

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra kybernetiky Přírodovědecké fakulty

Sportovně-didaktické video s tématikou přípravy bruslařů

Diplomová práce

Autor: Bc. David Šverák
Studijní program: N7504 – Učitelství pro střední školy
Studijní obor: NSSKIN – Učitelství pro střední školy – informatika
NSSKTV – Učitelství pro střední školy – tělesná výchova
Vedoucí práce: PhDr. Michal Musílek, Ph.D.

Hradec Králové

2017



Zadání diplomové práce

Autor:	David Šverák
Studium:	P15P0405
Studijní program:	N7504 Učitelství pro střední školy
Studijní obor:	Učitelství pro střední školy - informatika, Učitelství pro střední školy - tělesná výchova
Název diplomové práce:	Sportovně-didaktické video s tematikou přípravy bruslařů
Název diplomové práce AJ:	Sports-methodical video for skaters preparation

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je vytvořit krátká sportovně-didaktická videa, která by sloužila žákům základních a středních škol, případně i studentům vysokých škol jako výukový materiál při tréningu a nacvičování cílových dovedností při hodinách povinné i nepovinné tělesné výchovy. Video je nutné koncipovat tak, aby splňovala obecné didaktické principy. Výsledky práce budou prezentovány prostřednictvím kanálu YouTube, kam se budou vytvořená videa vkládat, a dále bude součástí diplomové práce jednoduchá webová stránka, na které se umístí komentované odkazy na tato videa. V teoretické části práce se autor zamyslí nad mezipředmětovými vztahy mezi tělesnou výchovou a informatikou. Dále podá stručný přehled hardwarových a softwarových prostředků tvorby sportovně-didaktického videa a webových stránek. V praktické části práce autor vybere vhodné formy a metody tvorby sportovně-didaktického videa a webových stránek použitelná v rámci vhodně koncipovaného volitelného či nepovinného vyučovacího předmětu, případně zájmového útvaru. Empirickou částí práce bude zpětná vazba od vzorku učitelů a trenérů formou řízených rozhovorů, a od žáků nebo studentů, kteří výsledná videa a webové stránky použili pro své potřeby, prostřednictvím jednoduchého dotazníkového šetření.

Garantující pracoviště: **Katedra informatiky,
Přírodovědecká fakulta**

Vedoucí práce: **PhDr. Michal Musílek, Ph.D.**

Oponent: **Mgr. Václav Maněna, Ph.D.**

Datum zadání závěrečné práce: **26.11.2015**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval pod vedením PhDr. Michala Musílka, Ph.D. samostatně a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

.....

Poděkování

Především bych chtěl poděkovat vedoucímu mé práce PhDr. Michalu Musílkovi, Ph.D. za jeho odborné vedení a cenné rady, které mi v souvislosti s prací předal. Dále bych rád poděkoval Zimnímu stadionu v Rychnově nad Kněžnou, který mi umožnil natáčení videí.

Anotace

ŠVERÁK, David. *Sportovně-didaktické video s tematikou přípravy bruslařů*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2017. Diplomová práce

Cílem práce bylo vytvořit krátká sportovně-didaktická videa, která by sloužila žákům základních a středních škol, případně i studentům vysokých škol jako výukový materiál při tréninku a nacvičování cílových dovedností při hodinách povinné i nepovinné tělesné výchovy. Video splňují obecné didaktické principy. Výsledky práce byly prezentovány mimo jiné prostřednictvím kanálu YouTube a dále je součástí diplomové práce jednoduchá webová stránka, na které se umístily komentované odkazy na tato videa. V teoretické části práce se autor zamyslel nad mezipředmětovými vztahy mezi tělesnou výchovou a informatikou. Dále podal stručný přehled hardwarových a softwarových prostředků tvorby sportovně-didaktického videa a webových stránek. V praktické části práce autor vybral vhodné formy a metody tvorby sportovně-didaktického videa a webových stránek použitelná v rámci vhodně koncipovaného volitelného či nepovinného vyučovacího předmětu, případně zájmového útvaru. Empirickou částí práce byla zpětná vazba od vzorku učitelů a trenérů formou řízených rozhovorů, a od žáků nebo studentů, kteří výsledná videa a webové stránky použili pro své potřeby, prostřednictvím jednoduchého dotazníkového šetření.

Klíčová slova

bruslení, lední hokej, metodika, výuka, didaktika tělesné výchovy a sportu, sportovně didaktické video

Annotation

ŠVERÁK, David. *Sportovně-didaktické video s tematikou přípravy bruslařů*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2017. Diplomová práce

The goal of this work was to create short sports-didactical videos which would be useful for primary and secondary schools pupils, possibly also for university students, as a learning material for training and exercising of target skills in compulsory and voluntary physical education lessons. The videos comply with common didactical principles. The results of the work were presented, besides others, on Youtube channel and on an simple webpage with short commentaries of the videos which is a part of this diploma thesis. The theoretical part comprises of author's opinions on relations between PE and informatics lessons. The author also gave a brief overview of hardware and software means for making sports-didactical videos and web pages. The practical part is devoted to the author's choice of suitable forms and methods for making sports-didactical videos and web pages useful in reasonably framed optional or voluntary subjects, or another sphere of interest. The empirical part contains feedbacks of sample of teachers and trainers based on controlled interview, and of pupils and students, who used the made videos and web pages, for and according to their needs, they filled up a simple questionnaire.

Keywords

skating, ice hockey, methodics, teaching, didactics of physical education and sport, sports-didactics video

Obsah

1	PŘEHLED POZNATKŮ, TEORETICKÁ ČÁST	9
1.1	Zamyšlení nad problematikou budoucnosti výuky informačních technologií... 9	
1.2	Výuka multimediálních technologií a mezipředmětové vztahy.....	11
1.3	Mediální výchova.....	11
1.3.1	Pohledy na mediální výchovu v Čechách.....	12
1.4	Audiovizuální technika v hodinách tělesné výchovy.....	15
1.5	Hardwarové prostředky pro tvorbu videa	16
1.5.1	Kompaktní digitální fotoaparát.....	17
1.5.2	Kompaktní fotoaparát s vyměnitelným objektivem.....	18
1.5.3	Digitální zrcadlovka.....	18
1.5.4	Kamery (filmové)	19
1.5.5	Analogové videokamery	20
1.5.6	Digitální videokamery	20
1.5.7	360° kamera	21
1.5.8	Mobilní telefon	23
1.5.9	Steadicam.....	23
1.5.10	Stativy	24
1.5.11	Zvukové zařízení.....	25
1.6	Softwarové prostředky pro tvorbu videa.....	27
1.6.1	Windows Movie Maker	27
1.6.2	Pinnacle Studio	28
	Požadavky na systém.....	28
1.7	Úvod do digitálního videa.....	30
1.7.1	Obecné informace ohledně tvorby videa	31
1.8	Příprava scénáře	35
1.8.1	Praktické rady	37

1.8.2	Filmové žánry	37
1.9	Zpracování videa.....	39
2	PRAKTICKÁ ČÁST	40
2.1.1	Přehled organizačních forem vhodných pro tvorbu sportovně-didaktického videa 40	
2.1.2	Metody pro výuku sportovně-didaktického videa	41
2.2	Tvorba metodického videa – základy bruslení.....	42
2.2.1	Natáčení záběrů.....	42
2.2.2	Editace (zpracování) videa.....	42
2.2.3	Struktura videí.....	43
2.2.4	Publikování videí	44
2.2.5	Metodika ledního bruslení	45
2.2.6	Obecná charakteristik bruslení.....	45
2.2.7	Výstroj a výzbroj	47
2.4	Základy bruslení.....	49
2.4.1	Prvky postupu v učení základního bruslení	49
2.4.2	Zásobník her	54
2.5	Metodika	58
	Charakteristika výzkumného souboru.....	58
	Metody	58
2.6	Výsledky a diskuze	59
	Statistické zpracování výsledků	59
	Bibliografie	71

Úvod

Lední hokej potažmo bruslení bychom mohli zařadit podle mého názoru mezi jeden z nejoblíbenějších sportů v naší republice. Skoro každý z mladých chlapců či děvčat sní o tom, jak si zahrají nejslavnější hokejové soutěže a nastoupí proti nejlepším hráčům světa. Ovšem ke splnění snů nestačí pouze věřit, ale vždy je nutné být cílevědomý a snažit se dosáhnout toho, po čem toužíme. U většiny rodin bývají hlavním hnacím motorem u dětí právě rodiče, kteří by měli podpořit chťič a zároveň umožnit dostatečný rozvoj.

V České Republice existuje velké množství publikací zabývajících se metodikou různých sportů a sportovních odvětví. Příkladem mohu zmínit běhání, plavání, základy atletiky nebo dokonce návody jak správně naučit jízdu na kole. Ovšem informace o metodice bruslení chybí. Hlavním zastřešujícím orgánem pro lední hokej je Český svaz ledního Hokeje (dále jen ČSLH), který by podle mého názoru měl tyto informace poskytnout. Bohužel tomu tak není a na webových stránkách ČSLH se nevyskytují téměř žádné informace týkající se výuky začínajících bruslařů. Proto jedinou možností, jak naučit své dítě správné technice bruslení je přihlásit ho na jednu z mnoha školek bruslení. Ovšem není výjimkou, že úroveň některých subjektů je nedostačující, cena vysoká a individuální přístup téměř žádný.

Tyto okolnosti mě přiměly napsat diplomovou práci zabývajících se právě metodikou ledního bruslení s cílem vytvořit sportovně-didaktická videa s tematikou přípravy bruslařů. Video budou poukazovat na správnou metodickou řadu s důrazem na srozumitelnost a použitelnost jak v běžné populaci, školní tělesné výchově tak i ve volnočasových spolcích a bruslařských oddílech. Kromě klasických pohybových cvičení budou ve videích představeny i hry a obměny pro zefektivnění výuky. Všechna videa budou umístěna na kanál YouTube a následně i na nově vytvořenou webovou stránku pro lepší dosažitelnost veřejnosti.

Má práce je rozdělena na dvě části: teoretickou a praktickou. V teoretické části se zabývám mezipředmětovými vztahy mezi informatikou a tělesnou výchovou. Dále zmiňuji základní softwarové a hardwarové prostředky pro tvorbu metodických videí, obecné informace o tvorbě a zpracování videí. V druhé části diplomové práce se zaměřuji na praktické vytvoření daných videí, tvorbou webové stránky a vytvoření popř. zhodnocení dotazníkového šetření.

1 PŘEHLED POZNATKŮ, TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Zamyšlení nad problematikou budoucnosti výuky informačních technologií

Vláda České republiky schválila na svém zasedání dne 24. srpna 2016 novou iniciativu s názvem Průmysl 4.0 zpracovanou Ministerstvem průmyslu a obchodu. Za cíl má udržet a posílit konkurenceschopnost České republiky v době nástupu tzv. čtvrté průmyslové revoluce. Tuto skutečnost zmiňují, protože Průmysl 4.0 mění zásadním způsobem povahu průmyslu, energetiky, obchodu, logistiky a dalších částí hospodářství a celé společnosti. Hlavní myšlenkou této iniciativy je přinést novou filosofii systémového využívání, integrace a propojování nejrůznějších technologií. Další důležitou částí je digitalizace ekonomiky, která probíhá v široké škále odvětví. Mohu jmenovat sektory jako např. elektrotechnika, informační technologie a telekomunikace, průmyslová automatizace, radiokomunikace, finanční a marketinkové služby, vývoj software a další. Lze tedy konstatovat, že cílem Průmyslu 4.0 je přinést plně digitální propojení všech úrovní tvorby přidané hodnoty od vývoje výrobku až po logistiku. Cílem Iniciativy Průmysl 4.0 je mimo jiné připravení celé společnosti na absorbování této velké technologické změny. (Ministerstvo průmyslu a obchodu ČR, 2017)

Z výše uvedených poznatků je patrné, že změny, které se týkají čtvrté průmyslové revoluce, jsou více či méně propojené s informačními technologiemi a odvětvími jimi příbuznými. Proto je patrné, že vzdělávání budoucích pracovníků ve většině pracovních odvětví bude nutné začít v co nejmladším věku, aby bylo možno dosáhnout co nejlepšího vzdělání v informačních technologiích. V současné době výuka informačních technologií začíná už na prvním stupni základní školy. Dle Rámcového Vzdělávacího Programu pro základní vzdělávání oblast Informační a komunikační technologie umožňuje všem žákům dosáhnout základní úrovně informační gramotnosti, orientovat se ve světě informačních technologií, tvořivě pracovat s informacemi a využívat je při dalším vzdělávání, ale i praktickém životě. (RVP ZV, 2016)

Z výčtu základních cílů pro první a druhý stupeň základní školy je patrné, že probrané učivo by do budoucí praxe studentů pravděpodobně nestačilo a proto přichází na řadu středoškolské nebo gymnaziální vzdělávání, ve kterém se učivo, potažmo i cíle dále prohlubují. Například mohu jmenovat jako jeden z mnoha cílů pro gymnaziální

vzdělávání porozumění zásadám ovládnutí a věcným souvislostem jednotlivých skupin aplikačního programového vybavení a k vhodnému uplatňování jejich nástrojů, metod a vazeb k efektivnímu řešení úloh nebo poznání základních právních aspektů a etických zásad týkajících se práce s informacemi a výpočetní technikou, k respektování duševního vlastnictví, copyrightu, osobních dat a zásad správného citování autorských děl. (RVP ZV, 2016).

Z výše vypsání informací je patrné, že budoucnost pro výuku informačních technologií je více než slibná. Vezmeme-li v potaz zavedenou Iniciativu Průmysl 4.0, ve které hrají výpočetní technologie jednu z hlavních rolí, proto musíme připustit, že vzdělávání žáků a studentů bude pokračovat při nejmenším ve stejné obsahové míře, jako tomu je v tuto chvíli. Podle mého názoru bude ale nutné zvýšit odbornost probírané látky s přihlédnutím na studovaný obor a na potencionální změny, které vyplývají z Průmyslu 4.0.

1.2 Výuka multimediálních technologií a mezipředmětové vztahy

V úvodu této kapitoly by bylo vhodné si nejprve objasnit, co jsou to vlastně multimédia. Bez nadsázky mohu říci, že se s touto technologií setkáváme denně a skoro na každém kroku. Každý z nás sleduje televizi, poslouchá rádio, čte noviny nebo časopisy atd. Tyto části by jsme mohli nazvat jako média. Propojením jednotlivých částí následně vznikají multimédia. Britannica Encyklopedia definuje multimédia jako několik počítačových a elektronických systémů umožňujících užívání a manipulaci několika typy medií, jako jsou text, zvuk, video, počítačová grafika a animace. (Encyklopedia Britannica, 2016)

Oproti tomu Oxford English Dictionary popisuje tento pojem jako více než jedno komunikační médium. Multimédia slouží jako rozšíření hypertextu, umožňující použití audio a videomateriálů prostřednictvím odkazů. (Oxford English Dictionary, 2016)

Nástupem informačních technologií, potažmo počítačů a rozvojem jejich využívání ve vzdělání se čím dál častěji setkáváme s pojmem multimediální učební pomůcka. Multimediální učební pomůcky jsou pro vzdělávání vhodné, protože obsahují informace vyjádřené formami, které účinně působí na smysly daného jedince, čímž je vhodně naplněna zásada názornosti. Tím, že je prostřednictvím multimedií působeno na více smyslových orgánů zároveň, tak i efektivita učení je na vyšší úrovni.

Jakmile přistoupíme k otázce výuky multimediálních technologií, tak se dostáváme do oblasti, která je samozřejmě zahrnuta v Rámcovém vzdělávacím programu jak pro základní tak i pro gymnaziální vzdělávání, ale pouze v malé míře. Na prvním stupni základní školy se můžeme s tímto učivem setkat pouze v omezené míře a to v učivu nazvaném jako multimediální využití počítače a dále na druhém stupni už jen jako součástí jiného učiva a to konkrétně v části prezentace informací v podkategorii multimédia. Dále se s multimediálními technologiemi můžeme setkat v obsahu výuky hudební a výtvarné výchovy pod částí s názvem multimediální tvorba.

V Rámcovém vzdělávacím programu pro gymnaziální vzdělávání se s multimediálními technologiemi můžeme setkat v těchto oblastech: Informatika a informační a komunikační technologie v části s názvem zpracování a prezentace informací. Pojdme si tedy ukázat konkrétní body z RVP pro gymnaziální.

1.3 Mediální výchova

Mediální výchova můžeme zařadit mezi pojmy relativně nové. Je reakcí ministerstva školství mládeže a tělovýchovy (MŠMT) na stále se zvyšující tendenci podílu masových

medií na světovém dění. Tato kapitola se bude zabývat mediální výchovou v kontextu s multimediálními technologiemi a tvorbou videa.

Média jsou hlavní komponentou současné masové komunikace. Nejenže přinášejí informace, ale podílejí se i na komunikačním procesu. Mezi nejrozšířenější média současné doby můžeme zařadit internet a televizi. (Pospíšil a Závodná, 2009)

Dle internetového zdroje medialiteracyweek.com (2014) můžeme tento pojem definovat i odlišně. Zásadní rozdíl představuje konkrétní pojetí tohoto pojmu. A to tak, že mediální výchova bere na vědomí a navazuje na pozitivní, kreativní rozměry současné kultury. To zahrnuje tvorbu mediálních textů a kritické myšlení např. dekódování, analýzu a syntetizování medií což nám napomáhá procházet stále složitějším mediálním prostředím.

V digitálním věku, do kterého můžeme zařadit i současné období jsou principy mediální výchovy stejné jako vždy, ale existence kyberprostoru přidává další možnosti, ale i otázky s tím spjaté.

Mediální výchova není proto o tom mít správné odpovědi na konkrétní otázky, ale spíše umět si klást správné otázky. Vzhledem k tomu, problémy medií jsou složité, často protichůdné a kontroverzní. Proto role v tomto předmětu by neměla být pouze k rozšíření poznatků ale k usnadnění procesů hledání a bádání. Tato role učitele jako zprostředkovatele v procesu učení studenta by měla být vzorem nejen pro mediální výchovu. V současné době by žáci měli být schopni správně nalézt a vyhodnotit správné informace, které následně dle svých potřeb správně syntetizovat.

([medialiteracyweek](http://medialiteracyweek.com), 2014)

1.3.1 Pohledy na mediální výchovu v Čechách

V českém prostředí nemá mediální výchova téměř žádnou historii. Přesto lze za prvotní, velmi rázné náznaky mediálně výchovných snah označit některá díla J. A. Komenského, který prosazoval například čtení novin minimálně jednou týdně, jakou součástí vyučování pro žáky ve věku od 11 let. Dokonce v díle „Labyrint světa a ráj srdce“ z roku 1631 se poprvé zabývá diferencovanými účinky médií. Byl si tedy vědom rozdílného vnímání médií. Teprve v meziválečném období začíná vycházet časopis *Duch novin* (1928-1931), který usiluje o rozvoj studia médií, ustavení oboru a zařazení čtení novin do školní výuky. Velká změna v pojetí tohoto pojmu nastalo po převratu v roce 1989. Vlivem demokratizačních změn ve společnosti došlo nejen k politickému uvolnění, ale také

k pronikání globalizačních vlivů ve sféře médií. Vážná diskuze na téma mediální výchovy se u nás vede od poloviny 90. let 20. století – tedy se zhruba třicetiletým zpožděním oproti vyspělým západním zemím. Postupné zařazování mediální výchovy do českých škol probíhá až od roku 2006 na základě tzv. rámcových vzdělávacích programů a školních vzdělávacích programů. (mediasetbox, 2017)

U RVP pro gymnaziální vzdělávání se s pojmem mediální výchova můžeme setkat ve výčtu průřezových témat hned vedle osobnostní a sociální výchovy, výchovy k myšlení v evropských a globálních souvislostech, multikulturní výchovy a environmentální výchovy. Jako jeden z důvodů, proč byla mediální výchova zařazena mezi průřezová témata je mimo jiné i povaha současné společnosti. Klíčovým jevem současnosti je obohacení života o proces „medializace“, tedy o skutečnost, že velká většina informací je zprostředkována masovými médii, jejichž produkce má svou vlastní logiku, své zákonitosti, které je třeba znát a rozeznávat. Mediální gramotnost představuje soubor poznatků a dovedností, které člověku umožňují s mediálními informacemi, jež se nám nabízejí, účelně, poučeně a s rozvahou. Dále umožňuje využívat média ke svému prospěchu a dává nám nástroje, které umožňují odhalit oblasti mediální produkce, které s námi snaží manipulovat. Mediální výchova by měla pedagogickými prostředky navozovat směr osobnostního a sociálního vývoje, který by ve studentech založil následující předpoklady:

- Posílení vědomí vlastní jedinečnosti.
- Udržování kritického odstupu od modelů životního stylu, nabízejících se v masových mediích.
- Včlenění masových medií do souboru využívaných zdrojů informace, vzdělávání a zábavy
- Kritické prověřování mediálních sdělení ostatními zdroji.

Mediální výchova zahrnuje dvě základní oblasti, kterými jsou oblast vědomostní a dovedností.

Průřezové téma svým věcným obsahem nejbližší souvisí s obory, které mají humanitní, sociálněvědní nebo psychologickou povahu jako jsou občanský a společenskovědní základ, český jazyk a literatura nebo dějepis.

V poslední části této kapitoly bych rád zmínil, pro mě, nejdůležitější věc, kterou je přínos tohoto průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka.

V oblasti postojů a hodnot má průřezové téma žákovi pomoci mimo jiné:

- Rozvíjet kritický odstup od podnětů přicházející z mediálních produktů
- Posilovat reflexi sebe sama a nacházet konkrétní postavení ve společnosti
- Zvyšovat toleranci a citlivost vůči kulturním rozdílům a považovat je za obohacení současné společnosti, učit se rozumět odlišnostem
- Získat představu a práci ve skupině lidí, o vztazích kooperace a nadřízenosti i podřízenosti při tvorbě společného díla

V oblasti vědomostí, dovedností a schopností má průřezové téma žákovi pomoci mimo jiné:

- Podpořit schopnost argumentovat tím, že ho naučí vyhledávat nedořešená místa v textu, nebo-li číst mezi řádky
- Naučit se vyhodnocovat kvalitu informačních zdrojů
- Podpořit svobodné rozhodování na základě kritického, svobodného myšlení nad nabídnutými informacemi nerovnocenné povahy

(RVP G, 2007)

1.4 Audiovizuální technika v hodinách tělesné výchovy

Toto téma začíná být aktuální v souvislostech týkající se modernizace a digitalizaci veškeré výuky. Ovšem konkrétně v tělesné výchově ve srovnání s ostatními vyučovanými předměty přichází jen minimální podpora pro vytváření audiovizuálních pomůcek. Toto může být způsobeno na jedné straně nedostatečnou časovou dotací tělesné výchovy na školách a na straně druhé využívání tohoto typu pomůcek vyžaduje i určité materiální vybavení, které ve velké části v tělocvičnách chybí. Ovšem dnes už se v celosvětovém měřítku prosazuje snaha o hlubší pojetí a osvojování pohybových dovedností.

Moderní škola vychází z teorie, že učení představuje tvůrčí činnost žáka řízenou učitelem, kdy jde hlavně o pochopení probíraného učiva a struktury pojmových celků. V souvislosti s tímto pojetím dochází k rychlému vývoji v tvorbě a využívání různých didaktických pomůcek ve většině vyučovaných předmětech. Bohužel tělesná výchova jako předmět nemá takovou podporu ve vytváření didaktických pomůcek jako ostatní předměty. Jedná se o podporu v technických pomůckách ať už vizuálních, auditivních nebo audiovizuálních.

Tělesná výchova nemá ve srovnání s ostatními předměty takovou podporu k zakomponování audiovizuální techniky do hodin. Hlavní příčiny sepsala Wagnerova (1982) už před více jak třiceti lety. Ovšem tento výčet by se dal použít i na současné kabinety a vyučovací jednotky tělesné výchovy.

- Kabinety tělesné výchovy na základních, všeobecné vzdělávacích a odborných školách na rozdíl od kabinetů ostatních vyučovacích předmětů odborných pracoven jsou vybavovány zatím více pomůckami cvičebními než vizuálními, auditivními nebo audiovizuálními a didaktickou technikou.
- Tělesná výchova neposkytuje tolik časových možností pro soustavné využívání audiovizuálních pomůcek ve vyučovacích hodinách jako ostatní předměty.
- V současné době běžné používání audiovizuálních pomůcek s didaktickou technikou v oblasti tělesné výchovy představuje tam, kde jsou dosud špatné školní podmínky pro tělesnou výchovu, ve vědomí některých učitelů, spíše ztrátu času než didaktický přínos.

1.5 Hardwarové prostředky pro tvorbu videa

Než začne samotné natáčení videa, musíme mít i požadované vybavení pro pořizování záběrů. Tato kapitola se bude věnovat přehledu možností, které dnes máme při výběru vybavení.

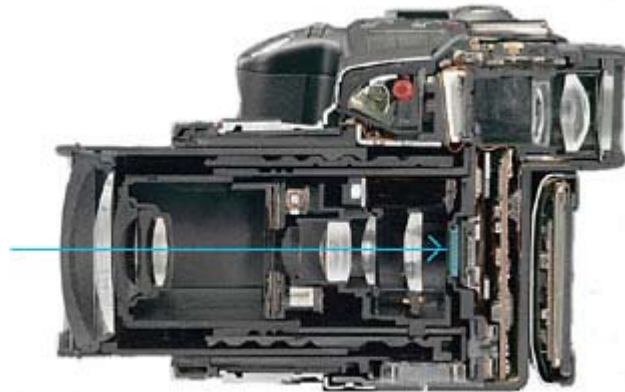
Pod pojmem hardwarové prostředky nebo také hardware si můžeme zjednodušeně představit veškeré hmatatelné komponenty týkající se dané problematiky, jako jsou např. vstupní a výstupní zařízení nebo jednotlivé komponenty počítače. Vezmeme-li v potaz hardwarové prostředky pouze pro tvorbu videa tak se nám výčet poněkud snižuje.

V první řadě bychom si měli ujasnit, v čem se liší kamera od fotoaparátu. S trochou nadsázky můžu napsat, že technický princip záznamu je obdobný. To znamená, že stisknutím spouště u fotoaparátu zpravidla exponujeme pouze jeden konkrétní statický snímek. Oproti tomu kamera snímá a zaznamenává jednotlivé statické záběry nepřetržitě za sebou. Oba aparáty mají objektiv, hledáček, spoušť, uvnitř přístroje film nebo jiné záznamové médium, nebo snímací čip, který obraz zaznamenává a přes procesor uloží do paměti. Proto většina fotoaparátů může natáčet i krátké videosekvence včetně zvuku, a naopak většina videokamer umožňuje vytvoření jedné fotografie. Přesto doporučuji, aby se pro natáčení videa používala videokamera a pro focení fotografií fotoaparát. I když i v této oblasti dochází k určité výměně názorů. Jednoduchý kamera zpravidla nemá příliš kvalitní objektiv. Naopak levnější fotoaparáty mívají objektiv mnohem kvalitnější. Takže pokud máte perfektně připravený scénář podle jednotlivých záběrů tak video natočené kvalitním fotoaparátem je obrazově kvalitnější než video pořízené jednoduchou kamerou. (Lajdar, 2013)

1.5.1 Kompaktní digitální fotoaparát

Kompaktní digitální fotoaparáty patří v současné době k nejoblíbenějším a zároveň nejdostupnějším zařízením pro pořizování kvalitních fotografií. Mezi největší přednosti u běžné populace patří malé rozměry zařízení a často i atraktivní vzhled.

Z hlediska konstrukce jsou tyto fotoaparáty řešeny následovně. Světlo, které projde objektivem, putuje dále skrz závěrku na snímací čip fotoaparátu.



Obrázek 1 (zdroj: <https://www.fotoradce.cz/digitalni-zrcadlovku-nebo-kompakt>)

Výhody kompaktních fotoaparátů

- Menší rozměry a hmotnost
- Vyšší míra jednoduchosti užití
- Všechny kompakty umí zobrazovat „živý náhled“ na displeji
- Některé kompakty umí zobrazovat živý histogram při fotografování
- Ceny kompaktních fotoaparátů jsou v průměru výrazně nižší než u zrcadlovek
- Vyšší míra jednoduchosti zacházení s fotoaparátem

1.5.2 Kompaktní fotoaparát s vyměnitelným objektivem

Kompaktní fotoaparát s vyměnitelným objektivem neboli také v anglickém jazyce Compact System Camera (dále jen CSC) jsou v současné době jedny z nejpoužívanější a zároveň nejdostupnějším řešením při tvoření digitálních fotografií nebo digitálního videa. Dříve existovalo pouze omezené množství možností. První z možností byly klasické kompaktní fotoaparáty. Dále „bridge“ v překladu most. Jednalo se o kompaktní fotoaparát s vysokým přiblížením. Poslední možností byly fotoaparáty s označením DSLR. Tyto zařízení se vyznačovaly velkými rozměry oproti ostatním typům. (whatdigitalcamera, 2016)

Hlavními průkopníky ve vývoji fotoaparátů byly firmy Pnasonic a Olympus. Jako první pozměnili fotoaparáty DSLR tak, že odstranili sestavu optického pohledu označovanou jako DSLR, který byl nahrazen větším snímačem a výměnnými objektivy, ale samotný fotoaparát byl mnohem menší. Prvním fotoaparátem takto vytvořeným byl Lumix G1 od firmy Panasonic. (whatdigitalcamera, 2016)

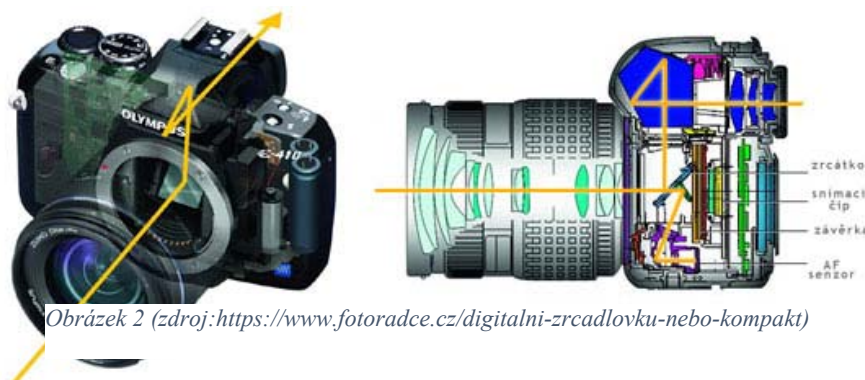
CSC má v současné době tendenci být nejvíce vyhledávaným typem fotoaparátů na trhu. Nyní má téměř každý výrobce ve své nabídce alespoň jeden fotoaparát tohoto typu tj. zjednodušeně fotoaparát s výměnným objektivem ale bez zrcadla.

Hlavní výrobci kompaktních fotoaparátů s vyměnitelným objektivem (whatdigitalcamera, 2016)

1.5.3 Digitální zdrcadlovka

Tento typ fotoaparátů se v současné době stávají čím dál tím více rozšířené i v běžné populaci. A to především díky tomu, že se ceny digitálních zrcadlovek stále více přibližují cenám lepších digitálních kompaktních.

Konstrukce tohoto typu fotoaparátů je založena na principu použití sklopného zrcátka před snímacím čipem. Z tohoto důvodu se zrcadlovky označují jako



DSLR (Digital Single Lens Reflex). Podle internetové stránky fotoradce.cz můžeme princip fungování popsat následovně: „Zrcátko odráží světlo, které projde objektivem, do optického hledáčku. A když je zmáčknuta spoušť, sklopí se toto zrcátko nahoru, čímž uvolní cestu světlu přímo směrem skrz závěrku na snímač. Proto u klasických zrcadlovek není možné pozorovat fotografovanou scénu na displeji. Logické zároveň je, že v době expozice v hledáčku nic neuvidíme (zrcátko je sklopené, veškeré světlo jde na čip a ne do hledáčku).“ (fotoradce, 2007)

Výhody digitálních zrcadlovek

- Vyšší kvalita fotografií
- Výrazně vyšší rychlost fotografování
- Větší pohodlí a komfort ovládání při fotografování
- Vyšší funkční vybavení
- Při nákupu více objektivů vyšší míra univerzálnosti použití
- Možnost použití více příslušenství
- Širší nabídka příslušenství
- Často vyšší odolnost (z hlediska konstrukčního řešení)

(fotoradce, 2007)

1.5.4 Kamery (filmové)

Filmové videokamery byly oblíbeny již od první republiky hlavně u neprofesionálních tvůrců. Tyto kamery byly nejčastěji vyráběny v dílně brněnského konstruktéra Jindřicha Suchánka. Jednalo se o 8 mm filmové kamery. Tento typ byl posléze nahrazen 16 milimetrovými videokamerami, které byli nejčastěji používané v televizních a dokumentárních pořadech až do roku 1989. (Brun a kolektiv, 2011)



Obrázek 3 (zdroj: <https://www.alza.cz/sony-pxw-fs7k-d4321449.htm?catid=18859302>)

1.5.5 Analogové videokamery

Domácí analogové videokamery byly v osmdesátých letech na evropském trhu prodávány v podobě dělené soupravy a to tak, že videokamera byla propojena se záznamovým



Obrázek 4 (zdroj: <http://videokamery.cz/clanky/videokamera-podzimni-vyber-roku-2003>)

zařízením speciálním vícežilovým videokabelem. Teprve přístroje, které byly označovány jako Camcorder (camera – recorder), které byly spojeny v jeden celek. Následně firma Panasonic navrhla kameru se záznamem na VHS (Video Home System). Tyto videokamery byly oblíbené kvůli své kompatibilitě s videomagnetofony VHS. Nevýhodou ovšem byly rozměry tohoto zařízení. Kamery se vyráběly ve stejném provedení jako televizní tj. na rameno. Kvůli tomuto důvodu následně firma Panasonic vyvinula malou kazetu VHS-C, která využívala stejný rozměr pásku a způsobu záznamu jako velká kazeta VHS. Současně s uvedením této kazety na trh přišla i se zmenšeným provedením videokamery, ale s nástupem digitálních formátů videokamer byla jejich výroba ukončena. (Brun a kolektiv, 2011)

1.5.6 Digitální videokamery

Před několika lety na trhu dominovaly digitální videokamery, které měli označení miniDV. Jednalo se o kamery na kazetky, ze kterých se přes port Firewire (IEEE 1394) stahovaly zaznamenané videosekvence do počítače. Tyto kamery jsou s příchodem High Definition (HD) rozlišení a potřeby vyšší kapacity pro ukládání již na ústupu. V současné době trh ovládají kamery s ukládáním dat na paměťové karty.

(Matoušek a Jirásek, 2007)

1.5.7 360° kamera



Obrázek 5 (zdroj:<https://www.alza.cz/sony-fdr-ax100-4k-handycam-d562756.htm?catid=18846183>)

Tyto typy kamer se dají nazvat také jako kamery pro 360° virtuální realitu. Pro představu se jedná o audiovizuální simulaci reálného prostředí, které obklopuje daného uživatele této kamery. Umožňuje dívat se kolem sebe ve všech směrech, obdobně jako v reálném životě. Tato technologie neslouží pouze k zábavě, nýbrž je možné ji využívat i ke vzdělávacím účelům. Například školení pilotů, řidičů či dokonce podmořských výzkumů nebo vesmírného zkoumání. (whatis.techtarget, 2016)

Události zachycené na videu z reálného prostředí vyžadují ale určitý počet kamer pro sběr dat. Tento počet se přímo úměrně odvíjí i od ceny produktu. Na českém trhu můžeme dle srovnávače cen heureka.cz nalézt kamery od ceny pohybující se kolem 3000,- Kč až po 70000,- Kč. Nicméně cena kamery by nebyl zásadní nedostatek. Velký problém nastává ve chvíli, kdy chceme námi natočené video přehrát. K přehrávání videí je zapotřebí vlastnit speciální „brýle“ pro přehrávání virtuální reality. Hlavními výrobci této technologie jsou firmy jako Samsung, Playstation a nebo také HTC. (whatis.techtarget, 2016)



Obrázek 1 (zdroj: <https://www.engadget.com/2016/03/10/htc-vive-manus-vr-glove-dev-kit-pre-order/>)



Obrázek 2 (zdroj: <https://www.originalky.cz/sony-playstation-vr-ps4-p73290/>)

1.5.8 Mobilní telefon

I když primárním účelem pro mobilní telefon není natáčení videa, tak i přesto nejnovější zařízení se dokáží vyrovnat mnohým digitálním kamerám a fotoaparátům. Proto se trendem současnosti stává fotografování pomocí mobilního telefonu. V této podkapitole zmíním 3 mobilní telefony s nejlepším fotoaparátem tzv. fotomobilů dle testado.cz.

Apple iPhone 7 Plus

Tento mobilní telefon disponuje rozlišením 12 megapixelů, světlostí f 2.8, optickou stabilizací a fázovou detekcí obrazu. Novinkou je dvojnásobný optický zoom, podpora HDR, RAW a natáčení videa v rozlišení 4K. (testado, 2017)

Samsung Galaxy S7 Edge

Podle již zmíněné webové stránky se tento mobilní telefon řadí mezi nejlepší fotomobily současnosti. Disponuje fotografickým čipem IMX260 od firmy SONY. Dále mohu zmínit rozlišení fotoaparátu 12 megapixelů se světlostí f 1.7, optickou stabilizací obrazu a dvoutónový LED blesk. K nejlepším výsledkům dopomáhá i technologie Dual Pixel, kdy je na zaostřovacím fotočipu použito 100% pixelů. Fotoaparát dále nabízí funkci PDAF (Phase Detection Auto Focus) a umožňuje nahrávat video v rozlišení až 4K. Telefon si poradí i s formátem RAW. (testado, 2017)

Honor 8

Podle recenze Testado.cz a názorů mnoha ostatních recenzentů disponuje tento mobilní telefon nejlepším fotoaparátem ve střední třídě. O kvalitní fotky se stará duální fotoaparát, kde oba snímače mají rozlišení 12 megapixelů z toho jeden snímač fotí černobíle a druhý barevně. Světelnost objektivu je f/2.2. Při focení na krátké vzdálenosti pomáhá laserový autofokus (testado, 2017)

1.5.9 Steadicam

Mnoho lidí, kteří vlastní videokameru, vlastní také velké množství hodin s roztřeseným a zároveň nepříjemným videozáznamem. Mezi tyto záznamy patří často i videa natočená na mobilní telefon, kameru nebo fotoaparát bez stativu.

Ale v profesionálních filmech a televizních pořadech můžeme vidět velké množství dlouho se pohybujících záběrů bez jediného otřesu. Tento pozoruhodný efekt může být zapříčiněn pomocí zařízení, které se nazývá Steadicam. (entertainment.howstuffworks, 2016)

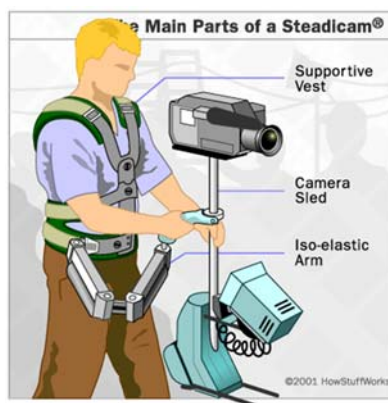
Když člověk chodí nebo jezdí, tak každý krok pošle značný náraz do celého těla zařízení. Z velké části tyto otřesy vůbec neregistrujeme, protože mozek automaticky upraví informace přicházející z očí. (entertainment.howstuffworks, 2016)

Z tohoto důvodu začal na začátku roku 1970, obchodní ředitel a producent Garrett Brown pracovat na alternativním stabilizačním systému. Brown chtěl vymyslet přenosné zařízení, které by separovalo fotoaparát popř. videokameru od kameramana nebo fotografa. V roce 1973 Brown vymyslel tzv. „Brownův stabilizátor“ později přejmenovaný na Steadicam. (entertainment.howstuffworks, 2016)

Jen pro zajímavost bych rád zmínil některé snímky, ve kterých bylo použito natáčení záběrů pomocí Steadicam. Jsou to např.:

- „Rocky“ (1976), jeden z prvních celovečerních filmů kde byla použita metoda pomocí Steadicam. Garrett Brown nechal natáčet Silvestra Stallona, když běžel po schodech Philadelphia Art Museum. Tento ikonický záběr by nebylo bez pomoci této technologie uskutečnit.

Dalšími snímky jsou The Shining, Pýcha a předsudek nebo také Pláž u Dunkerque .(entertainment.howstuffworks, 2016)



Obrázek 3 (zdroj: <http://entertainment.howstuffworks.com/steadicam1.htm>)

1.5.10 Stativy

Ve fotografování se stativ používá ke stabilizaci fotoaparátu. Všechny fotografické stativy mají tři nohy a montážní hlavu, která je v „páru“ s používaným fotoaparátem.

Hlava obvykle obsahuje šroub, který přímo zapadá do závitového otvoru ve fotoaparátu. Stejně tak mechanismus napomáhající otáčení a naklápění fotoaparátu. Nohy stativu jsou připevněny na teleskopické části, tak aby se ušetřilo co nejvíce místa ve složeném stavu. Tyto nohy jsou většinou vyrobeny z hliníku, uhlíkových vláken, oceli, dřeva nebo plastu. Záleží na kvalitě výsledného stativu. (quora, 2016)

Obecně platí, že čím dražší a lepší stativ, tím je většinou těžší a tím lépe absorbuje jakýkoliv otřes způsobený manipulací s kamerou. Stativy jsou dále často vybaveny vodováhou, aby bylo jednodušší přesně polohovat kameru do horizontální polohy. (Tvorba videí laikem, 2009)

Při natáčení nebo fotografování je velmi důležité, aby použité zařízení bylo v naprostém klidu. Důvodem jsou otřesy, které při malé rychlosti uzávěrky, zkazí výsledný snímek. Stativy proto umožňují zachovat stabilitu výsledného záběru či fotografie. Stativ dává fotografovi nebo kameramanovi dostatek času na zkonstruování ideální kompozice. (reference, 2017)

1.5.11 **Zvukové zařízení**

Reproduktory

Zjednodušeně můžeme reproduktor nazvat jako hardwarové zařízení, které se propojuje například s počítačem za účelem generování zvuku. Signál, který se používá k tvorbě zvuku je tvořen v počítači pomocí zvukové karty. (computerhope, 2016)

Sluchátka

Určitě jste někdy byli na rockovém koncertě a slyšeli hudební dunění z obrovských reproduktorů. Někdy si ovšem chceme hudbu užít v poněkud intimnějším pojetí. Jako například při cestování vlakem nebo letadlem není úplně vhodné poslouchat hlasitou muziku. V tomto případě nám pomáhají sluchátka.

Toto zařízení pracuje stejným způsobem jako reproduktor. Největší rozdíl mezi reproduktory a sluchátky je samozřejmě velikost. Reproduktor je třeba ideálně nastavit tak, aby ozvučoval například celou místnost. Oproti tomu sluchátka pracují pouze se zvukem uvnitř zvukovodu. To je ten hlavní důvod proč mohou být mnohem menší a diskrétnější. (explainthatstuff, 2016)

Velká sluchátka jsou v podstatě jen dva reproduktory namontované na popruh, který se upíná pevně na hlavě. Sluchátka fungují stejným způsobem, takže jak se dalo očekávat

uvnitř můžeme najít: magnet, cívku drátu a membránu, která tvoří zvuk.
(explainthatstuff, 2016)

1.6 Softwarové prostředky pro tvorbu videa

Ještě než se pustíme do samotného upravování videa, je třeba se zamyslet nad tím, jak výkonným počítačem disponujeme a v návaznosti na tom vybrat i určitý software. V této kapitole tedy uvedu některé editační programy jak v bezplatné licenční verzi tak i placené. Pro požadavky amatérské úpravy postačí (téměř) bezplatný program Movie Maker. Tento program je součástí operačního systému Windows od verze XP. Druhým programem je Pinnacle Studio, který je ale zpoplatněný.

1.6.1 Windows Movie Maker

Korporace Microsoft začala v nejnovějších operačních systémech nahrazovat původní Movie Maker novější aplikací s názvem Live Movie Maker, který však nemá stejné rysy jako původní verze. Mezi hlavní přednosti tohoto programu patří jednoduchost, bezplatná



Obrázek 4 (zdroj: <http://www.windows-movie-maker.org/>)

verze a možnost importu videa přímo ze zařízení.

Poradí si s většinou základních video i audio formátů a také s obrázky. Mezi základní efekty, které se dají v rámci programu využívat mohou namátkou zmínit: sepiový tón, pasterizace, otočení, oddálení, zrnitý film nebo také zrychlení a zpomalení. Dále umožňuje vytvoření přechodů a nebo vkládání úvodních a závěrečných titulků.

Výsledný projekt se do počítače ukládá jako soubor WMV nebo AVI. Windows Movie Maker také

umožňuje přidání mluveného komentáře přímo do videa.

S tímto programem mám osobní zkušenost a mohu ho vřele doporučit jak pro domácí tvorbu videa, tak i pro výuku informačních technologií na základních i středních školách. Oproti placeným programům má samozřejmě omezené možnosti úpravy videí. (Windows Movie Maker, 2015)

1.6.2 Pinnacle Studio

Dle webového serveru zive.cz můžeme tento program pro úpravu videí zařadit mezi nejoblíbenější program mezi uživateli. V anketě zvítězil s náskokem 22% oproti druhému v pořadí. Pinnacle studio zaujme především množstvím funkcí a jejich hlubokými možnostmi nastavení. Vzhledem k ceně je přítomnost některých pokročilých funkcí překvapivá.

Program Pinnacle Studio pracuje na stejných principech jako dosud výše popisovaný program Windows Movie Maker. Prostředí na obrazovce je však mnohem elegantnější a přehlednější. Ovládací prvky jsou stále po ruce, a když přejedete od jednoho programu k druhému, působí mnohem plynulejším dojmem. Jestliže si chcete program nejdříve pouze vyzkoušet je možnost stažení tzv. trialové verze. Tato verze má ovšem omezeny některé funkce a dovolí vám pracovat pouze po dobu 30 dní ode dne instalace. (Pecinovský, 2004)

Jedná se o jeden z nejlevnějších placených programů pro editaci videa. Ceny tohoto produktu se pohybují od 49.95 až po 99.95 v závislosti na zvolené verzi programu.

Tabulka 1: rozdíly mezi jednotlivými verzemi

	Standart	Plus	Ultimate
2D/3D efekty, přechody, tituly, šablony	Přes 1500	1 800+	2 000+
Editace Multi-kamera	2 kamery	4 kamery	6 kamer
Sledování pohybu	NE	ANO	ANO
Easy Track Transparency	NE	ANO	ANO
Audio Ducking	NE	ANO	ANO
Live Screen Capture	NE	ANO	ANO
360 video control	NE	NE	ANO
NewBlue bonus effects	NE	NE	ANO

Požadavky na systém

- Vyžadováno připojení k internetu pro instalaci, registraci a aktualizace.
- Windows 10, Windows 8, Windows 7 64-bit
- Intel core i3 nebo AMD A4 3,0 GHz nebo vyšší

- Intel Core i5 nebo i7 1,06 GHz nebo vyšší pro podporu AVCHD a Intel Quick Sync Video
- Intel Core i7 nebo AMD Athlon A10 pro Multi-camera
- 4 GB paměti RAM nebo vyšší , 8 + GB doporučeno pro Multi-camera
- Grafické zařízení DirectX doporučuje:
 - NVIDIA GeForce 200 nebo novější
 - ATI 4xxx series nebo novější
 - Intel GMA X3000 série nebo vyšší
- Podpora HEVC (H.265)
- Minimum 256 MB VRAM VGA, 512 MB nebo vyšší doporučeno
- Rozlišení displeje 1024 x 768 nebo vyšší
- 8 GB diskového prostoru pro plnou instalaci

Možnosti vstupu

- Zachycení z DV, HDV a Digital8 videokamer nebo videorekordérů (vyžaduje FireWire port)
- Nahrávání z analogových videokamer, 8mm, Hi 8, VHS, SVHS, VHS-C, SVHS-C, nebo videorekordérů (NTSC / PAL / SECAM)
- Import z AVCHD a dalších videokamer

Po spuštění programu zjistíte, že práce s videem je systematicky rozdělena do tří částí. Jedná se o nahrávání, editaci a export videa. (Pecinovský, 2004)

1.7 Úvod do digitálního videa

V roce 1964 Marshall McLuhan předpověděl populární vzor generace alternativní kultury 60. let, že vývoj televize, kamer a počítačů dospěje tak daleko, že může změnit a také změni náš pohled na svět. Jinak řečeno, tyto technické prostředky budou stejně důležité jako myšlenky a příběhy, které si jejich prostřednictvím sdělujeme, ne-li důležitější. (Olsenius, 2009)

Během předcházejících desetiletí se pohyblivé obrázky v podobě filmů a filmových záběrů staly jedním z hlavních nástrojů mezilidské komunikace a příchod rychlého internetu tomu navíc dodal další dimenzi ke sdílení informací. Právě tak důležité bylo intenzivní zmenšování a zlevňování drahého digitálního vybavení, které dříve využívala jen hrstka profesionálních filmových a televizních tvůrců. V současné době může natočit film téměř kdokoli, pouze za zlomek tehdejších nákladů. (Olsenius, 2009)

Následné sdílení natočených videí nikdy nebylo jednodušší ani rychlejší než dnes. Televizní kabelové společnosti mění své obchodní modely, zatímco nezávislí producenti vytváří vysoce kvalitní, nápadité pořady pro vlastní distribuci. V kombinaci s levnými a dostupnými videokamerami se nám otevírají brány ke zcela novým diváckým zážitkům. (Olsenius, 2009)

Další zajímavé vysvětlení termínu film přináší Bordwell a Thompsonová (2011, str. 25) a to: *„Filmy jsou natolik součástí našeho života, že je těžké si představit svět bez nich. Těšíme se z nich v kinech, domovech, kancelářích, autech, autobusech i letadlech. Nosíme je s sebou v našich laptotech i iPodech. Stiskneme tlačítko a přístroje vykouzlí film pro naši radost. Už více než sto let se snažíme pochopit, proč nás toto médium tak přitahuje. Filmy zprostředkovávají informace či myšlenky a ukazují nám místa a způsoby života, které bychom asi jinak neznali. Ačkoli i to je důležité, jde tu přece jen o něco jiného. Filmy nám nabízejí způsoby vidění a cítění, které nás velmi uspokojují. Zprostředkovávají nám zážitky, které jsou často spojeny s příběhem a s postavami, o něž se začneme zajímat, ale filmy mohou také rozvíjet myšlenku nebo zkoumat vizuální kvality a zvukové možnosti. S filmem se vydáváme na cestu, jež nám nabízí určitým způsobem uspořádaný zážitek, který podněcuje naši mysl a emoce.“*

1.7.1 **Obecné informace ohledně tvorby videa**

Abych byli schopni se orientovat v základní filmové problematice je nutné osvojit si určité profesní pojmy, jako jsou například záběr, obrazový formát, úhel pohledu kamery, skladba záběrů nebo například návaznost pohybu.

Záběr

V naprosto zjednodušeném pojetí znamená to, co snímá kamera. Jeden záběr je to, co kamera nasnímá od svého zapnutí po vypnutí. Z teoretického hlediska je možné natočit více záběrů bez přerušení záznamu. Tato varianta je ale poněkud neefektivní a to z důvodu zbytečného plýtvání záznamového média. Jen pro zajímavost celovečerní film Ruská archa byl natočen pouze na jeden záběr. Dále může záběr rozdělit do několika kategorií. A to dle: velikosti záběru, aktivního pohybu, pasivního pohybu, úhlu snímání, ohniskové vzdálenosti, techniky snímání a ostatních parametrů (protipohled, reakční záběr, zamrzlý záběr, záběr z kufru, uváděcí záběr, hlavní záběr, sledovací záběr, dolly zoom, vložený záběr atd.). (Bordwell a Thompsonová, 2011)

Velikost záběru

- VC - velký celek: krajina, široké prostranství, vzdálený pohled na město apod.
- C - celek: všeobecně informuje o prostředí a situaci. Napomáhá k celkové orientaci diváka
- PC - polocelek: zabírá podstatnou část postavy či předmětu, ale nijak nezdůrazňuje podrobnosti
- D - detail: zachycuje konkrétní část postavy či předmětu. Detail je důležitým výrazovým prostředkem a patří k těm nejpůsobivějším. Zachycuje například mimiku obličeje, gesto ruky, část větve s listem apod.
- VD - velký detail: extrémní zvětšení, například detail oka, prstu, listu,...
- AP - „americký plán“: postava je snímána od hlavy do poloviny lýtek
- PD - polodetail: postava je snímána od hlavy zhruba po prsa

Aktivní pohyb

- Jízda – kamera se pohybuje na vozíku pohybující se po kolejkách nebo vlastní ose
- Nájezd na – kamera se přibližuje k určitému objektu
- Steadicam – stabilizovaná kamera nesená kameramanem

Pasivní pohyb

- Švenk – Otočení kamerou na stativu na jiný objekt, obvykle horizontálně.
- Zoom – Mění se ohnisková vzdálenost objektu (přibližování nebo oddalování) pomocí objektivu.
- Přeastření – zaostření na osobu stojící opodál. Tento jev způsobí rozmazání osoby stojící v popředí. Používá se v situacích, kdy osoba v popředí provádí určitou činnost a náhle do záběru vstoupí jiná osoba, která se aktivně zapojuje do děje.

Úhel snímání

- Ptačí perspektiva – záběr, který je mířen z výšky dolů
- Žabí perspektiva – záběr od země nebo co nejnižší zemi
- Nadhled – kamera se dívá na zvolený objekt ze shora
- Podhled – kamera se dívá na zvolený objekt ze spodu
- POV – kamera se dívá očima určité osoby
- OSS – kamera se dívá přes rameno určité osoby. Tento typ záběru se používá hlavně při dialogích
- Nakloněná perspektiva – kamera je nakloněna a obraz je šikmý

Ohnisková vzdálenost

- Rybí oko – extra široký záběr s deformovanou perspektivou. Tento typ se často používá při natáčení extrémních sportů.
- Dlouhé sklo – pro tuto možnost je typická velká ohnisková vzdálenost. Používá se například, když jde postava ve velké vzdálenosti po poli, ale vy chcete, aby byla dobře vidět
- Velmi dlouhé sklo – Tento druh záběru si dříve používal např. při explozích, kdy herci utíkali od vybuchujícího auta

Techniky snímání

- Zpomalený záběr
- Zrychlený záběr

(scenar.filmovani, 2012)

Obrazový formát

Při volbě jednotlivých záběrů je nutné si předem zvolit i obrazový formát, protože kompozice téhož záběru v různých formátech bude odlišná.

- Klasický formát 4:3
- Širokoúhlý formát 16:9
- Širokoúhlý formát 21:9

Délka záběru

Každý záběr má své specifické vlastnosti, obsah a rozdílnou délku. Obecně platí, že délka záběru by měla být dlouhá podle toho, jak je důležité nosnost informace daného záběru a to nejen obsahová ale i emoční.

Sekvence – jednotlivé záběry s návaznou dějovou linií se řadí do sekvencí. Z rozmanitých sekvencí se následně skládá film (videosnímek). Vzájemné spojování jednotlivých záběrů a sekvencí musí být promyšlené a provázané. Důvodem je aby spolu vzájemně komunikovali a provázely diváka dějem. (scenar.filmovani, 2012)

Skladba záběrů

Střídáním různých druhů záběrů umožníme divákovi lepší pochopení děje a udržíme jeho zájem. Každá změna záběru však musí být výrazná. Takřka obdobné záběry jdoucí za sebou ze stejného místa působí rušivě. Proto rozlišujeme i další typy záběrů

- Plochý záběr – snímané osoby nebo věci jsou od objektivu kamery vzdáleny cca ve stejné vzdálenosti. Plošná kompozice není ideální, protože nezdůrazňuje prostor.
- Šikmý záběr – používá se při vzájemném dialogu či akci několika osob. Vtahují diváky do děje a přináší jasný pohled o situaci.
- Přeastření – plynulá změna zaostření například z jedné postavy na druhou. Používá se, pokud chceme v jednom záběru něco zdůraznit nebo na něco upozornit.
- Prostřih – zpravidla znamená vložení detailního záběru mezi dva funkční záběry. (scenar.filmovani, 2012)

Filmová osa

Její pochopení a dodržování je pro většinu začátečníků velký problém. Nicméně nehledejme v tom žádnou vědu. O co tedy jde? Když chronologicky natáčíme probíhající děj, musíme v následujícím záběru zachovat stejný směr pohybu, pozice osob na scéně apod. jako v záběru předešlém. Například sledujeme v několika záběrech běžce, který běží zleva doprava, v každém záběru by tedy měl běžet zleva doprava. Pokud by se tento směr měl změnit nebo otočit, diváka by to mohlo dezorientovat. (scenar.filmovani, 2012)

1.8 Příprava scénáře

V předešlé kapitole jsem se zabíral základními pojmy, které se týkají filmové profese. Míru toho, do jaké hloubky se věnovat přípravou scénáře nám určuje několik aspektů. Jsou to například časové možnosti, typ videa nebo také zvolené téma. Důležité je ale poznamenávat si veškeré nápady. Důvodem je, že nikdy nevíme, kdy je využijeme.

Scénář

V našem případě bych pojem scénář používal s rozvahou. Spíše se bude jednat o stručnou koncepci záběrů, abychom měli hrubou představu o tom, jak bude výsledné video vypadat. Nebudeme plánovat jednotlivé celky, polodetaily a detaily na vteřiny přesně pro potřeby kameramana, ale nicméně si musíme ujasnit, kam chceme dané video směřovat a jaký chceme mít výsledek.

Dle Milana Lajdara (2011) můžeme scénář popsat jako „*literárně dramatický text, který je podkladem budoucího filmu (videa). Praxe mnohokrát potvrdila, že nejobtížnější je obsah i formu připravovaného kinematografického díla předem připravit, důkladně promyslet, nechat uzrát a napsat do scénáře. Pak stačí jediné: vše natočit.*“

Klasický scénář má dvě složky: na levé straně rozdělené stránky popisuje „obraz“ = úsek, odehrávající se v jednom prostředí. Na druhé straně přesně vymezuje podobu zvukové složky. Komentář, dialogy, hudbu, zvukové podkresy apod. Scénář je velmi důležitý u většiny žánrů. Příkladem mohu zmínit dokumentární, hraný či animovaný film. Důvodem je ujasnění, o čem film vlastně bude. Tedy kdo, kdy, kde, jak s čím a proč. (Lajdar, 2011)

Druhy scénáře

Existují 2 hlavní typy scénářů. První je scénář textový, kde můžeme nalézt strukturovaný popis daných scén. V tomto typu se obvykle nedělají žádné nákresy ani obrázky. Druhý je scénář obrázkový často označován také za „storyboard“ a tvoří ho soubor náčrtků, ve kterých jsou jednotlivé scény dále rozkresleny.

(Tvorba videí laikem, 2009)

Scéna 011, délka: 00:32

postavy: postava A, postava B, ...

pomůcky: pomůcka 1, pomůcka 2, ...

kamera: statická kamera zabírá celek

popis akce:

Postava A provádí ... s použitím pomůcky 1, postava B při ... asistuje tím, že ...

komentář:

Postava A: ...

Postava B: ...

Postava A: ...

...

Scéna 012, délka: 00:15

postavy: viz scéna 011

pomůcky: viz scéna 011

kamera: kamera se pomalu přiblíží na detail pomůcky 1

popis akce:

Postava A přidrží pomůcku 1 tak, aby kamera mohla natočit detail

komentář:

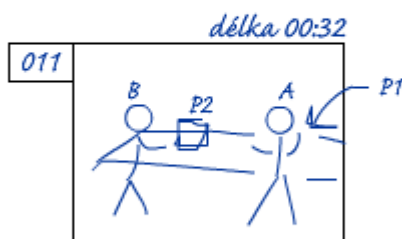
není

Obrázek 5 (zdroj: https://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js09/video/web/pages/01_namet.html)

Část: 2 Sekce: A Strana: 3/4

Projekt: *Název projektu*

Poznámky *postavy: postava A (A), postava B (B), ...*
pomůcky: pomůcka 1 (P1), pomůcka 2 (P2), ...



Postava A: ...

Postava B: ...

Postava A: ...

... Obrázek 6 (zdroj: https://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js09/video/web/pages/01_namet.html)



1.8.1 Praktické rady

Tyto praktické rady jsou publikovány v knize Média a multimédia v pedagogické praxi: Digitální video ve výuce.

- Úvod filmu s prvními záběry by měl diváky okamžitě zaujmout, aby měli důvod zhlédnout se zaujetím projekci snímku až do konce
- Už při psaní scénáře musíme zvolit vhodnou délku a rozumně zvážit, kolik filmového času se dané téma zaslouží. Kolik podrobností či odboček je audiovizuální výpověď schopna unést, abychom diváka nezastihli nepodstatnými informacemi. Několikeré opakování téhož začne brzy nudit.
- Obrazová složka by měla tvůrčím způsobem podpořit zvukovou složku a naopak. Chyby se dopouští tvůrce, který v komentáři pouze otrocky popisuje to, co vidíme v záběru.
- Zejména dokumentární film by měl mít jednoznačný závěr s nějakou pointou.
- Nápadům se žádná omezení nekladou. Musí však být srozumitelná a „čitelná“ i pro budoucí diváky.

Závěrem této části bych rád zmínil, že k natočení působivého a nápaditého filmu stačí opravdu málo. Například uvést spojitosti některých protikladů. Dále je patrné, že i z „rodinného výšlapu na Sněžku“ lze vytěžit více než jen pouhý záznam z rodinného výletu. Vše je ale velmi důležité si promyslet ještě před začátkem akce. Kameraman má pak přesně jasný plán, co a jakým způsobem má natočit. Samozřejmě může zafungovat i improvizace, ale štěstí přeje zejména připraveným. (Brun a kolektiv, 2010)

1.8.2 Filmové žánry

V průběhu kinematografie se ustálilo několik typických žánrů, neboli kategorií, které konkrétní filmy charakterizují a začleňují. Rozeznáváme drama, tragikomedii, komedii, horor, thriller, parodii, western, sci fi, detektivku či krimi, historický film, romantický film, hudební film, muzikál, apod. Další kategorie existují v oblasti dokumentárního filmu, v televizní publicistice, animovaném filmu apod. Existují různé přesahy mezi kategoriemi. Rovněž ale platí osvědčená rada: daný žánr je dobré respektovat a dodržovat jeho pravidla. Když chceme hodně a do jednoho snímku namícháme mnoho dalších žánrů a nepodstatných či zavádějících informací, dopadneme jako pejsek s kočičkou v pohádce od Josefa Čapka. (Lajdar, 2013)

V amatérském filmu se můžeme setkat s dalšími kategoriemi, jako jsou: rodinné snímky, reportáž a publicistika, dokumentární film, animované filmy, videoklipy, experimentální filmy, školní filmy, komerční ukázky a reklama a na závěr i hrané filmy.(Lajdar, 2013)

1.9 Zpracování videa

Zpracováním videa se v našem pojetí myslí odstranění přebytečných záběrů, sestavením záběrů do požadované časové osy, dokreslení záběrů hudbou, vkládáním přechodových efektů a využití další možností, které nám daný editační software nabízí.

Pro práci tohoto zaměření není nutné a ani obsahově možné rozebrat veškeré obecné zákonitosti střihu příliš podrobně, protože tvorba sportovně-didaktického videa má hlavně při střihu svá specifika.

Hlavním rozdílem při tvorbě sportovně-didaktického videa je obsahová stránka videa neboli to, co chceme divákovi předat. V tomto případě jsou nejdůležitější správné didaktické postupy a metodika rozvíjení klíčových kompetencí. Právě z metodiky dané disciplíny nebo sportu vyplývají také naše pravidla pro střih.

2 PRAKTICKÁ ČÁST

Účelem této části práce je navrhnout formy a metody tvorby sportovně-didaktického videa a poukázat na důležitost jednotlivých částí videa a jeho tvorby.

2.1.1 Přehled organizačních forem vhodných pro tvorbu sportovně-didaktického videa

Podle vztahu k osobní žáka:

- Výuka individualizovaná

Jedná se o trvalejší kontakt jednoho učitele a jednoho žáka. Tato výuka se nejčastěji používá například v umělecké tvorbě, při doučování, při výuce cizích jazyků, jako domácí vyučování nebo také v hodinách tělesné výchově. V těchto hodinách se tato forma využívá u menších skupin, kdy je možnost pracovat s jednotlivými žáky samostatně. Dále se používá v případech, kdy je kladen důraz na rychlejší osvojení pohybových dovedností. Tento typ výuky se dá dobře uplatnit při menší časové dotaci, kdy žáci nemají dostatek času a prostoru pro vytvoření většího projektu, ale přesto jim chceme problematiku tvorby sportovně-didaktického videa nastínit. Předpokládá se, že žáci budou pracovat samostatně a dokáží využít svoji představivost a kreativitu při zpracovávání videa.

- Výuka hromadná (frontální)

U tohoto typu je třída vytvořena dle stejného věku žáků. Je probírána stejná látka a žáci provádí stejné úkoly ve stejném čase. Učitel zde působí jako tzv. koordinátor vše žáků najednou. Dále umožňuje žákům sdělit velké množství poznatků v daném čase. Tuto formu je vhodné využít na úplném začátku výuky tvorby videa pro sdělení základních teoretických poznatků.

- Výuka skupinová

Třída je rozdělena do menších skupin podle různých kritérií a hledisek. Může to být např. pohlaví, druh činnosti, zájmy žáků, pracovní tempo, dovednosti spolupracovat atd. Charakteristická je dělba práce, vzájemná dopomoc žáků ve skupině a také tolerance. Tato forma je pro tvorbu metodického videa charakteristická, ale také i časově náročnější. Proto doporučuji tento typ zařazovat do volnočasových nebo volitelných předmětů,

v rámci kterého jsme schopni s žáky probrat všechny nezbytně nutné aspekty pro vytvoření kvalitního videa. (Organizační formy výuky, 2010)

Podle charakteru výukového prostředí:

- Výuka v odborných učebnách a laboratořích

Do této kategorie můžeme zařadit i počítačovou učebnu, která je svým charakterem nezbytně nutná a potřebná při tvorbě metodického videa. Ovšem musíme předpokládat, že je vybavena základním vybavením, jak softwarovým tak hardwarovým. Nesmíme opominout ani internetové připojení, které by, ale v dnešní době, mělo být neodmyslitelnou součástí každé počítačové učebny.

- Výuka na školním pozemku a v přírodě, terénu apod.

Tato forma bude nejčastěji využívání při pořizování záběrů. U našeho typu videa je nutné mít k dispozici ledovou plochu a v ideálním případě i tělocvičnu pro natáčení videozáznamů týkající se „suché“ přípravy bruslařů. (RVP, 2011)

Podle délky trvání

- Vyučovací hodina – základní výuková jednotka

Aby měla tvorba metodického videa nějaký smysl, tak je nutné mít k dispozici minimálně 2 výukové jednotky v rámci hodin informatiky a další 2 jednotky v hodinách tělesné výchovy nebo ve volitelných předmětech, do kterých by bylo možné tuto problematiku zařadit. (RVP, 2011)

2.1.2 Metody pro výuku sportovně-didaktického videa

- Metody slovní

Tuto metodu je vhodné použít u hromadné výuky a to v době kdy jsou žákům předávány teoretické poznatky ohledně tvorby metodického videa.

- Metody názorně demonstrační

Metody jsou založeny na principu názornosti. Můžeme mezi ně zařadit např.: předvádění a pozorování, práci s obrazem nebo instruktáž. Právě poslední zmíněnou metodu využijeme hned v druhé části tvorby a to při seznamování žáků s vybavením vhodným pro vytvoření kvalitního videa.

- Metody praktické

Tato metoda se zaměřuje na vlastní činnost žáků. U těchto metod je důležité naplnit následující principy: aktivizace všech smyslů, odpovědnost a metodické kompetence žáků, orientace na konkrétní produkty, kooperativní jednání a zaměření na život. Tuto metodu je možné ještě dále rozdělit na: vytváření dovedností, napodobování, manipulování, laborování, experimentování a produkční metody. (RVP, 2011)

2.2 Tvorba metodického videa – základy bruslení

V této části diplomové práce se budu věnovat tvorbě metodického videa, jehož tématem jsou základy bruslení.

2.2.1 Natáčení záběrů

U problematiky natáčení záběrů bych rád v první řadě představil vybavení, které bylo pro tvorbu použito. Pro pořizování záběrů pro metodická videa týkající se rovnovážných a průpravných cvičení na ledě, jízdy vpřed ve dvouoporovém postavení, zastavení z jízdy vpřed, a zastavení z jízdy vzad byl použit fotoaparát D5500. Pro další videa se používala kombinace akční kamery AEE S70 a mobilního telefonu Apple iPhone SE. Záběry byly pořizovány na zimním stadionu v Rychnově nad Kněžnou.

Celkové množství natočených materiálů obsahovalo 198 natočených videí, přičemž celková kapacita přesahoval 28 Gb. V přepočtu na minuty to je 114 minut nesestříhaných záběrů. Z tohoto celkového množství bylo vytvořeno 11 videí zaměřených na jednotlivé dovednostní prvky týkající se metodiky bruslení.

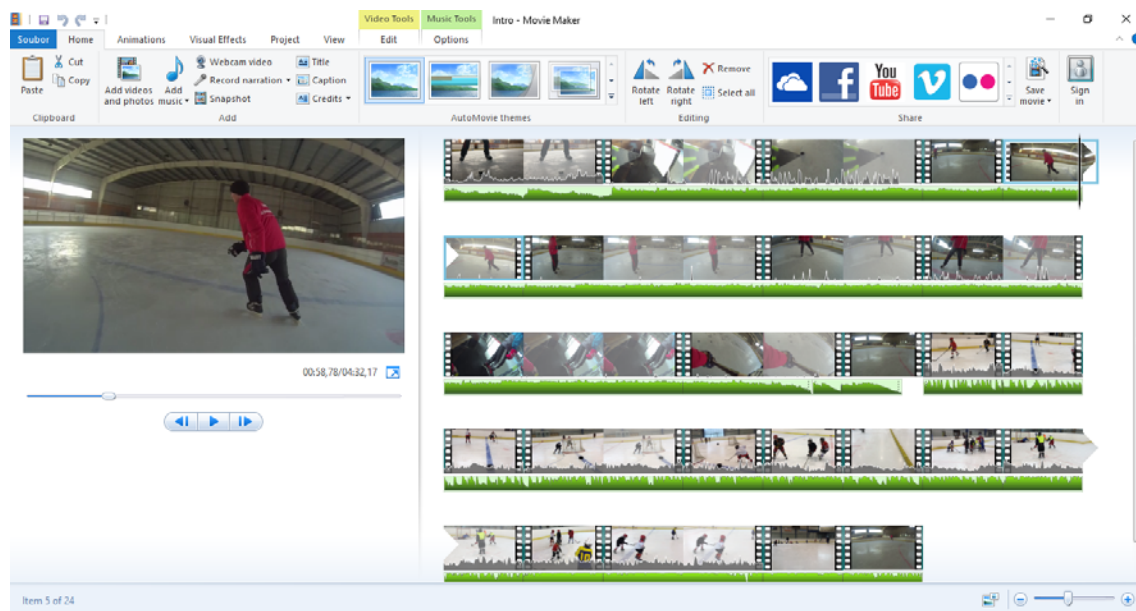
2.2.2 Editace (zpracování) videa

Editací videa je myšleno zpracování veškerého natočeného materiálu. Sestříhání pořizovaných záběrů do finálních videí, zařazení záběrů do časové osy, podkreslení hudbou, přidání titulků a přechodových efektů popř. využití dalších možností, které Windows Movie Maker nabízí.

V této práci byl kladen důraz hlavně na správné metodické provedení videí a správné didaktické postupy při zdokonalování klíčových dovedností. Mnohdy na úkor zásad tvorby videí. Pravidla pro střih vyplývají hlavně z metodiky dané disciplíny.

Toto je také důvod, proč se nebudu podrobněji zabývat pravidly pro střih a dalších náležitostech.

Veškerá pořízená data byla dále zpracovávána, dle již zmíněných pravidel, pomocí editačního software Windows Media Maker.



Obrázek 7: Pracovní plocha Windows Movie Maker

Pracovní plocha u tohoto programu je rozdělena na několik částí viz obrázek 13. V levé části můžeme vidět právě přehrávanou video-sequenci a v části pravé je zobrazena časová osa videa, která je dále rozdělena na video stopu, stopu pro přechody, zvukovou stopu a stopu pro titulky.

2.2.3 Struktura videí

Struktura sportovně-metodických videí je poněkud specifická, oproti klasickým dějovým videosekvencím, jde hlavně o správnou metodiku a zachycení důležitých okamžiků, týkajících se správného provedení. Ovšem existuje základní rozčlenění na: úvodní fázi, nebo také motivační, fázi expozice a závěr videa.

Úvodní (motivační) fáze

V mém případě tyto fáze byly rozděleny na jednotlivá videa, protože jsem netvořil celý metodický film, ale pouze jednotlivá metodická videa. Z tohoto důvodu se první (motivační) fáze objevuje u úvodního videa s názvem HOCKEYCOACH | Jak se naučit BRUSLIT a stát se dobrým HOKEJISTOU, které je publikováno na internetové stránce

www.youtube.com pod kanálem s názvem HOCKEY COACH. Další dvě fáze jsou obsaženy už v každém následujícím videu.

Fáze expozice

Fáze expozice je ovlivněna hlavně metodikou dané sportovní disciplíny viz kapitola s názvem základy bruslení. Nejdůležitější je, aby si diváci dokázali představit správné postupy při výuce bruslení. Proto jsou i cviky v jednotlivých videích řazeny podle správného metodického procesu učení tj. od nejjednodušších cviků až po ty složitější. Veškerá videa jsou i podkreslena nevýrazným hudebním doprovodem pro zpříjemnění diváckého požitku.

Jednotlivé prvky vyobrazené na videích jsou pro lepší přehlednost doplněny i o krátký komentář přímo ve video. Z velké části se jedná pouze o název právě prováděného cviku.

Závěrečná fáze

Tato část není nezbytnou nutností, ale je vhodné na závěrů každého videa uvést jména autora (autorů) popř. i jméno kameramana a účinkujících, ale při tvorbě sportovně-didaktického videa společně s žáky v rámci školní výuky bych doporučoval tyto údaje uvést. Důvodem je motivace žáků k další činnosti.

V mých videích je závěrečná fáze obsažena ve všech videích, formou závěrečných titulků s názvem univerzity, katedry a jménem autora.

2.2.4 Publikování videí

Všechna mnou vytvořená videa byla publikována v první řadě na internetovém serveru pro sdílení videosouborů s názvem Youtube a následně na mých webových stránkách.

Webové stránky byly vytvořeny pomocí šablony na internetových stránkách www.zombeek.com, které slouží pro bezplatnou tvorbu webů.

Odkazy na jednotlivé webové stránky:

Youtube - <https://www.youtube.com/channel/UChT2zT1UnIy2n0DOtGL2-BA>

WEB – www.hockeycoach.zombeek.com

2.2.5 Metodika ledního bruslení

Jelikož bruslení můžeme zařadit mezi pohybové aktivity, tak by bylo vhodné si i tento pojem objasnit.

Pro pojem pohybová aktivita nebyla prozatím stanovena jednotná definice. V literatuře se můžeme setkat s mnoha charakteristikami. Například Světová zdravotnická organizace v roce 2003 definovala pohybovou aktivitu jako jakoukoli aktivitu produkovanou kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence (WHO 2003). Obecně je však pohybová aktivita chápána jako komplexní mnohorozměrné chování, které může být kvantifikováno a charakterizováno pomocí tzv. FITT charakteristik – frekvence, intenzity, typu a trvání pohybové aktivity. (Tělesná kultura, 2012)

Pohybová aktivita může být také definována odlišně. Mužík, Dobrý a Süß (2008) vymezují pohybovou aktivitu jako jakýkoli vykonaný tělesný pohyb (převážně spojený s přenosem hmotnosti nebo překonáváním odporu), vyprodukovaný kosterním svalstvem a potřebující ke své realizaci energii. Tito autoři zároveň pohybovou aktivitu rozdělují na další dva typy. Do první skupiny zařazují aktivity tzv. Nestrukturované nebo také habituální. Sem patří např. Práce na zahradě, práce v zaměstnání, chůze do schodů atd. Nevyžadují specifický prostor ani vybavení. Na druhé straně jsou to aktivity strukturované, které slouží ke zlepšení pohybových schopností, tělesné zdatnosti a výkonu v konkrétní sportovní aktivitě. Vyžadují specifické prostory, často bývají organizované a popsatelné jednotkami času, vzdálenosti, intenzity a frekvence. (Mužík, 2008).

Metodická videa se zaměřením na základy bruslení byla vytvořena na základně vytyčení cílů této práce. Videa jsou součástí projektu, zabývajícího se metodikou bruslení použitelnou ve školních i mimoškolních zařízeních. Součástí projektu jsou mimo videí i webové stránky, kanál Youtube a Facebooková stránka.

2.2.6 Obecná charakteristik bruslení

Lední hokej je kolektivní hra, kterou charakterizuje specifický pohyb hráče po ledové ploše, který se nazývá bruslení. V současném moderním pojetí sportu jsou bruslařské dovednosti jednou z nejobtížnějších činností a zároveň jsou velmi důležitou základnou pro ostatní pohyby. Hokejové bruslení je souborem bruslařských dovedností, které hráči využívají ve hře, a to v nejrůznějším poměru a kombinacích. Dávno již je minulostí doba,

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

U výuky bruslení je velmi důležité dodržovat specifické pravidla, kterými by se měl respektovat jak každý trenér tak ale i začínající bruslař. Tyto pravidla publikoval Perič (2002) ve své knize Lední hokej: trénink budoucích hvězd.

„Bruslení je základem abecedy hokeje – bez jeho kvalitního zvládnutí se velmi obtížně rozvíjejí další činnosti, jako je vedení kotouče, střelba, ale i herní kombinace, a v neposlední řadě také týmová spolupráce. Proto doporučujeme v prvních letech tréninku věnovat pozornost především na bruslení. Mnoho trenérů zastává názor, že děti se naučí bruslit tím, že se „vybruslí“, ten je však mylný. Samozřejmě, množství kilometrů hraje nezanedbatelnou roli, ale především je třeba, aby děti uměly bruslit technicky správně. A to vyžaduje neustálé opravování, povzbuzování a vysvětlování.

Důležitou podmínkou jsou vhodné brusle. Měly by mít přiměřenou velikost. Dále pevnou výztuhu kotníku, aby nedocházelo k pohybu do stran, ale přitom je nutné, aby umožňovali pohyb kotníku vpřed a vzad. Brusle by měly být přiměřeně nabroušené. Brousí se tzv. žlábek, který vytváří na noži brusle hrany – vnější a vnitřní, hráč se vlastně pohybuje pouze po těchto hranách. Brusle musí být přiměřeně utažené – dostatečně, aby neumožňovaly pohyb kotníků do stran, ale na druhou stranu, tak aby do nohou mohla proudit krev.

Není přípustné, aby hráč např. překládal na jednu stranu lépe než na druhou. Proto je nutné nácvik bruslení provádět na obě strany stejně dlouho. Samozřejmě, že začínáme na jednodušší stranu, ale ihned po zvládnutí nacvičujeme na obě strany stejně. Obdobné zásady platí pro jízdu vpřed i vzad.

Pro výuku bruslení není nutná hokejová hůl. Základní dovednosti je dokonce vhodnější nacvičovat bez ní. Později je hůl naprosto nezbytností i při výuce bruslení. Také výstroj při bruslařských začátcích nemusí být kompletní. Požaduje se jen helma, chrániče na kolena a lokty a rukavice.

I pro nejmenší děti je při výuce nezbytná dobrá kvalita ledu. Ten by měl být upraven vodou (tzv. mokrá úprava) a dostatečně zatuhlý. Některé nacvičované dovednosti se

dokonce na nekvalitním ledě nedají provádět. Proto by měl trenér názory, které říkají: „Ti nejmenší nepotřebují kvalitní led“ rázně odmítnat.

Zkušenosti s tréninkem bruslení potvrzují, že je vhodné zařazovat i prvky z krasobruslení. Je na zvážení každého trenéra, zda využije v tréninku i jiných dovedností než pouze čistě hokejových.“ (Perič, 2012, str. 38)

2.2.7 Výstroj a výzbroj

U ledního hokeje v zásadě rozlišujeme dva typy výstroje. Jedním typem je výstroj hráčská a druhým výstroj brankářská. Do hráčské výstroje a výzbroje můžeme zjednodušeně zařadit hokejovou hůl, brusle, helmu, ochrannou výstroj a dres. Ovšem jak bylo zmíněno výše, tak pro výuku nejmenších bruslařů není nezbytně nutné veškeré vybavení. Nejdůležitějšími komponenty jsou: helma, hraniče loktů a kolem a rukavice. Bez těchto věcí není možné začínat jakoukoliv výuku a to z důvodu zranění žáka potažmo hokejisty.

Hokejové brusle

Nepostradatelným vybavením pro specifickou činnost, kterým je hokejové bruslení, jsou zapotřebí hokejové brusle. V rámci správného zvládnutí techniky bruslení je zapotřebí věnovat výběru bruslí požadovanou pozornost a čas. V dnešní době je v nabídce nepřehledné množství značek, typu a s tím spjatých i cenových relací. Ze své vlastní zkušenosti ovšem vím, že tuto část rodiče mnohdy podcení a kupují první nebo nejlevnější brusle z nesespecializovaných obchodu. Pokud si uvědomíme, že se jedná o umělý pohyb na ledě v bruslích, kdy styčná plocha nože s ledem je dle použitého profilu nože cca 2cm², přisuzuje tento fakt výběru bruslí významnou roli. (Pytlík, 2015)

Broušení bruslí

Nejprve si připomeňme základní fyzikální principy při pohybu bruslaře. Nůž brusle se pohybuje ve stopě v důsledku úhlu, který je vytvořen „žlábkem“ na spodní straně a též boční stranou nože. Samotné sklouznutí brusle po ledě je důsledkem miniaturní vodní vrstvy, která vzniká mezi bruslí a ledem. Mezi další faktory, které ovlivňují vznik skluzu či pevnost stopy brusle, patří mimo teploty ledu typ, druh a kvalita broušení, profil brusle nebo úhel hrany nože.

V současné době se používá několik způsobů broušení bruslí. Nejčastěji používané jsou.

Klasická metoda – nejčastěji používaný způsob broušení bruslí, který spočívá ve vybroušení negativního rádiusu mezi hranami nože.

Freiova metoda – místo klasické brusky s jedním kotoučem se při této metodě používají dva. První z nich je obdobný jako u předchozí metody, druhý je pak menší, diamantový, který upravuje výsledný tvar žlábků. Při broušení se tvoří jiný tvar spodní části nože. V průřezu to vypadá tak, že nůž není uprostřed broušený do kulatého žlábků, ale do hranatého zlomu. Brusle se následně tolik neboří do ledu a skluz je efektivnější. Brusle je lépe ovladatelná a umožňuje hráči rychlejší pohyby a snadnější zatáčení. (Pytlík, 2015)

2.4 Základy bruslení

2.4.1 Prvky postupu v učení základního bruslení

1. Rovnovážná cvičení před vstupem na ledovou plochu

- Výdrže na jedné noze, váhy přednožmo, zánožmo a únožmo
- Poskoky na jedné noze, přeskokování čáry
- Chůze a výdrže na jedné noze na lavičce
- Výdrže na jedné noze ve stoji na medicinbalu (bose)
- Výdrže na jedné noze s doprovodným pohybem paží, bez zrakové kontroly
- Přeskoky švihadla na jedné noze
- „Metkalfy“
- Výstupy na lavičku do výponu

2. První kroky na bruslích

- Pohupování v kolenou
- Opakované podřepy
- Střídaté zvedání jedné a druhé nohy (čáp)
- Přenášení váhy z nohy na nohu dopředu – dozadu, stranou (medvěd)
- V širším stoji rozkročném, přenosy váhy z nohy na nohu se zvýrazněným podřepem
- Výdrž ve stoji na jedné noze
- Opírání se o vnitřní hranu brusle s oporou rukama o mantinel
- Chůze špičkami nohou od sebe (stromeček)

3. První kroky na ledě a rovnovážná cvičení na místě

- Nácvik vstávání z ledu
- Změna polohy ze sedu do kleku bez pomoci rukou a zpět
- Opakované zaujímání sníženého postoje v podřepu, následně do dřepu na patách
- Dotek ledu jednou nebo oběma rukama
- Kreslíme v podřepu rukou kruhy na ledě kolem bruslí, pravá ruka kolem pravé nohy, levá ruka kolem levé nohy
- V širším stoji rozkročném, přenosy a váhy těla z nohy na nohu pažemi v předklonu o led

- Postoj na jedné noze – volnou nohou dáváme opakovaně do přednožení skrčmo „čáp“, zanožení, přednožení nebo unožení poníž
- Dotek pravým loktem levého kolena a naopak
- Dotek pravou rukou levé špičky brusle přednožené nohy a naopak
- Dotek pravou rukou levé špičky brusle zanožené nohy a naopak
- Dotek ledu na jedné noze, druhá v zanožení
- „vrtulník“ – stoj na jedné brusli, kroužíme pažemi
- Nízky „skipink“ rychlé přeskokování z nohy na nohu se snahou zvednout kolena
- Tlesknutí nebo podávání míčku pod přednoženou nohou, střídavě pravá – levá
- Poskok až výskok odrazem snožmo s dopadem na přední část bruslí do sněženého postoje „žába“
- Myší doskok – po výskoku odrazem snožmo pokus o neslyšný doskok
- Odraz z vnitřních hran z podřepu, s přenosem výhy na neodrazovou nohu „rychl Bruslař“
- Návčik základního postoje

4. Základní bruslařský postoj

5. Rovnovážná a průpravná cvičení za jízdy

- Plazení vpřed, plazení vzad
- Válání sudů
- Pohyb v sedu vpřed a vzad
- Točení se v sedu
- Pohyb ve vzporu klečmo vpřed a vzad
- Pohyb v kleku vpřed a vzad
- Točení se v kleku
- Honička v sedu
- Sudy ve dvojici, převalování se přes sebe
- Jednoduché hry v nízkých polohách
- Chůze v mírném předklonu se špičkami od sebe a zpevněnými kotníky
- Jízda v základním postoji
- Jízda s doprovodnými pohyby – předklon, úklon, kroužení pažemi
- Jízda v podřepu, ve dřepu, opakované podřepy
- Přenášení váhy z nohy na nohu

- Střídavé zvedání jedné nohy do přednožení skrčmo
- Zvedání jedné nohy do přednožení skrčmo
- Zvedání jedné nohy do přednožení s podáváním míčku z ruky do ruky pod nohou
- Jízda po jedné, pozici volné nohy můžeme obměňovat
- Překračování čar
- Nízký skipink, zakopávání
- Jízda po obou, vyhazování a chytání míčku nad hlavu
- Jízda po obou, podání míčku z ruky do ruky kolem těla
- Snížování těžiště – sbírání předmětu, podjížděním překážek
- Jízda ve dvojicích nebo trojicích – při cvičení se střídají bruslaři nesoudobě, vystřelování, jízda ve váze

6. Přeskakování překážek odrazem snožmo a jednoož

7. Jízda vpřed – dvouoborová

- Nesouběžné vlnovky vpřed
- Souběžné vlnovky vpřed
- Koloběžka

8. Jízda vpřed – jednooporová

- Bruslař tlačí druhého
- Bruslař tlačí dva, tři i více bruslařů před sebou
- Bruslař táhne druhého pomocí švihadla
- Bruslař tlačí druhého, který brzdí
- Tlačení předmětu po ledě ve sníženém postoji
- Přejezd kluziště na co nejmenší počet odrazů
- Jízda vpřed ve vlnovkách po jedné brusli

9. Zastavení z jízdy vpřed – přívratem a smykem

- Na místě s oporou o mantinel seřezáváme led jednou nohou, střídavě pravá a levá
- Zastavení v libovolný okamžik z pomalé jízdy přívratem
- Zastavení na určitém místě
- Zastavení na zvukový signál
- Jízda po kruhu, zastavení na zvukový signál a obrat do jízdy opačným směrem

- Návčik jednotlivých fází na místě – nadlehčení – vytočení – snížení a zastavení
- Rozfázované zastavení – zahájíme zastavení jednostranným přivrátím např. pravou, levá se zvedá a přidá se ve směru špičky pravé a po zabrzdění se přidá k pravé noze

10. Zatáčení na obou bruslích – oblouk

- Návčik náklonu trupu dovnitř oblouku s držením o mantinel
- Návčik náklonu a rotace ramen, paže v upažení z jízdy na obou bruslích, kam ramena natočíme tam jedeme
- Vyjždění oblouku s mírně předsunutou vnitřní nohou
- Postupné zkracování velikosti oblouku
- + zdokonalovací cviky

11. Jízda vzad

- Nejprve na místě možno i s oporou o mantinel – opakovaně „rybička“ vpřed i vzad
- Jízdy vzad s dopomocí druhé osoby, která bruslaře tlačí
- Provedení s větším rozsahem pohybu a větší intenzitou odrazu
- Kombinace rybička vzad – výdrž v základním postavení
- Kombinace rybička vzad – výdrž v podřepu nebo ve dřepu
- + zdokonalovací cviky
- Jízda vzad ve dvojicích: drží se za předloktí čelem k sobě, bruslař jedoucí vzad se nechá zpočátku tlačit, pėruje v kolenou, udržuje brusle od sebe na vzdálenost chodidla, zkouší opakované podřepy a přenášení váhy
- Jízda vzad v souběžných vlnovkách ve dvojicích, tlačení dlaněmi proti sobě, aby nedocházelo k opoře bruslaře jedoucího vzad
- Jízda vzad odrazem do mantinelu
- Návčik obou způsobů jízdy vzad samostatně
- + zdokonalovací cviky

12. Zastavení z jízdy vzad

- U mantinelu vytáčíme špičku popř. špičky do stran
- „seřezáváme“ led jednou nohou pohybem nohy vzad po hraně
- Jeden bruslař tlačí a přidržuje druhého, který po jízdě vzad zkouší zastavení
- Samostatné zastavení z pomalé jízdy

- Zastavení u čáry, nebo na signál
- Člunková jízda od čáry k čáře s kombinací zastavení jízdy vpřed a z jízdy vzad

13. Překládání vpřed

- Nácvik překřížení nohou, chůzí stranou překračují jednou nohou přes druhou
- Nácvik překřížení nohou, s chůzí stranou se zvýrazněným úkrokem a podřepem
- Vyjetí oblouku na obou bruslích a následné překřížení vnější nohy přes vnitřní
- Výdrž v jízdě na jedné brusli do oblouku po vnější hraně
- Nácvik odrazu z vnější hrany vnitřní brusle u mantinelu
- Opakované odšlapování po kružnici „koloběžka“
- Opakované odšlapování po osmičce „koloběžka“ s výměnou paží i nohou na středu osmičky

14. Překládání vzad

- Jízda vzad po vnitřní noze a odraz vnější nohou – odšlapování
- Nácvik překřížení nohou, chůzí stranou překračovat jednou nohou přes druhou
- Výdrž v jízdě vzad na jedné brusli po vnější hraně
- Nácvik odrazu z vnější hrany brusle u mantinelu
- Opakovaně provádět odraz – překřížení – jízda po obou
- Překládání střídavě vlevo i vpravo
- Překládání plynule na obě strany po osmičce
- Překládání po obvodu kluziště do vlnovek

15. Obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad

- Obrat na obou bruslích
- Obrat přešlápnutím
- Výskok snožmo obratem

16. Obraty z jízdy vzad do jízdy vpřed

- Obrat na obou bruslích vzad
- Obrat přešlápnutím
- U mantinelu nacvičíme snížení – nadlehčení – přetočení – snížení – opakovaně

- Ve volném prostoru stejné cvičení, případně s dopomocí druhého bruslaře
- U mantinelu – vytáčení špičky
- Obraty z pomalé jízdy
- Zkoušíme obrat na obě strany
- Nácvič výskoku s obratem na místě
- + zdokonalovací

17. Jízda na rychlost

Rozšiřující prvky

- Oblouky vpřed ven
- Oblouky vpřed dovnitř
- Kruhy vpřed ven a vpřed dovnitř
- Pirueta na obou nohách
- Kadet

(Šinkovský a Mílová, 2011)

2.4.2 Zásobník her

Hry patří k člověku nerozlučně již desetitisíce let. Mají mnoho podob, ale asi nejvíce si je vybavuje v souvislosti s dětmi. Hry prostě k dětem patří. Ve hrách děti mohou prožít to, po čem touží, co se jim líbí a co si vysní. Ale prostřednictvím her se mohou i učit a rozvíjet. A jednu z těchto možností poskytuje i sport. Hry se proto stávají důležitou součástí sportovní přípravy dětí, protože se jejich pomocí děti mohou učit techniky pohybu, rozvíjet schopnosti a dovednosti a nacvičovat řešení soutěžních situací. A to vše nenásilnou formou, které je přirozená věku a mentalitě.

Belhavá

Když hráč dostane od honiče babu, musí se chytit rukou za místo, na něž dostal babu a tak bruslit do té doby, než dá babu jinému spoluhráči. Je přirozené, že se všichni pokoušejí dát babu např. na nohy, aby ten, kdo babu dostane, nemohl rychle bruslit.

Honička ve dvojicích

V jednom rohu hřiště se nakreslí kruh. To je „dům“ jednoho hráče, který do něho vstoupí před začátkem hry. Ostatní hráči se volně rozestaví po hřišti.

Na povel trenéra chytač vyběhne z domu a snaží se dotknout některého z hráčů. Pak si ho odvádí do domů. Oba dva se tam uchopí za ruce a začínají chytat ostatní hráče. Když se k někomu přiblíží, rychle se chytí za obě ruce tak, aby se hráč dostal mezi jejich ruce. Chyceného hráče pak odvádějí do domu a en tam musí čekat, dokud nebude chycen a přiveden některý další hráč. Oba pak vytvoří druhou dvojici a začínají pronásledovat ostatní hráče. Pak se během hry ze všech chycených hráčů tvoří nové dvojice, které chytají ostatní jednotlivé hráče. Hra trvá tak dlouho, až zbude jen jeden nechycený hráč. Toho budeme pokládat za nejobratnějšího. Můžeme ho udělat novým lovcem a zahrát si hru ještě jednou. V této hře nesmějí lovci chytat hráče rukama. Je možno je zavřít do kruhu ze spojených rukou. Hráče, kteří vyběhnou z hřiště, budeme pokládat za chycené.

Lovecká

Tato honička se hraje jako soutěž dvou družstev. Na hřišti utvoříme uprostřed čáru a rozdělíme je na dvě poloviny. Na povel začne hra. Hráči jednoho družstva vbruslí na území protivníkovo a honí hráče druhého družstva. Jakmile dají někomu babu, zakřičí „zásah“. V tomto případě musí hráč přejít do druhého družstva. Vítězí družstvo, které má po třech minutách více hráčů. Hru můžeme rozšířit tak, že hráči, který vnikl na nepřátelské území a chytá vyhlédnutou „obět“, může dát jiný hráč rovněž babu a zvolat „zásah“.

Stínová

Hráč se může před chycením schovat do stínu. Jiná možnost je, že chytající hráč předává šlápnutím někomu jinému na stín.

Na chytanou s míčem

Na hřišti vytvoříme dvě rovnoběžné čáry ve vzdálenosti 30 – 40 kroků jednu od druhé. Vybereme dva kapitány. Ostatní se rozdělí na dvě družstva, ve družstvech na dvojice a postaví se za čarami na obou stranách hřiště. Dva kapitáni, které jsme vybrali, mají v rukou po jednom míči a stojí ve středu hřiště. Na znamení oba vyhazují dvakrát do vzduchu míč a chytají ho. Jakmile vyhodí míče poprvé do vzduchu, první dvojice v obou zástupech se pustí a bruslí proti sobě. Úkolem hráčů obou družstev je spojit se v nové dvojice s hráči, kteří běží z druhé strany. Kapitáni uprostřed se snaží jim v tom zabránit a zasáhnout je míčem. Jestliže je poprvé nezasáhl, mohou se o to pokusit ještě jednou, pokud se již hráči obou družstev nespojili. Jestliže se hráči setkali a nebyli zasaženi

míčem, utvoří nové dvojice a postaví se jedna na konec jednoho a druhá na konec druhého družstva. Jsou-li zasaženi najednou oba hráči, zůstanou uprostřed, a hráči, které vyměnili, se postaví spolu se dvěma druhými hráči na konec družstva. Hra trvá tak dlouho, dokud se všichni hráči jednou nebo dvakrát nepokusí spojit se se svými protějšními partnery v novou dvojici. V této hře zástupci obou družstev spolu nesoutěží, ale naopak spojují se, aby dosáhli společného cíle. Vítězi se stávají ti hráči, kteří nebyli během hry zasaženi míčem.

Dobývání pokladu

Hru hrajeme pouze v kompletní hokejové výstroji. Družstvo je rozděleno na dvě skupiny – dobyvatelé a obránci. Obránců by mělo být o něco více než útočníků (např. poměr 3:5). Na hřišti vyznačíme kruh, jehož obvod by měl být přiměřený počtu obránců. Do středu kruhu položíme poklad. Bránící hráči se rozestaví vně obvodu kruhu a v průběhu hry do něj nesmějí vstupovat. Útočníci se snaží proniknout dovnitř a dotknout se pokladu libovolnou částí těla. Za dotyk získává útočník jeden bod. Jakmile se hráč dotkne pokladu, musí vystoupit z kruhu (poklad zůstává uprostřed) a odejít do „tábora“ dát zprávu o pokladu – tzn. musí jít na místo, které je ve vzdálenosti 5-10 m od kruhu. Jakmile se tohoto místa dotkne, může se vrátit a pokračovat v „dobývání“. Obránci se snaží zabránit útočícím ve vstupu do kruhu. Mohou s nimi zápasit, chytat je za části těla apod. Nesmí se útočit na hlavu, krk a další nebezpečná místa. Hra se hraje na časový limit. Po jeho uplynutí se obránci a útočníci vymění.

Vlaky

Všichni hráči se rozdělí na dvě nebo několik stejně početných družstev po 8 až 12 hráčích. Družstva se postaví do zástupu ve vzdálenosti 3-4 kroků jednoho od druhého. Před prvními hráči uděláme čáru. Hra začíná na znamení. Hráči, kteří stojí první bruslí vlevo kolem svého družstva, objedou je a na další kruh přibírají druhého hráče. Nyní kolem družstva bruslí dva hráči, jeden za druhým. Stejně tak se připojují i další. Počet „vagónů“ v každém vlaku se zvětšuje. Jakmile se první hráč s plnou soupravou vrátí na své místo, zvedne ruku. Vyhrává to družstvo, které nejdříve sestaví celou vlakovou soupravu.

Vylučovací závod v kruhu

Po obvodu hřiště se rozestaví v pětimetrových vzdálenostech děti, levým bokem do středu kruhu. Na povel všichni vyjedou, každý se snaží dohonit soupeře jedoucího před ním a dotykem ruky ho vyřadit ze hry. Vítězí ti, kteří zůstanou ve hře po uplynutí 60s.

2.5 Metodika

Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum probíhal ve sportovních oddílech a klubech v oblasti východních Čech, konkrétně pak v týmech: HC Baroni Opocno, HC Město Rychnov nad Kněžnou, SK Třebechovice pod Orebem, HC Mountfield Hradec Králové, HC Poděbrady, HC Nové město nad Metují, BK Mladá Boleslav, HC Náchod. Dále vzniklá webová stránka s metodickými materiály byla zaslána učitelům tělesné výchovy na několik základních, středních škol a gymnázií. Jednalo se o ZŠ Javornice, ZŠ Javornická Rychnov nad Kněžnou, Gymnázium F. M. Pelcla Rychnov nad Kněžnou a ZŠ Slatina nad Zdobnicí pro zhodnocení kvality a použitelnosti vytvořených materiálů.

Metody

Zpracovaná data byla získána pomocí jednoduché ankety vytvořené pomocí internetového rozhraní Google a pro konkrétní potřeby tohoto výzkumu. Jednalo se o 5 krátkých, uzavřených otázek a 3 otázky otevřené. Všechny otázky jsou zaměřeny na zjištění kvality vytvořených materiálů. První otázka slouží k rozčlenění dle pohlaví a věku. Ve druhé otázce respondenti vyplňují svůj klub nebo školu, ve které působí a následně i funkci, kterou zastávají. Ve 4 otázce se zaměřují na přípravu oslovených trenérů a učitelů na výuku bruslení. Dále se již zaměřuje na hodnocení přínosu vytvořených webových stránek, metodickou správnost vytvořených videí a poslední dvě otázky zjišťují, jaké konkrétní nedostatky se na stránkách vyskytují.

2.6 Výsledky a diskuze

Statistické zpracování výsledků

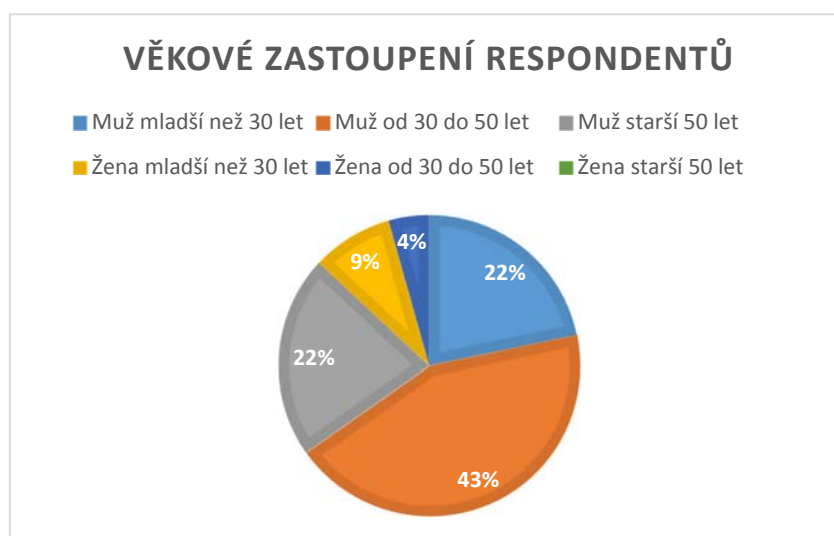
V této části diplomové práce se budu věnovat tomu, jaký přínos mají vytvořená metodický videa publikovaná na internetových stránkách pro trenérskou nebo učitelskou praxi.

Otázka 1: kdo jste?

Tabulka 2: odpovědi na otázku 1

Věkové rozmezí	Počet osob
Muž mladší než 30 let	5
Muž od 30 do 50 let	10
Muž starší 50 let	5
Žena mladší než 30 let	2
Žena od 30 do 50 let	2
Žena starší než 50	0

Z tabulky 1 vyplývá, že celkový počet respondentů je 24. Z toho nejčastěji ve věkové hranici 30 až 50 let. Konkrétně pak 10 mužů. Druhou nejpočetnější skupinou jsou s počtem 5 osob muži mladší než 30 let a muži starší než 50 let. Nejmenší zastoupení mají ženy. V mém anketním šetření odpověděli pouze 4 a to 2 mladší než 30 let a 2 v rozmezí 30 a 50 let.

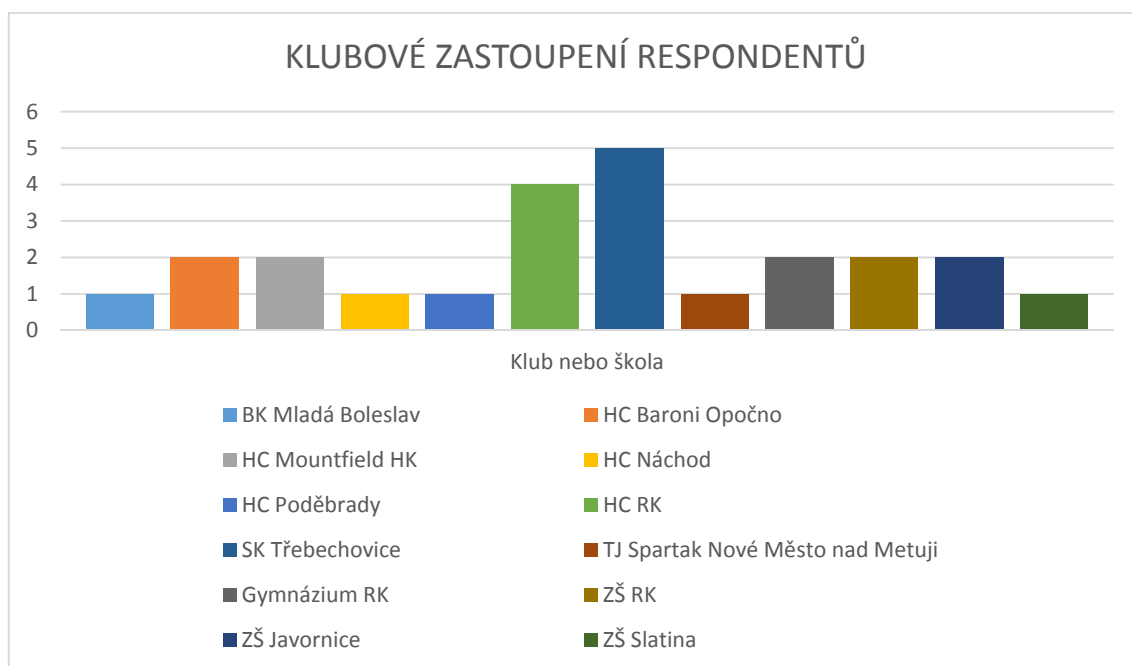


Obrázek 15 – věkové zastoupení respondentů

Otázka 2: v jakém klubu nebo škole působíte?

Tabulka 3: odpovědi na otázku 2

Klub nebo škola	Počet osob
BK Mladá Boleslav	1
HC Baroni Opočno	2
HC Mountfield Hradec Králové	2
HC Náchod	1
HC Poděbrady	1
HC Rychnov nad Kněžnou	4
SK Třebechovice pod Orebem	5
TJ Spartak Nové Město nad Metují	1
Gymnázium Rychnov nad Kněžnou	2
ZŠ Rychnov nad Kněžnou	2
ZŠ Javornice	2
ZŠ Slatina nad Zdobnicí	1



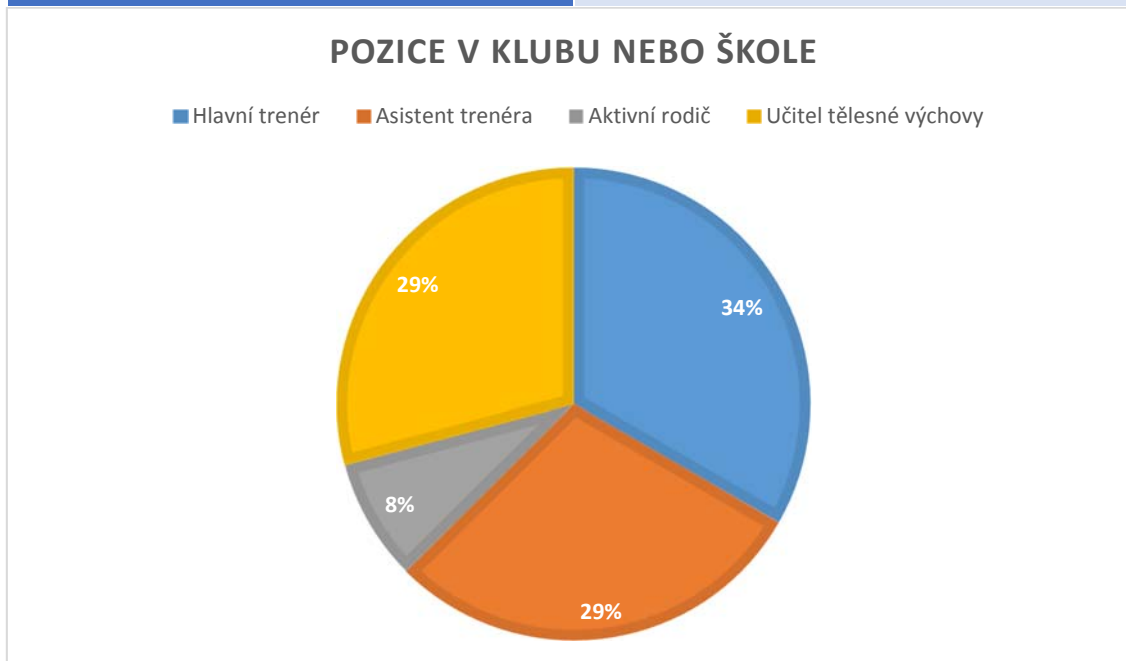
Obrázek 16 – Klubové působení respondentů

Z obrázku 16 vyplývá, že nejčastěji odpovídajícími respondenty byli trenéři ze sportovního klubu Třebechovice pod Orebem s 5 jedinci. Hned za nimi se umístili trenéři z hokejového klubu Rychnov nad Kněžnou se 4 trenéry. Co se týče škol, tak stejné zastoupení mají gymnázium v Rychnově nad Kněžnou, základní škola v Rychnově nad Kněžnou a Javornici se 2 odpověďmi a pouze 1 respondent ze základní školy ve Slatině nad Zdobnicí.

Otázka 3: na jaké pozici v klubu nebo škole působíte?

Tabulka 4: odpovědi na otázku 3

Pozice v klubu nebo škole	Počet osob
Hlavní trenér	8
Asistent trenéra	7
Vedoucí mužstva	0
Aktivní rodič	2
Učitel tělesné výchovy	7
Ostatní	0



Obrázek 17: pozice v klubu nebo škole

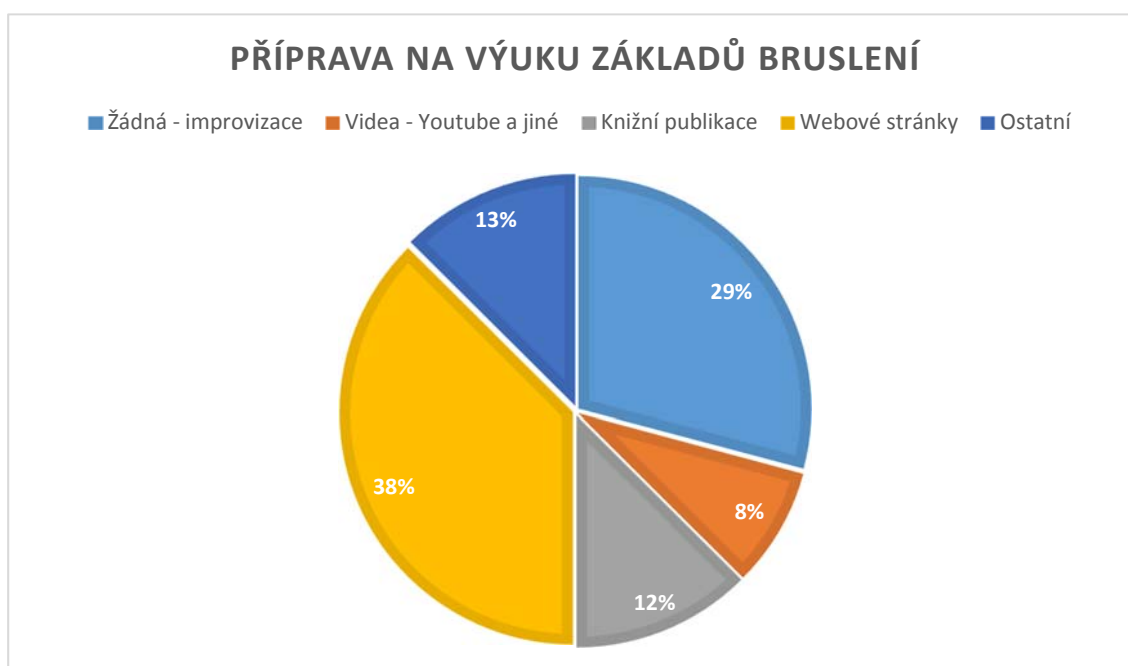
Z obrázku 17 vyplývá, že ankety se zúčastnilo 8 hlavních trenérů ledního hokeje, 7 asistentů ledního hokeje, 2 aktivní rodiče, kteří působí v hokejových klubech jako dobrovolníci a 7 učitelů tělesné výchovy jak na středních, tak i základních školách.

Otázka 4: jak probíhá příprava na výuku základů bruslení ve vašem klubu, oddílu nebo škole?

Tabulka 5: odpovědi na otázku 4

Příprava na výuku základů bruslení	Počet osob
Žádná – improvizace	7
Videa – Youtube a jiné	2
Knižní publikace	3
Webové stránky zabývající se metodikou bruslení	9
Ostatní	3

Obrázek 18: Příprava na výuku základů bruslení



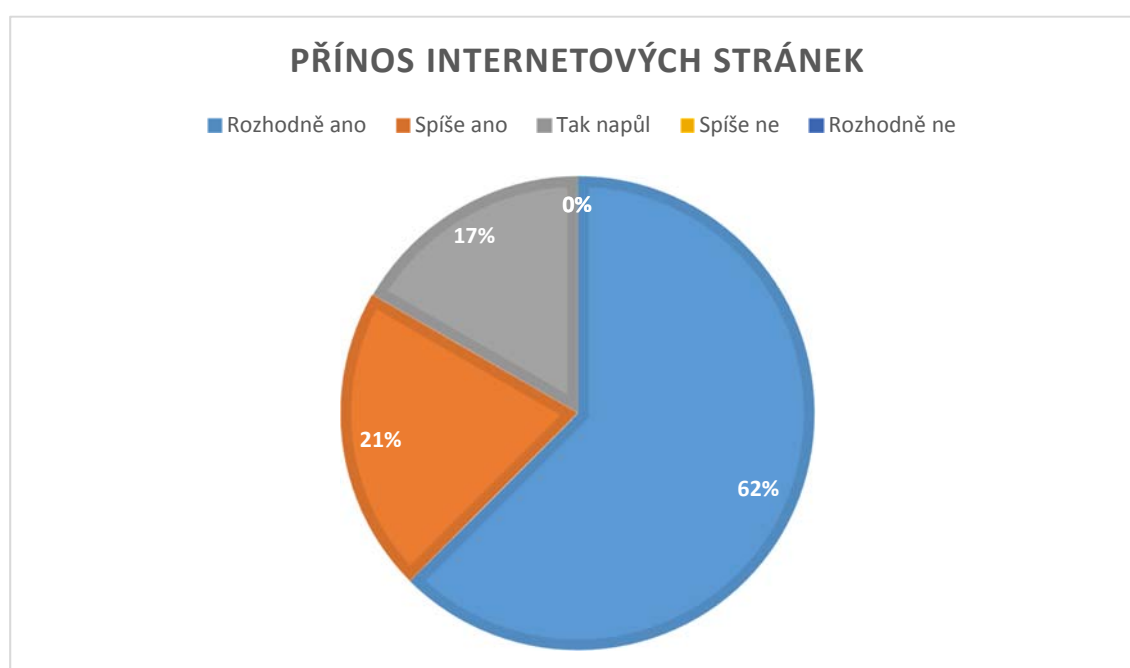
Z obrázku 18 vyplývá, že příprava na výuku základů bruslení v hokejových klubech nebo školách, probíhá z velké části pomocí webových stránek, zabývající se metodikou bruslení a ledního hokeje – 38% respondentů nebo pomocí improvizace – 29%. Pouze 13% oslovených používá svoji metodu přípravy, 12% využívá knižních publikací a 8% videa na Youtube nebo jiných webových serverech.

**Otázka 5: mají, podle Vás, přínos internetové stránky:
<http://hockeycoach.zombeek.cz/>**

Tabulka 6: odpovědi na otázku 5

Přínos internetových stránek	Počet osob
Rozhodně ano	15
Spíše ano	5
Tak napůl	4
Spíše ne	0
Rozhodně ne	0

Obrázek 19: přínos internetových stránek hockeycoach.zombeek.cz



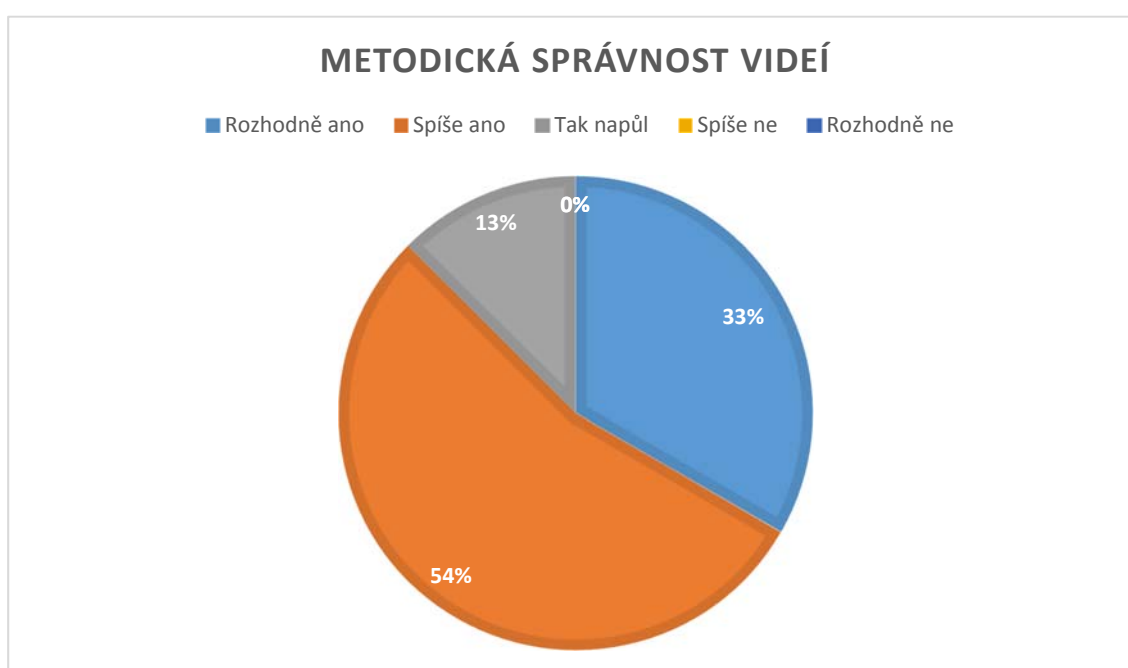
Z obrázku 19 vyplývá, že oslovení odborníci v oboru hodnotí vytvoření internetových stránek, zaměřených na základy bruslení velice pozitivně. Dokonce 62% mnou oslovených lidí, odpovědělo, že stránky mají rozhodně přínos pro výuku základů bruslení. 21% tázaných vybralo možnost spíše ano a pouze 17% zvolilo možnost „tak napůl“. Nicméně v celkovém pohledu je to více než uspokojivé hodnocení.

Otázka 6: jsou videa na těchto internetových stránkách po metodické stránce správně?

Tabulka 7: odpovědi na otázku 6

Metodická správnost videí	Počet osob
Rozhodně ano	8
Spíše ano	13
Tak napůl	3
Spíše ne	0
Rozhodně ne	0

Obrázek 20: metodická správnost vytvořených videí



Z obrázku 20 vyplývá, obdobně jako u předchozí otázky, že výsledná videa jsou vytvořena v dobré kvalitě a po metodické stránce správně. Možnost rozhodně ano vybralo z celkových 24 respondentů 8, další možnost a to: spíše ano vybrala většina oslovených, konkrétně pak 13 a možnost „tak napůl“ zvolili pouze 3.

Otázka 7: jaké konkrétní nedostatky se na stránkách vyskytují?

U této otázky vypíši pouze jednotlivé odpovědi, které se v anketě vyskytly a to:

- „Žádné.“
- „Uvítal bych kompletní tělocvičné příklady.“
- „Bylo by možná fajn slyšet pár slov, jinak i hudba super a pro většinu diváků to takto stačí.“

- „Žádných nedostatků jsem si nevšiml.“
- „Nevím.“
- „Žádné jsem nenašel.“
- „Více videí zaměřených na hry.“
- „Žádné jsem neshledal.“
- „Chybí jízda vpřed v obloucích s důrazem na správné postavení nohou.“
- „Hokejový trénink a škola bruslení jsou stejné.“
- „Zatím bez nedostatků.“
- „Nedokáží odpovědět.“
- „Jde o teorii, neznalost současné situace v malých klubech LH.“
- „Více herních videí.“
- „xxx“
- „Více videí zaměřených na hokejový trénink“
- „Žádné“
- „Doplnit i o videa s hrami na ledě“
- „...“
- „Nevím.“
- „Přidat mluvený komentář.“
- „Žádné jsem nenašel.“
- „Škola bruslení a hokejový trénink jsou stejné.“
- „Nic.“

Z odpovědí na otázku 7 vyplývá, že na stránkách se vyskytuje, dle názorů respondentů, pouze malé množství nedostatků. Většina odpovědí byla mířena pouze na fakt, že chybí tréninková videa a videa týkající se her. Tohoto nedostatku jsem si ale vědom. Důvodem je, že projekt k diplomové práci byl zaměřen pouze na vytvoření videí pro začínající bruslaře. Pozitivní je i, že přesně polovina odpovědí nepoukazovala na žádný nedostatek.

Otázka 8: napište doporučení a nápady pro rozšíření obsahové stránky webu.

U této otázky vypíší pouze jednotlivé odpovědi, které se v anketě vyskytly a to:

- „Komentář, jak správně cviky provádět.“
- „Vše pro děti aplikovat do hry.“
- „Více cvičení a her.“

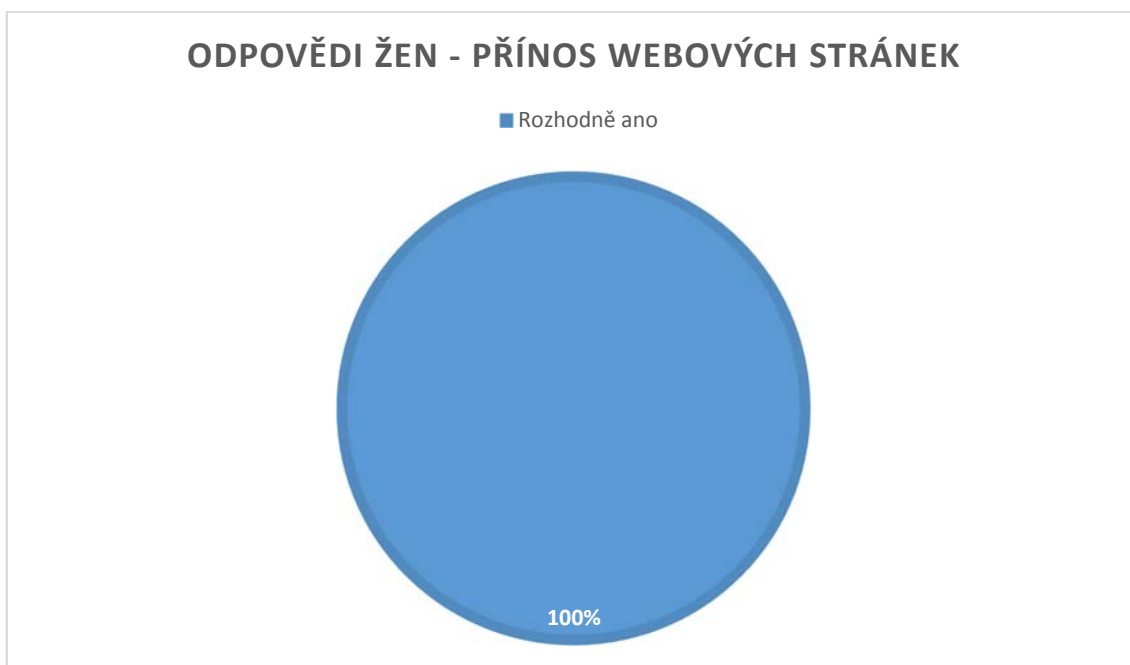
- „Více videí, zaměřených na hry.“
- „Jediné, co by tak prospělo více herních cvičení.“
- „Nevím.“
- „Možná sekce návrhy tréninků kde by byly vypsány jak co zlepšit.“
- „Zatím žádné.“
- „Nedokážu odpovědět.“
- „Využití poznatků trenérské praxe v malém klubu.“
- „...“
- „Více her.“
- „Hry na ledě – příklady a ukázka.“
- **„Za prvné, je to naprostá paráda! Co by mohlo ještě přibýt? Třeba blog, diskuze, videa s dětmi a cvičeními zaměřenými herně a hravě. Hodně chuti a síly do další práce!“**
- „Postupně doplňovat další videa“
- „Nevím, asi nic.“
- „Více her na ledě.“
- „Přidat komentáře k videím.“
- „Zařadit i osobní zkušenosti trenérů“
- „Hry.“
- „Dodělat rubriku zaměřenou na trénink.“
- „xxx.“
- „Viz předchozí odpověď.“
- „Hry pro nejmenší bruslaře.“

Z výčtu odpovědí na 7. otázku mám v první řadě největší radost z výše zvýrazněné odpovědi. Na druhé straně většina odpovědí byla mířena stejným směrem a to na větší počet her a herních cvičení popř. více videí zaměřených na hokejový trénink.

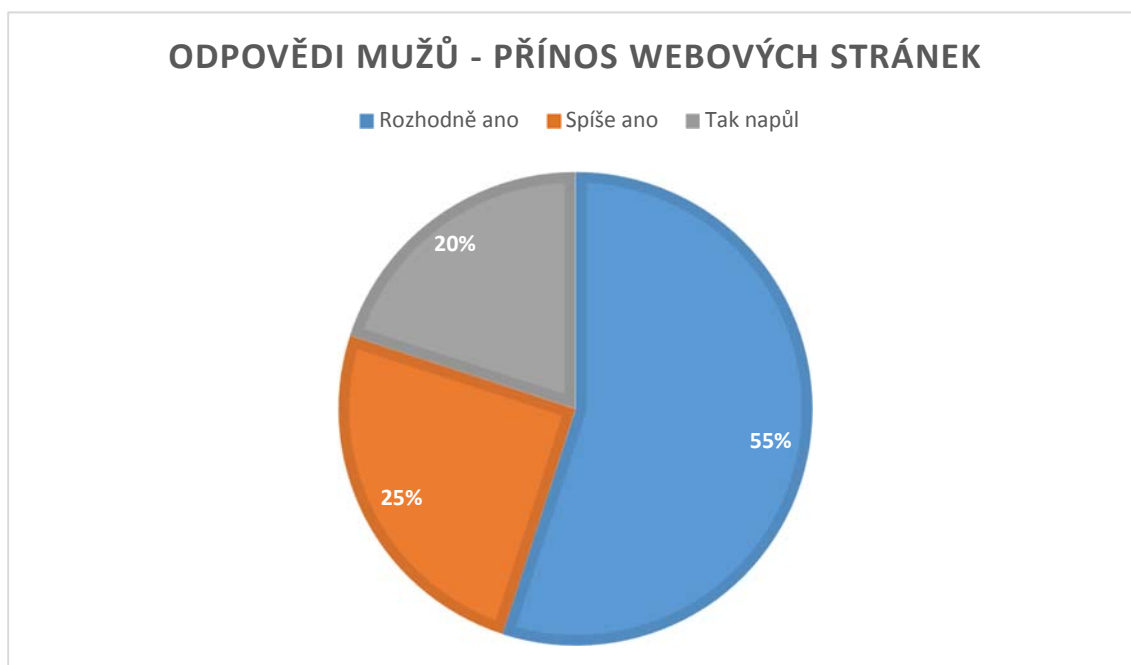
S těmito odpověďmi jsem částečně i počítal. Závěrem bych rád zmínil, že mám dostatek podkladů pro pokračování v činnosti a rozšiřování obsahové stránky webu.

Tabulka 8: Odpovědi mužů a žen

Pohlaví	Počet osob
Muž	20
Žena	4



Obrázek 21: počet odpovědí mužů a žen



Obrázek 22: odpovědi mužů – přínos webových stránek

Z obrázků 21 a 22 vyplývá, že odpovědi zastoupených mužů a žen se zásadně liší. U žen 100% odpovědí bylo, že webové stránky mají rozhodně pozitivní přínos. Oproti tomu u

mužů 20% zvolilo možnost „tak napůl“, 25% spíše ano a 55% rozhodně ano. Domnívám se, že důvodem bude malý počet respondentů dámského pohlaví a fakt, že žen, které se angažují v řídicích pozicích je minimum. Tento verdikt prozatím není podložen žádným reálným výzkumem. Vycházím pouze z vlastní 18ti leté praxe v ledním hokeji.

Tabulka 9: věkové rozložení respondentů

Věková hranice	Počet osob
Straší 30 let	8
Mladší 30 let	16

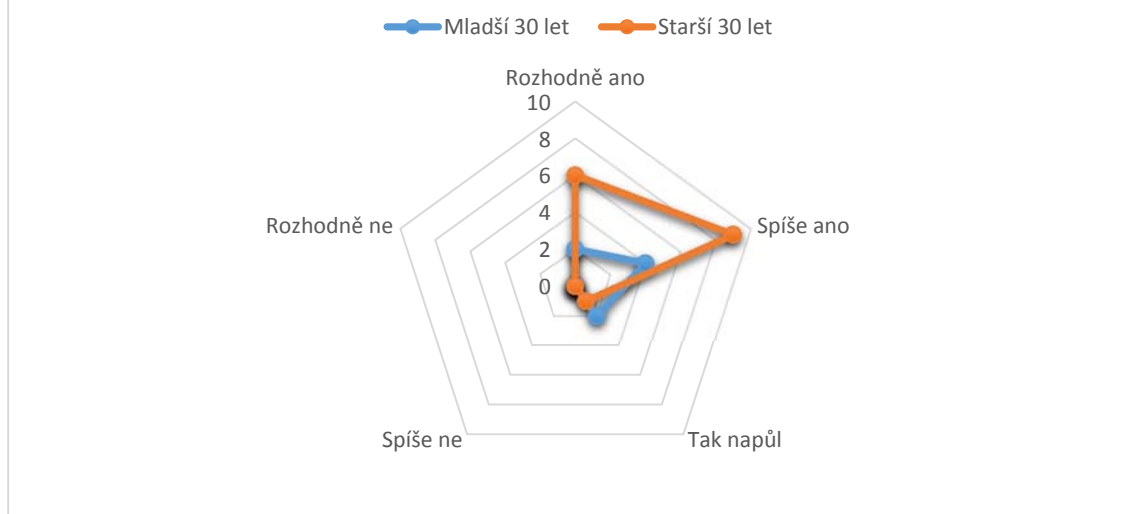
Tabulka 10: odpovědi osob mladších 30 let – přínos webových stránek

Odpovědi	Počet osob
Rozhodně ano	2
Spíše ano	4
Tak napůl	2

Tabulka 11: odpovědi osob starších 30 let – přínos webových stránek

Odpovědi	Počet osob
Rozhodně ano	6
Spíše ano	9
Tak napůl	1

Porovnání odpovědí osob staších a mladších 30 let



Obrázek 23: porovnání odpovědí osob staších a mladších 30 let

Z obrázku 23 vyplývá, že věkově mladší respondenti odpovídali více negativně. Důvodem mohou být lepší informační schopnosti tzn. snadněji si shání informace o metodice bruslení. Další možností je, že mnou oslovení jedinci mladšího věku zastávali pozice hlavních trenérů nebo asistentů. Z tohoto důvodu mají opět lepší možnosti při hledání informací.

Ovšem ani u jedné skupiny se nejednalo o zásadně negativní odpovědi. Nejhorší zvolená možnost byla pouze „tak napůl“. Na druhou stranu u těchto odpovědí byly i detailně popsány nedostatky webových stránek. Což může přispět k jejich zkvalitnění a doplnění.

Závěr

Na úplném začátku jsem si určil cíle, které bych rád v této části práce zhodnotil.

Hlavním cílem práce bylo vytvořit krátká sportovně-didaktická videa, která by složila žákům základních a středních škol, případně i studentům vysokých škol jako výukový materiál při tréninku a nacvičování cílových dovedností při hodinách povinné i nepovinné tělesné výchovy. Tento hlavní cíl se mi podařilo naplnit.

Na základě vyhodnocení anket jsem formuloval tyto závěry:

- Vytvořené stránky jsou přínosem pro výuku a zdokonalování bruslařských dovedností.
- Metodická videa byla vytvořena s určitou profesionalitou a v rámci obecně známé metodiky.
- Mezi drobné nedostatky by se dala zařadit absence videí, týkajících se hokejových tréninků a her na ledě. Tato skutečnost sice plně nesouvisí s hlavním cílem práce, ale rád bych jí využil k pokračování a rozšiřování internetových stránek.

Cíle práce byly naplněny a z hlediska mých osobních očekávání se projekt povedlo realizovat na solidní úrovni. Anketní šetření dopadlo nad mé očekávání, jak z hlediska pozitivních reakcí respondentů, tak i z hlediska oblasti hodnocení, kterou se mi podařilo obsáhnout. V anketě jsou zastoupeny jak týmy z nižších hokejových soutěží, tak i týmy hrající nejvyšší soutěž, kterou lze v České Republice hrát. Jako nástavbu nad vytyčené cíle, jsem navíc vytvořil facebookové stránky zabývající se metodikou bruslení.

Bibliografie

- 360 - degree VR (360-degree virtual reality). *WhatIs* [online]. [cit. 2017-04-10]. Dostupné z: <http://whatis.techtarget.com/definition/360-degree-VR-360-degree-virtual-reality>
- BORDWELL, David a THOMPSON, Kristin. *Umění filmy: Úvod do studia formy a stylu*. 9. vydání. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2011, s. 23. ISBN 978-80-7331-217-6.
- BRUN, Richard, LAJDAR, Milan, VLACHÝ, Václav, TRNKA Pavel a KUČERA, Vlastislav. *Média a multimédia v pedagogické praxi: Digitální video ve výuce*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2010. ISBN 978-80-7435-032-0.
- Digitální zrcadlovku nebo kompakť? *Fotorádce* [online]. [cit. 2017-04-10]. Dostupné z: <https://www.fotoradce.cz/digitalni-zrcadlovku-nebo-kompakt>
- Druhy záběrů. *Scénář.cz* [online]. 2012 [cit. 2017-04-10]. Dostupné z: <http://www.scenar.filmovani.cz/jaknapsat/technicky-scenar-4.html>
- Formy výuky. *RVP* [online]. 2011 [cit. 2017-04-27]. Dostupné z: http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogicky_lexikon/F/Formy_v%C3%B Duky#podle_charakteru_v.c3.bdukov.c3.a9ho_prost.c5.99ed.c3.ad
- Headphones. *Explainthatstuff* [online]. 2016 [cit. 2017-04-14]. Dostupné z: <http://www.explainthatstuff.com/headphones.html>
- How Steadicams Work. *HowStuffWorks* [online]. [cit. 2017-04-10]. Dostupné z: <http://entertainment.howstuffworks.com/steadicam1.htm>
- LAJDAR, Milan. *333 tipů a triků pro digitální video*. Brno: Computer Press, 2013. ISBN 978-80-251-3746-8.
- MATOUŠEK, Jiří a JIRÁSEK, Ondřej. *Natáčíme a upravujeme video na počítači*. 3. vydání. Brno: Computers Media Press, 2007. ISBN 978-80-251-1651-7.
- MERVART, Jan. *Média a multimédia v pedagogické praxi: Filmová a multimediální tvorba*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2010. ISBN 978-80-743-5032-0.
- Metody a formy výuky. *RVP* [online]. 2011 [cit. 2017-04-27]. Dostupné z: http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogicky_lexikon/F/Formy_v%C3%B Duky#podle_charakteru_v.c3.bdukov.c3.a9ho_prost.c5.99ed.c3.ad
- Multimedia. *Encyclopedia Britannica* [online]. [cit. 2017-04-10]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/technology/multimedia>
- MUŽÍK, V., DOBRÝ, L., SÜSS, V. *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. Brno: Masarykova univerzita, 2008, 152 s. ISBN 978-80-210-4589-7
- Námět a scénář. *Tvorba výukových videí laikem* [online]. [cit. 2017-04-10]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js09/video/web/pages/01_namet.html

- Nejlepší fotomobily – Leden 2017. *Testado* [online]. [cit. 2017-04-10]. Dostupné z: <https://www.testado.cz/nejlepsi-fotomobily/>
- OLSENIUS, Richard. *Digitální video: Přehledný průvodce*. Praha: Euromedia Group, 2009. ISBN 978-80-242-2449-7.
- PECINOVSKÝ, Jan. *Upravujeme digitální video*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0905-8.
- PERIČ, Tomáš. *Lední hokej: Trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 80-247-0472-2.
- PF UJEP. *Organizační formy výuky* [online]. 2009 [cit. 2017-04-27]. Dostupné z: http://www.pf.ujep.cz/obecna-didaktika/pdf/Organizacni_formy_vyuky.pdf
- Pinnacle Studio 20. *Pinnacle* [online]. [cit. 2017-04-10]. Dostupné z: <http://www.pinnaclesys.com/en/products/studio/standard/>
- POSPÍŠIL, Jan a Lucie Sára ZÁVODNÁ. *Mediální výchova*. Kralice na Hané: Computer Media, 2009. ISBN 987-80-742-022-3.
- Průmysl 4.0 má v Česku své místo. *Ministerstvo průmyslu a obchodu* [online]. 2016 [cit. 2017-04-10]. Dostupné z: <https://www.mpo.cz/cz/prumysl/zpracovatelsky-prumysl/prumysl-4-0-ma-v-cesku-sve-misto--176055/>
- PYTLÍK, Jaromír. *Hokejové bruslení: Trendy ve výuce techniky*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5742-1.
- *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. 38-41 [cit. 2017-04-10]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf
- RVP G. *Národní ústav pro vzdělávání* [online]. 2016 [cit. 2017-04-27]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/159>
- RVP ZV. *Národní ústav pro vzdělávání* [online]. 2016 [cit. 2017-04-27]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf
- Speaker. *Computer Hope: Free computer help and information* [online]. 2016 [cit. 2017-04-14]. Dostupné z: <http://www.computerhope.com/jargon/s/speaker.htm>
- ŠINKOVSKÝ, Roman a Jana MÍLOVÁ. *Základní bruslení a bruslařské sporty*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011. ISBN 978-80-7435-089-4.
- *Tělesná kultura*. 2012, **35**(1). ISSN 1211-6521.
- Tvorba výukových videí laikem. *Tvorba výukových videí laikem* [online]. 2009 [cit. 2017-04-27]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js09/video/web/index.html>
- What are compact system cameras. *What Digital Camera* [online]. 2016 [cit. 2017-03-01]. Dostupné z: http://www.whatdigitalcamera.com/buying-advice/buying_guides/what-are-compact-system-cameras-1695
- What is Media Education. *Media literacy week* [online]. 2014 [cit. 2017-04-14]. Dostupné z: <http://www.medialiteracyweek.ca/about/what-is-media-education/>

- *Windows Movie Maker* [online]. 2016 [cit. 2017-04-24]. Dostupné z: <http://www.windows-movie-maker.org/>