (Lippincott & Wilkins, 2008).

Rovněž je důležité užití vhodného oblečení. Hlavní výhodou kvalitního oblečení je poskytnutí ochrany, a tím pádem slouží k prevenci zranění.

## **2.4 Instruktor**

Pedagogický slovník popisuje instruktora jako pedagogického pracovníka, který působí při mimoškolních vzdělávacích a sportovních aktivitách. Působí také při vzdělávání dospělých i jako učitel tělesné výchovy (Průcha, Walterová & Mareš, 2009).

Hanuš a Chytilová (2009) popisují a charakterizují učitele takto: „Učitelé by měli vést studenty k odpovědnosti, učení se a vedení. Měli by více vědět, a ještě více dělat. Měli by mít uspokojivé znalosti teoretických předmětů, pedagogiky, didaktiky, komunikace, rozvoje osobnosti, skupinové dynamiky. Měli by umožnit studentům větší samostatnost ve sbírání informací a v řízení a vést je k aktivní a přímé zodpovědnosti za vlastní vzdělání a zdraví“.

Instruktor inline bruslení má důležitou úlohu v procesu edukace. Jeho úkolem je seznámit děti i dospělé s inline bruslením. Jeho úkolem je rovněž naučit výběru vhodného místa k inline bruslení, jakou jsou inline stezky ad. Zásadním úkolem instruktora je zdůraznit důležitost bezpečnosti pohybu na kolečkových bruslích. Nesmí přitom zapomenout seznámit své svěřence s možnými riziky a nebezpečími, která mohou bruslaře potkat. Jeho úkolem je tedy poradit a naučit, jak těmto možným problémům předejít.

Instruktor by měl mít dostatečné znalosti a dovednosti k tomu, aby je vhodným způsobem dokázal interpretovat dětem i dospělým. Důležitými vlastnostmi instruktora jsou empatie, komunikativnost, názornost, měl by dbát na bezpečnost a rovněž by se měl přizpůsobit potřebám žáků. Dobrý učitel obohacuje výuku kreativními prvky a sleduje zpětnou vazbu od svých žáků. Při výuce dětí by každý učitel měl dbát na fyzické a psychické rozdíly svých svěřenců. Důležitým prvkem v komunikaci s dětskými bruslaři je používat slova, která jsou dětem blízká. Není tedy vhodné používat odbornou terminologii. Výsledkem toho je, že děti dané téma snadněji pochopí a osvojí si techniku a dovednosti rychleji a lépe (Mišičková, 2009).

### 2.4.1 Osobnost instruktora

„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“ (Mišičková, 2009).

Franc, Zounková & Martin (2007) uvádějí, že důležitým aspektem instruktora je motivace, ochota a jejich schopnost se rozvíjet.

Podle Fontany (1988, 1995) je dobrým učitelem ten, který má vlastnosti jako jsou vřelost, chápavost, přátelskost, odpovědnost, soustavnost, vynalézavost. Důležitost těchto kvalit znatelně klesá s věkem vyučovaných dětí. Starší děti se lépe přizpůsobí i učitel, který je hůře vybavený.

### 2.4.2 Výhody instruktora při výuce

Procházka (2010) uvádí výhody využití služeb certifikovaných instruktorů a profesionálních škol bruslení: „Dítě se většinou naučí bruslit za mnohem kratší dobu, než kdyby se učilo samo nebo pod neprofesionálním dohledem. Hned od začátku získá dobré předpoklady pro zvládnutí techniky bruslení. Špatně zažitá bruslařská 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.“

Podle Procházky (2010) by výběr kvalitní školy bruslení měl zaručit i to, že se dítě nezraní a nezanevře na sport hned na samotném začátku. Dalším důležitým hlediskem je začlenění dítěte do sportovního kolektivu. Děti zvyklé na kolektiv se učí mnohem rychleji se svými vrstevníky než v přítomnosti svých rodičů.

Osobnost instruktora rovněž snižuje míru úrazů a předchází zlovykům, které si často děti, ale i dospělí zafixují, a následně je těžké i časově náročné je tyto zlovyky odnaučit. Certifikovaný instruktor tedy poskytuje lekce zejména nováčkům za účelem osvojení si základních bezpečnostních způsobů, poskytuje jim psychickou podporu, snaží se o to, aby začátečníka upozornil na chyby a zlovyky. Instruktor rovněž dbá na bezpečnost při pohybu na inline stezkách a v místech, kde výuka probíhá (Shauna & Sherker, 2012).

### 2.4.3 Zásady instruktora

Podle Mišičkové (2009) by všechny sportovní činnosti měly vést k cílům, zásadám a prioritám edukátora:

1. Nepoškodit svěřence, dbát na jejich zdravý rozvoj jak psychický, tak i fyzický.
2. Vytvořit u svěřenců vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě. Jen málo lidí se stane profesionálním sportovcem. Sport je také prevence proti mnoha nemocem. Proto je důležitým posláním instruktora vzbudit radost ze sportovní činnosti tak, aby se pro jeho svěřence stal pohyb zábavou pro celý život.
3. Naučit svěřence sportovním dovednostem a podporovat pozitivní vlastnosti člověka. Důležitým úkolem instruktora je naučit své svěřence základním dovednostem pro konkrétní sport. Má podporovat kladné vlastnosti člověka, jako jsou odvaha, cílevědomost, vytrvalost, schopnost a spolupráce v kolektivu.

## 2.5 Inline bruslení v praxi

### 2.5.1 Negativní aspekty bruslení

Pokud si odmyslíme možné zranění v důsledku pádu, je dobré mít na paměti, že při všech formách inline bruslení dochází k mnoha doskokům, kdy páteř bruslaře není ve vzpřímené poloze. Důsledkem toho dochází k nerovnoměrné kompresi meziobratlových plotének. Tato situace může vést v lepším případě k poškození, v krajním případě až k vyhřeznutí ploténky.

Esovitě prohnutí páteře nám umožňuje udržovat vzpřímený postoj, a přitom nás chrání před otřesy a tlumí jejich účinky. To bohužel neplatí při bruslení. Zejména v aerodynamickém postoji setrvává poloha bruslaře po dlouhou dobu v předklonu. Toto zakřivení páteře se nazývá kyfóza, které vede k nadměrnému stlačování plotének. Varovným příznakem jsou bolesti zad. Pokud bychom tyto symptomy nebrali vážně, hrozí únavové zranění, které často končí poškozením plotének (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

Nejvíce ohroženou skupinou jsou mladí bruslaři, věnující se skokům na U rampách. U této skupiny dochází v extrémních případech k trhlinám v meziobratlových ploténkách. Ty vedou k trvalým deformacím obratlů, a to může vést i k trvalé kyfóze (Ladig & Rüger, 2003).

Lidé jezdící na kolečkových bruslích mají často po bruslení neobvyklé pocity. Nejčastěji jsou uváděny příznaky jako necitlivost, potíže s ovládním pohybů, slabost. Často je také popisovaná svalová ztuhlost.

Inline bruslení je aktivitou, která může být zdrojem velkých vibrací, jež jsou přenášeny na dolní končetiny a do zbytku těla. Tyto vibrace mohou dosáhnout frekvence 125 Hz, a jsou pokládány za škodlivé pro neuromuskulární systém (Thompson & Bélanger, 2002).

## 2.5.2 Benefity inline bruslení

Inline bruslení je sport pro všechny věkové kategorie. Bruslení zvyšuje kondici, utužuje zdraví, a navíc se při jízdě na bruslích tělo zbavuje „špatných“ hormonů, jako například kortizonu. Naopak se v těle bruslaře uvolňuje „dobrý“ hormon endorfin, který se uvolňuje do mozku. Tento hormon způsobuje pocit štěstí, probouzí v těle sportovce dobrou náladu a zbavuje tělo od bolesti. Inline bruslení může být zároveň vhodnou společenskou událostí, při které je možné se potkat s přáteli, popřípadě poznat nové lidi. Kolečkové bruslení rovněž nabízí možnost jak individualistům, tak i skupinám sportovců a poskytuje sportovní zážitek. Velkou výhodou kolečkových bruslí je i možnost využít jich jako způsob přepravy z jednoho místa na jiné. Další nepominutelnou výhodou je možnost vzít si brusle s sebou téměř kamkoliv (Mišičková, 2009).

Ladig a Rüger (2003) ve své knize poukazují na skutečnost, že pohyb na inline bruslích nezatěžuje klouby. „Ze sportovně medicínského a biomechanického průzkumu Jörga Heidjanna na lékařské fakultě münsterské university mj. vyplývá, že klouby jsou při bruslení šetřeny. Jsou zatěžovány jen o málo více než při chůzi. Ve srovnání s joggingem jsou namáhány mnohem méně“.

Inline bruslení je silově vytrvalostní sport, a proto se řadí na přední místa seznamu zdraví prospěšných sportů. Jeho cílem by nemělo být dosažení nejlepšího výkonu, ale hlavně dosažení funkčního optima organismu. Z hlediska vytrvalostního tréninku je kolečkové bruslení velkým přínosem i prevencí. Má pozitivní účinky zejména na oběhový systém, srdce, látkovou výměnu a vegetativní nervový systém (Ladig & Rüger, 2003).



### 2.5.3 Význam pohybových aktivit

Mezi zásadní výhody a benefity pohybových aktivit patří následující:

1. snižují krevní tlak, redukují rizika srdečních onemocnění a výskytu cukrovky,
2. redukují riziko rakoviny tlustého střeva,
3. přispívají a zlepšují funkci kostí,
4. zvyšují imunitu a zmenšují riziko respiračních onemocnění,
5. pomáhají kontrolovat hmotnost jedince,
6. zvyšují energii,
7. zlepšují spánek,
8. potlačují rizika psychických onemocnění, tlumí deprese, úzkosti,
9. zvyšují sebevědomí (Ladig & Rüger, 2003).

Dylevský (2012) ve své publikaci popisuje význam pohybu takto. Pohyb, tedy působení mechanických faktorů, se velmi významně uplatňuje jako modulátor tkáňové morfologie. „Mechanický stres aktivuje integrinové receptory a kationtové kanály buněčné membrány. Na konci celé kaskády procesů je spuštění mitotické aktivity buněk zatěžované tkáně“.

Je kladen důraz zejména na přiměřenost tělesného zatěžování. Podle autorů přiměřené tělesné zatěžování kladně ovlivňuje orgánové funkce. Hlavním úkolem tělocvičných aktivit u dětí je optimalizace vývoje orgánových funkcí a zvětšování funkčních kapacit tělesných systémů. Pohybová aktivita vytváří stimul pro funkční strukturální změny. Jedná se zejména o výkonnost oběhového systému, hypertrofie srdce, svalovou sílu (Linc & Havlíčková, 1989).

Pro efektivní trénink a zdravotní výhody je důležité pravidelné trénování. Za minimální dobu, kterou by se činnost měla vykonávat, jsou považovány 2–3 hodiny týdně. Tuto dobu je ale nutné rozdělit nejlépe do tří opakování v průběhu týdne. Jednorázový hrdinský trénink není pro lidské tělo vhodný a nemá pro bruslaře pozitivní vliv (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

## 2.6 Trénink inline bruslení

### 2.6.1 Hokej a inline bruslení

Pro získání správných technických návyků bruslení na ledě se jízda na kolečkových bruslích nedoporučuje. Z hlediska letní tréninkové přípravy se využití inline bruslí hodí až ve vyšších kategoriích, a to od dorostu výše. V seniorském hokeji jsou kolečkové brusle často používány například jako kompenzace pro výjezdy táhlých kopců. Řada hokejistů ovládá současně oba sporty, jak lední hokej, tak inline brusle (Pytlík, 2015).

### 2.6.2 Hra a důležitost hry

V pedagogickém slovníku je hra popisována jako forma činnosti lišící se od práce a učení. Člověk se hrou zabývá nejen v dětském věku, ale po celý jeho život. Dominantní postavení má hra v předškolním věku, kdy je vůdčím typem činnosti. Hra má řadu aspektů: aspekt pohybový, poznávací, emocionální, tvořivé, fantazijní, sociální, rekreační apod. Hru lze vykonávat jednotlivě, ve dvojicích nebo ve skupině. Jsou hry, ve kterých je nezbytné použít speciální pomůcky (náčiní, herní pomůcky). Většina her má přesně daná pravidla (Průcha, Walterová & Mareš, 2009).

Hra má také významný vliv na zdravotní stav člověka. Pro zdravý fyzický a psychický vývoj dítěte je důležité, aby v denním programu dítěte zbyl prostor a čas na hru. Zákaz hry nikdy nevede ke zvýšení zájmu o výuku, namísto toho ohrožuje duševní rovnováhu dítěte. Čím častěji si dítě hraje, tím méně je ohroženo neurózou (Čačka, 1994).

Univerzální povaha hry je důležitá pro dětský vývoj a životní pohodu dětí. Od raného věku až do dospělosti je hra způsobem, kdy se něco dovídáme o sobě a o světě. Proces hry začíná manipulací s vlastním tělem, poté pokračuje hrou s předměty. Z tohoto typu her se děti postupně dostávají ke hře symbolické, poté ke hře imaginární. Procvičováním představivosti se děti učí řešit problémy, zvládat některé životní těžkosti, tolerovat frustraci. Hra poskytuje dětem příležitost učit se cestou napodobování, při které zažívají důsledky svých činů, bez strachu ze selhání. Formou hry také zdokonalují své jazykové dovednosti.

Během dětství může hra podpořit soutěživý přístup k životu v pozdějším věku a umožňuje přijímat životní těžkosti spíše jako výzvy než velké překážky. Pomáhá hra rozvíjet sociální uvědomění a svědomí. Imaginativní a tvořivá hra snižuje hladinu stresových hormonů. To dává možnost dětem se lépe vypořádat se stresem a stresujícími situacemi (Plummer, 2018).



pohodlnou a měkkou botu, s mnoha otvory na odvětrávání. Noha je upevněna většinou tkaničkami, které se vážou speciálním zámkem. Dolů od kotníků v oblasti nártu se většinou nachází popruh se suchým zipem. Ve vrchní části je přezka.

Podle Procházky (2010) je dalším typem upevnění, se kterým se bruslař může setkat tzv. rychlošněrování, které ovšem nebývá nejspolehlivější. Navíc se chodidlo při tomto způsobu zapínání nemůže upevnit tak kvalitně, jako u klasického šněrování s přezkou. Rám (frame, šasi, nůž) je obvykle vyroben z hliníkových slitin, PVC a nylonu. Fitness brusle mají čtyři kolečka, o velikosti v průměru od 76 mm do 90 mm. Tvrdost koleček bývá nejčastěji od 78A do 84A. Brusle bývá obvykle vybavena dobržďovátkem na pravé noze, ale bruslař s použitím dobržďovátka musí počítat s delší brzdou dráhou (obzvláště pokud jede z kopce a při vyšší rychlosti). Pořizovací cena těchto bruslí se pohybuje v rozmezí od 1500 Kč do 9 000 Kč.

### 2.7.2 Speed brusle

Tento typ bruslí slouží zejména k závodnímu inline bruslení – rychlobruslení. Dělí se na dva typy: s vysokou a nízkou botou. Vysoká bota je pevná a je určena pro pokročilé bruslaře. S nízkou botou (kotníkové) vyhovují zejména závodníkům.

Obecně jsou speed brusle vhodné pro zkušené bruslaře, kteří dobře ovládají techniku bruslení. Tento typ bruslí potřebuje pro svou jízdu kvalitní a hladký povrch. Od ostatních typů bruslí se na první pohled odlišují tím, že jsou nízké. Vrchní část brusle těsně přesahuje kotníky. Při výrobě speed bruslí je kladen velký význam na jejich malou hmotnost. Proto je při výrobě bruslí použitý obvykle kvalitní materiál jako kůže, karbon, mikrovlákno apod. K většímu komfortu při jízdě přispívají gelové výstelky. Na bocích brusle a pod chodidlem jsou otvory, které zajišťují větší prodyšnost. Rám brusle je vyrobený z hliníkových slitin, a tím přispívá k nižší hmotnosti a pevnosti. Na rozdíl od fitness bruslí je u speed bruslí větší rám, s rozměry do 50 cm. Zapínání brusle je tvořeno přezkou a šněrováním. Často jsou doplněny pásky se suchým zipem. Velikost koleček je v rozmezí od 100 mm do 110 mm, a jejich tvrdost je cca 85A podle povrchu. Platí zde pravidlo čím tvrdší kolečka, tím jsou brusle rychlejší, ale také více prokluzují. Speed brusle mají zpravidla čtyři kolečka, dětské potom mohou mít i tři kolečka o velikosti 100 mm. Cena speed bruslí se pohybuje od 4 000 Kč do 25 000 Kč (Procházka, 2010; Thor, 2019).

### 2.7.3 Aggressive brusle

Už podle názvu je zřejmé, že tyto brusle se používají k agresivní jízdě zejména na U-rampě, při skocích a při grindingu. Brusle jsou určeny pro zkušené bruslaře, kteří je

využívají zejména ve skate parcích. Konstrukce je uzpůsobena k tomu, aby odolala velkým otřesům. Důraz je kladen na maximální stabilitu a odolnost. Brusle se na rozdíl od ostatních liší už na první pohled tím, že jsou robustní s dvojití botičkou. Noha bruslaře je vystavena zátěži a otřesům, proto jsou brusle speciálně vyztuženy. Pro výrobu těchto bruslí jsou použity různé kombinace materiálů. Na trhu jsou typy jak kožené, tak plastové a jejich různé kombinace. Rám těchto bruslí má mnoho podob, avšak uprostřed rámu se nachází oblá prohlubeň pro klouzání, tzv. slajdování. Bruslaři používají prohlubeň na brusli pro snadnější klouzání po zábradlí a pro jízdu na speciálních rampách. Typickým znakem těchto bruslí jsou malá kolečka o rozměrech 55 mm a tvrdosti 90 A (Thor, 2019).

#### 2.7.4 Inline hokejové brusle

Brusle jsou podobné hokejovým bruslím a jsou určeny zejména pro inline hokej. Dobře se ovládají a využívají je zejména hokejisté. Dominantním prvkem inline hokejové brusle je hokejová bota, která je podobná botě pro lední hokej. Vyrobená je ze stejných materiálů. Nejčastěji se pro její výrobu používá mikrovlákno, karbonové vlákno nebo kůže. Na vnějších bocích brusle jsou protiskluzové nárazníky a špička je vyztužena proti nárazu. Hokejová brusle se zapíná výhradně šněrováním. Pevný, většinou hliníkový rám je opatřen čtyřmi menšími a pevnými kolečky. Pro rychlejší manipulaci při jízdě v obloucích bývá velikost koleček od 72 mm až po 78 mm. Tvrdost závisí na povrchu, standardní je 78 A. Cena bruslí se pohybuje v rozmezí od 2000 Kč do 15 000 Kč.

### 2.8 Kdy začít s bruslením

Za vhodné období pro začátek bruslení je považován věk od pátého až šestého roku dítěte. Dřívější začátek s tímto sportem se nedoporučuje vzhledem k námaze způsobené bruslením na klenbu nohy ve stadiu osifikace. Ideální je začít dříve s lyžováním, kde je paralelní postavení nohou, proto nedochází k tak velkému zatížení klenby (Šafařík, Jauris, Kostka & Sedláčková, 1985).

Doporučuje se začít s bruslením až v sedmi letech. Hrubá motorika, která zajišťuje držení těla, je dokončena kolem čtyř let. Dítě je v tomto věku schopno krátkodobě udržet rovnováhu na jedné noze a podle autorů je tento věk vhodný pro nácvik. Na druhou stranu jemnou koordinaci pohybů zvládá dítě až kolem šestého roku života. Motorika je důležitým aspektem jízdy na bruslích a je bazálním hlediskem pro efektivní jízdu a udržení rovnováhy na jedné noze (Reichert & Krejčíř, 2006).

### 2.8.1 Mladší školní věk

„Jako mladší školní období označujeme zpravidla dobu od 6–7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11–12 let, kdy začínají první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy“ (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Mladší školní věk se v literatuře popisuje rovněž jako pozdní dětství, prepubescence, střední dětství. Tento věk bývá označován také jako období latence, nicméně vývoj pokračuje plynule a trvale ve všech oblastech. Dítě v tomto období dosahuje velkých pokroků, které jsou často rozhodující pro jeho budoucí život. Z hlediska psychologického je toto období popisováno jako věk střízlivého realismu. V tomto období chce školák pochopit realisticky okolní svět. Ve hře se projevuje snaha o věrné vyobrazení úloh. Mladší školní období je následováno obdobím staršího školního věku, které je označováno také jako období pubescence (Langmeier & Krejčířová, 1998).

Pro období mladšího školního věku je typický pozvolný a rovnoměrný nárůst tělesné hmotnosti a výšky. Prodlužují se zejména dolní končetiny a dochází ke změně tělesných proporcí. Kostra dítěte ještě není zcela vyvinuta. Osifikace kostí probíhá pozvolna. Důležitým milníkem v oblasti sociální a psychické je vstup dítěte do školy, což je možné přirovnat ke vstupu do společnosti. V tomto období se rozšiřuje okruh lidí, se kterými dítě přijde do kontaktu. Ve škole se setká s dospělými autoritami – učiteli a také přichází do kontaktu se svými vrstevníky – spolužáky. Dítě se stává členem významné sociální skupiny – školní třídy. Období mladšího školního věku je čas, kdy se těžiště aktivit dítěte přesouvá od her k plnění školních povinností. Nicméně hra je stále nezanedbatelnou a důležitou součástí dětského věku (Jansa et al., 2018).

### 2.8.2 Mladší školní věk a pohyb

Dítě v období mladšího školního věku potřebuje pro svůj harmonický vývoj řízený, ale hlavně volný pohyb, který vychází z reflexní potřeby kompenzace hypomobility. U dětí mladšího školního věku převažuje soutěživost a motivační efekt. Hlavním stimulatorem aktivit dětí je míč.

Pro zajištění optimálního režimu je doporučovaná vhodná sportovní aktivita. Pohybové potřeby dítěte jsou charakterizovány pestrostí a potřebou rychlého střídání aktivit. U dětí převažují rychlostní, obratnostní a částečně i aktivity vytrvalostní. Z hlediska sportovní přípravy je možné začít prakticky se všemi typy aktivit. Z hlediska silového zatížení je důležité brát v úvahu rizika poranění a přetížení. Dítě tohoto věku by nemělo zvedat větší závaží než 10 procent z jeho celkové váhy. Paradoxní srovnání nastává v případě dětské školní brašny, která je mnohdy těžší než ono doporučení odborníků (Kučera et al., 2011).

Linc a Havlíčková (1989) upozorňují na důležitost spontánní pohybové aktivity v období mladšího školního věku a charakterizují toto věkové období jako pohybový luxus – nadbytek pohybové aktivity. „Typickou zvláštností dítěte těchto období je spontánní pohybová aktivita. Při této činnosti dítě střídavě zatěžuje jednotlivé svalové skupiny, aktivitu prokládá mikro pauzami, aniž si je uvědomuje. Přechází z jedné činnosti do druhé a vzbuzuje dojem, že je prakticky neunavitelné. Potřeba tohoto spontánního pohybu, neřízeného jinou osobou je pro dítě nutností. Děti s omezenou spontánní aktivitou jsou pohybově a často i mentálně retardované“ (Linc & Havlíčková, 1989).

S nástupem do školy je spontánní pohybová aktivita značně omezena. Důležitá je kompenzace nedostatku pohybu. Spontánní pohyb žákům částečně nahrazuje tělesná výchova, která ovšem nepokryje pohybovou potřebu dítěte. Vhodnou alternativou jsou sportovní kluby, sportovní kroužky a organizace zajišťující sportovní vyžití. Tady mohou děti najít pod dohledem zkušených pedagogů, instruktorů a trenéra alternativní formu vhodných tělesných cvičení (Linc & Havlíčková, 1982).

Důležitá je správně zvolená pohybová aktivita s ohledem na fyzický a psychický vývoj dítěte. Správně zvolená fyzická aktivita stimuluje dítě k pohybu a probudí u něj zájem o cvičení. Později samo dítě cítí nutnost pohybovou aktivitu vykonávat. Naopak špatně zvolená pohybová aktivita demotivuje a může vzbudit i odpor pohybovou činnost nadále vykonávat. Žádoucí je zvolit vhodnou pohybovou aktivitu podle věku a tělesného vývoje dítěte. Spontánní pohybová aktivita by u dětí mladšího školního věku měla být pět až šest hodin denně. Dodržování dostatečného času určeného ke spontánním činnostem vede k harmonickému psychickému a fyzickému vývoji dítěte (Linc & Havlíčková, 1982).

### 2.8.3 Motivace

„Termín motivace je odvozen z latinského „movere“ – hýbati, pohybovati. Velmi obecně formulováno, motivace znamená souhrn hybných momentů v činnostech, prožívání, chování a osobnosti. Hybnými momenty rozumíme to, co člověka podněcuje, pobízí, aby něco dělal, reagoval, nebo naopak, co ho tlumí, co mu zabraňuje něco konat, reagovat“ (Čáp & Mareš, 2007).

Pedagogický slovník popisuje motivaci jako souhrn vnitřních a vnějších faktorů, které jsou spouštěčem a aktivátorem lidského jednání. Dodávají mu energii a pomáhají toto jednání směřovat k určitému cíli a udržují ho v chodu. (Průcha, Walterová & Mareš, 2009)

Čáp a Mareš (2007) dále uvádějí, že v motivaci působí vnější pobídky (incentivy) a také vnitřní motivy, které jsou těsně spjaty. Příklad pobídky je například povzbuzování sportovce trenérem. Jako příklad motivů je sportovcova potřeba výkonu, jeho potřeba vyniknout nebo dosáhnout uznání či pochvaly. Při nedostatku vnitřní motivace nemusí pobídka působit.

Vnitřní motivace vychází z člověka a vyplývá z jeho zájmů, představuje jeho touhy, výzvy, anebo jen radost. Vnější motivaci podmiňují faktory uvnitř člověka, například uznání či odměna (Kassin, 2007).

Čačka (1994) uvádí, že motiv představuje výchozí pohnutku volního procesu. Pokud má být opravdu pohnutkou směřující k určité činnosti a nejenom touhou či přáním, musí v sobě zahrnovat nejenom zvolený cíl, který souvisí většinou s uspokojením některé potřeby, ale také vědomí osobní hodnoty. Toto vědomí osobní hodnoty v sobě skrývá určitou míru latentní energie, kterou je člověk schopen a ochoten vynaložit k jeho dosažení.

Uvádí se široké spektrum motivů, vedoucích ke sportu: potřeby pohybu, zdravotní prevence, individuální seberealizace (Sekot, 2003).

Nejdůležitějším motivačním hlediskem orientace dětí na sportovní aktivitu je radost ze soutěžení, která s věkem klesá. Mezi další motivační hledisko patří zvyšování fyzické kondice, radost z pohybu. U dívek převládá účelovost formování postavy (Sekot, 2003).

## 2.9 Výběr bruslí

Vše začíná výběrem správné bruslí. Důležité je při výběru dbát na to, jaký typ bruslení daný bruslař preferuje. Typy bruslení se dělí podle využitelnosti bruslí a jejich parametrů do několika kategorií (viz výše).

Další kategorií bruslí, které nebyly zmíněny výše, jsou dětské brusle. Nabídka dětských bruslí se v poslední době rozšiřuje a pro laika není snadné vybrat správný model. Při výběru dětských bruslí je důležité dbát na to, aby brusle byla pevná v kotníku. Kvalitní brusle by se v části, která kryje kotník, neměla příliš ohýbat. Dále by měla mít správné parametry, jako jsou velikost koleček či odpovídající ložiska. Cena dětských bruslí se pohybuje zhruba okolo 2000 Kč.

Při obouvání dětských bruslí je také potřeba dbát na utažení. Není vhodné brusli utahovat pouze na řemínky či přezky. Nejlepší je trojkombinace – tkaničky, vrchní přezka a řemínek. Utažení brusle je důležité proto, aby dítě v brusli mělo správné postavení nohy a aby se cítilo stabilně. Pokud dítě má nekvalitní brusle, může se to projevit například klopením nohy v brusli na vnitřní stranu tzv. „šmajdáním“, čímž se zhoršuje technika a samotný prožitek z bruslení není pozitivní (Procházka, 2010).

Brusle by měla být pevná, a když se na ni dítě postaví, nesmí ohnout nohu v kotníku. Vhodnost poznáme i pohmatem, když plast jednoduše zmáčkneme, nejsou brusle zpravidla kvalitní. Dítě se špatnými bruslemi nedosahuje výsledků jako dítě s kvalitní a pevnou bruslí.



## 2.10 Začínáme bruslit

Před každou jízdou na bruslích je důležitá lokomoce neboli krátké rozehtání. Po krátkém rozehtání formou hry nebo mírné zátěže by mělo následovat protažení. Jakmile jsou svaly prokrvené a zahřáté, je vhodné začít s protahováním. To by mělo být samozřejmé před každou lekcí či projíždkou. Zařazením několika protahovacích cviků šetříme své tělo a uchováваме svaly co nejdéle v dobrém stavu. Při protahování nespěcháme, snažíme se být uvolnění a pamatujeme na správné dýchání. Při protahování bychom neměli pociťovat bolest. Pokud tedy pocítíme bolest, přerušíme tah. Protahování jedné partie by mělo trvat třicet až šedesát sekund. U kolečkového bruslení se zaměřujeme zejména na ty partie, které budeme nejvíce potřebovat. Zaměřujeme se tedy na zadní a přední stranu dolních končetin, bederní páteř a břišní stěnu (Ladig & Rüger, 2003).

## 2.11 Základní techniky jízdy

Před samotnou jízdou na kolečkových bruslích je pro začátečníka vhodné se nejprve postavit na trávu, nebo jiný povrch, na němž to začínajícímu bruslaři nepojede. Tam si vyzkouší správnou techniku a natrénuje první krůčky, naučí se základní bruslařské postoje a pády. Pro uvolnění těla a nácvik stability na trávě nebo na jiném vhodném povrchu jsou vhodné průpravné cviky s bruslemi. Před samotným vyjetím na asfalt je doporučeno vyzkoušet stabilitu ve dřepu, zkusit se postavit na jednu nohu nebo střídavě přešlapovat z jedné nohy na druhou (Reichert & Krejčíř, 2006).

Tyto základní techniky je možné naučit i formou hry. Pokud je dětí více, je vhodné děti rozehtát hrou typu mrazík, molekuly apod. Hry jsou důležité i z hlediska vtažení dětí do procesu výuky, po chvíli malý bruslař zapomene, že má na nohou brusle a bere je za přirozenou věc. Poté, co se malý bruslař cítí stabilněji, je mnohem snadnější přejít na asfalt.

### 2.11.1 Bruslařské postoje

Jak už bylo řečeno výše, základní bruslařské postoje je vhodné si nejprve vyzkoušet na trávě nebo na jiném vhodném povrchu a poté si je zopakovat na asfaltu, kde je to už o něco těžší. Před samotným začátkem je důležité si nasadit helmu a obléci chrániče. Helma se nasazuje jako první a sundává se jako poslední. Pro schopnost udržení dynamické rovnováhy je u inline bruslení důležitým předpokladem zvládnutí základních postojů jak v jízdě, tak na místě.

Důležité je zmínit, že neexistuje jeden univerzální základní postoj. Podstatné ale je vycházet ze stejných základních pravidel. Bruslařské postoje v jízdě se dělí na základní postoj a nůžkový postoj každý z nich je důležitý a má jiné využití (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

## Základní bruslařský postoj

Při základním bruslařském postoji (Obrázek 1. Základní bruslařský postoj a Obrázek 2. Základní bruslařský postoj z boku) je důležité pokrčit kolena tak, aby kolenní chrániče zakryly pohled na špičky. Čím více budou kolena pokrčená, tím bude těžiště níže a bruslař se na bruslích bude cítit stabilněji. Nohy jsou vedle sebe zhruba na úrovni ramen. Brusle, kolena, boky a ramena by měla být v jedné vertikální linii. Díváme se vždy před sebe ve směru jízdy, nikdy ne do země, protože bychom ztratili rovnováhu.

Pro správné postavení je důležité v počátcích položit ruce na kolena. Tím se docílí správného předklonu. Děti bývají zpočátku v základním postoji často strnulé a nechápou, proč mají položit ruce na kolena. Pokud tedy pracujeme s dětmi, je důležité jim úměrně jejich věku vysvětlit, z jakého důvodu toto postavení provádíme. Pokud tedy děti umí základní postavení je nejlepší toto postavení procvičit v pohybu formou hry. Volíme jednoduché hry, typu chůze mezi kloboučky – slalom apod., při kterých kontrolujeme správné postavení. Důležité je také při dynamickém procvičování pamatovat na to, aby děti při chůzi dostatečně zvedaly nohy. Tím je učíme pracovat s přenosem váhy z jedné nohy na druhou a těžištěm těla (Procházka, 2010).

## V-postoj

V-postojem (Obrázek 3. V-postoj) zvyšujeme stabilitu a používáme ho při základním zatáčení. Provedení postoje není složité. Stojíme v základním postavení a nasměrujeme paty k sobě a špičky od sebe. Postoj připomíná písmeno „V“ (Edwards, 1996). Poté zapérujeme v kolenou, abychom získali pocit jistoty. Při výuce tohoto postavení je vhodné obejít děti a lehkým strčením do každého z nich jim demonstrovat, že tento postoj opravdu funguje. Pokud nějaké dítě není stabilní a po drobném strčení ztrácí rovnováhu, opravíme jeho postoj tak, aby skutečně fungoval.

Vhodnost využití tohoto postoje je na takových místech, kde je terén trochu do kopce, aby brusle neujely. V-postoj je využíván také při výuce cibulky dopředu či koloběžky. V-postoj zahajuje jízdu vpřed. Tento postoj se používá kdykoliv, kdy bruslař potřebuje stát na místě ve stabilní poloze (Reichert & Krejčíř, 2006).

## A-postoj

A-postoj (Obrázek 4. A-postoj) vychází ze základního postavení. Liší se tím, že paty dáme od sebe a špičky k sobě. V tomto postavení si zkusíme zapérovat v kolenou pro pocit větší stability. Výhodou tohoto postoje je široké spektrum jeho využití. A-postoj se dá využít všude tam, kde potřebujeme stát, zejména z kopce, aby nikam neujely brusle a my se cítili komfortně. Dále tento postoj můžeme použít k několika základním způsobům brzdění. A-postoj je využíván také k výuce cibulek vzad. Vhodné je nakreslit křídou na asfalt písmeno A, které kopíruje postoj bruslaře. Začínajícím bruslařům to usnadňuje postavení a slouží pro jejich lepší orientaci a fixaci správného postoje (Edwards, 1996).

## T-postoj

Při T-postoji (Obrázek 5. T-postoj) stojíme v základním postavení, jednu nohu necháme ve směru jízdy a druhou položíme za ni v pravém úhlu. Zadní kolečko přední nohy směřuje do středu zadní brusle. V tomto postavení brusle opisují tvar písmena T. Jeho využití je při stání na místě nebo při brzdění tzv. téčkem. Častou chybou začátečníků, ale mnohdy i pokročilejších bruslařů jsou propnuté nohy v kolenou. Rovnováhu se pak bruslař snaží udržet horní polovinou těla, což je nežádoucí. Další častou chybou je upřený pohled co země či na brusle. Skloněná hlava, doprovázená předklonem trupu, negativně ovlivňuje předozadní rovnováhu. Následkem toho brusle podjíždějí pod tělem vzad (Reichert, Krejčíř, 2006).

## Přenášení váhy těla

Jízda na bruslích probíhá většinu času jen po jedné brusli, a proto je důležité naučit se přenášet váhu těla z jedné nohy na druhou. Je doporučeno začít ještě před první vyjížděnkou na trávě. Návčik lze realizovat ve dvojici, kdy první drží druhého, který střídavě zvedá dolní končetiny od země. Při přenosu váhy z jedné nohy na druhou je žádoucí se mírně zhoupnout v kolenou. Poloha těla je vzpřímená, vyhýbáme se předklánění v pase nebo uklánění do strany. Cílem tohoto cvičení je zlepšit stabilitu v několika sekundové výdrží na jedné noze (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

## Technika odrazu

Správné provedení odrazu určuje, nakolik se bruslaři podaří převést vynaloženou sílu na požadovanou pohybovou energii. Podstatné je naučit se odraz od vnitřní strany koleček. Před provedením odrazu postavíme brusli do odvrátneho postavení. Rozjíždíme se postupně

s větší úhlem postavení bruslí, se zvětšující se rychlostí úhel postupně zmenšujeme. Neodrážíme se přímo do směru jízdy, ale směřujeme odraz šikmo vpřed. Dráha jízdy není tedy zcela přímá, při správném přenášení váhy neustále mírně vybočujeme ven ze směru jízdy.

Samotný odraz provedeme tak, že se snížíme v koleni na stojné noze a neustále dbáme na to, abychom měli váhu na přední části chodidla, což nám umožní odraz z odrazové nohy. Čím větší je snížení, tím delší je dráha i čas působení odrazové nohy a odraz je tak silnější. Chybou je, když neprovedeme snížení na stojné noze nebo když váhu přeneseme na zadní část chodidla (Edwards, 1996).

## Nůžkový postoj

Nůžkový postoj nám zvyšuje stabilitu v předozadním směru. Používáme ho při průjezdu nerovným terénem či při přejezdu přes nerovnost. Při nůžkovém postoji je postavení podobné tomu základnímu jen s tím rozdílem, že jedna noha je vysunutá tak, aby bylo zadní kolečko přední brusle vedle předního kolečka brusle zadní (Reichert & Krejčíř, 2006).

## Postoj bokem

Tento postoj se hodí například pro chůzi do schodů nebo do velkého kopce. Obě nohy postavíme vedle sebe do užšího postavení, bokem k vrstevnici schodů nebo kopce tak, aby brusle nikam neujížděly. Při chůzi na bruslích do kopce či do schodů dbáme také na pokrčená kolena. Tím snížíme těžiště a pohyb v terénu bude stabilnější (Procházka, 2010).

## 2.11.2 Technika pádů

Jízda na kolečkových bruslích je sport, při kterém hrozí riziko pádu a sním i možné zranění. Ochranné pomůcky a dostatečné zvládnutí techniky pádů pomohou minimalizovat následky možného zranění, případně se zranění zcela vyhnout. Techniku pádů se učíme na trávě, kde jsou ideální podmínky si vše potřebné bez stresu vyzkoušet, ještě před samotnou jízdou na asfaltu. Proto je nezbytné zařadit trénink techniky pádů ještě před samotné vyjetí. Při pravidelných lekcích s dětmi je vhodné techniku pádu trénovat na začátku každé lekce, aby se správná schopnost pádu upevnila a zautomatizovala (Procházka, 2010).

## Pád vpřed

Pokud je pád nevyhnutelný, platí zásada, že se vždy snažíme padat dopředu. Bruslař by měl používat helmu a chrániče, ale ani tak nelze riziko zranění vyloučit. Pokud je tedy pád

nevyhnutelný, pokrčíme kolena tak, abychom upadli co možná z nejmenší výšky. Poté dáme ruce dopředu. Pohled směřuje dopředu. Lokty a kolena jsou pokrčená (Obrázek 6. Pád vpřed).

Při naprosté většině pádu se nejprve dostanou do kontaktu se zemí chrániče na kolenou, poté na dlaních a jako poslední na loktech. Důležité je, upozornit malé bruslaře, aby neměli pokrčené prsty. V případě, že by došlo k pádu na pokrčený prst, hrozilo by riziko jeho zlomení. Snažíme se tedy o to, aby děti měly při nácvičku techniky pádů vždy natažené prsty.

Cílem bruslaře je rozložit tělo do co největší plochy na zem a snažit se nedotýkat povrchu země ničím jiným než chrániči. Dalším možným způsobem je zvednout ruce nad hlavu. Zdaleka největší chybou je dát ruce pod sebe. Toho se snažíme vyvarovat, protože zde hrozí vykloubení, zlomeniny a podobně (Ladig & Rüger, 2003).

## Pád vzad

Při pádu vzad vycházíme ze snížené polohy, tedy co nejvíce pokrčíme kolena a dáme ruce mimo trup. Tím se snažíme předejít zlomeninám. Nejbolestivější pád bývá na hýždě a kostrč. Snažíme se odlehčit náraz položením paží vedle těla, čímž rozložíme náraz na plochu chráničů zápěstí a loktů. Mírně se přihrbíme a přitáhneme hlavu na prsa, abychom se vyhnuli nárazu hlavy o povrch. Nejdůležitější je maximální možné snížení těžiště těla, abychom padali z co nejmenší výšky (Procházka, 2010).

## Pád do strany

Pády do stran jsou méně obvyklé. Avšak u pokročilejších bruslařů a ve větší rychlosti zejména v oblouku při přecenění adhezních schopností koleček dochází většinou k pádu na bok. Tento typ pádu bývá často nekontrolovatelný, a tím pádem i velmi rizikový. Často u něj bruslaři zapomínají na ruku, která skončí při pádu pod tělem, a tak dochází ke zlomeninám. Proto je správná technika pádů důležitá a je nezbytné se jí naučit předem. Pokud je pád do strany nevyhnutelný, snažíme se při dopadu vyvarovat pozici, kdy jsou ruce pod tělem. Nejvhodnější je použít ruce jako případnou oporu při pádu, a rozložit tak pád na celé tělo (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

### 2.11.3 Vstávání

Pokud se bruslař ocitne na zemi, je důležité naučit se i správně vstávat. Tato technika není vůbec složitá. Vychází z pozice na čtyřech končetinách – při výuce dětí se tomu říká pozice tygříka. Tato pozice může být při výuce dětí doplněna i akustickým doprovodem v podobě tygra. Z pozice na čtyřech končetinách vysuneme jednu nohu dopředu v pravém

úhlu tak, abychom se země dotýkali u jedné nohy kolenem, u druhé nohy bruslí. Zapřeme se oběma rukama o pokrčené koleno nohy, která stojí na brusli, a vstáváme (Obrázek 7. Vstávání). Pokud se to napoprvé nepovede, stačí dále procvičovat. Je doporučeno trénovat spolu s technikou pádů na začátku každé lekce bruslení (Kuban, Kircher & Louka, 2004).

#### 2.11.4 Základní bruslařské cviky

Níže vypsané základní bruslařské cviky slouží k pochopení základů inline bruslení. Je vhodné tyto cviky zakomponovat do tréninků pro děti k nejrůznějším hrám tak, aby si je osvojily a zautomatizovaly. Cviky jsou vhodné i pro zkušenější bruslaře, protože pomohou zdokonalit správnou techniku jízdy na bruslích. Důležité je mít na paměti, že naučit se něco rychle a nahodile není příliš složité, ale dělat to správně a pomalu je pravé umění. V následujících cvičeních tedy nejde o rychlost provedení, ale o správnou techniku podpořenou trpělivostí každého bruslaře.

Zvládnutím základních bruslařských cviků nabývá bruslař základní jistoty na bruslích. Teprve až v té fázi, kdy bruslař zvládne tyto základní cviky, je čas začít trénovat to, jak zastavit, zdokonalit jízdu vpřed a jet rychleji, naučit se jízdu vzad a vyzkoušet první skoky na bruslích. Důležité dále bude umět zareagovat na případnou překážku na cestě. Jedině pilným a vytrvalým tréninkem se bruslař stává kvalitním bruslařem (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

#### Martyho jízda po jedné brusli

Cvičení je učené pro toho, kdo již umí stát na bruslích. Jednu brusli sundáme a jdeme se projet. Cvičení funguje podobně jako jízda na koloběžce. Je potřeba dávat pozor na to, aby byly nohy při odrazu vedle sebe. Důležité je i pérovat v koleni té nohy, na které je brusle. Jednoduchá pomůcka, jak zjistit správné postavení nohou je ověřit si, že špička brusle není při pokrčeném koleni vidět. Brzdění je v tomto cvičení velmi jednoduché. Stačí dát nohu, na které není obutá brusle na zem.

Cvičení se hodí i jako zábavná rozcvička pro začínající bruslaře. Martyho jízda je zábavná a výborná pro posílení nohou. Rovněž se tak začínající bruslař připravuje na chvíli, kdy pojedou na obou bruslích (Thor, 2019).

#### Kachnička

Tento cvik vychází ze základního postoje, ke kterému přidáme V-postoj a položíme ruce na kolena, aby došlo k žádoucímu mírnému předklonu dopředu. Předklonem a těžištěm posazeným dole omezíme riziko pádu. V tomto postavení se snažíme o krůčky směrem

dopředu. Toto cvičení pomáhá bruslařům uvědomit si správné postavení dolní končetiny při odrazu brusle.

Nejdříve je vhodné toto cvičení vyzkoušet na trávě, kde má začínající bruslař větší stabilitu. Toto cvičení se snaží demonstrovat rozdíl v paralelním postavení nohou, kdy bruslař není schopen rozjezdu, a V-postojem, kdy se o nohu může opřít a provést odraz nohou. Situace, kdy bruslař při prvních krůčcích pokládá nohy do paralelního postavení namísto V-postoje, bývá častá u nejmenších bruslařů. Proto je tedy důležitá názorná ukázka, aby dítě správně pochopilo žádoucí postavení nohou. Opět je vhodné trénovat kachničku formou hry, při které se malý bruslař správnou techniku za podpory a dozoru zkušeného instruktora naučí (Thor, 2019).

## Medvěd

Medvěd opět vychází z V-postoje. Ruce již nejsou na kolenou, ale předpažené v úrovni ramen. Důležité jsou pohyby nohou. Jde v podstatě o kolébání se z jedné strany na druhou a přenášení váhy z jedné nohy na druhou. Krůčky jsou stejné jako při kachničce, jen s o něco málo větší výdrží na každé noze. Při tomto cviku učíme děti pracovat s těžištěm a přenosem váhy z jedné strany na druhou. Těžiště je stále mezi nohama, a pokud se těžiště vychýlí směrem dozadu, dítě padá.

Mezi časté chyby patří celková strnulost, sledování země a s tím spojené zaoblení hrudní páteře. Jako vhodné se jeví vytyčit bod, např. kužel, který dítě sleduje. Častou chybou jsou také nerovnoměrné odrazy z obou bruslí. Bývají způsobeny špatným natočením ramen. Měli bychom se snažit udržovat ramena frontálně po směru jízdy (Athanasiadis & Harjung, 1996).

## Opice

Tento cvik je odpočinkový a je vhodný pro zpestření výuky. Učí správnému postoji a koordinaci. Cvik se provádí s rozkročenýma nohama na úrovni ramen a s pokrčenými koleny, jde ve své podstatě o hluboký dřep. Ohneme se dopředu a oběma rukama se odrážíme mezi nohama od země. Tímto se posunujeme směrem dopředu. Cvik nutí bruslaře snížit těžiště a k výraznému předklonu. Zadek by měl být pod úrovní kolen. Důležité je mít brusle stále v kontaktu se zemí a nezvedat je (Thor, 2019).

## Holubička

Holubička patří mezi rovnovážné cviky, při kterých trénujeme stabilitu a koordinaci. Před samotným provedením holubičky je vhodné při tréninku skupiny dětí vytvořit dvojice, ve kterých děti dělají dřep. Ve dvojicích je vhodné trénovat stabilitu s jednou nohou zanoženou. Touto

přípravou získají jistotu, více se uvolní a natrénují si správné pružení v kolenou. Samotnou holubičku trénujeme na jedné noze a odrážíme se směrem dopředu. Horní končetiny jsou rozpažené pro lepší stabilitu. Nohu, která je ve vzduchu, tzn. noha, na které bruslař nejede a nemá na ní váhu, zvedneme vodorovně s tělem. Stojnou nohu, na které je váha těla, mírně pokrčíme v koleni (Thor, 2019).

## Koloběžka

Další z řady cviků je koloběžka, která je u dětí velmi oblíbená. Tento cvik začínáme ve V-postoji, kdy je jedna noha na zemi ve směru jízdy, a druhou nohou se odrážíme tak, jako kdybychom jeli na koloběžce. Obě ruce jsou na koleni přední nohy. To nám zaručuje větší stabilitu a komfort jízdy. Jako u ostatních cviků i zde platí, že kolena jsou pokrčená. Koloběžku je důležité provádět na obě nohy, aby se nohy vystřídaly (Thor, 2019).

### 2.11.5 Průpravné cviky

Průpravné cviky následují po základních prvcích techniky jízdy. Jsou určeny pro všechny bruslaře, kteří se samostatně dovedou pohybovat na bruslích. Průpravnými cviky se učíme brusle lépe koordinovat a pomáhají nám zlepšovat techniku bruslení (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

## Citronek

Citronek je jedním ze základních průpravných cviků. Má mnohostranné využití. Slouží k výuce brzdění, jízdy vzad a dalších technik. Citronek je dobrým průpravným cvičením pro odraz, vychází z V-postoje. Nohy jsou po celou dobu spojeny se zemí. Samotné provedení citronku není složité. Při zahájení pohybu se snížíme. Necháme brusle s mírným pokrčením nohou rozjíždět do žádoucího oblouku – c, a přitom nohy neodlepujeme od země. Ve chvíli, kdy jsou nohy rozkročené minimálně v úrovni ramen, nastává fáze přibližování nohou s mírným zvedáním těžiště (Procházka, 2010).

Pro výuku dětí může být nápomocné namalovat křídou dráhu ve tvaru písmene c, po které mají jet. Obrázek na zemi dětem napomáhá k lepší orientaci a ke správnému postavení nohou. Postavení nohou, pokrčení v kolenou a správně načasovaná vertikální dynamika jsou zásadními prvky provedení citronku.

Mezi časté chyby, které se vyskytují u dětí při cvičení citronku a na které je potřeba dát pozor, jsou hluboký předklon, křečovitost a nedokonalé dotažení oblouku ve finální fázi.



Spojení nohou ve finální fázi citronku je nevhodné. Je důležité připomenout, aby se špičky nepotkaly, čímž by mohlo dojít k zakopnutí (Thor, 2019).

## Jízda na jedné noze

Jízda na jedné noze je ideálním cvičením na trénování stability. Jízda na jedné noze vychází z holubičky s tím rozdílem, že toto cvičení je více v pohybu. Opět zde platí mít pokrčená kolena a mírně se předklonit. Ramena směřují nahoru. Platí zde pravidlo, že čím rychleji bruslař jede, tím lépe toto cvičení funguje. Proto je vhodné se pořádně rozjet, vybrat si nohu, na které pojedeme, a na tu přenést váhu. Druhou nohu nadlehčíme a pokrčíme tak, abychom měli brusli za sebou zhruba ve výšce kolene. Ta noha, na které stojíme, přebírá funkci kormidla. Když tuto nohu nakloníme na jakoukoliv stranu, tak tam také zatočí. Pokud při tomto cvičení máme pocit, že ztrácíme rychlost, uděláme na stojné noze dřep tím, že mírně pokrčíme koleno (Kuban, Kircher & Louka, 2004).

### 2.11.6 Techniky brzdění

#### Brzdění krůčky

Tato technika vychází z A-postoje. Je důležité, aby se špičky bruslí nepotkaly. Pro její nácvik je vhodná malá rychlost. Při jízdě vpřed zvedneme brusli a pokládáme ji napříč do písmene A, špičkou dovnitř. To stejné opakujeme s druhou bruslí. Ruce leží na pokrčených kolenou. Zadek je mírně vystrčený. Po pár krůčkách bychom měli zastavit (Reichert & Krejčíř, 2006).

#### Brzdění obloukem

Brzdění obloukem je jedním z nejjednodušších způsobů, jak zastavit na bruslích. Brzdění iniciuje pohyb hlavou tam, kam plánujeme zatočit. Otočení hlavy způsobí i otočení ramen. Z ramen pokračuje impuls přes šikmé břišní svaly až k bokům bruslaře. Ve směru natočení boků se otočí i špičky bruslí. Při zatáčení je podstatné snížení těžiště do hlubokého podřepu. Častými chybami jsou křečovitost pohybů a nedostatečné natočení hlavy (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

## Brzdění pluhem

Brzdění pluhem patří mezi nejefektivnější a poměrně jednoduché techniky zastavení. Technika je podobná lyžařské technice brzdění pluhem. Mezi její výhody patří mimo jiné i to, že se při této technice neopotřebovávají kolečka. Princip brzdění pluhem se podobá tvaru citronku. Pokud tedy budeme chtít zastavit tímto způsobem, snažíme se za jízdy přejít do pozice citronku. Zaujmeme postavení nohou do širokého písmene V, a postupně snižujeme těžiště. V úrovni ramen dochází k přibližování nohou a brusle se stočí špičkami k sobě, čímž se rychlost výrazně sníží (Ladig & Rüger, 2003).

## Brzdění pomocí brzdy

Zastavení pomocí brzdy je nejznámější a nejrozšířenější způsob brzdění u začátečníků. Brzdičku má většina fitness bruslařů umístěnu vzadu na pravé brusli. Při rychlosti větší než 20 km/h se však na tento způsob zastavení spolehnout nedá. Ve většině případů je potřeba brzdit na krátkou vzdálenost, a proto jsou mnohem účinnější jiné způsoby.

Správná technika brzdění brzdičkou vychází ze základního postavení, kdy se bruslaři sníží těžiště a připraví ho na brzdění. Postavení nohou je maximálně na šíři ramen, nejlépe však užší. Nezapomínáme na pokrčení v kolenou a předpažení. Váhu těla přeneseme mírně vzad. Ruce jsou opřené o kolena. Pokud brzdění není efektivní, přitlačíme ruce na kolena, a tím zvýšíme tření. Častá chyba je nechtěné zatáčení při brzdění, které je způsobené právě širokou stopou (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

## Grass-stop

Tento způsob brzdění není složitý na techniku a je pro mnoho bruslařů zábavný. Rozlišujeme dva způsoby tohoto brzdění. První z nich je do nízké trávy bez větších nerovností, druhý je naopak do míst s větším počtem nerovností a vysokou trávou. Pokud chceme zastavit do nízké trávy, využijeme k tomu nůžkový postoj s pokrčenými koleny. Obě ruce jsou přítomny na kolenou. Špičky bruslí směřují mírně nahoru.

Druhý způsob, který se používá ve vysoké trávě a nerovném povrchu je v podstatě běh, kdy zvedáme nohy, abychom se vyhnuli překážkám. S frekvencí kroků měníme rychlost a směr jízdy. Čím více uděláme kroků, tím rychleji se náš pohyb zastaví (Thor, 2019).

## Wall-stop

Tato technika je důležitá všude tam, kde máme před sebou statickou překážku typu zdi, pilíře a podobně. Pokud se již nelze vyhnout statické překážce, pokusíme se snížit rychlost,

pokrčit kolena a mírně se předklonit. Ruce máme mírně natažené před sebou. Důležité je, aby byly ruce vždy před tělem a dovolily tak tlumit náraz. Při nárazu pokrčíme ruce, aby byly stále před tělem a nedošlo ke zranění. Hlavu otáčíme na stranu, abychom se vyhnuli čelnímu nárazu (Reichert & Krejčíř, 2006).

### 2.11.7 Rozjezd

Po zvládnutí prvních krůčků a technik zastavení je ideální čas začít s tréninkem jízdy vpřed. Tento nácvik zahájíme ve V-postoji, kdy jsou paty u sebe a špičky směřují do stran. Nohy v kolenou jsou pokrčené, sledujeme prostor před sebou a nepředkláníme se. Trup je vzpřímený. Ruce jsou před tělem tak, abychom je viděli. Tímto předcházíme pádu vzad a udržujeme žádoucí náklon těla. Začneme tím, že přeneseme váhu na jednu nohu. Pokládáme zpět brusli tak, aby zadní kolečko bylo jen malý kousek od středu druhé brusle. O to stejné se pokusíme u druhé brusle. Důležitý je odraz ze všech koleček. Udržujeme V-postoj a snažíme se kolébat, tedy přenášet váhu z jedné strany na druhou. Jsme uvolnění a snažíme se vyvarovat trhavým pohybům. Udržujeme pokrčená kolena a při delším setrvání na jedné brusli se z kroků postupně stane pomalá jízda – bruslení (Ladig & Rüger, 2003).

Pro dokonalé pochopení principu rozjezdu je potřeba mít jak teoretické znalosti, tak praktické zkušenosti. Bruslař využívá odrazu od země. Třecí síla umožňuje kolečkům odraz od země v případě, kdy je směřován šikmo ke směru jízdy. Nejefektivnější je odraz všemi čtyřmi kolečky. Nejvhodnější trajektorií pohybu bruslaře je oscilace kolem linie určující směr jízdy. Prodloužením kroku se jízda stává efektivnější (Procházka, 2010).

### 2.11.8 Zatačení

Zvládnutí jízdy vpřed je důležitým krokem k tomu se naučit ovládat brusle i při jízdě do stran, což otevírá možnost vyhnout se případným překážkám. Zatačení se provádí přenosem váhy a v pokročilejší fázi náklonem bruslí na vnitřní nebo vnější hranu. Pro nácvik je opět vhodné začít na trávě v základním postavení s pokrčenými koleny. V tomto postavení přenášíme váhu na jednu, poté na druhou nohu (Reichert & Krejčíř, 2006).

#### Zatočení pistolníkem

Při této technice zatočení se vychází ze základního postoje. Při jízdě dopředu, v momentu kdy, chceme změnit směr, natáhneme ruce dopředu a spojíme dlaně. Tím naznačujeme směr jízdy v pozici střelce tam, kam chceme zatočit. Je důležité se otočit celým tělem v požadovaném směru. Pro toto cvičení je ideální se více rozjet, v malé rychlosti se

brusle často nedostanou do požadovaného směru. Při tomto pohybu přenášíme váhu na tu nohu, za kterou budeme zatáčet (Thor, 2019).

## Zatočení letadlem

Zatočení letadlem je obdobou lyžařského cvičení a vychází z nůžkového postoje. Nohu vysuneme dopředu na tu stranu, kam chceme zatočit. Paže roztáhneme jako křídla letadla. V této pozici s rukama v upažení se cítíme stabilní. Poté položíme jednu ruku na zadní nohu dolů a nakloníme se za ní tělem. Obě nohy pak nakloníme na stranu, kam chceme zatočit. V praxi to znamená, že přední noha je na vnější hraně brusle a zadní noha na vnitřní (Thor, 2019).

## Překládání

Technika překládání umožňuje nejen změnu směru, ale zároveň i zrychlení v oblouku. Je vhodná pro pokročilejší bruslaře, kteří již zvládají základní techniky jízdy na bruslích. Před samotným vyzkoušením techniky v praxi zkusíme nejprve překládání nohou na trávě na obě strany. Pamatujeme přitom na pokrčená kolena. Vhodný cvik před samotnou realizací přešlapování je koloběžka, při které si bruslaři procvičí odraz z jedné nohy.

Pro nácvik si vybereme nejprve jednu stranu, na kterou budeme zatáčet. Pro většinu bruslařů je to na levou stranu. Pamatujeme na pokrčení v kolenou, které je mírně hlubší než v základním postavení. Při jízdě vpřed na levou stranu natočíme pravé, tedy vnější, rameno vpřed do oblouku. Levé, vnitřní, rameno tlačíme vzad. Polohu lze cvičit s předpažením pravé a zapažením levé ruky. Váhu přeneseme na vnitřní, levou brusli a nakloníme se tělem dovnitř oblouku. Vnější, pravou, nohu překládáme předem přes levou nohu. Přeneseme na ni váhu a lehkým napnutím v koleni levé nohy dokončíme odraz z vnější hrany koleček vnitřní brusle. Poté přeneseme celou váhu na pravou nohu, levou uvolníme zadem z překřížení. Pokračujeme dalším krokem a odrazem z vnější pravé nohy.

Jako vhodná pomůcka pro trénink přešlapování může sloužit hra kolotoč. Umístíme kloboučky do kruhu vždy v počtu o jeden menší, než jaký je počet hráčů. Úkolem je na předem domluvený povel dojet ke kuželu a dotknout se ho. Dbáme přitom na správné provedení přešlapování a nezapomínáme měnit směr jízdy. V této hře procvičujeme nejen přešlapování, ale i padání, vstávání a postřeh.

Mezi časté chyby u přešlapování patří nedostatečné natočení ramen a malé pokrčení v kolenou, které ztěžuje plynulé překládání bruslí. Snažíme se vyvarovat sklonění hlavy a pohledu na brusle. Následný předklon trupu překládání ztěžuje (Procházka, 2010).

## 2.11.9 Techniky vyhnutí se překážkám

Překážky na bruslích nás mohou potkat kdykoliv a kdekoliv. Proto je vhodné se na ně dobře připravit. Typy překážek dělíme na statické a dynamické. Statické překážky jsou všechny ty, které stojí, nehýbou se. Mohou jimi být stěna, plot, pilíř nebo dopravní značka. Opakem jsou překážky dynamické. K oběma druhům překážek přistupujeme odlišně (Reichert & Krejčíř, 2006).

### Statické překážky

Výhodou statických překážek je to, že je většinou včas zahlédneme a můžeme na ně adekvátně reagovat. Pokud zpozorujeme statickou překážku, snažíme se snížit rychlost a pokrčit kolena. Když nemáme možnost snížit rychlost, zbývají dvě možnosti, jak danou situaci řešit. Můžeme se překážce vyhnout, a to za předpokladu, že tím ještě více neohrozíme sebe ani ostatní. Druhou možností je zabrzdění o překážku technikou wall-stop. Statickou překážkou může být i špatný povrch jako je štěrk nebo kanál. V takové situaci pomůže nůžkový postoj, který patří ke stabilní poloze při přejezdu přes nerovnosti. Pokrčíme kolena, čímž se snížíme. Mírně se předkloníme a rozkročíme nohy na šířku ramen. Jednu nohu vysuneme dopředu, druhou dozadu. Ruce položíme na kolena. Tímto způsobem je možné v závislosti na velikosti koleček a rychlosti předejít možným pádům (Thor, 2019).

### Dynamické překážky

Dynamické překážky přicházejí většinou náhle a nepředvídatelně. Z pozice bruslaře je to značnou nevýhodou, protože nemají dostatek času na ně reagovat. Důležité je tyto situace předvídat, a proto je dobré vybírat si místa vhodná pro bruslení. Pokud se už z nějakého důvodu vydáme bruslit na místa s vysokou koncentrací lidí, musíme počítat s vysokou pravděpodobností, že nám někdo skočí do cesty. Proto zde platí v první řadě přizpůsobit rychlost aktuální situaci a podmínkám (Ladig & Rüger, 2003).

Avšak existují způsoby, jak se s dynamickou překážkou vyrovnat a adekvátně na ni zareagovat. První z možností je pokusit se takovou překážku objet či vyhnout se do strany. Další možností je pokusit se takovou překážku přeskocit, a to za předpokladu, že překážka není nad síly našeho výskoku. Pokud nám vjede do cesty člověk a není jiná možnost než se s překážkou střetnout, je vhodné překážku obejít a padat způsobem, aby byl pád korigovaný. Při pádu snížíme těžiště a snažíme se padat na místa s chrániči. Dbáme na to, aby horní končetiny nezůstaly pod tělem (Procházka, 2010).

## Patníky a obrubníky

Pohybujeme-li se v městském prostředí, budeme se potřebovat naučit bezpečně zdolávat typicky městské překážky, kterým se někdy nejde vyhnout. Zdolávání obrubníků či vyvýšených míst není nijak složité, jen je potřeba vědět, jak na to. U začátečníků platí, že nejlepší je před obrubníkem zastavit a opatrně na něj vystoupit. Zdaleka nejjistějším způsobem zdolávání obrubníku je vystoupení zboku. Technika je podobná chůzi do schodů. Vycházíme z pokrčených nohou s rukama před sebou a mírným náklonem trupu dopředu (Ladig & Rüger, 2003).

### 2.11.10 Zdolání kopce

V první části si popíšeme řešení situace, kdy máme v úmyslu jet z kopce dolů. Pro sjízdnost a vyhodnocení situace záleží zejména na sklonu kopce, úrovni bruslaře a povrchu. Pokud zvládáme techniky brzdění a vyhodnotíme kopec jako sjízdný, můžeme ho sjet několika způsoby. Pokročilí bruslaři budou v mnoha případech pravděpodobně volit rychlejší průjezd. Nicméně u začátečníků je doporučen kontrolovaný sjezd pomocí techniky půlobloučků či citronků, které podstatně sníží rychlost. Samozřejmostí jsou mírně pokrčená kolena. Pohled směřuje dopředu tak, abychom mohli včas zpozorovat a adekvátně zareagovat na možnou překážku. Další možností jízdy z kopce otočit se zády ke směru jízdy, zaujmout V-postoj a pomalu pozadu v mírném předklonu sjet dolů. V případě, že kopec vyhodnotíme jako nesjízdný, sejdem ho bokem s tím, že se přidržujeme zábradlí, případně sundáme brusle a kopec sejdem.

Směřujeme-li do kopce, zaujmeme pozici V-postoje čelem proti kopci, pokrčíme kolena i ruce a pomalu postupujeme malými krůčky vzhůru. Chůze připomíná cvičení kachničky. Další možností jít po schodech. Pokud bude možnost, chytíme se zábradlí a jdeme bokem jako u přešlapování (Procházka, 2010).

### 2.11.11 Jízda vzad

Jízda vzad patří mezi pokročilejší dovednosti. Vychází z A-postoje, ve kterém jsou špičky u sebe a paty od sebe. Kolena jsou neustále v pokrčení. Jízdu vzad iniciují malé krůčky vzad jako při cvičení kachničky. Pokud vše děláme správně, začneme couvat. I když jedeme pozadu, snažíme se v případě nutnosti padat vždy dopředu.

Po zvládnutí základní techniky jízdy vzad, tzv. kachničky vzad, zkusíme přidat k základním krokům poloviční citronky. Vycházíme tedy ze stejného postoje a po dvou až třech

krocích přidáme techniku polovičního citronku nejprve jednou, poté druhou nohou, až nohy rozkročíme do vzdálenosti o něco větší, než je šíře ramen. Potom opět přeneseme nohy k sobě do A-postoje a zopakujeme odrazy podle cviku kachnička. Poté opět uděláme poloviční citronek postupně oběma nohama (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

### 2.11.12 Tréninkové hry

#### Mrazík

Mrazík je ideální hrou na rozehřátí. Vytyčíme prostor, ve kterém budeme hrát. Vybereme dva hráče, kterým dáme funkci mrazíka a sluníčka. Mrazík má možnost dotykem zmrazit hráče a dočasně je vyřadit ze hry. Sluníčko není možné zmrazit, a naopak oživuje hráče a posílá je zpět do hry. Ten hráč, který je dočasně zmrazen, čeká ve dřepu na dotek sluníčka. Dřep je signálem pro sluníčko, které má za úkol hráče oživit. Pro hru používáme pěnové žížaly. Dětem je vhodné zdůraznit, že platí dotek pěnovou žížalou do míst bruslí. Často se totiž stává, že děti se ohánějí žížalou přes obličej, kde hrozí například zranění či poškození brýlí (Thor, 2019).

#### Molekuly

Nejprve opět stanovíme prostor pro hru. Děti se pohybují v prostoru a čekají na číslovku, kterou instruktor řekne. Poté se spojí do číslovky, která byla řečena. Pro příklad: instruktor řekne číslovku dvě a děti vytvoří dvojice (Thor, 2019).

#### Raketa

Hra zvaná raketa slouží pro cvičení odrazu, stability a výbušnosti. Úkolem je v daném prostoru, označeném kužely, maximálně akcelarovat a po opuštění tohoto prostoru přejít do podřepu, následně v tomto podřepu dojet, co nejdále. Vytyčíme prostor pro rozjezd a místo, kde děti přechází do dřepu. Hru hrajeme na dvě kola pro kontrolu, zda bruslaři docílili ve druhém kole pokroku, čímž probudíme jejich motivaci ke zlepšení. Děti si mohou po prvním pokusu označit křídou místo, kam se jim podařilo dojet, a to např. písmenem, monogramem, číslem (Thor, 2019).

#### Nákupní vozíky

Tato hra slouží pro rozvoj komunikace a spolupráce, stability a odrazu. Rozdělíme bruslaře do dvou či tří týmů tak, aby v každém družstvu byl sudý počet hráčů. Bruslaři v týmech utvoří dvojice, v nichž mají za úkol dojet ke kuželu, jeden ze dvojice v roli vozíku, druhý jako

nakupující, přičemž v půli cesty si vymění role. Bruslař-vozik je v podřepu a nechá se za pas táhnout nakupujícím (Thor, 2019).

## Větrník

Rozdělíme bruslaře do čtyř týmů tak, aby stály vždy dva týmy proti sobě. Na signál se rozjedou jednotlivci ze dvou týmů proti sobě. Uprostřed jejich cesty stojí kužel, u něhož se chytanou bruslaři navzájem pod pažemi a udělají otočku o 360 stupňů. Poté pokračují k protilehlému týmu tak, aby po dojezdu stáli na druhé straně (Thor, 2019).

## Míčkováná

Hra je určena zejména začátečníkům pro její nenáročnost, ale někdy může být vhodná i pro pokročilé bruslaře. Hra se dá hrát ve skupinách i v případě jednotlivců. Vymezíme hráčům start a cíl a připravíme míček. Úkolem hráče je sebrat míček a dovézt ho do cíle v co nejkratším čase. Ve větších skupinách hráčů se dá tato hra hrát jako štafeta s předáváním míčku. Také je možné změnit způsob jízdy na jízdu vzad ve stylu citronku. Vyhrává družstvo, které dojede do cíle jako první (Thor, 2019).

## Cukr, káva, limonáda

Vybereme jednoho hráče (může jím být i instruktor) a zbylí se přesunou na druhou stranu hřiště. Vybraný hráč stojí zády k ostatním a má za úkol říci: *cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum*. Po slově *bum* se otočí a všichni hráči se musí zastavit jakýmkoli způsobem. Pokud některý hráč nestihne zastavit a je vybraným hráčem viděn v pohybu, posouvá se o pět kroků zpět. Cílem hry je dostat se na druhou stranu co nejdříve (Thor, 2019).

## Posbírej míčky

Vytvoříme dva týmy, které se postaví proti sobě. Do stanoveného prostoru naházíme míčky či jiné pomůcky. Úkolem hráčů je posbírat více míčků, než kolik má tým soupeře. Hru lze hrát formou štafety tak, že pro míček jede vždy jen jeden hráč z každého týmu (Thor, 2019).



## **3. Cíle a úkoly práce**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit metodickou příručku a na základě analýzy výkonu bruslařů vyhodnotit výsledky měření.

### **3.2 Dílčí cíle**

1. Analýza techniky bruslení během výuky
2. Vyhodnocení výsledků
3. Ověření výsledků

## 4. Metodika

### 4.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořily děti mezi 8 a 11 lety, konkrétně 40 %, 35 % tvořili bruslaři ve věku 5 až 8 let a 25 % tvořila skupina dětí mezi 11 a 13 lety. Celkově se kurzů a příměstských táborů zúčastnilo 186 dětí. Po dobu každého kurzu jsem vyučoval všechny skupiny, ale nejvíce času jsem vždy strávil se začátečníky. V rámci každého kurzu jsem hodnotil bruslaře vždy první a poslední den a sledoval jejich zlepšení. Výsledky jsem zpracoval a pro lepší přehlednost je uvádím i v grafu. Výuku a hodnocení dětí zahrnuji do ověření účinnosti metodiky v praxi.

### 4.2 Metoda sběru dat

Pro analýzu výuky kolečkového bruslení jsem použil metodu pozorování. První den se hodnotí počáteční úroveň bruslařských schopností a poslední den se hodnotí zlepšení bruslařských schopností a úspěšnost metodiky. K hodnocení jsem použil škálování, bodové rozpětí od jedničky po pětku, kdy jednička je úplný začátečník a číslo pět hodnotí úroveň bruslaře jako zdatného pokročilého.

Stručná charakteristika jednotlivých úrovní škálování je následující:

1. Pro číslo jedna, tedy úplného začátečníka, platí, že nezvládá jízdu po asfaltové ploše, výuka se zpravidla zahajuje na trávě.
2. Bruslař ohodnocený dvojkou se dokáže pohybovat po asfaltové ploše, zdokonaluje techniku pádů, získává stabilitu.
3. Hodnocení tři značí, že bruslař je schopen projet slalom bez pádu, učí se brzdit cibulkou, ovládá základní postavení.
4. Číslo čtyři patří pokročilému bruslaři, který je schopen bezpečně zastavit, bez pádu dokáže překonat překážku, vylepšuje si techniku jízdy vzad.
5. Pětka označuje zdatného pokročilého, který ovládá techniku jízdy vzad, bez problému vyjde a sejde schody, zná těžiště svého těla, odráží se z obou bruslí a má správný mírný předklon, na bruslích vnímá nejen sebe, ale i své okolí.

Posouzení vstupní úrovně

Z hlediska organizace a zkvalitnění výuky inline bruslení vždy rozdělujeme bruslaře podle výkonnosti do dvou až tří skupin. V těchto skupinách probíhá výuka po celou dobu kurzu. Rozřazení do jednotlivých skupin na začátečníky, mírně pokročilé a pokročilé probíhá

na začátku příměstského tábora anebo pětítýdenních kroužků v rámci základní školy. Bruslaře rozdělujeme dle jejich schopností a úrovně techniky bruslení.

Začátečníci, kteří zpravidla absolvují kurz poprvé, neovládají techniku pádů, neumí bezpečně zastavit a většinou jim činí potíže jízda po asfaltu.

U mírně pokročilých bruslařů se zejména zlepšuje úroveň techniky bruslení, opravují se chyby. Mírně pokročilý bruslař ovládá techniku pádů, je schopen bezpečně zastavit a ovládá základní postavení. V této výkonnostní skupině se navazuje na již naučený základ a prohlubují se dovednosti s cílem posunout bruslaře na úroveň pokročilých.

Pokročilý bruslař je schopen aktivně ovládat jízdu vpřed i vzad, bezpečně se pohybovat i zastavit, vnímat a předvídat své nejbližší okolí.

## Posouzení vlivu intervence

Výsledky intervence jsem hodnotil dle číselného známkování. Vliv intervence je nejvíce viditelný zejména u skupiny začátečníků, méně pak u skupiny mírně pokročilých. U pokročilých je progres vidět nejméně. U začátečníků je rozhodující zaměřit se při výuce zejména na detail a názorné ukázky. Graf s exaktním zobrazením progresu u jednotlivých skupin bruslařů je vyobrazen ve 4. kapitole Metodika.

## 5. Výsledky a diskuze

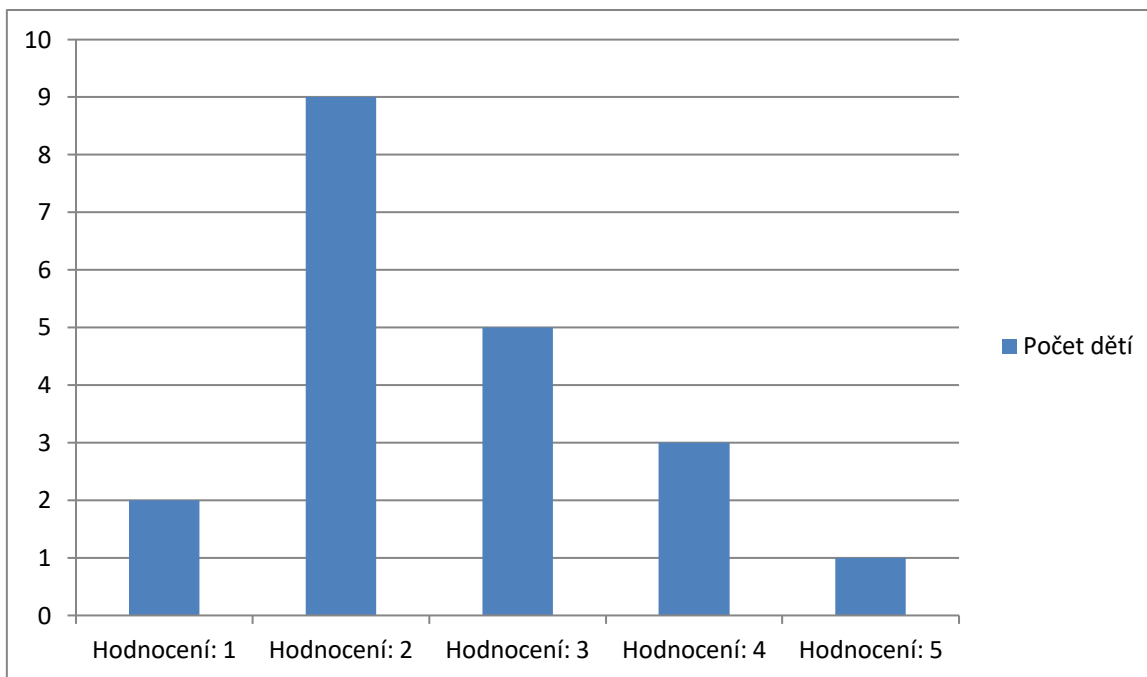
Výuka dětí a následné hodnocení slouží pro ověření a srovnání didaktického postupu v praxi. Data byla zaznamenávána v průběhu roků 2020 a 2021 na příměstských táborech, kde působím jako certifikovaný instruktor inline bruslení. Celkově se sledovaných příměstských táborů a kurzů zúčastnilo 186 dětí.

### Posouzení výstupní intervence

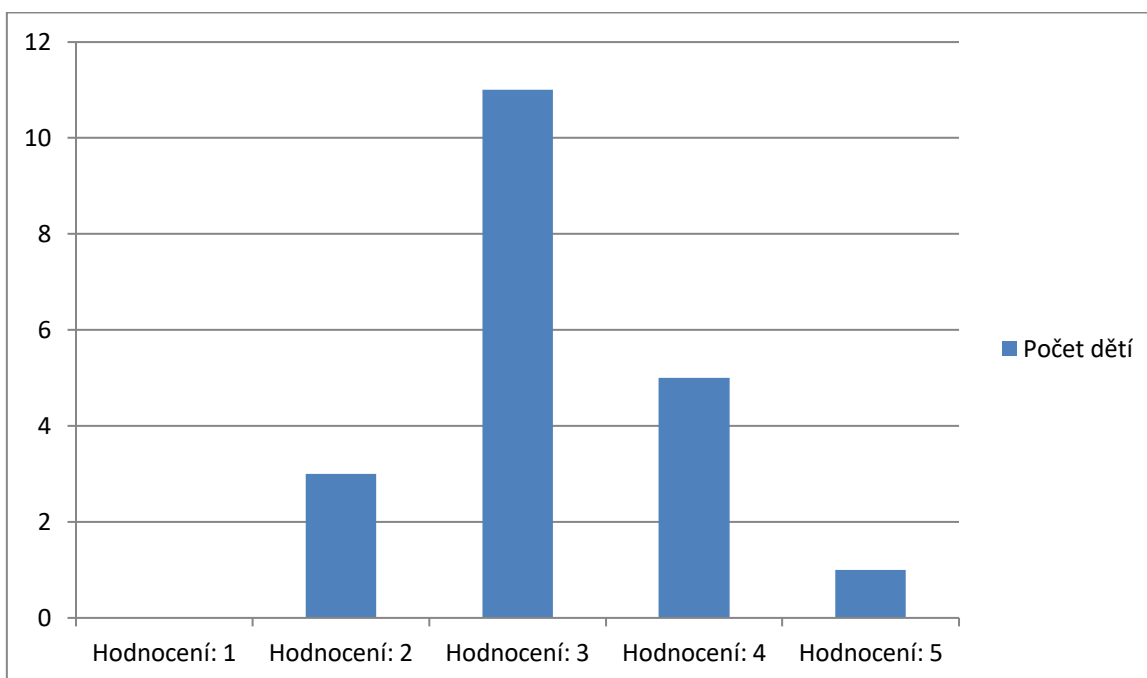
U všech tří sledovaných skupin, tedy začátečníků, mírně pokročilých a pokročilých, došlo ke zlepšení bruslařských dovedností. Nejviditelnější pokrok nastal u skupiny začátečníků, kdy celých 90 % bruslařů postoupilo ze skupiny začátečníků do mírně pokročilých, dle nastaveného hodnocení. U skupiny mírně pokročilých došlo u 60 % bruslařů k posunu o skupinu výše, tedy do skupiny pokročilých. Ve skupině pokročilých bruslařů se specializujeme více na odstraňování chyb v technice, zařazujeme freestylové prvky, vyjížďky jsou náročnější. U této skupiny již další progres určují pravidelné jízdy, cvik a trénink.

### Srovnání vstupní a výstupní intervence

Ve všech sledovaných skupinách došlo ke zlepšení pohybových schopností a bruslařských dovedností. Nejvyšší procentuální úspěšnost zaznamenala skupina začátečníků, která se zlepšila o 90 %. Po ukončení pětidenního příměstského tábora se tedy úroveň bruslařských dovedností u začátečníků zlepšila na mírně pokročilou. U druhé skupiny, tedy skupiny mírně pokročilých bruslařů, došlo ke zlepšení o 60 % a následného posunu do skupiny pokročilých. V nejvyšší dovednostní skupině pokročilých bruslařů jsme se zaměřili na freestylové prvky a odstraňování chyb v technice. Tato skupina měla náročnější terén pro inline výjezdy. Z hlediska koncepce rozdělení do tří skupin jsme tuto skupinu již známkově nehodnotili. Následující ilustrační grafy znázorňují dosaženou úroveň na začátku a na konci prvního příměstského tábora.



*Graf 1. Hodnocení dětí první den kurzu.*



*Graf 2. Hodnocení dětí poslední den kurzu.*

Metodika popsaná v bakalářské práci čerpala z odborné literatury, uvedené v referenčním seznamu, a praktických zkušeností a poznatků autora, které získal od roku 2013, kdy obdržel osvědčení, umožňující kvalifikovanou výuku inline bruslení.

Metodika, která je popsána v praktické části práce, vychází ze zkušeností nabytých během kurzů bruslení, určených pro stovky dětí navštěvujících základní školy. Kurzy obsahovaly na každé škole pět lekcí po devadesáti minutách. Během kurzů se děti bez problémů naučily základním dovednostem jízdy na kolečkových bruslích, a to techniku pádů, brzdění, průpravná cvičení, jízdu vpřed a základy jízdy vzad. Pokročilejší děti byly rozděleny do skupin, kde se učily také skokovým prvkům a zdokonalování jízdní techniky. Jedním z cílů inline kurzů je děti motivovat ke sportovní činnosti, dát jim možnost mít radost z pohybu. Po skončení kurzu mohou děti již samostatně využívat inline brusle jako sportovní pomůcku. Zde bych se shodnul s autory Ladig a Ruger (2003), kteří popisují cíl bruslení jako dosažení funkčního optima organismu, a nikoliv jako dosažení co nejvyššího výkonu.

Největší překážkou byly v průběhu kurzů často nekvalitní pomůcky (především brusle) a individuální rozdíly v dovednostech a motivaci žáků. Špatné materiální vybavení zhoršuje výkonnost a mnohdy demotivuje dítě od samého počátku. Autoři Kuban, Kirchner a Louka (2004) považují vhodné oblečení za důležitý prvek, který pozitivně motivuje bruslaře v jejich výkonu. Toto tvrzení mohu potvrdit i z hlediska kvality bruslí, které jsou určující pro výuku bruslení. Individuální rozdíly v dovednostech bruslařů je možné vyřešit rozdělením dětí do skupin. Hry, které tvořily důležitou část lekce, hrály děti společně, s ohledem na slabší jedince. Každá lekce obsahovala vždy zhruba desetiminutovou přestávku, která umožňovala občerstvení. Během kurzů nedošlo k žádnému vážnému úrazu pravděpodobně i díky tomu, že byly děti důsledně vybaveny ochrannými pomůckami a adekvátně poučeny o bezpečnosti.

## 6. Závěry

Cílem bakalářské práce bylo doplnit používanou a již známou metodiku inline bruslení o nové prvky a konkrétní zkušenosti instruktora bruslení z jeho praxe. Úvodní části práce se věnují historii dané tematiky a shrnutí poznatků získaných z doposud vydaných publikací na téma inline bruslení. Zvláštní důraz byl od počátku kladen na bezpečnost jízdy na kolečkových bruslích, prevenci úrazů a důležitost použití ochranných pomůcek. Veškeré nashromážděné znalosti vedly k předpokladu nezastupitelnosti role instruktora při výuce a prvních zkušenostech žáka v tomto sportu.

Dílním cílem práce bylo rovněž poskytnout její výstupy jako metodiku systematické výuky kolečkového bruslení, vhodnou zejména pro děti na prvním stupni základních škol. Ukázalo se totiž, že děti mívají často nevhodné bruslařské vybavení, které spolu se špatnými bruslařskými návyky vede k demotivaci dětí k pohybu a jízdě na bruslích vůbec. Bakalářská práce se tedy zabývala vysvětlením důležitosti přítomnosti instruktora a popisem vhodného základního vybavení inline bruslaře.

Pro větší přehlednost a názornost byla praktická část doplněna řadou obrazových materiálů, na kterých byly zachyceny základní bruslařské pozice. Tyto fotografie umožňují vizuální kontrolu správnosti technických prvků při výuce inline bruslení. Nutnost doplnění práce o tyto konkrétní ukázky vychází z předpokladu, že by to mohlo usnadnit výuku především dětí v mladším školním věku, na něž je bakalářská práce zaměřena. Z hlediska učení se novým pohybovým strukturám jsou totiž vizuální vjemy a zpětná korektura klíčovými prvky.

Při výuce se potvrdila důležitost zařazení projížďky po cyklostezce, kdy si děti mohou svým tempem ověřit nově nabyté zkušenosti do praxe. Z hlediska výuky bruslení a vyjíždky bych zmínil důležitost vyzkoušení různorodého terénu, dále také nutnost naučit děti bezpečně sjíždět kopeček, ověřit techniku pádů, zastavování v trávě. Při každém kurzu jsme zařadili výšlap schodů. Děti s tím nemají problém. Limitujícím faktorem, se kterým jsem se setkal, byl věk dětí a s tím související stabilita, dále potom nekvalitní brusle. Optimální věk pro začátek výuky na inline bruslích zde nemohu přesně specifikovat. Obecně bych mohl doporučit věk kolem pátého roku, ale je to velmi individuální záležitost. Děti učíme zhruba od čtvrtého roku. V tomto věku je ale důležité posoudit motorické, sociální a další aspekty, mimo jiné i to, zda je pro výuku dětí skupinová výuka přínosem. Ověřil jsem si v praxi, že zejména v případě dětí předškolního a mladšího školního věku je instruktor nezbytným prvkem pro úspěšné zvládnutí základní techniky jízdy a osvojení si důležitých dovedností. Důležitost instruktora je i z hlediska motivačního, koordinačního a osobního, neboť podporuje bruslaře při překonávání překážek. Ověřil jsem si v praxi, že pochvala a pozitivní přístup má vliv na celkové zvládnutí kurzu.

## 7. Souhrn

Bakalářská práce se zabývá didaktikou inline bruslení. Moje práce je zaměřena na začínající a mírně pokročilé bruslaře, zejména předškolní dětí a mladší školní věk. Úvodní část bakalářské práce zahrnuje historii bruslení, bezpečnost, typ bruslí, význam a charakteristické vlastnosti instruktora atd. věnoval jsem se technice pro začátečníky, doplnil jsem práci o ilustrace pro snazší pochopení. V praxi jsem si ověřil, které metody byly úspěšné a jsou vhodné pro další výuku. Sepsal jsem důležité aspekty a poukázal na to, co je důležité při procesu učení bruslení. Dále jsem vytvořil fotografie, které jsou důležitou součástí této bakalářské práce. Slouží ke snadnější orientaci a pochopení učebního procesu. Během kurzů jsem vždy zaznamenával a vyhodnocoval úvodní a závěrečný den každého kurzu. Mohu tedy hodnotit pokroky každého účastníka inline kurzu. Didaktický postup měl u účastníků mých lekcí dobrý ohlas. To vedlo ke snadnějšímu a rychlejšímu rozvoji jejich bruslařských dovedností.



## **8. Summary**

The Bachelor work presented is dealing with inline skating didactic. My work is focusing on beginners and lower intermediate skaters, especially preschool children and younger school age.

The initial part of bachelor work including history of skating, safety, type of skates, importance and characteristic features of instructor, etc. I have paid attention to the technique for beginners, completed with illustrations for easier understanding. I have verified in practice which methods were successful and are suitable for further tuition. I wrote down important aspects and pointed out what is significant during learning process of skating. I also created photos and video records, which are important parts of this bachelor work. It serves for easier orientation and comprehension of learning process. During the courses I always recorded and evaluated the initial and final day of each course. Therefore I can evaluate the progress of each inline course participant.

The didactic procedure have had a good response with the participants of my lessons. It have led to easier and faster development of their skating skills.

## 9. Referenční seznam

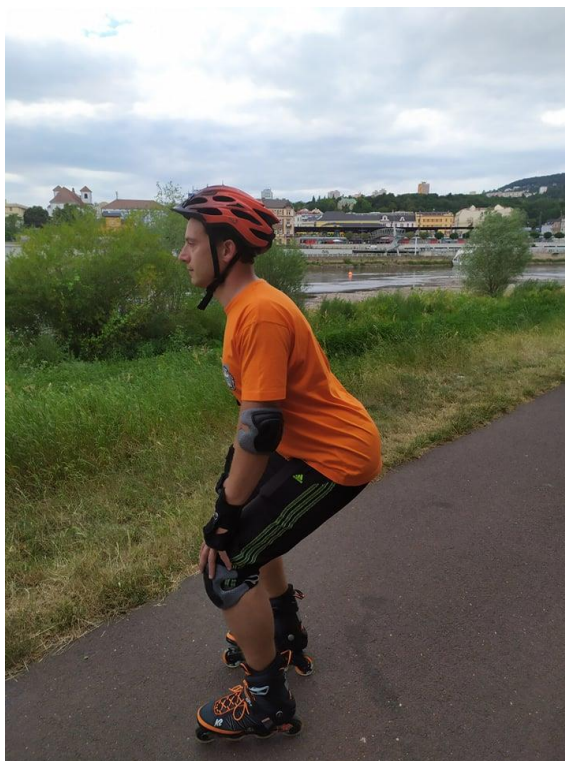
- Athanasiadis, A., & Harjung, M. (1996). *Kolečkové brusle: sport a zábava pro každého*. Bratislava: Příroda.
- Čačka, O. (1994). *Psychologie dítěte*. Tišnov: SURSUM.
- Dlugosch, S., Hu, H., & Chan, A., C. (2012). Impact protective clothing in sport: Areas of application and level of utilization. *Research Journal of Textile and Apparel*, 16(3), 18–28. doi: 10.1108/RJTA-16-03-2012-B002.
- Dylevský, I. (2012). *Dětský pohybový systém*. Olomouc: Poznání.
- Edwards, C. (1996). *Abeceda inline bruslení*. Praha: Ikar.
- Elis, E., & Kupelwiser, C. (1998). Pressure distribution in inline skating straights with different speeds. *Conference Proceeding Archive*.
- Fasciglione, D., Persic, R., Pohl, Y., & Fillippi, A. (2007). Dental injuries in inline skating – level of information and prevention. *Dental Traumatology*, 23(3), 143–148. doi: 10.1111/j.1600-9657.2005.00415.x.
- Fontana, D. (2010). *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele* (3. vyd.). Praha: Portál.
- Franc, D., Zounková, D., & Martin, A. (2007). *Učení zážitkem a hrou: praktická příručka instruktora*. Brno: ComputerPress.
- Hilgert, R., Besch, L., Behnke, B., & Egbers, H. (2004). Injury pattern cost by aggressive inline skating. *Sportverletzung Sportschaden*, 18(4), 193–203. doi:10.1055/s-2004-813234.
- Hilgert, R., Dallek, M., Radonich, H., & Jungbluth, K. (1998). Trendy in inline skating sports. Pattern of injuries and groups and risk. *Der Unfallchirurg*, 101(11), 845–850. doi:10.07/s001130050349.
- Kassin, S. (2012). *Psychologie* (2. vyd.). Brno: CPress.
- Kronche, E., Niedfeldt, M., & Young, C. (2008). Use of protective equipment by adolescents in inline skating, skateboarding, and snowboarding. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 18(1), 38–43. doi: 10.1097/JSM.0b013e318160c044.
- Kuban, J., Kirchner, J., & Louka, O. (2004). *Inline bruslení – vybavení, technika jízdy, kam vyjet*. Praha: Grada.
- Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I. (Eds.). (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén.
- Ladig, G., & Rüger, F. (2003). *Inline bruslení*. České Budějovice: Kopp.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2. vyd.). Praha: Grada.
- Linc, R., & Havlíčková, L. (1989). *Biologie dítěte a dorostu* (3. vyd.). Praha: SPN – pedagogické nakladatelství.
- Marcus, B. H., & Forsyth, L. A. H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál.

- Meuhlbauer, T., Kuehnen, M., & Granacher, U. (2013). Inlineskatingfor balance and strenghtpromotion in children during physical education, *Sage Journal*, 117(3), 665–681. doi:10.2466/3006.PMS.117x29z9.
- Mišičková, L. (2009). *Škola inline bruslení: krok za krokem*. Praha: Grada.
- Mulder, S., & Hutten,A. (2002). Injuries associated with inline skating in the Europeanregion, *Acciden Analysis & Prevention*, 34(1), 65–70. doi: 10.1016/s0001-4575(00)00103-2.
- Plummer, D. M. (2018). *Hry pro rozvoj všímavosti u dětí*. Praha: Portál.
- Procházka, J. (2010). *Inline bruslení bezpečně*. Praha: Grada.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2009). *Pedagogický slovník* (6. vyd.). Praha: Portál.
- Reichert, J., & Krejčíř, J. (2006). *Jak dokonale zvládnout inline bruslení*. Praha: Grada.
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido.
- Sherker, S. & Cassell, E. (1999). *Sports Med*, 28: 325. <https://doi.org/10.2165/00007256-199928050-00004>.
- Sherker, S., & Cassell, E. (2012). Preventing inline skating injuries, *Sports Medicine*, 28(5), 325–335. doi:10.2165/0000 7256-199928050-00 004.
- Schrieber, R., A., Branche – Dorsey, C., Rayn, G., W., Rutherford, G., W., Stevens J., A., & O’Neil J. (1996). Risk factors for injuries from inline skating and the effectiveness od safety gear, *The New England Journal of Medicine*, 335, 1630–1635. doi:10.1056/NEJM199611283352202.
- Šafařík, V., Jauris, B., Kostka, V. & Sedláčková, M. (1985). *Teorie a metodika bruslení*. Praha: Univerzita Karlova.
- Thompson, C., & Bélanger, M. (2002). Effects of vibration in inline skating on the Hoffmann reflex, force, and proprioception. *Medicine and science in sports and exercise*, 34(12), 2037–2044.
- Thor, O. (2019). *Inline bruslení*. Praha: Grada.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.

## Přílohy:



*Obrázek 1. Základní bruslařský postoj*



*Obrázek 2. Základní bruslařský postoj z boku*



Obrázek 3. V-postoj



Obrázek 4. A-postoj





Obrázek 5. T-postoj



Obrázek 6. Pád vpřed



Obrázek 7. Vstávání