



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Multimediální učebnice základů bruslení a ledního hokeje

Bakalářská práce

Studijní program: B7401 – Tělesná výchova a sport

Studijní obory: 7401R014 – Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
7504R181 – Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)

Autor práce: **Lukáš Vinklář**

Vedoucí práce: Mgr. Jan Charousek



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Lukáš Vinklář

Osobní číslo: P15000728

Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport

Studijní obory: Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Název tématu: Multimediální učebnice základů bruslení a ledního hokeje

Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy

Zásady pro vypracování:

- 1) Historie a pravidla ledního hokeje
- 2) Výzbroj a výstroj pro bruslení a lední hokej
- 3) Zásady pořizování videozáznamu
- 4) Věkové zvláštnosti při výuce bruslení a ledního hokeje
- 5) Informace o tvorbě a zpracování videa

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: tisková/elektronická

Seznam odborné literatury:

BUKAČ, Luděk. Trénink herní přirozenosti: kouzlo hráčského naturelu. Praha: Grada, 2014, 128 s. ISBN 978-80-247-5054-5. EVDOKIMOFF, Serge. Lední hokej: [pravidla, technika, taktika]. Bratislava: Mladé letá, c2000, 143 s. ISBN 80-06-00981-3. JANSÁ, Petr. Pedagogika sportu. Praha: Karolinum, 2012, 226 s. ISBN 978-80-248-2026-8. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché. ISBN 80-247-1284-9. PECINOVSKÝ, Josef. Pinnacle Studio 18. Praha: Grada, 2015, 127 s. Snadno a rychle. ISBN 978-80-247-5529-8. PYTLÍK, Jaromír. Hokejové bruslení: trendy ve výuce techniky. Praha: Grada Publishing, 2015, 127 s. ISBN 978-80-247-5742-1.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Jan Charousek
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce:

15. prosince 2017

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2018


prof. Mgr. Jan Fílek, CSc.
děkan




doc. PaedDr. Aleš Suchanec, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 18. prosince 2017

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

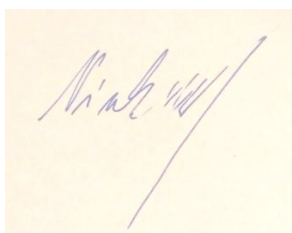
Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum: 2. 5. 2018

Podpis:

A handwritten signature in blue ink on a yellow background. The signature is cursive and appears to read 'Mikolaj'.

Anotace

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření DVD – metodické příručky základů bruslení a ledního hokeje. Dílčími cíly bylo charakterizovat lední hokej, sepsat historii a úspěchy českého potažmo československého hokeje. Stručně charakterizovat pravidla ledního hokeje, zpracovat psychologii 2. stupně základní školy, pro které je učebnice určena. Popsat tvorbu a úpravu videí pro DVD. Všechny úkoly se povedly zpracovat, multimediální učebnice je přílohou této práce. Učebnice by měla najít uplatnění u učitelů tělesné výchovy nebo u trenérů ledního hokeje, kteří mají na starosti začínající bruslaře.

Klíčová slova: hokej, bruslení, metodika, dvd, výuka, učebnice

Annotation

The main goal of this bachelor thesis was to create a DVD – multimedia textbook for ice-hockey and skating basics. Partial goals were to characterize the ice-hockey, history of this sport and to capture the biggest successes of Czech respectively Czechoslovak ice-hockey teams. You can also find here the rules of ice-hockey, characteristics of second grade basic school pupil psychology, who are the main target of this multimedia book. At the end you can also read about the process of making the DVD. All goals were achieved, multimedia textbook is attached to this thesis, it is determined mainly for the P.E. teacher at basic schools, or alternatively, it can be used by ice-hockey coaches, which are training junior ice-hockey players.

Key words: ice-hockey, skating, methodology, dvd, teaching, textbook

Poděkování

Děkuji Mgr. Janu Charouskovi za odborné vedení bakalářské práce, trpělivost a velmi věcné rady při tvorbě multimediální učebnice. Dále děkuji Jakubu Štěpánovi, Danielu Srbovi a Ing. Michalu Vinklářovi za pomoc při tvorbě a úpravě videí. Katedře tělesné výchovy za poskytnutí techniky a Radce Vosejpkové za půjčení kamery. V neposlední řadě Bc. Johaně Herbrychové za pomoc při formální úpravě bakalářské práce. Poděkování také patří pracovníkům zimního stadionu v Jičíně, kteří mně umožnili natáčení videí.

Obsah

Úvod	11
1. Teoretická část.....	12
1.1 Charakteristika ledního hokeje	12
1.2 Vývoj ledního hokeje	12
1.3 Úspěchy českého a československého hokeje	14
1.4 Pravidla.....	14
1.5 Výstroj a výzbroj.....	17
1.6 Lateralita – pravé a levé držení hole	18
1.7 Lední hokej ve školní tělesné výchově.....	19
1.8 Powerskating.....	19
1.9 Fyziologické aspekty v ledním hokeji.....	20
1.10 Zahřátí.....	20
1.11 Práce s holí a kotoučem	21
1.12 Věkové zvláštnosti žáků 2. stupně základních škol.....	21
1.13 Pořizování videozáznamu	24
2 Cíle a úkoly	27
3 Praktická část.....	28
3.1 Základní hokejový postoj	28
3.1.1 Základní chyby.....	28
3.2 Jízda vpřed	28
3.2.1 Nejdůležitější body techniky jízdy vpřed	29
3.2.2 Cvičení na jízdu vpřed.....	29
3.2.3 Základní chyby.....	30
3.3 Jízda vzad	30
3.3.1 Nejdůležitější body techniky jízdy vzad	31
3.3.2 Cvičení na jízdu vzad	31

3.3.3	Základní chyby.....	32
3.4	Zastavení.....	32
3.4.1	Cvičení na zastavení.....	33
3.4.2	Základní chyby.....	34
3.5	Změny směru	34
3.5.1	Vyjíždění krátkých oblouků	34
3.5.2	Základní chyby.....	35
3.6	Překládání vpřed	35
3.6.1	Cvičení na překládání vpřed	36
3.6.2	Základní chyby.....	37
3.7	Překládání vzad.....	37
3.7.1	Cvičení na překládání vzad.....	37
3.7.2	Základní chyby.....	38
3.8	Obraty.....	38
3.8.1	Obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad	39
3.8.2	Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed	39
3.8.3	Základní chyby.....	40
3.9	Starty	40
3.9.1	Cvičení na starty vpřed.....	40
3.9.2	Cvičení na starty vzad	41
3.9.3	Základní chyby.....	41
3.10	Přechody.....	42
3.10.1	Přechod z jízdy vpřed do jízdy vzad	42
3.10.2	Přechod z jízdy vzad do jízdy vpřed	42
3.10.3	Základní chyby.....	42
3.11	Laterální pohyb.....	43
3.11.1	Základní chyby.....	43

4	Závěr	44
5	Seznam použitých zdrojů	45
	Seznam příloh:	47

Seznam obrázků

Obrázek 1 - Schéma hřiště.....	15
Obrázek 2 - Hokejová výstroj a výzbroj.....	187
Obrázek 3 - GoPro HERO 5	243
Obrázek 4 - Sony Vegas Pro 12.0.....	254
Obrázek 5 - DVDStyler	265

Seznam tabulek

Tabulka 1 - Legenda k obrázku 2.....	17
--------------------------------------	----

Úvod

Lednímu hokeji se věnuji téměř 20 let. Bruslit jsem se učil ve čtyřech letech a v šesti letech jsem dostal první hokejovou výstroj a začal hrát aktivně v mládežnických kategoriích. Lední hokej mi přinesl spoustu skvělých zážitků, kamarádů a vytvořil mi pohybové základy, na kterých stavím ve všech ostatních sportech i při běžných denních činnostech. Lední hokej je krásná náročná kolektivní hra, člověk se naučí chovat v kolektivu a ctít autority, jako je trenér nebo rozhodčí.

S výběrem své bakalářské práce jsem dlouho neváhal a pustil se do vytvoření didaktiky bruslení pro 2. stupeň základních škol, protože si myslím, že se výuce bruslení nepřikládá takové vážnosti, jaká by se přikládat mohla a měla. Může to být dáno i tím, že učitelé nemají výukové materiály a neví tedy, co s dětmi na zimním stadionu dělat. Na základní i střední škole jsme o hodinách tělesné výchovy šli bruslit většinou dvakrát ročně a pokaždé jsme měli volnou zábavu. Kluci hráli hokej a dívky si bruslily dokola po stadionu. Učitel se nám málokdy věnoval, což nám sice vyhovovalo, ale neosvojili jsme si tím žádné nové dovednosti. Přesně tohle by mělo vyřešit multimediální DVD společně s touto bakalářskou prací.

Většina zimních stadionů má v dopoledních hodinách rezervovaný čas pro školy a málokdy se stane, že se v hale sejde dvě a více škol, to znamená, že učitel s žáky mají k dispozici celý prostor samy pro sebe. Pro děti je to příjemná změna, oproti hodinám v tělocvičně. Často se stává, že i ti, kterým tělesná výchova nic neříká, si užívají hodiny bruslení, protože je to něco nového a děti to baví.

V ideálním případě by se nabízelo navštívit zimní stadion 5 – 6 x ročně, tzn. alespoň jednou za měsíc v zimním období. Děti dostanou nové pohybové základy a osvojí si pohyb na ledové ploše. Ze zdravotního hlediska jim pobyt na zimním stadionu také prospěje. Chlad společně s vysokou vlhkostí působí pozitivně, jako otužovací prostředek.

Tato bakalářská práce by měla dát učitelům tělesné výchovy ucelený přehled o hokejovém bruslení, správné technice, metodice, chybách a obsahuje velký zásobník cvičení. Pro základní školy ještě žádné metodické video nevzniklo, takže v tom vidím velký potenciál.

1. Teoretická část

V teoretické části bakalářské práce je zpracována charakteristika ledního hokeje, co to vlastně lední hokej je, jak se hraje, jaká jsou pravidla a jaké jsou možné velikosti hrací plochy. Dále je zpracována historie a tedy vznik tohoto sportu, jaké jsou úspěchy československého potažmo českého hokeje. Jak lze zařadit hokejové bruslení do školní tělesné výchovy. Jaká je potřeba výstroj na lední hokej nebo na bruslení ve školní tělesné výchově. V teoretické části jsou zpracované také fyziologické aspekty ledního hokeje.

1.1 Charakteristika ledního hokeje

Lední hokej je zimní, kolektivní sport - branková hra, která probíhá na ledové ploše. Cílem hry je dopravit kotouč do branky za pomoci hokejové hole. Na každé straně je pět hráčů a brankář. Týmy se skládají z více hráčů, lední hokej je charakteristický střídáním hráčů a tedy krátkými časovými úseky pobytu na hřišti, kde hráči vydávají maximum sil a poté regenerují na střídačce. Maximální počet hráčů na soupisce pro jednotlivé utkání je 22, což znamená 20 hráčů do pole a 2 brankáři. Tato hra v sobě skrývá spoustu dílčích dovedností, jakými jsou: bruslení, práce s holí, práce s kotoučem, čtení hry, obratnost, koordinace, rychlost, síla, tvrdost v osobních soubojích a flexibilita (Kostka et. al., 1986).

1.2 Vývoj ledního hokeje

Lední hokej pochází z Kanady, vznikl v druhé polovině 19. století. Jako místo vzniku bývá uváděno kanadské město Halifax. První pravidla byla vypracována na univerzitě v Montrealu v roce 1878. Počátky hokeje v Evropě se datují do začátku 20. století, kdy se začalo hrát ve Velké Británii, Francii, Belgii, Švýcarsku a Čechách. V roce 1908 byla založena LIGH (Ligue Internationale de Hockey sur Glace - Mezinárodní federace ledního hokeje), předchůdce dnešní IIHF (International Ice Hockey Federation - Mezinárodní federace ledního hokeje). Přihlášku do ní zastal za čechy doktor Josef Gruss a Emil Procházka (Kostka et. al., 1986).

Prvním mezinárodním turnajem byl turnaj v Chamonix v roce 1909. V roce 1911 na druhém mistrovství Evropy získalo naše družstvo první titul. Od té doby se naše družstvo zúčastnilo téměř všech mistrovství Evropy a později mistrovství světa i olympijských her. Český svaz hokeyový vznikl po první světové válce a bylo v něm

organizováno 42 klubů, z toho 2/3 hrály tzv. bandy hokej (hokej s míčkem) a 1/3 lední hokej (Kostka et. al., 1986).

První pravidla byla převzata z francouzského národního svazu v roce 1905 a byla přeložena do češtiny. V této době hrálo hokej 7 nebo 8 hráčů a utkání trvalo 3 x 15 minut. Přepracovaná pravidla byla z roku 1909, hrálo se bez střídání v počtu 7 hráčů na každé straně v časovém rozmezí 2 x 20 minut. Hrací plocha měla rozměry 40 x 20 m. Lední hokej byl zařazen do programu olympijských her v roce 1920 v Antverpách. Na kongresu LIGH byly přijaty USA a Kanada. V tomto roce došlo k výrazným změnám pravidel (Kostka et. al., 1986).

Lední hokej hrálo 6 hráčů a 2 hráči mohli střídát, o poločase mohl vystřídat i brankář. V téže roce vznikl hokej i na Slovensku, kde byl velkým propagátorem Anton Máša – Balík. V roce 1925 se pořádalo mistrovství Evropy ve Vysokých Tatrách a organizace Slovenská župa kanadského hokeje se stalo součástí Československého svazu hokeyového (Kostka et. al., 1986).

Rozvoji ledního hokeje pomohlo zřízení ústředního orgánu v roce 1931 s názvem Československá liga kanadského hokeje, který sdružoval české, slovenské, německé a maďarské hokejové kluby. V roce 1933 se konalo mistrovství světa v ledním hokeji i s účastí Kanady a USA. V tomto roce bylo v ČSR organizováno 205 klubů s 3 265 hráči. V roce 1938 bylo v ČSR registrováno dokonce nejvíce klubů v Evropě (361) a druhé mistrovství světa konané u nás se těšilo velké oblibě (Kostka et. al., 1986).

Po roce 1945 se znovu spojil český a slovenský hokejový svaz a počet hráčů vzrostl na 26 500 v 874 klubech. První poválečné mistrovství světa se konalo u nás a Československo poprvé vyhrálo titul mistrů světa. Nejvýznamnějšími kluby u nás byli LTC Praha, I. ČLTK Praha, AC Sparta a Bratislava (Kostka et. al., 1986).

V roce 1946 došlo k úpravě pravidel, počet hráčů byl zvýšen na 12 a o dva roky později ustálen na 15. Rozhodujícím mezníkem pro lední hokej v ČSR je sjednocení tělesné výchovy, zaniká svaz a organizačně přechází jako Ústřední sekce ledního hokeje do sjednocení Sokola. V roce 1951 je vedeno v ČSR 1 150 oddílů a registrováno 32 000 hráčů. Padesátá léta jsou významná pro lední hokej nástupem SSSR. Téměř 50 let trvala

nadvláda hokejistů Kanady, porážkou od Sovětů z MS 1954 se odstartovala nová éra ledního hokeje (Kostka et. al., 1986).

1.3 Úspěchy českého a československého hokeje

Nejúspěšnější éra ledního hokeje u nás byla v 70. letech, kdy ČSR byla mistrem Evropy v letech 1971, 1972, 1976 a 1977. Mistry světa byla ČSR v roce 1972, 1976, 1977 a 1985. Po rozdělení republiky v roce 1993 je největším úspěchem pro český tým vyhraná zimní olympiáda v Naganu v roce 1998. Byl to zlomový rok pro vývoj ledního hokeje u nás, protože výrazně vzrostl počet dětí, které se chtěly věnovat tomuto sportu. Olympijské hry v Japonsku 1998 byly specifické tím, že poprvé v historii hráli na olympiádě nejlepší hokejisté světa, kteří přijeli z kanadsko-americké NHL. Byl to hvězdně obsazený turnaj, ve kterém češi vystoupili až na stupínek nejvyšší. Další výrazné úspěchy jsou tři vyhraná mistrovství světa za sebou v letech 1999, 2000 a 2001. A zlatá mistrovství světa z let 2005 a 2010. Slovenská republika získala titul mistrů světa v roce 2002 (Český svaz ledního hokeje, 2017).

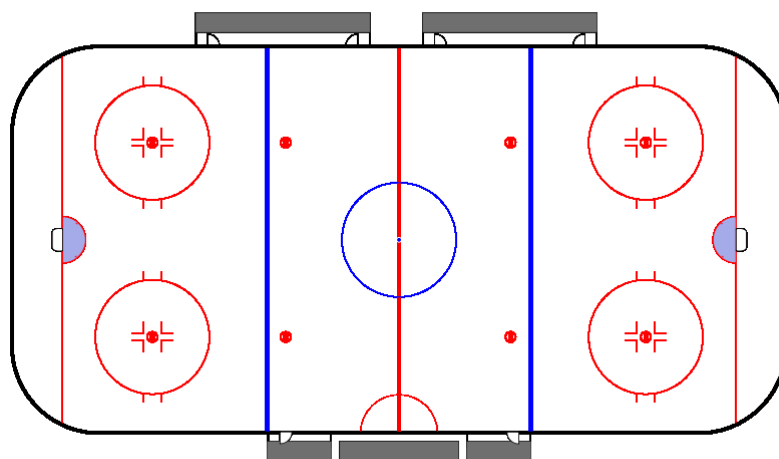
1.4 Pravidla

Lední hokej se hraje na 3 třetiny po 20 minutách čistého času, což znamená, že se při každém přerušení zastavuje čas a po vhození kotouče do hřiště se zase pouští. Mezi každou třetinou se upravuje led a přestávka trvá 15 minut hrubého času, který se začne odpočítávat po konci dané třetiny. Kluziště je rozděleno na 3 pásma a to: obranné pásmo, střední pásmo a útočné pásmo. Branky jsou zavrtány na brankových čarách, které nejsou přímo u mantinelu, takže se hraje i za brankou, v případě kolize hráče branka vyskočí ze svého umístění, aby nedošlo ke zranění s pevnou překážkou. V obranné a útočné třetině je v každé po dvou kruzích a dvou bodech pro vhazování, uprostřed je středový kruh a polovinu hřiště znázorňuje červená čára. Ve středním pásmu, které je ohraničeno modrými čarami, jsou 4 body pro vhazování. Brankář se pohybuje v brankovišti, půlkruhu před brankou, kde je chráněn před soupeři a kde chytá kotouče. Po jedné straně hřiště se za mantinelem vně hřiště nacházejí střídačky a na opačné straně trestná lavice, pro vyloučené hráče (Evdokimoff, 1998).

Maximální rozměry hřiště jsou 61 x 30 m, minimální rozměry jsou 56 x 26 m. Rohy hřiště jsou zaobleny o poloměru 7 až 8,5 m. Kluziště je ohraničeno mantinely, takže kotouč zůstává po celou dobu na hrací ploše. Na stranách je tvrzené sklo, které je za oběma brankami vyvýšené a ještě nad ním je síť, která chrání diváky před

odraženými kotouči. Modré čáry a středová červená čára jsou 30 cm široké a jsou vyznačeny přes celou šíři hřiště a pokračují i po mantinelu až do výše tvrzeného skla. Součástí hřiště jsou i hráčské lavice tzv. střídačky a trestné lavice naproti střídačkám. Další nezbytností je časomíra, která ukazuje stav utkání, čas, popřípadě čas trestu vyloučeného hráče. Časomíra se ovládá z tzv. boxu časoměřičů, který se nachází mezi trestnými lavicemi. Hřiště mají umělé osvětlení a tribuny pro diváky. Nesmí chybět ani šatny pro hráče a trenéry. Hřiště v NHL (Národní hokejová liga), která je považována za nejlepší ligu na světě a hraje se v Kanadě a v USA, mají rozměry 200 x 80 stop (60,96 x 25,90 m) (Gut a Pecina, 1986).

V dnešní době je na větších stadionech zavěšena tzv. kostka, která nahrazuje staré časomíry, je přímo na středu hřiště pod stropem haly a ukazuje všechny potřebné informace, v době přerušení se na ní pouštějí opakované záběry ze zajímavých zápasových akcí.



Obrázek 1 - Schéma hřiště

Zdroj: cs.wikipedia.org, 2017

Nedílnou součástí hry jsou také rozhodčí. Mezinárodní utkání a nejvyšší soutěže řídí 4 rozhodčí. Dva hlavní, kteří hodnotí nedovolené zákroky a vstřelené branky. A dva čároví, kteří posuzují postavení mimo hru¹, zakázané uvolnění², vhadzují kotouče do hry³

¹ Hráč, který není v držení kotouče, přejede útočnou modrou čáru směrem k brance soupeře dříve, než jeho spoluhráč s kotoučem.

² Hráč vyhodí kotouč ze své poloviny hřiště, až za brankovou čáru soupeře.

³ Při začátku utkání a po každém přerušení hry rozhodčí vhadzuje kotouč na led mezi 2 hráče na daném bodu pro vhadzování.

a zamezují případným šarvátkám⁴. Důležitý je také brankový rozhodčí, který posuzuje sporné situace při dosažení branky a v dnešní době už začíná posuzovat i postavení mimo hru a nedovolené bránění na brankáře v brankovišti (Evdokimoff, 1998).

Trestů za nedovolené zákroky je v ledním hokeji více druhů. Lze je rozdělit na 4 základní:

- 1) menší trest
- 2) větší trest
- 3) trest ve hře
- 4) trestné střelení

Menší trest se uděluje například za hákování, podražení nebo nedovolené bránění ve hře. Hráč, který se provinil, musí opustit hřiště a odebrat se na trestnou lavici na 2 minuty čistého času. Jeho družstvo hraje v oslabení, hráč se může vrátit až po uplynutí trestu nebo poté, co soupeř vstřelí branku (Kostka et. al., 1986).

Větší trest se uděluje za hrubé zákroky, po kterých mohlo dojít ke zranění. Hráč dostává trest 5 minut čistého času, jeho družstvo hraje celou dobu v oslabení, i kdyby obdrželo branku (Kostka et. al., 1986).

Osobní trest rozhodčí uděluje za hrubé chování vůči výrokům rozhodčích nebo za nesportovní chování (například kopnutí do mantinelu). Hráč dostává trest 10 minut čistého času, avšak jeho družstvo nehraje v oslabení, je to trest pouze pro vyloučeného hráče, který nemůže zasáhnout do zápasu. Zvláštním druhem osobního trestu je trest do konce utkání, který následně řeší disciplinární komise (Kostka et. al., 1986).

Trest ve hře se uděluje za pokus nebo za úmyslné zranění protihráče. Hráč, který se tímto provinil, okamžitě opouští utkání a na trestnou lavici za něj musí jít pykat spoluhráč. Trest je na 5 minut čistého času a družstvo hraje v oslabení bez ohledu na počet obdržných branek (Kostka et. al., 1986).

Trestné střelení se nařizuje tehdy, když je hráč, který jede sám na brankáře, podtržen, hákován nebo jinak limitován v zakončení. Může být nařízeno i pro zalehnutí kotouče v brankovišti bránícím hráčem. Trestné střelení provádí sám faulovaný hráč,

⁴ Součástí ledního hokeje jsou i potyčky. Poté co jeden nebo oba hráči spadnou na ledovou plochu, jsou čárový rozhodčí nuceni oba hráče odtrhnout.

který se rozjíždí s kotoučem sám na brankáře od červené čáry. Při zakončení nesmí dorážet puk, ani se s kotoučem vracet zpět, kotouč se musí stále pohybovat směrem dopředu (Perič, 2002).

Pokud se dopustí nedovoleného zákroku brankář, odebere se na trestnou lavici jeden z jeho spoluhráčů, který byl v době přestupku na ledové ploše (Kostka et. al., 1986).

1.5 Výstroj a výzbroj

Nedílnou součástí pro hokejistu je jeho výstroj, která chrání jeho tělo před zásahy protihráčů, kotouče nebo před pádem na ledovou plochu či mantinel. Hráč má na nohou brusle, na ruku rukavice, na hlavě přilbu a nosí dres. Dres má dlouhé rukávy, na zadní straně a na rukávech je číslo hráče, na přední straně bývá znak klubu, za který hráč nastupuje. Součástí dresu je i jmenovka hráče, která je umístěna vzadu a na volných místech je prostor pro sponzory. Pod dresem se ještě skrývají nárameníky (vesta), která chrání ramena a hrudník. Náloketníky, které chrání loketní kloub. Suspensor, který zabráňuje zranění rozmnožovacích orgánů. Holeně, ty chrání kolenní kloub a holenní kost. Přes holeně se natahují stulpny, které mají všichni hráči v týmu stejné a fungují tak i jako rozpoznávací znamení. Boky, hýždě a stehna chrání kalhoty, které končí na úrovni kolen. Mladší hráči jsou povinni nosit chránič krku tzv. nákrčník a místo přilby s plexisklem ochranou mřížku, aby zamezili zranění obličeje. Někteří hráči používají chránič na zuby, který má zamezit otřesu mozku při cvaknutí zubů například při střetu s protihráčem, nebo zásahu hokejkou či pukem. Základním článkem je pro hráče hokejka. V dnešní době se nejčastěji používají kompozitové hole (hole z umělých vláken), které nahradily klasické dřevěné hole. Každý hráč v týmu musí mít stejný dres, aby bylo jasné, kdo s kým hraje. Liší se pouze čísla a jména, která hráči nosí na zádech.

Tabulka 1 - Legenda k obrázku 2



1	Přilba s plexisklem
2	Nárameníky
3	Dres
4	Suspensor
5	Kalhoty
6	Stulpny
7	Holeně
8	Brusle
9	Přilba s mřížkou
10	Nákrčník
11	Náloketníky
12	Rukavice
13	Hůl

Obrázek 2 - Hokejová výstroj a výzbroj

Zdroj: Sport obchod, 2017

1.6 Lateralita – pravé a levé držení hole

Pravé držení hole znamená, že pravá ruka je dole a levá ruka drží hůl nahoře. U levého držení hole je to naopak. Držení hole by se nemělo u dětí tzv. předělávat nebo na ně naléhat, aby hrály na tu nebo tu stranu. Když vezme poprvé dítě do ruky hůl, tak bychom mu měli dát prostor, aby si přirozeně vybralo stranu, na které se mu bude hůl držet lépe. Držení hole nemusí být v souladu s držením tenisové rakety nebo golfové hole. Držení hokejové hole je považováno za náhodné a přirozené. Někdy se v jednom týmu sejde více leváků, podruhé zase praváků. Obecně lze říci, že ti, kteří drží hůl nalevo, mají lepší střelu přes ruku (střela bekhendovou stranou hole). Což je dané tím, že většinou silnější pravá ruka ovládá hůl nahoře. Zatímco praváci mohou mít lepší střelu zápěstím (tvrdost a rychlost se udává zápěstím spodní ruky), protože silnější ruka drží hůl dole a dává do střely potřebný švih. V soubojích o kotouč u mantinelu a při

vhazování mohou mít hráči s pravým držením hole výhodu silnější ruky blíž ke kotouči (Bukač, 2014).

1.7 Lední hokej ve školní tělesné výchově

Lední hokej je sport jako každý jiný a má tedy své místo i ve školní tělesné výchově, přesto však je jeho výuka v několika ohledech zvláštní. Zprvu se jedná o ztížené podmínky pro vyučování. Na ledové ploše je neustálý chlad, vysoká vlhkost vzduchu a velký hluk. Nezbytným pomocníkem je proto pro učitele píšťalka. Děti by měly mít vhodné oblečení, nejlépe funkční prádlo a šustřákovou soupravu. Mezi potřebnou výbavu patří samozřejmě brusle a rukavice, a to nejlépe hokejové. Dále pak hokejová hůl pro nácvik činností s kotoučem a vhodná je i přilba, nejlépe s drátěným košíkem. Následky pádů na led mohou být velmi nebezpečné, musíme tedy dbát zvýšené ochrany. Děti, které by měly k dispozici i další ochranné pomůcky, by si je určitě měly vzít, vhodné jsou chrániče kolen a loktů. Nebezpečné jsou i údery holí nebo pukem. Učitel musí dbát zvýšené ostražitosti a nabádat žáky, aby dělali přesně to, co mají. Není vhodné, aby si jeden šikovnější žák střílel pukem do mantinelu, zatímco ostatní například čekají v zástupu na bruslařské cvičení (Kostka et. al., 1986).

Pobyt na ledové ploše je zajímavým zpestřením školní tělesné výchovy a je i vhodným otužovacím prostředkem. Je však důležité, aby učitel dbal rychlého přesunu ze školy na zimní stadion. Po výuce by bylo dobré, aby se děti osprchovaly nebo alespoň vyměnily mokré oblečení za suché a znovu se rychle přesunuly do školy (Jansa, 2012).

1.8 Powerskating

V současné době je to velmi využívaný prvek, který je zařazovaný do výuky dětí i dospělých. Powerskating a technika bruslení jsou téměř synonyma, vzájemně na sebe navazují. Powerskating navazuje na základní bruslařské dovednosti, měl by zdokonalit daný pohyb, řešit chyby v provedení, zefektivnit odrazy, udělat pohyb co nejúspornější, naučit rovnováze a správnému využívání hran (Pytlík, 2015).

Podle Pytlíka (2015) se do powerskatingu zařazují všechny prvky, které nepatří mezi základní prvky techniky bruslení, avšak správně upravují a zefektivňují techniku bruslení. Výsledkem powerskatingu je komplexní a efektivní bruslařská technika, pohyb hráče na ledě s co nejmenší námahou. Cílem je, aby hráč vůbec nemyslel na bruslařské prvky a mohl se soustředit pouze na hru.

1.9 Fyziologické aspekty v ledním hokeji

Lední hokej je moderní hra, která se stále posouvá kupředu. Po vědeckotechnickém pokroku, kdy se začaly stavět hokejové stadiony, se z ledního hokeje stal sport celoroční. Nároky na hráče se stále zvyšují. Hráč pobývá na hřišti průměrně mezi 40 až 60 sekundy čistého času. Za jednu třetinu se hráč vystřídá zhruba 5krát až 6krát, tzn. za celý zápas 15krát až 18krát, záleží na vytíženosti hráče a na počtu hráčů v týmu. Intenzita zatížení je nepravidelná v časových intervalech (Kostka et. al., 1986).

Lední hokej je silový sport, kde hráči podstupují krátké intervaly v anaerobním režimu, to znamená, že převažuje neoxidativní způsob úhrady energie. Pro krytí energie se využívá ATP-CP systém, anaerobní glykolýza a aerobní fosforylace. Průměrná tepová frekvence v utkání je 170 – 180 tepů za minutu a hráči jsou v největším vypětí mezi 190 – 200 tepy za minutu. Hráči musí být schopni pracovat na kyslíkový dluh, který poté splácí na střídače. Pro kvalitního hráče jsou velmi důležité vysoké hodnoty VO_{2max} (Kostka et. al., 1986).

Podle Montgomery (1988) musí dojít na střídače k rychlému splacení kyslíkového dluhu. Hráč pobývá na hráčské lavičce mezi 4 až 5 minutami. Fyziologické aspekty jsou u vrcholových hokejistů odlišné. Obránci jsou vyšší a mají větší váhu, než útočníci, kteří musí být obratnější a rychlejší. Ideální somatotyp hokejisty je mesomorf. Oba systémy, jak aerobní, tak anaerobní jsou velmi důležité v ledním hokeji. Nejvyšší tepové frekvence dosahují 90 % HR_{max} , průměrná tepová frekvence je podle Montgomeryho 85 % HR_{max} . Při hře se hráčům hromadí vysoké hodnoty laktátu v krvi, což potvrzuje anaerobní způsob úhrady krytí energie.

Hokejisté nevycházejí dobře v klasických zátěžových testech, zaměřených na vytrvalost. Nejlepším testem kondice jsou silové prvky, společně s wingate testem, který napodobuje pobyt na ledové ploše při utkání. Příprava hokejisty by měla být zaměřena na aerobní vytrvalost, anaerobní zdatnost, svalovou sílu, rychlost a neměla by se opomíjet ani obratnost společně s flexibilitou (Montgomery, 1988).

1.10 Zahřátí

Jako u každého pohybu a sportu je důležité nejprve dobře zahřát svaly a připravit tělo na pohybovou aktivitu, abychom připravili nervovou soustavu na zátěž a předešli případným zraněním z nedostatečného prokrvení svalů. Zahřátí můžeme provádět buď

v šatně bez bruslí anebo přímo na ledové ploše, pro naše účely bude jistě vhodnější rozcvičení přímo na ledové ploše, kvůli úspoře času a atraktivnosti.

Po vstupu na ledovou plochu můžeme nechat děti 5 minut, aby se volně rozjezdily a zvykly si na pohyb na bruslích. Poté je vhodné zahřátí věst, mobilizovat klouby, protáhnout svaly a šlachy, všechno dělat v pohybu, nejlépe v jízdě dokola stadionu. Rozcvičení můžeme pojmut zábavnou formou v podobě honiček, například hrou na vlka a ovečky, na babu nebo vytvořit překážkovou dráhu z kuželů, hokejek, bot nebo kotoučů. Stejně jako v tělocvičně při hodinách tělesné výchovy, pouze je nutné dbát zvýšené opatrnosti a obezřetnosti, hlavně v blízkosti hrazení.

1.11 Práce s holí a kotoučem

Hokejová hůl musí mít správnou délku. Hráč si obuje brusle a poté by mu měla být hůl po bradu, při svislé poloze. Na konci hole je tzv. špunt (koncovka), kde hráč drží hůl horní rukou, bývá omotávána páskou, aby hůl v ruce neklouzala. Spodní část se nazývá čepel, ta ovládá puk a také se obaluje páskou, aby kotouč lépe držel na holi. Vrstva lepenky musí být tenká a vrstvy se neobalují přes sebe, vždy se musí odlepit stará vrstva pásky. Spodní ruka drží hůl v nižší pozici. Podle toho, jakou silou potřebujeme ovládat hůl, se buď posouvá směrem dolů anebo nahoru po hokejce (Perič, 2002).

Vedení kotouče na holi se nazývá driblink. Rozlišujeme buď krátký (na šíři ramen nebo kratší) a dlouhý driblink. Kotouč se může po ledové ploše posouvat buď tažením, nebo tlačáním, záleží, jestli máme puk v jízdě před sebou nebo za sebou. Při driblinku se hůl drží oběma rukama a kotouč se posouvá z jedné strany na druhou, na konci pohybu se vždy čepel hole sklopí. Při driblinku se přirozeně posouvá spodní ruka nahoru a dolů po držadle hole. Když je kotouč na straně hole, která je zatočená ke kotouči, nazýváme to forhend. Pokud je kotouč na straně hole, která je zatočená od kotouče, nazýváme to bekhend (Perič, 2002).

1.12 Věkové zvláštnosti žáků 2. stupně základních škol

Žáci druhého stupně základní školy jsou ve starším školním věku. Toto období začíná nástupem na 2. stupeň základní školy a trvá do ukončení povinné školní docházky, to znamená přibližně od 11 do 15 let. Z biologického hlediska jde o období pubescence, která je označována jako první fáze dospívání. Raná adolescence, což je první fáze dospívání, zahrnuje prvních 5 let dospívání. V tomto období se jedinec

dostává do puberty a nejnápadnější změnou je tělesné dospívání. Tělesné dospívání je spojené hlavně s pohlavním dozríváním. Výrazně se mění zevnějšek dospívajícího a to je podnětem ke změně sebepojetí. Dochází ke změně myšlení, dospívající už dokáže přemýšlet abstraktně, čili o variantách, které reálně neexistují. Výrazně se mění hormony, změní se emoční prožívání, časté jsou výkyvy nálady. Pro toto období je velmi nutné kamarádství, první lásky a první vztahy. Pubescenti se snaží oddělit od ostatních dětí a dospělých, jít si svou cestou, být originální, a to hlavně úpravou zevnějšku (Vágnerová, 2005).

Puberta (*pubertas, pubescere – obrůstati chmýřím*) má svůj počátek jednoznačně vymezený, u dívek je to první menstruace a u chlapců prvními ranními polucemi. Rozdíly u dívek a u chlapců jsou velké. Dívky jsou většinou klidnější než chlapci. Obecný názor na období puberty je ten, že se jedná o období krizí a konfliktů s dospělými, což ale neplatí u 50 % dospívajících. Konfliktnost mládí je výsledkem působení biologických, psychických i sociálních tlaků (Čačka, 2000).

Fyzicky harmonická postava prepubescenta se nyní výrazně protahuje (přírůstek dělá ročně téměř 10 cm), prodlužují se končetiny a hůře se ovládají. Typická je klátivá chůze, záměrné pokusy o kontrolu pohybů jen zvyšují jejich křečovitost. V hrubé motorice nastává přechodná neobratnost a nekoordinovanost pohybů, v jemné motorice bývá zhoršený i grafický výkon. Jedinec myslí, cítí, něco chce, ale něco jiného dělá, není schopen pohyb vykonat správně, i když v hlavě ten správný pohyb má. Tento nesoulad se nazývá „intrapsychická disharmonie“. Časté jsou výkyvy nálad, střídání podrážděnosti, nepokoje, neklidu nebo až horečné aktivity, apatie, depresí a snadné unavitelnosti (Čačka, 2000).

V období dětství mělo dítě potřebu jistoty, bylo závislé na rodině, nyní rodina splnila svůj úkol a dospívající potřebuje změnit její charakter. Rodiče rozhodovaly za dítě, ochraňovaly ho, nyní potřebuje jedinec svobodu a větší prostor v rozhodování o sobě samém. S potřebou jistoty úzce souvisí i potřeba citové akceptace. Jedinec hledá svou pozici na světě, svou pozici si musí vydobýt, něčím si ji zasloužit. V tomto období dochází k pocitům nejistoty a zpochybnění představ, že svět je pouze dobrý a bezpečný. Dospívající se může cítit, že na světě není vítán a není potřebný (Vágnerová, 2005).

Škola je institucí, která se přirozeně jeví dítěti jako velmi mocná, už z toho důvodu, že se tak zdá i rodičům, ač chtějí nebo ne, měli-by její rozhodnutí respektovat.

Ve škole dítě získává první sociální postavení, vymezuje se nějakým způsobem vůči jiným žákům a učitelům. Škola je postupnou integrací dítěte do společnosti. Nástup do školy je označován, jako odpoutání se závislosti na rodině. Důležitý je vztah školáka k učiteli, v tomto období mívá osobní charakter. Učitel dokáže žákovi buď hodně pomoci, nebo hodně uškodit. Oblíbené předměty jsou oblíbené povětšinou, kvůli vztahu k učiteli, než k samotné látce (Vágnerová, 2005).

Ve středním školním věku se mění postoj k učitelům. Žáci v tomto věku mají již dostatek zkušeností a mají představu o roli učitele. Učitel je akceptován jako autorita, i když děti, zejména v rámci skupiny, už určité chování učitele odmítají. Zejména, když by se jim zdálo jednání učitele nespravedlivé. Názor učitele už není brán absolutně významně. Žákům jde v tomto období hlavně o vyžadování stejných podmínek pro všechny, děti odmítají výjimky (Vágnerová, 2005).

Tělesná proměna

Období puberty je velmi důležitý biologický milník. Dítě se mění v člověka a je schopný reprodukce, to znamená, může mít sám děti. Tělesné dospívání se projevuje viditelnými i pocíťovanými důsledky (růst postavy, proměna proporcí, sekundární pohlavní změny, funkce pohlavních orgánů, sexuální prožitky atd.), pochopení a zpracování těchto změn může být pro jedince složité. Pubescent může být na své dospívání pyšný, ale naopak se může i stydět. Jako příklad negativního vnímání sebe sama může být příklad toho, když si dívka vezme volný svetr, aby zakryla svá zvětšující se prsa. Ranější dospívání zatěžuje především dívky, dospívají v průměru dříve než chlapci (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Zpomalení tělesného dospívání bývá větším problémem u dospívajících chlapců. Čtrnáctiletý chlapec by si přál, aby nebyl nejmenší ze všech, protože urostlejší spolužáci jsou výrazně populárnější, sebejistější a zaujímají vedoucí v kolektivu. Malý a slabý chlapec naopak mívá nízké sebevědomí a může se stát objektem agrese silnějších a vyspělejších vrstevníků. V kolektivu bývá běžné, že si méně vyspělý jedinec udělá vazbu na silnějšího spolužáka, může mít pocit bezpečí nebo se sám stává agresorem (Vágnerová, 2005).

Tělesný vývoj probíhá skokově, významný je růst končetin oproti trupu. Děti jsou „samá ruka, samá noha“, přičemž nedochází k obdobnému rozvoji svalové hmoty.

Právě proto jsou zde velké změny v motorice, především v koordinaci pohybů. Rychlý růst může mít za následek poruchy pohybového aparátu, je tedy nutné brát zřetel na kvalitní kompenzaci, což ale u bruslení v tělesné výchově není tak důležité, jelikož děti chodí obvykle bruslit párkrát za zimu. Do období puberty mluvíme o tzv. „zlatém věku motoriky“, poté se velmi zhorší výše zmíněná obratnost (Perič, 2002).

Proměna u chlapců

Ze sociálního hlediska je významný především růst a posléze rozvoj svalů. Sekundární pohlavní znaky (ochlupení), není ze začátku tak nápadné. Vyšší postava může být chápána pozitivně, protože ve společnosti je brána dospěle. Ve skupině vrstevníků je výška a rozvoj svalstva brána velmi pozitivně, v tomto období je důležité mít dobrý sociální statut a tyto změny k tomu velmi dopomáhají (Vágnerová, 2005).

Proměna u dívek

Sekundární pohlavní znaky jsou u děvčat viditelnější. Rodiče se obvykle bojí předčasné sexuální aktivity děvčat, které dospívají velmi rychle. Jejich reakce tedy mohou být někdy negativní, ať už vědomě nebo nevědomě, se zaměřují na potlačení skutečnosti. Nepříjemné mohou být i eroticky zaměřené reakce a vtipy starších vrstevníků (Vágnerová, 2005).

1.13 Pořizování videozáznamu

Videozáznamy jsou pořizeny ze zimního stadionu v Jičíně. Bylo nutné, aby nebyl nikdo jiný přítomný na ledové ploše. Na videích se střídají 2 bruslaři, oba hráči zdejšího „A“ týmu mužů. Záběry jsou pořizované GoPro HERO 5 kamerou, která dokáže nahrávat s rychlostí 120 snímků za vteřinu, tudíž po zpomalení videí je obraz plynulý a čistý. U většiny videí je použit stativ, jedná se tedy o stacionární kameru (Pecinovský, 2015).



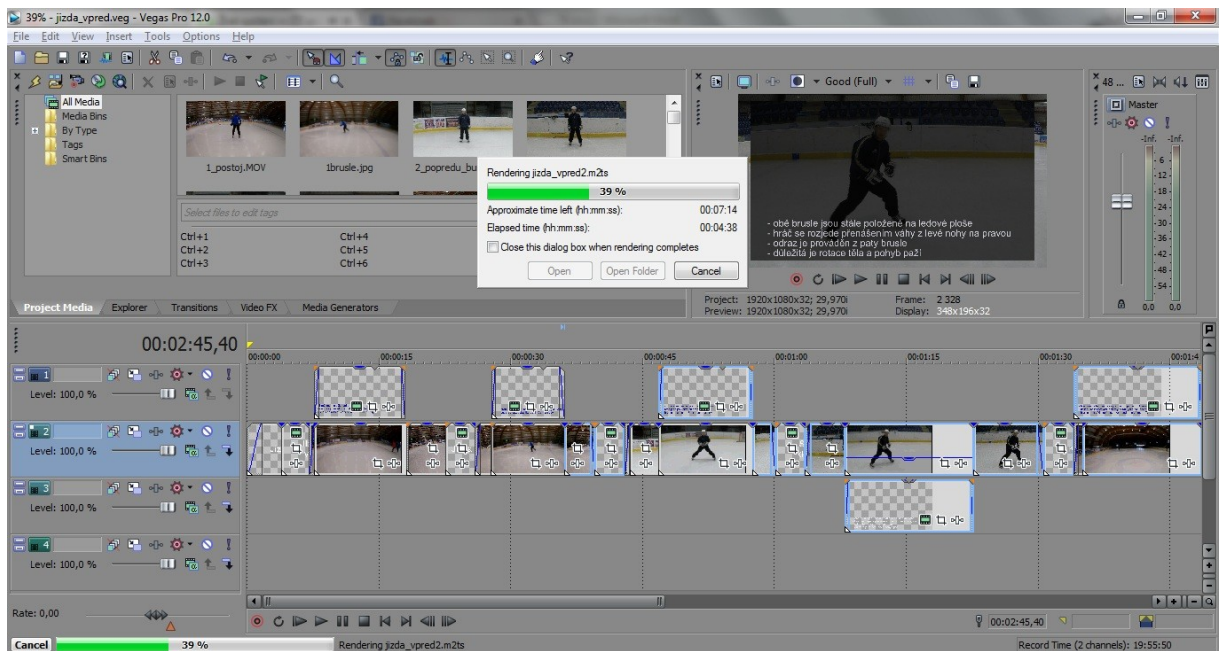
Obrázek 3 - GoPro HERO 5

Zdroj: Techmaster, 2018

Technické parametry GoPro HERO 5:

- rozměry: 44,6 x 62 x 32,7 mm
- váha: 117 g
- digitální kamera
- stabilizace obrazu
- dotykový LCD displej
- microSDXC
- fotoaparát 12 Mpx
- kvalita obrazu: 1080p (120 fps) (Techmaster, 2018)

Stříhání a úprava samotného materiálu byla prováděna v programu Sony Vegas Pro 12.0, který umožnil kvalitní stříh, úpravu barev, funkce zpomalení, vkládání textu a animací.



Obrázek 4 - Sony Vegas Pro 12.0

Zdroj: PrtScr vlastní

V tomto programu se všechny pořízený materiál dával dohromady a stříhal se. Každé jednotlivé cvičení je zde naznačeno krátkým vysvětlením, sekvencí správného provedení a posléze zopakování nebo zpomalení daného videa, aby byla jasně zřetelná technika samotného pohybu.

Tvorba DVD byla provedena v programu DVDStyler, který naprogramoval Alex Thüring ze společnosti SourceForge. V programu se nachází jednoduché menu, kam se nahrála všechna dokončená videa. Program je volně stažitelný a umožňuje rychlou a jednoduchou přípravu samotného DVD, pro jeho vypálení (dvdstyler.org, 2018).



Obrázek 5 - DVDStyler

Zdroj: PrtScr vlastní

2 Cíle a úkoly

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření multimediální učebnice hokejového bruslení pro základní školy.

Dílčí úkoly:

1. Zpracování metodiky bruslení
2. Vývoj ledního hokeje a úspěchy českého a československého hokeje
3. Věkové zvláštnosti žáků 2. stupně základní školy
4. Pedagogika na zimním stadionu
5. Vytvoření DVD se základními bruslařskými prvky

3 Praktická část

V praktické části je zpracovaná metodická řada hokejového bruslení. Cvičení jsou seřazena od nejjednodušších bruslařských prvků, až po složitější cvičení, jakými jsou obraty, přechody nebo laterální pohyb. V některých cvičeních se objevuje i hra s kotoučem.

3.1 Základní hokejový postoj

Postoj je základní poloha těla, ze které vychází všechny ostatní bruslařské dovednosti (Pytlík, 2015).

Stoj vzpřímený, nohy jsou ohnuty v kyčelním, kolenním i hlezenním kloubu. Úhel ohnutí v kolenním kloubu se pohybuje od 90 do 120 stupňů. Hlava je mírně zvednutá, brada vodorovně s ledovou plochou, hráč by měl vidět zhruba 30 metrů před sebe. Hůl drží hráč oběma rukama před sebou, čepel je v ose těla (Pytlík, 2015).

3.1.1 Základní chyby

- toporný postoj
- hráč kouká do ledové plochy
- čepel hole není v ose těla (Perič, 2002)

3.2 Jízda vpřed

Jízda vpřed je nezákladnějším pohybem hráče na bruslích, vychází ze základního postoje. Jedná se o cyklický pohyb, kde se střídá cyklus odrazu, skluzu a odrazu, ve kterém se pravidelně opakují tyto 3 fáze:

1) Nasazení

Brusle se nasazuje na vnější hranu a postupně se překlápí na vnitřní hranu, trajektorie má tvar protáhlého písmene „S“. Brusle se nasazuje přes špičku a přes špičku zase led opouští.

2) Odraz

Odraz se provádí přes špičku nože (tzv. palcový odraz) – šikmo vzad a stranou. Pohyb se vykoná prudkým napnutím nohy v kolenním a kyčelním kloubu. Velmi důležitá je práce stojné nohy, u které musí dojít k výraznému pokrčení (úhel 90 až 120 stupňů), pokrčené koleno by mělo přesahovat špičku zhruba o 5 cm.

3) Přenesení

Po odrazu by se neměla brusle zvedat příliš vysoko nad led, jinak se stává pohyb velmi neekonomický a znemožňuje to další správné nasazení brusle. Velmi důležité je přenesení váhy těla na skluzovou nohu (Pytlík, 2015).

3.2.1 Nejdůležitější body techniky jízdy vpřed

1) Základní postoj

- pokrčené segmenty dolní končetiny
- mírný předklon
- hlava vzhůru

2) Cyklus odraz – skluz – odraz

- vytočená brusle ven (brusli nasazujeme na vnější hranu)
- silový odraz vpřed z vnitřní hrany a špičky (tzv. palcový odraz)
- přenesení hmotnosti na odrazovou nohu
- přiměřená délka kroku
- doprovodný pohyb paží jako u běhu (Pytlík, 2015)

3.2.2 Cvičení na jízdu vpřed

1) Jízda vpřed po obou bruslích (dvouoporový skluz)

Hráči jsou ve dvojici, první zaujme základní postoj a druhý ho zezadu tlačí. První hráč se snaží držet stabilitu, stále v základním postoji.

2) Jízda po jedné brusli

Hráči se rozjedou od brankové čáry vlastními silami a od modré čáry jednou pouze na jedné brusli, snaží se dojet co nejdál a držet přitom stále přímý směr jízdy. Důležité je pravidelně střídat obě nohy.

3) Buřtíky

Jedná se o střídavé roznožování a přinožování bruslí, hráč jede stále po vnitřních hranách a brusle se stále dotýkají ledové plochy.

4) Synchronní dvojnovka

Obě brusle má hráč položené na ledové ploše a rozjede se střídavým přenášením váhy z levé brusle na levou. Odraz v tomto cvičení vychází z patky brusle, důležitá je rotace těla a pohyb paží.

5) Koloběžka

Hráč má na ledové ploše položenou stále jednu brusli a tou druhou se odráží palcovým odrazem, jak na koloběžce. Brusle mají k sobě téměř kolmé postavení, podobné písmenu „V“ nebo „L“.

6) Vlnovka na jedné noze

Hráč se rozjede a snaží se překlápět na vnitřní a vnější hranu v jízdě na jedné noze.

7) Oblouky po vnitřní hraně

Hráč se pohybuje v přímém směru tím, že nasazuje brusle na vnitřní hranu a vyjíždí malý oblouček směrem vpřed, střídavě na levé a pravé brusli. Odrazová noha je skrčmo vzad za skluzovou nohou.

8) Oblouky po vnější hraně

Stejně jako u předchozího cvičení, s tím rozdílem, že brusle se nasazuje na vnější hranu a pravá brusle tedy vyjíždí pravý oblouček a levá brusle levý oblouček.

Ve všech cvičeních můžeme zkoušet snižování a zvyšování těžiště nebo mírné poskoky (Pytlík, 2015).

3.2.3 Základní chyby

- natažené nohy v kolenou
- odraz je prováděn dozadu, nikoliv stranou
- odraz nevychází ze základní polohy (pata za patou), výsledkem je tzv. široký krok
- příliš velký předklon nebo naopak toporný postoj
- brusle se po odrazu nevrací nad ledem, ale škrta o ledovou plochu (Perič, 2002)

3.3 Jízda vzad

Druhou základní dovedností bruslení je jízda vzad. V dřívějších dobách to byla doména hlavně obránců, v dnešním pojetí hry je ale důležité, aby všichni hráči zvládali stejně dobře bruslení vpřed i vzad (Pytlík, 2015).

Základní postoj:

Nohy jsou při jízdě vzad rozkročeny (na úrovni boků), trup je vzpřímen, hlava směřuje vzhůru, pánev je protlačena vpřed. Hůl drží hráč v jedné ruce před tělem. Hmotnost těla je rozložena na obou bruslích rovnoměrně po celé ploše.

Celý pohyb vychází z práce boků a ramen. Pohyb začíná z kyčelního kloubu, odkud se přenáší do špiček nohou. Odraz se provádí z vnitřní hrany brusle, opakovaným pokrčováním a napínáním nohy v kolenním kloubu a pohybem protilehlého ramena a boku vzad (Pytlík, 2015).

3.3.1 Nejdůležitější body techniky jízdy vzad

1) Základní postoj:

- pokrčená kolena
- trup vzpříma
- hlava směřuje vzhůru
- širší stoj rozkročný
- hmotnost těla je rozložena na celých plochách bruslí
- hůl v jedné ruce na ledě a před tělem

2) Cyklus odraz – skluz – odraz

- střídavé pokrčování a napínání nohy v kolenním kloubu
- odraz z paty přes špičku brusle
- přenášení hmotnosti na neodrazovou, silně pokrčenou nohu (Pytlík, 2015)

3.3.2 Cvičení na jízdu vzad

1) Jízda po obou bruslích (dvouoporový skluz)

Hráči jsou ve dvojicích, první zaujme základní postoj pro jízdu vzad, s tím rozdílem, že uchopí svoji hůl pouze do jedné ruky a podá ji druhému hráči. Druhý hráč udělá s holí to samé. Oba jsou tedy spojeni a hráč, který je v jízdě vpřed tlačí hráče, který je v jízdě vzad. První hráč se snaží stále držet základní postoj pro jízdu vzad a držet přímý směr jízdy. Může se pokusit dělat podřepy, jet po jedné noze nebo dělat mírné výskoky.

2) Stoj na jedné noze

Hráč se postaví na jednu nohu a snaží se držet rovnováhu, postupně snižuje a zvyšuje těžiště, může se pokusit dělat mírné poskoky. Důležité je pravidelně střídat obě nohy.

3) Jízda po jedné brusli

Hráč se rozjede a snaží se dojet co nejdál po jedné brusli.

4) Buřtíky

Střídavé roznožování a přinožování bruslí, nohy se nezvedají z ledové plochy. Odraz se provádí z vnitřní hrany přes špičku brusle.

5) Koloběžka

Brusle jsou k sobě postavené do písmene „A“. Jedna noha je stále na ledové ploše a druhá noha provádí odrazy od vnitřní hrany přes špičku.

6) Oblouky po vnitřní hraně

Hráč provádí oblouky po vnitřní hraně při stálém pohybu vzad. Při oblouku je položena vždy jen jedna noha.

7) „C“ oblouky

Hráč má obě brusle položené na ledové ploše. Jednou a stále stejnou bruslí provádí odraz z vnitřní hrany brusle pomocí „c“ obloučku, odraz je veden přes špičku. Snaží se držet přímý směr jízdy.

8) Oblouky po vnější hraně

Nejsložitějším prvkem jsou oblouky po vnější hraně. K nácviku přistupujeme pouze u dobrých bruslařů. Oblouk je veden po vnější hraně brusle, takže levá noha vyjíždí levý oblouček a pravá noha pravý oblouček (Pytlík, 2015).

3.3.3 Základní chyby

- při odrazu není přenesena váha na odrazovou nohu (neúčinný odraz)
- odraz nevychází z kyčlí a boků, ale pouze pohybem kotníků
- hráč jede po patách, tělo je v záklonu (Perič, 2002)

3.4 Zastavení

Zastavení patří do užitého bruslení a slouží ke snížení rychlosti jízdy, změně směru jízdy, anebo k úplnému zastavení. Při hře po zastavení okamžitě následuje start, takže už od začátku můžeme učit zastavení s následným rychlým startem. Základní rozdělení zastavení je z jízdy vpřed a jízdy vzad (Pytlík, 2015).

3.4.1 Cvičení na zastavení

1) Zastavení z jízdy vpřed jednostranným pluhem

Patří mezi nejjednodušší typ snížení rychlosti jízdy. Váha těla spočívá na jedoucí pokrčené noze, zhruba na šíři boků přikládáme na led druhou brusli přibližně pod úhlem 45 stupňů. Postupně na ni přenášíme váhu, držíme ji stále v přívratu a ještě zvětšujeme vnitřní rotaci nohy, tím její tlak na led postupně zvyšujeme a napínáme nohu v koleni.

2) Zastavení z jízdy vpřed oboustranným pluhem

Stejně jako v předchozí variantě s tím rozdílem, že budou obě brusle v přívratu. Brusle mezi sebou svírají písmeno „A“.

3) Zastavení z jízdy vpřed smykem na obou bruslích

Jedná se o nejpoužívanější způsob zastavení, je nejrychlejší. Pohyb vychází z protirotace trupu vůči pánvi. Rychlým pohybem změním vzájemnou polohu osy ramen a osy pánve, nadlehčíme paty bruslí a přecházíme z mírného do hlubokého podřepu, tím zvětšujeme tlak na hrany bruslí. Vnější brusle hraní vnitřní hranou, vnitřní brusle hraní vnější hranou. Obě brusle by po zastavení měly svírat s trajektorií předchozího pohybu pravý úhel. Obě stopy po bruslích by měli být stejné, je to důkazem toho, že váha je správně rozložena na obou bruslích současně.

4) Zastavení z jízdy vpřed smykem jedné brusle

Pohyb je stejný jako u předchozího cvičení s tím rozdílem, že hraní pouze jedna brusle. Můžeme hranit buď vnitřní, nebo vnější hranou. Toto cvičení je dobrý nácvik pro protirotaci trupu vůči pánvi a následného udržení rovnováhy.

5) Zastavení z jízdy vzad oboustranným pluhem

Tzv. „V“ zastavení. Jedná se o nejjednodušší způsob zastavení z jízdy vzad. Obě brusle jdou do odvratu, tělo se mírně předkloní, tím se zatíží víc hrany bruslí. Můžeme sledovat brzdnou dráhu, pokud jsou obě stopy stejné, hráč správně zatěžuje obě nohy.

6) Zastavení z jízdy vzad jednostranným pluhem

Tzv. „T“ zastavení. U této metody jde pouze jedna brusle do odvratu, brzdící noha se napíná, zatímco druhá noha jde do hlubokého podřepu, brusle vůči sobě svírají pravý úhel.

7) Zastavení z jízdy vzad smykem na obou bruslích

Stejně jako u zastavení z jízdy vpřed pohyb vychází z protitrotace trupu vůči pánvi. Váha je rozložena na obě brusle současně, brzdná stopa by tedy měla být shodná.

8) Zastavení z jízdy vzad na jedné brusli

Při hře se jedná o nejpoužívanější pohyb. Výhodou je, že hráč může okamžitě změnit směr pohybu. Po zastavení z jízdy vzad na jedné brusli je druhá brusle skrčmo nad ledem, může tedy následovat její okamžité nasazení a brzdící noha zároveň vykoná odraz (Pytlík, 2015).

3.4.2 Základní chyby

- nedostatečné vytočení bruslí
- chybí přenesení váhy na vytočenou brusli, nebo je váha přenášena neplynule
- při zastavení smykem jsou nohy příliš blízko u sebe
- hráč neprovádí zastavení pomocí zatížení, ale pomocí vyjetí krátkého oblouku
- kolena nejsou tlačena k ledové ploše
- váha těla je na patách (Perič, 2002)

3.5 Změny směru

Změna směru se v ledním hokeji realizuje pomocí zastavení a startu anebo pomocí vyjíždění oblouků (zataček). Vyjetí krátkého oblouku může zpočátku nahrazovat zastavení smykem, protože je to jednodušší prvek. Po vyjetí oblouku by měl následovat rychlý start, anebo překládání, to kvůli zvýšení rychlosti (Pytlík, 2015).

3.5.1 Vyjíždění krátkých oblouků

Tělo je nakloněno dopředu a do středu oblouku, vnitřní rameno je vytočeno dovnitř (dozadu) a vnější rameno dopředu. Obě nohy jsou výrazně pokrčené, váha těla spočívá na vnitřní brusli, která je předsunutá oproti brusli vnější. Pokud by byla na vnější brusli, vnitřní brusle by nebyla zatížená a v oblouku by přibrzdňovala.

Při vyjíždění oblouku vlevo předsuneme levou brusli před pravou (čím více je brusle předsunutá, tím menší oblouk můžeme udělat), přeneseme váhu

těla na předsunutou brusli, snížíme těžiště a vykloníme se do středu oblouku, tedy vlevo. Levá brusle hrani vnější hranou, pravá brusle hrani vnitřní hranou. Levé rameno tlačíme vzad a pravé dopředu, tím se vykloníme do oblouku. Čím kratší oblouk chceme udělat, tím se musíme více vyklonit do středu oblouku a nalehnout na led.

Pro co nejmenší oblouk je žádoucí, aby vnitřní brusle byla výrazně předsunuta před vnější brusli, a lehkým přibrzděním vnitřní brusle rychle změníme směr jízdy (Pytlík, 2015).

3.5.2 Základní chyby

- jízda jen po jedné noze
- vnitřní noha není předsunutá
- váha těla je na zadní části bruslí, přední noha jede pouze po patě
- tělo je vykloněné ven z oblouku (Perič, 2002)

3.6 Překládání vpřed

Celý pohyb vychází z kyčlí. Při překládání vlevo tlačíme levé rameno vzad a pravé vpřed, trup je nakloněn dovnitř oblouku (stejně jako při vyjíždění oblouků). Vnitřní levá noha je přiložena na led vnější hranou a vnější pravá noha vnitřní hranou. Odraz je proveden vnější nohou palcovým odrazem přes špičku brusle z vnitřní hrany. Po dokončení odrazu a napnutí nohy v kyčli se vnější noha předsouvá přes špičku vnitřní nohy a překříží ji, hmotnost těla je na vnitřní noze, která je výrazně pokrčená a vyjíždí oblouk po vnější hraně. Následuje odraz z vnitřní nohy na vnější hraně přes špičku, do překřížení za vnější brusli (podjíždí ji), váha je v tento moment na pravé vnější brusli, která vyjíždí oblouk po vnitřní hraně. Velmi důležitá je vždy extenze končetin po dokončení odrazu (Pytlík, 2015).

Periodicky se opakuje pohyb odraz – skluz – odraz, kdy nohy se stále kříží a předsouvají před sebe. Perfektní odraz musí být proveden vždy z plné extenze končetin. Začátečníci provádí odraz především z vnitřní hrany vnější brusle, což nevede k takovému zrychlení v oblouku, jako když se použije i odraz z vnější hrany vnitřní brusle (podjetí brusle) (Pytlík, 2015).

Při překládání využíváme 2 odrazy, tzv. odšlapování a podkládání, které v následujících cvičeních natrénujeme.

3.6.1 Cvičení na překládání vpřed

1) Jízda po kruhu po vnější brusli

Hráč se rozjede na tečnu středového kruhu a vyjíždí oblouk pouze na vnější brusli, tedy po vnitřní hraně, snaží se dojet co nejdál. Tento cvik je dobrý pro udržení rovnováhy v oblouku. Vnitřní rameno tlačí vzad, vnější tlačí vpřed, tělo je nakloněno do středu kruhu. Levá brusle je skrčmo zvednutá nad ledem.

2) Jízda po kruhu po vnitřní brusli

Jedná se o složitější prvek, protože hraníme vnější hranou. Hráč se znovu rozjede na tečnu středového kruhu a vyjíždí oblouk po vnitřní brusli, tedy po vnější hraně. Vnější brusle je zvednutá a nedotýká se ledu. Hráč se snaží dojet co nejdál po kruhu a udržet při tom rovnováhu.

3) Odšlapování vnější bruslí

Jedná se o tzv. „C“ oblouk. Vnitřní brusle se stále dotýká ledu, hraní vnější hranou a je výrazně pokrčená. Vnější brusle je také stále na ledové ploše, je na vnitřní hraně a hráč provádí odraz od paty brusle podobný písmenu „C“.

4) Odšlapování vnitřní bruslí

Znovu se jedná o složitější prvek, v tomto cvičení se trénuje tzv. podkládání brusle a tedy odraz z vnitřní nohy a její vnější hrany. Vnější brusle je stále položená na ledové ploše a hraní vnitřní hranou. Vnitřní brusle je položena na vnější hraně a podjíždí vnější brusli pohybem podobným obráceným písmenem „C“.

5) Překládání po kruhu

Po nácviku předchozích prvků se nyní celý pohyb spojí. Dbáme na extenzi obou nohou po odrazu, nakloněním těla do středu oblouku a na správný odraz přes špičku brusle.

6) Změna frekvence, plynulosti

Posledním cvičením na překládání vpřed je změna rychlosti překládání, změna její frekvence. Hráč začne překládat po středovém kruhu, poté se snaží rychlost snížit tím, že prodlouží skluz obou bruslí, nakonec zrychlí frekvenci bruslení rychlými odrazy. Tyto tři varianty postupně opakuje. Je důležité dbát na plynulost pohybu, aby nedocházelo k tzv. kulhání (Pytlík, 2015).

3.6.2 Základní chyby

- odraz nejde do strany
- nedochází k překřížení nohou
- brusle jsou pokládány na paty
- skákání – není využito skluzu
- nerytmické překládání (Perič, 2002)

3.7 Překládání vzad

Překládání vzad je složitý bruslařský prvek a přistupujeme k němu, až po dobrém zvládnutí překládání vpřed a jízdě vzad. Překládání vzad se dá rozložit na dva přímé odrazy.

Tělo je vzpřímenější než při překládání vpřed, hlava zvednutá, kolena pokrčená a tělo je vykloněno do středu oblouku. Při překládání vzad směrem doleva je periodicky překládána pravá noha přes levou. Vnitřní noha, tedy levá, provádí odraz z vnější hrany přes špičku, hmotnost těla se v tuto chvíli přenáší na silně pokrčenou pravou (vnější) nohu, která provádí skluz po vnitřní hraně v oblouku před levou nohou. Vnitřní noha se po odrazu pokrčuje a vnější noha překládá přes špičku této brusle. Hráč zachovává stabilitu silným pokrčením v kolenou a hledí zpříma, nikdy ne pod nohy.

Překládání vzad rozdělíme do dvou fází:

1. odraz – vnitřní hranou vnější brusle, jedná se o tzv. odšlapování nebo C-oblouk
2. odraz – vnější hranou vnitřní brusle (Pytlík, 2015)

Pro nácvik používáme obdobnou metodickou řadu jako pro překládání vpřed.

3.7.1 Cvičení na překládání vzad

- 1) Překládání vzad pomocí chůze stranou

Na začátku pohybu provedeme malé krůčky stranou, které se postupně budou měnit na přešlapování, překládání vzad.

- 2) Jízda po kruhu vzad odšlapováním

Tento průpravný cvik nacvičujeme po kruhu, jedná se o tzv. C-oblouky, tedy odšlapování vnější bruslí vnitřní hranou. Vyklonění do středu kruhu

pomůžeme tím, že předpažíme vnější paži a zapažíme vnitřní paži. Odraz vnější bruslí na její vnitřní hraně provádíme z vytočené špičky směrem dovnitř.

3) Odšlapování (koloběžkování) vzad

Toto cvičení nejprve nacvičujeme u hrazení, vnější nohou provádíme odraz z vnitřní hrany plnou extenzí končetiny, poté ji zvedneme a nejkratší možnou dráhou znovu předsuneme před vnitřní nohu do překřížení. Znovu následuje odraz z vnější brusle a její vnitřní hrany, brusle musí být vytočena špičkou dovnitř. Po zvládnutí nácviku u mantinelu můžeme přejít k jízdě po kruhu. Pravidelně měníme směr, a tedy střídáme obě nohy (Pytlík, 2015).

3.7.2 Základní chyby

- nedochází ke skluzu
- brusle nejsou pokládány na ledovou plochu ve směru jízdy – dochází k přibrzdění
- při překřížení nohou dojde k přeskočení z brusle na brusli, nikoliv k vyjetí oblouku po hranách (Perič, 2002)

3.8 Obraty

Obraty slouží ke změně způsobu bruslení, nemění se směr, pouze způsob. Hráč se otáčí vždy o 180 stupňů, tedy mění způsob bruslení, buď z jízdy vpřed do jízdy vzad, nebo z jízdy vzad do jízdy vpřed. Při obratech by nemělo dojít ke snížení rychlosti, obrat by měl být co nejplynulejší. K nácviku obrátů přistupujeme až po dobrém zvládnutí jízdy vpřed a jízdy vzad. Obraty se provádějí vlevo nebo vpravo, na jedné nebo na obou bruslích. Nejdůležitější je při obratech práce s těžištěm těla, tedy práci kolen. V technice obrátů se objevují 3 fáze: nadlehčení, obrat a snížení.

Obrat je prováděn pomocí dvou základních technik:

- 1) Trojkový obrat
- 2) Měsíkový krok

Názvy obrátů jsou odvozeny od stopy, které nechávají brusle na ledové ploše (Pytlík, 2015).

3.8.1 Obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad

1) Trojkový obrat na obou bruslích

Jedná se o nejjednodušší obrat a měl by se nacvičovat jako první. Z jízdy vpřed na obou bruslích s pokrčenými koleny, se výrazně napřímíme, současně pohybem ramen a boků dodáme energii obratu. Při obratu vlevo prudce vytočíme pravé rameno dopředu a levé dozadu, totéž provedou boky. Po obratu se znovu snížíme v kolenou a pokračujeme v přímé jízdě. Obrat je veden přes přední část bruslí. Princip obratu spočívá v rychlém nadlehčení a po dokončení obratu zase rychlém snížení těžiště, aby se zachovala stabilita pro jízdu vzad.

2) Trojkový obrat na jedné brusli

Tento obrat je prováděn tehdy, pokud z jakéhokoliv důvodu jede hráč po jedné brusli. Princip obratu je stejný jako u předchozího provedení. Začíná se z pokrčeného kolena, je důležité rychle přenést těžiště, současně s rychlým pohybem ramen a boků. Při nadlehčení může nastat až mírný výskok, důležité je po obratu zase rychle snížit těžiště, aby se zachovala stabilita na bruslích.

3) Měsíkový obrat s přešlápnutím z jedné nohy na druhou

Tento druh obratu nacvičujeme až po zvládnutí předešlých technik. V ledním hokeji je to nejpoužívanější typ obratu. Terminologicky se tento obrat nazývá též jako „pivot“. Při obratu vlevo se mírně předsouvá pravá noha, na které máme váhu. Pohybem levého ramena dozadu a pravého dozadu, společně s boky, dáme tělu impuls pro otáčení. Levá noha se vytáčí o 180° špičkou ven, to znamená, že paty obou bruslí budou směřovat k sobě. Postupně se na levou nohu přenáší váha a pravou nohu přisuneme k jedoucí levé noze. Pokračujeme jízdou vzad. Chybou u tohoto obratu je nejčastěji to, že se brusle nevytočí přesně o 180°, tudíž musíme obrat poté dotáčet jinou bruslařskou technikou, což bruslení zpomaluje (Pytlík, 2015).

3.8.2 Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed

1) Trojkový obrat na obou bruslích

Jedeme jízdou vzad v základním bruslařském postavení. Celý pohyb je úplně stejný. Dojde tedy k výraznému nadlehčení v kolenou společně s prací ramen a boků, které se vytácejí na levou nebo na pravou stranu. Po dokončení obratu je znovu důležité rychle snížit těžiště a pokračovat v jízdě vpřed.

2) Trojkový obrat na jedné brusli

Tato technika se používá tehdy, kdy je hráč nucen z jakékoliv příčiny jet po jedné brusli. Znovu musí dojít k výraznému nadlehčení z pokrčeného kolena. Včasnou prací ramen a boků se dostaneme do jízdy vpřed a snížíme těžiště.

U obou trojkových obrátů může dojít k lehkému výskoku, což není chybou, jen je potřeba zachovat rovnováhu těla.

3) Měsíkový obrat odšlápnutím

Tzv. „pivot“, jak se můžeme dočíst v zahraniční literatuře. Dbáme na to, abychom správně přenášeli váhu z levé nohy na pravou a opačně. Nejdůležitějším prvkem je vytočení brusle o 180°, abychom obrat provedli bez použití dalších bruslařských technik. Při obratu vlevo přeneseme váhu těla na pravou nohu, která je pokrčená. Levou nohu zvedneme a vytočíme ji špičkou do směru jízdy vpřed, poté na ni přeneseme váhu, posledním krokem je přisunutí pravé nohy (která je pořád v jízdě vzad). Velmi důležitá je práce hlavy, ramen a boků, které dávají impuls k otočení (Pytlík, 2015).

3.8.3 Základní chyby

- hráč umí obrat pouze na jednu stranu
- nedojde k celému obratu o 180° - musí být využito pomocného kroku (Perič, 2002)

3.9 Starty

Starty jsou velmi charakteristickým znakem dnešního hokeje. Hokejista při hře podstupuje spousty soubojů, brzd a změn směru, po kterých vždy následuje rychlý start. Při hře se uplatňují starty především při úniku, napadání, změnách směru, navození kontaktu s protihráčem nebo na nově vzniklou herní situaci. Technika bruslařských startů je stejná jako u ostatních sportů. První impulsem je vychýlení těžiště na tu stranu, na kterou bude hráč startovat. Následné zachycení pádu, po kterém následují rychlé silové kroky, které se postupně prodlužují do dlouhého skluzu (Pytlík, 2015).

3.9.1 Cvičení na starty vpřed

1) Start z místa vpřed

Základní postoj je hlubší podřep, hráč je předkloněn a má pokrčená kolena. Špičky bruslí jsou vytočeny ven, do tvaru písmene „V“. Těžiště se vychyluje dopředu, pádu je zabráněno pomocí rychlých, kratších kroků. Podle

biomechanické analýzy by měl být úhel natočení špiček v prvních 4 krocích v rozmezí 87 až 38 stupňů.

Brusle jsou nasazovány na vnitřní hrany, kroky jsou velmi rychlé a postupně se prodlužují, až se přejde do dlouhého skluzu. Postupně se napřimuje trup. Brusle se pokládá na led celou plochou, odraz je proveden dynamicky z přední části brusle. Velmi důležitou práci dělají paže, které doprovázejí pohyb.

2) Start z místa vpřed stranou s přeložením

Trup je vzpřímenější, stoj je úzký rozkročný. Při startu vlevo provedeme odraz z vnitřní hrany pravé brusle, přeneseme váhu na levou nohu, pravá noha překračuje a následuje odraz z vnější hrany levé nohy. Odraz je prováděn ze špičky brusle. Následuje natočení trupu do směru jízdy a hráč pokračuje startem vpřed.

3) Start z místa vpřed stranou bez přeložení

Stoj je úzký rozkročný. Při startu vlevo spočívá váha na pravé noze, z její vnitřní hrany se odrazíme, s tím rozdílem, že brusle nepřešlapuje, ale levá noha se vytáčí do směru jízdy a rovnou přechází do skluzu (brusle k sobě svírají pravý úhel) (Pytlík, 2015).

3.9.2 Cvičení na starty vzad

1) Start z místa vzad bez přeložení

Základním postojem je hlubší podřep, nohy jsou pokrčeny v kolenou. Špičky bruslí jsou vytočeny dovnitř a paty od sebe, do tvaru písmene „A“. Start je proveden pomocí tzv. C – oblouků, tedy střídavých odrazů z levé a pravé brusle, z jejich vnitřních hran. Odrazy jsou krátké, rychlé a slyšitelné.

2) Start z místa vzad stranou s přeložením

Základním postojem je úzký stoj rozkročný stranou, trup je více vzpřímený, než u startu vpřed. Start vlevo je proveden tak, že dochází k odrazu z vnitřní hrany pravé (vnější brusle), zároveň dochází k přeložení s odrazem z vnější hrany zkřížené vnitřní nohy. V počáteční fázi start kopíruje oblouk, proto se využívá překládání. Při startu je nutné dbát rychlé frekvence kroků, které se postupně prodlužují. Starty nacvičujeme vždy na obě strany (Pytlík, 2015).

3.9.3 Základní chyby

- první startovní kroky jsou pomalé a dlouhé
- chybí výrazný náklon těla a pokrčení kolen

- nedochází k postupnému prodlužování skluzu
- nejsou zapojeny paže
- hráč se dívá do ledu (Perič, 2002)

3.10 Přejchody

Přejchod v hokejové bruslení znamená změnit techniku bruslení i směr jízdy. Tento herní prvek se nejvíce využívá pro přechod z útočné fáze do obrané a naopak. Rozeznáváme dva typy přechodů: z jízdy vpřed do jízdy vzad a z jízdy vzad do jízdy vpřed (Pytlík, 2015).

3.10.1 Přejchod z jízdy vpřed do jízdy vzad

Hráč jede jízdou vpřed v základním postavení. Předsune tu nohu, na jakou stranu bude dělat přechod, tzn., když bude dělat přechod na levou stranu, předsune mírně levou brusli před pravou a začíná vyjíždět bognu (oblouk) vlevo o 180°. Na samém konci oblouku, hráč provede nadlehčení s prudkým pohybem ramen a boků do protisměru, tedy směrem doprava. Levé rameno jde směrem vpřed, pravé rameno směrem vzad, to samé udělají boky. Při nadlehčení dojde k výměně nohou, pravá brusle se mírně předsune a vyjíždí oblouk vzad po vnější hraně. Levá brusle vyjíždí, dokončuje oblouk po vnitřní hraně. Hráč po vyjetí oblouku pokračuje jízdou vzad (Pytlík, 2015).

3.10.2 Přejchod z jízdy vzad do jízdy vpřed

Hráč jede jízdou vzad v základním postavení. Vyjíždí oblouk na jednu nebo druhou stranu. Na samém konci oblouku se hráč výrazně nadlehčí v kolenou a přejde do jízdy vpřed, ve které dokončuje oblouk. Princip je stejný jako u přechodu z jízdy vpřed do jízdy vzad. Velkou práci zastávají ramena a boky (Pytlík, 2015).

Přejchody se v ledním hokeji využívají velice a jejich technika jde stále dopředu. Můžeme provádět přechody s přibrzděním, s překládáním nebo z jedné nohy na druhou spolu se silným dynamickým odrazem (Pytlík, 2015).

3.10.3 Základní chyby

- hráč v oblouku úplně zabrzdí
- chybí snížení a zvýšení těžiště těla
- hráč se dívá pod brusle
- vyjíždí oblouk pouze po jedné brusli (Perič, 2002)

3.11 Laterální pohyb

Laterální pohyb může být využíván jako další varianta přechodu nebo když hráč, hlavně v oblasti útočné modré čáry, se potřebuje po modré čáře pohybovat a zároveň sledovat hru před brankou. Laterální pohyb je velmi využíván při hře v útočném pásmu a při přesilových hrách. Pro laterální pohyb je nutné mít dobrou flexibilitu v hlezání kloubu a zároveň velkou mobilitu zejména v kyčelním kloubu (Pytlík, 2015).

Při tomto pohybu směřují paty bruslí k sobě a špičky od sebe, brusle svírají téměř úhel 180 stupňů. Váha je rozložena rovnoměrně na obě dvě nohy stejně, tělo je mírně předkloněno, hůl směřuje do pomyslného středu otáčení (Pytlík, 2015).

3.11.1 Základní chyby

- nerovnoměrně rozložená váha
- toporný postoj
- tělo nesměruje na osu otáčení (Pytlík, 2015)

4 Závěr

V bakalářské práci je zpracovaná metodika bruslení pro základní školy, společně s příloženým DVD – video učebnicí bruslení. Doufám, že tento materiál najde své uplatnění u učitelů tělesné výchovy a zvýší se tím efektivita hodin strávených na zimním stadionu.

Nejdůležitější věcí pro tuto bakalářskou práci bylo vybrat do metodické řady správná cvičení, která mají největší přínos pro výuku bruslení. Cvičení nesmělo být příliš mnoho, kvůli nedostatečné časové dotaci bruslení ve školní tělesné výchově, ale zároveň musela být cvičení dostačující, pro nácvik daných pohybů.

Pro výuku bruslení na druhém stupni základní školy je velmi důležité, aby vyučování děti bavilo, což se většinou děje, protože jsou děti vytrhnuti ze stereotypu tělocvičny. Výuka musí být vedena obezřetně, s důrazem na bezpečnost, protože přesun ze školy na zimní stadion a hlavně pobyt na ledové ploše, může být nebezpečný, pokud učitel dostatečně nevede hodinu. Je důležité, aby učitel postupoval metodicky správně, od základních cviků a až po zvládnutí základních prvků přešel k výuce složitějších dovedností. Do výuky je vhodné zařadit hry a soutěže, děti se víc snaží, víc je bruslení baví, ale nemělo by to být zase na úkor techniky bruslení. Na konci vyučovací hodiny je dobré si zahrát mini hokej v jedné třetině hrací plochy nebo na polovinu hřiště, záleží na počtu hráčů.

V bakalářské práci jsem se setkal s problémem, kterým bylo, najít volný termín v nabitém rozvrhu zimního stadionu. Velmi vděčím za vstřícnost zaměstnanců sportovišť města Jičína, kteří mi umožnili natočit výukové DVD.

Myslím si, že by se výuka na zimním stadionu neměla opomíjet a učitelé by s dětmi měli chodit bruslit v rámci tělesné výchovy. Pro děti je to příjemné zpestření klasické výuky a bruslení rozvíjí další pohybové návyky. Už jen pobyt na zimním stadionu je pro děti přínosem, který má dobrý vliv na otužování. Po zhlédnutí multimediální učebnice by mělo být všem učitelům tělesné výchovy jasné, jak správně cvičení provést. Video učebnice může najít uplatnění i u hokejových trenérů, kteří mají na starosti začínající bruslaře.

5 Seznam použitých zdrojů

Bukač, Luděk. 2014. *Trénink herní přirozenosti: kouzlo hráčského naturelu.* Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5054-5.

Čačka, Otto. 2000. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospělých s faktory optimalizace.* Brno: Nakladatelství Doplněk. ISBN 80-7239-060-0.

Český svaz ledního hokeje. 2017. *ČSLH.* [Online] [Citace: 17. 11. 2017.] Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/35-historie-slh.html>.

DvdStyler. 2018. *dvdstyler.* [online] [citace: 18. 4. 2018.] Dostupné z: <https://www.dvdstyler.org/en/>

Evdokimoff, Serge. 1998. *Lední hokej.* Bratislava: Mladé léta. ISBN 80-06-00981-3.

Gut, Karel a Pecina, Václav. 1986. *Malá encyklopedie ledního hokeje.* Praha: Olympia.

International ice hockey federation. 2017. *IIHF* [Online] [Citace: 13. 11. 2017.] Dostupné z: <http://www.iihf.com/iihf-home/history/>.

Jansa, Petr. 2012. *Pedagogika sportu.* Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.

Kostka, Vladimír; Bukač, Luděk a Šafařík, Vladimír. 1986. *Lední hokej.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha.

Langmeier, Josef a Dana Krejčířová. 2006. *Vývojová psychologie. 2. aktualiz. vyd.* Praha: Grada. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.

Montgomery. 1988. *D. L. Sports medicine.* místo neznámé: Springer International Publishing. ISSN 0112-1642.

Pecinovský, Josef. 2015. *Pinnacle Studio 18.* Praha: Grada. Snadno a rychle. ISBN 978-80-247-5529-8.

Perič, Tomáš. 2002. *Lední hokej.* Praha: Grada. ISBN 80-247-0472-2.

Pytlík, Jaromír. 2015. *Hokejové bruslení.* Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5742-1.

Sport obchod. 2017. *SportObchod.cz*. [Online] [Citace: 17. 12. 2017.] Dostupné z: www.sportobchod.cz.

Techmaster. 2018. *techmaster.cz*. [Online] [Citace: 10. 4. 2018.] Dostupné z: <http://www.techmaster.cz/clanky/gopro-hero-5-black-recenze>.

Vágnerová, Marie. 2005. *Vývojová psychologie I*. Praha: Nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-0956-0.

Wikipedia. 2018. *cs.wikipedia.org* [online] [Citace: 10. 4. 2018.] Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Hokejov%C3%A9_h%C5%99i%C5%A1t%C4%9B

Seznam příloh:

- 1) DVD – Multimediální učebnice základů bruslení a ledního hokeje