

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

POHYBOVÉ HRY V RÁMCI VÝUKY INLINE BRUSLENÍ  
Diplomová práce  
(bakalářská)

Autor: Zdeněk Lindenberg, TV-ZTV

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2018

## **BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE**

**Jméno a příjmení autora:** Zdeněk Lindenberg

**Název diplomové práce:** Pohybové hry v rámci výuky inline bruslení

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2018

**Abstrakt:** Bakalářská práce se zabývá pohybovými hrami v tělesné výchově a jejich následným využitím v inline bruslení. Součástí této bakalářské práce je aplikace pohybových her při bruslení na kolečkových bruslích. Tyto hry mají za důsledek osvojení a rozvoj bruslařských technik a dalších pohybových dovedností.

**Klíčová slova:** hra, pohybová hra, inline bruslení

**Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.**

## **BIBLIOGRAPHICAL IDENTIFICATION**

**Autor's first name and surname:** Zdeněk Lindenberg

**Title of the bachelor thesis:** Movement games in inline skating tuition

**Department:** Department of sports

**Supervisor:** Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

**The year of presentation:** 2018

**Abstract:** This bachelor thesis deals with movement games in physical education and their subsequent use in inline skating. Part of this bachelor thesis is application of motion games in roller skating. These games result in the development and acquisition of skating techniques and other movement skills.

**Keywords:** game, movement game, inline skating

**I agree the thesis paper to be lent within the library service.**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Jana Bělky, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje, a dodržoval zásady.

V Olomouci dne 16. 4. 2018

.....

Poděkování patří vedoucímu práce Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D., za odborné vedení diplomové práce a jeho rady, které napomohly k realizaci této práce.

# OBSAH

OBSAH.....	6
1 ÚVOD.....	7
2 TEORETICKÝ PŘEHLED.....	8
2.1 Pohybové hry v tělesné výchově.....	8
2.1.1 Pohybové hry na prvním stupni základní školy.....	8
2.1.2 Pohybové hry na druhém stupni základní školy.....	8
2.1.3 Pohybové hry na střední škole.....	9
2.1.4 Typy a pravidla pohybových her.....	9
2.1.5 Metodicko-organizační formy.....	9
2.2 Rozvoj pohybových schopností.....	10
2.2.1 Pohybová schopnost.....	10
2.2.2 Dělení pohybových schopností.....	10
2.2.3 Metody rozvoje rychlostních schopností.....	11
2.2.4 Metody na rozvoj silových schopností.....	12
2.2.5 Metody na rozvoj koordinačních schopností.....	12
2.2.6 Metody na rozvoj vytrvalostních schopností.....	13
2.3 Školní vzdělávací program.....	13
2.4 Vyučovací jednotka.....	14
2.4.1 Vývoj vyučovací jednotky.....	15
2.5 Bezpečnost práce.....	15
2.6 Periodizace lidského věku.....	16
2.6.1 Mladší školní věk.....	16
2.6.2 Období dospívání.....	17
2.6.3 Časná a střední dospělost.....	17
2.7 Inline bruslení.....	18
2.7.1 Historie a vývoj inline bruslí.....	18
2.7.2 Rozdělení inline bruslení.....	19
2.7.3 Vybavení.....	22
2.7.4 Techniky a metody nácviku.....	24
2.7.5 Vliv bruslení na člověka.....	25
3 CÍLE PRÁCE.....	26
3.1 Hlavní cíl.....	26
3.2 Dílčí cíle.....	26
4 METODIKA.....	27
4.1 Popis zpracování.....	27
4.2 Analýza odborné literatury.....	27
5 VÝSLEDKY.....	28
5.1 Pohybové hry na bruslích.....	28
6 ZÁVĚR.....	36
7 SOUHRN.....	37
8 SUMMARY.....	38
9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	39
10 SEZNAM PŘÍLOH.....	40

# 1 ÚVOD

Svou diplomovou práci jsem věnoval pohybovým hrám a jejich využití v inline bruslení. Hlavní inspirací a důvodem pro výběr tohoto tématu pro mě byly především hodiny pohybových her na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Široká škála pohybových her, které jsou k dispozici a množství způsobů jejich následného využití, ať už v tělesné výchově, nebo sportovním tréninku mě přiměly propojit teorii s praxí.

Vzhledem k tomu, že jsem trenérem Klubu sportovního bruslení v Hodoníně, využil jsem teoretické poznatky o pohybových hrách při tréninku svých svěřenců v inline bruslení. Tyto hry lze formovat a upravovat tak, aby splňovaly patřičné požadavky, které na ně klademe. Jelikož patří většina mých svěřenců do kategorie předškolního věku, jsou pro ně správně zvolené pohybové hry velmi zábavné, ale rovněž velmi cenné. Nejen, že přináší dětem radost, ale díky nim také rozvíjejí své dovednosti na inline bruslích.

Diplomová práce popisuje obecnou problematiku pohybových her, průpravných her, jejich rozdělení a využití na základní a střední škole. Dále se zabývá pohybovými schopnostmi a jejich rozvojem pomocí odpovídajících metod. Jsou v ní také nastíněny pravidla pohybových her a bezpečnost (práce), která je zvláště při sportovních aktivitách pro trenéra i svěřence velmi důležitá. Nedílnou součástí práce je kapitola věnovaná školnímu vzdělávacímu programu, který vymezuje obsah výuky tělesné výchovy. Vymezeny jsou i metodicko-organizační formy. Práce se rovněž zabývá periodizací lidského věku, která popisuje chápání sportu u rozdílných věkových skupin.

V diplomové práci jsou dále obsaženy informace o inline bruslení, zejména o jeho historii, základním vybavení, technice a metodách nácvičku, jednotlivých bruslařských dovednostech a jednotlivých kategoriích inline bruslení.

Závěrem se práce věnuje aplikaci pohybových her na svěřence při tréninku inline bruslení. Jednotlivé pohybové hry jsou nahrány na video, aby bylo zřejmé, jak je svěřenci provádějí. Součástí je popis všech her, jejich pravidel, potřebných pomůcek k jejich provedení a především popis pohybových dovedností, které tyto hry rozvíjejí.

Při zpracování diplomové práce jsem využil především odborné monografie, ať už od českých či slovenských autorů, kterých byl poměrně dostatek. Naopak internetový zdroj jsem využil pouze jeden. Jednalo se o informace o školním vzdělávacím programu, zveřejněné na stránkách Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.

## 2 TEORETICKÝ PŘEHLED

### 2.1 Pohybové hry v tělesné výchově

Zeptáme-li se učitelů, rodičů, nebo samotných studentů co si představují pod pojmem hra, dostane se nám různých odpovědí. Hru můžeme popsat jako aktivitu, prožitek, relaxaci, soutěž, zábavu, učení, protiklad vážných věcí, volnost, radostnou záležitost, pohodu a příjemné krácení chvíle. Je mnoho dalších synonym, které si lidé spojují se slovem hra. Ať už chceme, nebo ne, hra zahrnuje podstatnou část lidského života (Mazal, 2007).

Hra je opravdu nedílnou součástí našeho života, která prosperuje od samotného začátku, až do jeho konce. Je to opravdová činnost, nebo aktivita, která má určité charakteristiky. Využíváme ji jak v dětství a dospívání, tak také ve vyšším věku. Jedná se o kategorii, kterou měníme sebe, ale i své okolí a to více, než si vůbec uvědomujeme. Konflikty a hlavně socializace probíhá prostřednictvím silného prožitku, který osobnost velmi nenápadně, ale přes to důkladně formuje. Jedná se o činnost zaměstnávající nejen tělo, ale i ducha (Mazal, 2007).

Pohybové hry jsou v hodinách tělesné výchovy uplatňovány ve velkém rozsahu, avšak s jistými rozdíly vyplývajícími z věku studentů, protože je potřeba mít jiný přístup k žákům např. z 1. až 4. ročníků, než k středoškolským studentům (Rovný & Čechvalová, 1966).

Hry jsou ve většině případů kolektivní, proto nenapomáhají pouze rozvoji pohybových schopností, ale také spolupráci, sebeovládání a v neposlední řadě kolektivnímu citění (Argaj, 2001).

#### 2.1.1 Pohybové hry na prvním stupni základní školy

V prvních čtyřech ročnících základní školy mají pohybové hry nezastupitelnou roli, jelikož se přesouváme od hravých tělesných výchov v mateřských školkách ke složitějším pohybovým aktivitám, které mají co dočinění např. s atletikou, gymnastikou a pohybovými hrami. Tyto hry se liší hlavně svým obsahem, protože zde přibývají pravidla a soutěživost. Nejvíce přibývají přenášecí, přihrávací a také trefovací hry, které jsou oblíbené u dětí. Další hry jsou takové, které v sobě nesou základy sportovních her pro vyšší stupně, a připraví tak žáky na budoucí sportovní aktivity, které jsou především vedení míče a střelba při fotbale, házení na bránu při házené, nebo způsoby odbití míče při volejbale (Rovný & Čechvalová, 1966).

Pohybové hry jsou často používány na začátku hodiny. Zejména se jedná o honičky, které jsou prospěšné pro zahřátí organismu a donutí veškeré žáky k pohybu. Vhodné je také uplatňování těchto her jako vsuvky při náročnějším pohybovém programu, jenž má za důsledek aktivní odpočinek a rozptýlení. Samozřejmostí je, že takové doplňkové hry musí naplňovat svým obsahem daný cíl (Argaj, 2001).

#### 2.1.2 Pohybové hry na druhém stupni základní školy

Na druhém stupni se přístup k pohybovým hrám mění. Výběr her je limitovaný obsahem vyučovací jednotky. Zde také platí, že hry je vhodné využívat na začátku hodiny. Na druhém stupni je již také vhodné používat složitější a náročnější hry, navíc věk studentů na druhém stupni je ideální pro rozvoj všech základních pohybových schopností. Vhodné je zařadit např. běžecké hry, skákačky, míčové hry nebo hry s náčiním (Argaj, 2001).



### 2.1.3 Pohybové hry na střední škole

Pohybové hry, které se využívají v hodinách tělesné výchovy na středních školách, se výrazně neliší od her, využívaných na druhém stupni. Hry jsou především náročnější, složitější a jsou systematicky řízeny na rozvoj pohybových dovedností (Argai, 2001). Příkladem takových her jsou např. vybíjená dvou družstev na čas s pouze jedním míčem, nebo „Hu tu tu tu“, nebo „zvedací honička“ (Mazal, 2007).

### 2.1.4 Typy a pravidla pohybových her

#### Rozdělení pohybových her podle Argaje (2001, 7):

1. lokomoční hry
2. hudební hry
3. skokanské hry
4. nosící hry
5. vrhací hry
6. chytací hry
7. odrážecí hry
8. trefovací hry
9. pálkovací hry
10. překážkové hry
11. úpolové hry
12. terénní hry
13. bojové hry

Hlavním znakem pohybových her je rychlá činnost, která má určitá pravidla. Tato charakteristika se doplňuje o další znaky. Je to především zajímavá a zábavná činnost, při které je nejvíce výrazný pohyb hráčů. Děj pohybových her je proměnlivý a plný nepředvídatelných situací, které jsou však vždy směřované, aby hra byla formou soutěže (Argai, 2001).

Pravidla pohybových her musí být nastavena tak, aby šanci na výhru měl kdokoliv. Všechny hry jsou standardně vymezeny časem, prostorem a celkovým průběhem s předem stanovenými a dohodnutými podmínkami. (Mazal, 2007).

Jednotlivé hry jsou pak stanoveny konkrétními pravidly. Pravidla, jako taková, mají pedagogicko-didaktickou a metodologickou funkci. V pravidlech jsou zastoupeny veškeré informace o hře. Znalost pravidel je potřebná na všech stranách, jak u samotných účastníků, tak u rozhodčích a organizátorů hry. Jen díky znalosti pravidel je dán předpoklad o optimálním průběhu konkrétní hry. Bavíme-li se o pravidlech pohybových her, měly by být snadné a zároveň flexibilní, aby se mohly měnit podle věku hráčů, podmínek, nebo potřeb vyučujícího (Mazal, 2000).

### 2.1.5 Metodicko-organizační formy

Metodicko-organizační forma je podle Dobrého (1988) způsob účelného uspořádání vnějších situačních podmínek a obsahu tvořeného herními činnostmi s cílem umožnit realizaci daných požadavků formulovaných jako konkrétní herní úlohy. Především se jedná o vztah mezi vnějšími faktory – podmínkami (rozdělení žáků, vymezení prostoru a času). Ve výuce sportovních her v tělesné výchově uplatňujeme při nácviku a zdokonalování herních činností

jednotlivce, herních kombinací a herních systémů v různém rozsahu následující metodicko-organizační formy:

- průpravná cvičení
- herní cvičení
- průpravné hry

### **Průpravné cvičení**

Umožňuje opakovat zadané cvičení se zaměřením na techniku. Slovo „opakovat“ neznamená, že se nemusí vždy začít od začátku, protože obsah cvičení se postupně vyvíjí a dochází k zdokonalování dovedností (Dobry, 1988).

### **Herní cvičení**

Dochází při něm k zdokonalování motorických a percepčních složek dovedností. Tato metoda vychází z opakování herních situací nebo řešení herního úkolu přičemž se také učí vnímat herní okolí a důležité situace (Dobry, 1988).

### **Průpravné hry**

Třetí nejtěžší kategorií jsou průpravné hry, které svým obsahem napodobují nebo se alespoň snaží přiblížit co nejvíce vlastním hrám. Není zde důležité, kdo vyhraje. Cílem je nastítnit možné situace, které mohou nastat, případně rozebrat kritická místa (Dobry, 1988).

## **2.2 Rozvoj pohybových schopností**

### **2.2.1 Pohybová schopnost**

Jedním ze základních cílů při vyučování tělesné výchovy je rozvoj pohybových schopností, které jsou také nedílnou součástí kondiční přípravy ve sportovním tréninku. Význam těchto schopností pro hry je především ve zlepšení rozvoje rychlosti, lokomoce a efektivity řešení herních situací. Pohybové schopnosti lze definovat jako samostatný soubor vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti (Čelíkovský, 1990).

### **2.2.2 Dělení pohybových schopností**

Nejčastějším dělením pohybových schopností je dělení na silové, vytrvalostní, rychlostní a obratnostní schopnosti, a míru ohybnosti. Pro rozvíjení pohybových schopností je velmi důležité správně vybírat metody a prostředky. Při každé pohybové hře se uplatňuje více metod, které ale vybíráme podle specifických požadavků na daný sport, ve kterém je uplatníme. Pohybové hry vybíráme především podle toho, které schopnosti chceme rozvíjet tak, aby zatížení bylo odpovídající věku (Argaj, 2001). Pohybové hry na zlepšení pohybových schopností dělíme na hry:

- zaměřené na rozvoj rychlostních schopností
- zaměřené na rozvoj silových schopností

- zaměřené na rozvoj vytrvalostních schopností
- zaměřené na rozvoj koordinačních schopností

### 2.2.3 Metody rozvoje rychlostních schopností

Podstatou metod rozvoje rychlostních schopností je krátkodobá činnost do 20 vteřin. Jedná se o činnost s maximální intenzitou vyžadující velkou koncentraci. Jednotlivé rychlostní schopnosti dělí Argaj (2001, 27) na:

- rychlost reakce (jedná se o schopnost reagovat na určitý podnět)
- rychlost jednorázového pohybu (acyklická reakce, rychle vykonat pohyb)
- rychlost komplexního pohybového projevu (schopnost co nejrychleji se přemísťovat v prostoru)

#### Metody:

##### a) Rychlost reakce

- *metoda opakování* (co nejrychleji reagovat na podnět např. optický, akustický, let míče, pohyb hráče)

- *analytická metoda* (rozkládání na části nejprve nohy potom paže)

- *senzorická metoda* (využívá vztah rychlosti reakce a schopnost rozlišovat čas vykonaných pohybů)

##### b) Rychlost jednorázového pohybu

- *rychlostní metoda* (charakteristické pro tuto metodu je 30 % až 60 % maxima odporu při 6 až 12 opakování, např. závaží na hokejce, medicinbal, závaží na končetinách)

- *kontrastní metoda* (střídání cvičení s odporem a bez se snahou o největší rychlost)

##### c) Rychlost komplexního pohybového projevu

- *opakovací metoda* (maximální intenzita a zatížení na dobu 5 až 20 vteřin s odpočinkem 20 až 45 sekund a 6- 10 opakování)

#### Zásady rozvoje rychlosti:

Vždy je nutné dodržovat zásady rozvoje rychlosti. Cvičení na rozvoj rychlosti zařazujeme do hlavní části tréninkové jednotky s důrazem na důkladné zahřátí a protažení. Prostředky, které k tomuto cvičení použijeme, musí cvičenci velmi dobře ovládat. V opačném případě se nesoustředí na maximální rychlost. Na začátek zařazujeme lehčí cviky a volíme také vhodný poměr zátěže a odpočinku (Argaj, 2001).

## 2.2.4 Metody na rozvoj silových schopností

Podstatou metod na rozvoj silových schopností je schopnost překonat a udržet vnější odpor svalovou kontrakcí (Choutka & Dovalil, 1991). Jednotlivé metody se dále dělí:

### a) Podle délky svalových vláken na metody rozvíjející

- 1) *statickou sílu*, která se vyznačuje vyvinutím síly bez projevu pohybu
- 2) *dynamickou sílu*, která se projevuje pohybem

### b) Podle velikosti překonávaného odporu a rychlosti na metody rozvíjející

- 1) *výbušnou sílu* – menší odpor, maximální rychlost
- 2) *rychlou sílu* – přiměřený odpor a síla
- 3) *pomalou sílu* – hraniční odpor a pomalý pohyb
- 4) *vytrvalostní sílu* – malý odpor několikanásobné opakování pohybu

### c) Podle kvantitativního hlediska na metody rozvíjející

- 1) *maximální sílu* – největší hranice odporu, při kterém je ještě možno vykonávat pohyb bez ohledu na rychlost
- 2) *relativní sílu* – jedná se o přepočítání absolutní síly na jeden kilogram hmotnosti

Metody pro rozvíjení síly se volí s ohledem na věk a trénovanost jedince. Pro děti mládež a začátečníky je nejvhodnější střední velikost odporu 30 % až 60% maxima (Argaj, 2001).

### Zásady rozvoje síly:

Při rozvoji síly u dětí a mládeže je velmi důležité dodržovat zásady věku a pohlaví. Dále je nezbytné dbát na komplexní rozvoj končetin a nepřetěžovat páteř. Na závěr tréninku je vždy třeba zařazovat kompenzační cvičení (Argaj, 2001).

## 2.2.5 Metody na rozvoj koordinačních schopností

Jedná se o komplexní, relativně samostatný předpoklad výkonové regulace pohybových činností, které se rozvíjejí a zároveň utvářejí v pohybových činnostech na základě zděděných, ale ovlivnitelných neurofyzilogických funkčních mechanismů (Hirtz, 1985).

### Metody:

Základním prvkem metod na rozvoj koordinačních schopností je rozvoj všech složek koordinačních schopností, jejich pravidelné obměňování a také jejich kvantita (Argaj, 2001).

### Zásady rozvoje koordinačních schopností:

Je důležité dodržovat užívání velkého množství cviků a často tyto cviky obměňovat. Dále je třeba snažit se zařazovat, co nejvíce těchto cvičení ve formě hry, nebo soutěže (Argaj, 2001).

## 2.2.6 Metody na rozvoj vytrvalostních schopností

Úroveň vytrvalostních schopností je zastoupena ve většině sportech. Umožňuje tak sportovcům podávat výkon po celou dobu fyzické činnosti bez snížení efektivity. Můžeme ji specifikovat jako schopnost dlouhodobě vykonávat činnost (Choutka & Dovalil, 1991). Jednotlivé vytrvalostní schopnosti se dělí na:

- *rychlostní vytrvalost* – do 20s
- *krátkodobá vytrvalost* – 2 až 3 min
- *střednědobá vytrvalost* – 8 až 10 min
- *dlouhodobá vytrvalost* – víc než 10min

### Metody:

- *intervalová* – doba cvičení je přibližně 3 až 5 min v relativně maximálním zatížení. Stejná doba se dává na odpočinek a opakování dle vyspělosti cvičence.
- *střídavého zatížení* – jedná se o nepřetržitý trénink střední intenzity.

### Zásady rozvoje:

U dětí a mládeže není výrazný posun. Ke zlepšování dochází s postupem věku. Lze dlouho udržet.

## 2.3 Školní vzdělávací program

Školní vzdělávací program (dále jen „ŠVP“) vychází z nového postupu vzdělávání, který je zaměřený na podstatné okruhy, které svým obsahem mohou studenti dále využívat v životě. Jeho podstata vychází z celoživotního vzdělávání a jeho obsahem je snaha o určitou úroveň vzdělání pro všechny absolventy. Tento program stanovuje jasná vzdělávací pravidla, která musí škola respektovat, a vymezuje tak, s jakými vědomostmi by měli absolventi školu opouštět. Charakterizuje formu vzdělávání a způsoby jeho ukončení, dále také podmínky k přijetí a ukončení studia. (MŠMT, 2007).

ŠVP upravuje veškeré předměty včetně tělesné výchovy. Jejím vzdělávacím obsahem jsou mimo jiné „Činnosti ovlivňující zdraví“, které vymezují očekávané výstupy žáků. Žák má být podle očekávaných výstupů schopen organizovat svůj pohybový režim v souladu s jeho předpoklady, zdravím a dle dostupných pohybových aktivit. Má být schopen ověřit pomocí jednoduchých testů úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy. Žák se má dále snažit optimálně rozvíjet svou zdatnost pomocí cviků, které mají udržet nebo zdokonalit jeho zdravotně orientovanou zdatnost. Má využívat cviky pro duševní a tělesnou pohodu a připravovat organismus na tělesnou zátěž. Jeho chování by mělo být bezpečné a účelné, ať už se jedná o neznámé prostředí, či nikoliv. V neposlední řadě má být schopen poskytnout první pomoc při sportovních či jiných úrazech (MŠMT, 2007).

Učivo předmětu tělesná výchova je sestaveno tak, aby cílilo na zdravotně orientovanou zdatnost, zlepšování svalové nerovnováhy, cvičení zaměřené na zdravotní stránku, zatěžování organismu a individuální pohybový režim (MŠMT, 2007).

Dále jsou obsahem tělesné výchovy „Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností“. Od žáka se očekává, že si bude osvojovat pohybové dovednosti podle individuálních předpokladů, a že se bude sebezdokonalovat pomocí osvojování pohybových dovedností a základních postupů. Má být schopen uplatnit osvojené postupy u stěžejních částí

pohybu a respektovat věkové, pohlavní a také výkonnostní rozdíly. Učivo v rámci těchto činností je učivo více rozvětveno. Patří sem kondiční a koordinační cvičení, pohybové hry, úpoly, atletika, turistika, plavání a další netradiční pohybové činnosti (MŠMT 2007).

Poslední součástí výuky tělesné výchovy jsou „Činnosti podporující pohybové učení“. Také zde jsou od žáka očekávány jisté výstupy, kterými jsou např. schopnost využívat tělocvičných názvosloví, gest a signálů, které doprovázejí pohybovou činnost. Žák má být schopen využívat potřebnou výstroj a výzbroj a správně o ni pečovat. Očekává se, že bude schopen připravovat, ať už sám, nebo se svými spolužáky, turnaje a soutěže. Má si osvojit pravidla, a o nich také rozhodovat. Žák má současně znát práva a povinnosti, které plynou ze sportovních rolí. Učivo je při těchto činnostech obsahuje vzájemnou komunikaci, užití výzbroje, výstroje, sportovních rolí a veškerých měřících a hodnotících postupů (MŠMT, 2007).

## 2.4 Vyučovací jednotka

Vyučovací jednotka je základním celoročním programem hodin tělesné výchovy. Každá jednotka by měla být vedena systematicky s pedagogickými zásadami, a měly by při ní být využívány nejnovější poznatky vědy (Mužík, 1993).

Při vyučování se žákům dostává znalostí pravidel a názvosloví, které jsou neméně, a které jsou důležitým zdrojem rozvoje pohybových schopností a dovedností. Pohybová dovednost je učením získaný předpoklad vykonávat nějakou činnost, avšak pohybová schopnost je dána jedinci již od narození. Mezi pohybové schopnosti můžeme zařadit např. vytrvalost, sílu a obratnost (Klimtová, 2010).

Podle Dvořákové (2012, 23) rozdělujeme strukturu vyučovací jednotky na tyto části:

- úvodní
- průpravnou
- hlavní
- výcvikovou
- závěrečnou

Obsahem úvodní části vyučovací jednotky je především zahřátí organismu, aby bylo tělo připraveno pro další zátěž a předešlo se možnému úrazu. V úvodní části se děti dozvídají, co je v hodině čeká. Do úvodní části jsou zařazována pohybová cvičení jako např. běhání, poskoky, chůze a jednoduché hry (Dvořáková, 2012).

Další částí, která následuje je průpravná část, známá také jako rozcvičovací. Cílem této části je dostatečně protáhnout svaly a uvolnit klouby. Tato část by měla navazovat na hlavní část vyučovací jednotky. Pokud v hlavní části budou děti hrát fotbal, je zapotřebí se soustředit především na protahování dolních končetin (Sýkora, 1985).

Cílem hlavní části je naučit a také zdokonalit dovednosti a kondici dětí. Ve většině případů hodina navazuje na hodinu předchozí a jsou v ní upevňovány další dovednosti. Obsahem této části jsou především míčové hry, posilování tělesných partií a také lokomoční cvičení (Sýkora, 1985).

Výcviková, nebo také kondiční část se nachází v druhé polovině hlavní jednotky. Jejím hlavním znakem je zvýšení intenzity pohybu a tudíž rozvoje aerobního systému dětí. Klasickým příkladem jsou překážkové dráhy na čas, nebo kruhový trénink, kdy na každém stanovišti musí žák vykonávat jinou činnost po určitou dobu (Dvořáková, 2012).

Poslední část vyučovací jednotky je zaměřena především na protažení a uvolnění těch partií těla, které byly zatíženy nejvíce. Jsou využívány nejrůznější protahovací cviky. Někdy lze také uskutečnit uklidňující fáze, které děti uklidní a stmelí v kolektivu. Typickým příkladem je tichá pošta, nebo psaná pošta (Dvořáková, 2012).

#### 2.4.1 Vývoj vyučovací jednotky

Začátek formování hodin tělesné výchovy spojujeme hlavně se zavedením tělocviku mezi povinné předměty škol. Hodiny tělesné výchovy však byly zaváděny již dříve, a to především ve starém Řecku a později v době filantropismu (Frömel, 1983).

Po zavedení tělocviku do škol v tehdejší Rakousko-Uhersku byly hodiny tělesné výchovy pojaty nejčastěji podle německého modelu, avšak spousta učitelů využívala především model Tyršova pojetí, a to neoficiálně. Toto období bylo velmi těžké pro realizaci pokrokovějších známých poznatků v oblasti tělesné výchovy, s ohledem na materiální podmínky, podceňování tělocviku jako vyučovacího předmětu a přísnost školních předpisů (Frömel, 1983).

Výrazné změny byly zaznamenány až v roce 1924 s příchodem učebních osnov. Tehdejší hodiny byly uceleným celkem a to z hlediska fyziologického. Doporučeným schématem hodin bylo:

1. rozproudění
2. jádro hodiny zabírající 2/3 vyučovací hodiny
3. uklidnění

Nejpodstatnějším rozvojem prošla vyučovací jednotka v období osvobození Československa. Hodina se začala jevit jako výchovná jednotka, která je radostně prožívaná. Zábavnost napomáhala k uvědomělé kázni a sebekázni. Nešlo tedy pouze o tělesný výcvik prospěšný zdraví, ale také o zdraví duševní a mravní (Frömel, 1983).

## 2.5 Bezpečnost práce

Základním předpisem pro bezpečnost práce, a tedy i pro výkon povolání učitele, je zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů. Tento zákon upravuje následující oblasti bezpečnosti práce:

- prevenci a tudíž i předcházení rizikům
- odbornou a zvláštní způsobilost
- povinnosti zaměstnavatele – (např. pojištění)
- pracovní prostředky – (nářadí a náčiní)
- pracovní prostředí – (tělocvična a postavení nářadí)
- povinnost, aby zaměstnanci dbali jak osobní bezpečnosti, tak také bezpečnosti ostatních účastníků

V rámci bezpečnosti práce se také musí provádět pravidelné kontroly veškerého vybavení a nářadí minimálně jednou za rok při veřejných prohlídkách. Dále je nutná odborně technická kontrola, která je prováděna jednou za tři roky, jejímž obsahem je kontrola všech zařízení a náčiním, ovšem se smluvně domluveným podnikem k tomuto určeným (Neuman, 2001).

Při vykonávání jednotlivých her musí být brána v potaz možná rizika zranění, nebo vlivy sociální a emocionální. Jedním z řešení je zařazování tzv. dobrodružných her, které napomáhají vypořádat se právě s těmito potencionálními hrozbami. Přesto, že využíváme tyto hry jako pomocnou ruku k překonávání některých hrozeb, nikdy nesmíme zapomínat na to, aby se vedoucí vždy snažil minimalizovat hrozbu zranění. Veškeré hrací plochy, včetně pomůcek, musí být zkontrolovány před samotným zahájením hry. Rovněž je třeba odstranit potencionální nebezpečné předměty. Důraz se klade taktéž na obuv a ošacení, které musí vedoucí zkontrolovat. Vedoucí je také povinen přizpůsobit hru a veškeré aktivity podle právě aktuálního počasí. Nedílnou součástí bezpečnosti práce je také upozornění na případná rizika, která není možné odstranit. Poslední zásadní věcí je při hrách, které svým obsahem tuto skutečnost vyžadují, ukázat možnou dopomoc, která má za cíl zabránit možným pádům a zraněním (Neuman, 2001).

## 2.6 Periodizace lidského věku

**Autoři Langmeier a Krejčová dělí periodizaci lidského věku na (2007, 21):**

1. prenatální období
2. novorozenecké období
3. kojenecké období
4. batolecí období
5. předškolní období
6. vstup dítěte do školy
7. mladší školní období
8. období dospívání
9. časná a střední dospělost
10. pozdní dospělost
11. stáří

### 2.6.1 Mladší školní věk

Jedná se o období od 6 do 11 let, kdy se dítě stává žákem na prvním stupni základní školy. Zejména psychiatři a psychologové toto období posuzovali jako velmi klidné, bez jakýchkoliv problémů a konfliktů. Toto tvrzení vyplynulo při srovnání s předchozím věkem a věkem, který má teprve nastat s příchodem puberty. Přesto, že toto období je poměrně klidné, dochází i v něm k nemalým problémům. Vstupem do školy nastává velká změna ve způsobu života a v sociálních vztazích. Dítě začíná brát pravidelný odchod z domova do školy stejně tak, jako dospělí odchod do práce. Začíná mít společenské povinnosti, a také povinnosti školní, které nejde odpustit. Tím, že dítě vstoupilo do školy, jsou na něj kladeny učební požadavky, které se postupně zvyšují. Dochází tak rozvíjení senzomotoriky, paměti, intelektu, pozornosti, sebevědomí, vytrvalosti a sebeovládání. Dítě je při optimálních podmínkách uspokojeno díky činnosti, radosti z nabytých vědomostí a zvědavosti, které ho následně vedou k motivaci být úspěšný. Komplikace však mohou nastat při nezralosti dítěte, jeho nepřipravenosti, nebo nedostatečném působení rodiny. Na začátku školní docházky je pro dítě obtížné držet pozornost na podnět určený vyučujícím pro celou třídu, proto je doprovázena hrami, díky kterým děti udrží vykonávat zadanou činnost. V tomto období se také vytváří nové vztahy, jak k učiteli, tak ke spolužákům. Dítě si tuto skutečnost uvědomuje a v tomto období je pro něj učitel velkou autoritou. Spolužáci a všichni vrstevníci mají velký význam pro vytváření vztahů. Děti se učí interakci a komunikaci s nejrůznějšími lidmi.



Kromě učebních povinností je také nedílnou a důležitou součástí výuky nespočet her, které se však stávají náročnější díky složitějším pravidlům. Díky tomu děti přecházejí ke sportovním nebo kulturním koníčkům. U chlapců bezesporu vedou stavebnice, technicky založené kroužky a počítače. Dívky většinou inklinují k ženským činnostem. Někteří jedinci začínají chodit do sportovních klubů, začínají hrát na hudební nástroj a mnoho dalšího. Děti jsou již v tomto věku natolik vyvinuté, že se mohou zdokonalovat ve svých koníčcích. To však pouze za předpokladu, že dítě není přetěžované a nejsou od něj očekávány nadměrné úspěchy. Potom mohou koníčky dítěti přinášet uspokojení a velkou radost. Děti jsou v tomto věku realistické, chtějí poznat skutečnost a zajímají se o ni (Čáp & Mareš, 2001).

Vztah ke sportu v tomto období se vyznačuje úsilím o zlepšení sebehodnocení doprovázené chválením. Pokud je od dítěte očekáván úspěch ve sportu, je o něj usilováno i za cenu, která představuje potlačení jiných potřeb. Pokud dítě neprožívá kladné pocity, je pouze otázkou času kdy se vzepře. Tento vzdor nemusí však být mířen na sport, ale může se objevit v jiné oblasti života nebo vztahů. Průběh takového vzdoru může být dán např. špatnými výsledky, pomocí nichž chce dítě na sebe upozornit. Co se týče motoriky u chlapců a dívek, není v tomto období výrazný rozdíl (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

### **2.6.2 Období dospívání**

Starší školní věk můžeme nazvat bezesporu jako obdobím dospívání a začleňováním se do nové společnosti, kde však začínají vznikat problémy jak ve škole, tak v rodině. Toto období je provázeno somatickými změnami, které se vyskytují mezi 13. a 15. rokem věku s možnými individuálními rozdíly. Projevují se první náznaky pohlavního dospívání. Tak, jako v předchozí fázi, je v ideálním případě stejný zájem a úsilí jak ve škole, tak v zájmových činnostech. Pokračuje také rozvíjení intelektu. Důležitým mezníkem je začleňování se do skupin vrstevníků a navazování bližších a trvalejších vztahů. Je zde snaha podívat se na situaci očima druhého, navzájem si pomáhat, spolupracovat, a tím nadále upevňovat vztahy. To je nezbytné pro udržování partnerských a pracovních vztahů v následujícím období. Toto období se také vyznačuje velkou motivací ke komunikaci. Nejen s lidmi, ale také se zvířaty. Častým případem je přání mít doma zvíře. Jedná se mnohdy o kompenzaci v emočních vztazích (Čáp & Mareš, 2001).

V tomto období dochází současně ke zvýšené pohybové vnímavosti. Děti zvládají základní sporty. Potřeba získávat nové znalosti a dovednosti vede k rozvoji nervosvalové koordinace. Rozvoj obratnosti a pohyblivosti je vhodný právě v tomto období. Pohyb začíná být prováděn s ohledem na jeho optimální provedení a dochází k absenci spontánnosti a nadbytečnosti pohybů. Dítě začíná velmi dobře snášet sporty a hry, které jsou soutěžního typu. Největší motivací jsou vrstevníci. Ve výkonnosti se však ještě pohlavní rozdíly výrazně neprokazují (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

### **2.6.3 Časná a střední dospělost**

V tomto období nastávají podstatné biologické změny. Dochází nejen k růst postavy, ale také změně proporcí, které se blíží k tvarům dospělých. Dospívající jsou v tomto období často náladoví, podráždění a labilní. Jedná se o velmi těžké období, protože ne všichni jsou se svými somatickými změnami spokojeni. U obou pohlaví je soustředěna velká pozornost na vnější vzhled. Jedná se o sebepojetí a sebehodnocení. Objevují se otázky jako „Kdo jsem?“ a „O co mi v životě jde?“.

Dále v tomto období dochází k pomalému odbourávání závislosti na rodičích a začleňování se do skupin vrstevníků. Pubescent hledá možnost začlenit se do skupiny a být

rovnocenný člen ostatních, což mu přináší značné uspokojení. Díky tomuto uspokojení může budovat znovu své sebehodnocení, které utrpělo vlivem dospívání. Dospívající začne akceptovat názory, oblečení, gestikulaci a vyjadřování skupiny, jejímž je členem (Čáp, & Mareš, 2001).

Pohybová aktivita musí být u dospívající trénovaná odlišně u chlapců než u dívek, hlavně při zdokonalování síly. Převážně u dívek je dobré absenci síly vyrovnávat kvalitou provedení. Chlapcům vyhovují především sporty s vysokou rizikovostí navazovaných situací a hry soutěživého typu. U dívek, naopak, vyhrávají především sporty s nesoutěživým charakterem, zaměřené spíše na estetiku (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

## **2.7 Inline bruslení**

Inline bruslení, česky jízda na kolečkových bruslích, je jedna z nových sportovních disciplín, která byla přivezena z USA. Jako u mnoha dalších sportů, které k nám doputovaly ze zahraničí, se i u tohoto sportu mnohdy setkáváme s cizími výrazy odvozenými z angličtiny. Největší rozmach inline bruslení byl zaznamenán v průběhu 90. let minulého století. Ačkoli je bruslení sportem sám o sobě, využívají jej mnozí sportovci z nejrůznějších odvětví. Bruslení je využíváno ve všech věkových skupinách, ať už rekreačně, nebo u profesionálních sportovců jako kondiční příprava (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

### **2.7.1 Historie a vývoj inline bruslí**

V dnešní době se využívá mnoho typů inline bruslí, a to podle činnosti, kterou chceme provádět. Brusle jsou velmi dobře ovladatelné a za pomoci úprav jde jejich ovladatelnost dále pozměňovat. S bruslaři se můžeme setkávat na chodnících, cyklostezkách a nyní i v halách a specializovaných skate parcích, které jsou čím dál více vyhledávány.

Pokusy o bruslení mimo ledovou plochu jsou staré více než 200 let. Mnoho vizionářů se v období 19. století snažilo o zkonstruování bruslí pro období s absencí ledu a nejlepší konstrukci, která měla optimální ovladatelnost, byla konstrukce s kolečkem v řadě. Proto název (inline z anglického slova „v řadě“). Na tuto konstrukci jsme si však museli počkat bezmála 100 let (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

V roce 1760 byly poprvé představeny kolečkové brusle. Podle historických zdrojů však nebyly příliš úspěšné. Belgičan John Joseph Merlin byl jedním z účastníků maškarního plesu v Londýně, kde při hře na housle jezdil na kolečkových bruslích s kovovými kolečkem. Protože však neovládal techniku bruslení, obzvláště brždění, skončil v zrcadle, které mělo v té době odhadovanou cenu 500 anglických liber. Roku 1815 byl Francouzovi Garcinimu udělen patent na jeho vlastní brusle. Dalším člověkem, který získal mezi prvními patent na konstrukci bruslí, byl Monsieur Petitbled. Stalo se tak roku 1819. Tvrdil, že na jeho bruslích jdou provádět veškeré triky jako na ledních, avšak ve skutečnosti tomu tak nebylo. Provádět triky bylo velmi obtížné a někdy až nemožné. R. J. Tyers byl vynálezcem, který zkonstruoval v letech 1819 první brusle s pěti kolečkem v řadě, a stal se tak předchůdcem nynější konstrukce bruslí (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

V roce 1843 byly v Paříži vyrobeny brusle s kolečkem, které byly rozmístěny ve dvou řadách paralelně vedle sebe. Nárůst poptávky bruslí začal v roce 1863, kdy James Plimpton, pocházející z New Yorku, vynalezl tzv. „nakláněcí“ brusle, které byly velmi dobře ovladatelné. Založil bruslařský klub a brusle byly čím dál, tím více, využívány v mnoha sportech, jako např. v hokeji, v tanci či v rychlobruslení. Majitelé ploch na bruslení následně založili klub s názvem

„The Roller Skating Rink Operator Association“, který funguje dodnes, avšak s odlišným jménem. S příchodem roku 1960 společnost Chicago Skate company přinesla na trh nové brusle, které byly velmi podobné těm dnešním. Bohužel nebyly příliš pohodlné a špatně se na nich brzdilo. Přesto, že se nedostavil komerční úspěch, je tato doba považována za hlavní mezník konstrukce bruslí. V 70. letech se postupně zaváděla výroba plastových koleček, které byly nejenom tišší než kovové, ale hlavně na nich byla jízda hladká. Dalším důležitým mezníkem byl rok 1973, kdy mladý hokejista, ve snaze trénovat i v letních měsících, vynalezl a zkonstruoval na zakoupené brusle brzdu umístěnou na patě, kterou můžeme znát dodnes. Přibývalo také továren na výrobu již pohodlných a dobře ovladatelných bruslí za příznivé ceny, a tak rostla poptávka mnohých rekreačních sportovců. S přibývajícím masovou výrobou byly brusle známé a rozšířené doslova po celém světě. V průběhu roku 1990 byly inline brusle zařazeny do programu Panamerických her. Roku 1991 vznikla Mezinárodní asociace inline bruslení, která měla ve snaze rozšířit tento rekreační sport. V České republice vznikla na konci roku asociace ČASIL, která je partnerem pro zahraniční asociace. Od roku 2008 jsou snahy prosadit inline bruslení na olympijských hrách (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

## **2.7.2 Rozdělení inline bruslení**

Níže je uvedeno rozdělení současných disciplín a skupin inline bruslení. Nejčastěji jsou používána slova z anglického jazyka doplněná o české překlady (Mišičková, 2009).

### **1. Kondiční – fitness**

Jedná se o druh bruslení, kterému se bez pochyb věnuje největší skupina sportovců a široká veřejnost. Je bezesporu považován za aktivní náplň volného času a není při něm kladen důraz na sportovní výkony (Publow, 1999).

#### **a) Vyjížd'ky, turistika**

Je aktivita vyhledávaná především skupinou lidí, kteří chápou inline brusle jako rychlejší a zábavnou formu pohybu. Jedná se tzv. o outdoorovou (venkovní) aktivitu, kterou lze provádět v parcích nebo na cyklostezkách. Lze ji uskutečňovat s rodinou, přáteli a hlavně není omezena věkem. Turistická rekreace je v našich podmínkách omezena kvůli absenci cyklostezek. Nedoporučuje se ji vykonávat na silnicích kvůli zvyšující se hustotě provozu vozidel. Ukázkové země s početnou sítí cyklostezek jsou např. Nizozemsko nebo Dánsko (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

#### **b) Kondice**

Přesto, že již samotná jízda na inline bruslích zvyšuje kondici, tato kategorie spadá výhradně do aktivit sportovního charakteru, jejíž cílem je zlepšit kardiovaskulární a respirační systém. Proto můžeme tuto kategorii považovat za sportovní výkon. Pokud má člověk dostatek času, lze provádět vyjížd'ky, které jsou spjaté se sportovním výkonem. Pokud se jezdí známa trasa, lze měřit čas, za který jsme trasu ujeli a následně pozorovat zlepšení. Při absenci sněhu je tato kategorie využívána také běžkaři jako příprava na zimní sezónu. Bruslení je doprovázeno upravenými hůlkami a prací paží (Publow, 1999).

### **c) Transport**

Brusle se dají využít také jako dopravní prostředek, pokud je splněn požadavek dostatečně rovinného povrchu. Člověk tak zlepšuje nejen svoji kondici a zdraví, ale také může dosáhnout výrazných finančních úspor (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

## **2. Rychlostní – speed**

Disciplíny, které se nachází v této kategorii, jsou převážně vykonávány sportovci na výkonostní, nebo profesionální úrovni. Proto má tato kategorie také nejvíce disciplín. Jsou prováděny na speciálních oválech nebo silnicích. Mezi disciplíny patří např. vyřazovací závody ve sprintu, vyřazovací závody na dráze, stíhací závod, bodovací závod jednotlivců, slalom, sjezd a ultra speed. Tyto disciplíny jsou především pro jednotlivce, ale jsou zde i pro týmy. Do týmových disciplín patří závod dvojic, „Amerika“, „24 hodin“, short track, štafeta a dlouhé tratě (Publow, 1999).

### **a) Dráhové**

Závody se konají na dráze, nejčastěji v hale. Jednotlivé kategorie mají odlišné počty kol, které musí závodníci ujet a bojují o vítězství mezi sebou, ať už v čase, nebo v pozici dojezdu. Dráhové závody proti směru hodinových ručiček (Mišičková, 2009).

### **b) Silniční**

Silniční závody se od dráhových příliš neliší. Největším rozdílem je, že se konají venku za příznivých podmínek (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

### **c) Sjezdové**

V této disciplíně rychlost bruslaře šplhá až na hranici 100 km/h. Závodí se ve speciálně vybudovaných korytech, které jsou využívány na boby. Velký důraz je při něm kladen na bezpečnostní pomůcky, např. helmu a chrániče (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

## **3. Agresivní – aggressive**

Disciplína je preferována mladými sportovci, kteří vyhledávají adrenalinové zážitky. Ačkoli se této disciplíně věnuje poměrně málo sportovců, je velmi oblíbená u diváků. Sportovci při této disciplíně provádí nejrůznější triky, ať už v ulicích, nebo ve vybudovaných parcích, kde můžeme potkat nespočet skokánků. Případně zde můžeme najít i U-rampu, která je disciplínou sama o sobě. Přesto, že se jedná o velmi nebezpečný sport, oblečení je především funkční a pohodlné, a na bezpečnost se příliš nedbá (Ladig, 2003).

### **a) U-rampa – akrobatické triky a skoky**

Samotný název již vypovídá o vzhledu této konstrukce, na které se provádí nejrůznější triky. Někdy můžeme také slyšet označení „halfpipe“, což v překladu z angličtiny znamená „polovina trubky“. Konstrukce takovéto U-rampy může přesahovat výšku 4 m (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

## **b) Street – skoky, triky a klouzání na zábradlí**

Street, opět slovo pocházející z angličtiny, které znamená v překladu „ulice“. Jeho podstatou je, že si sportovci vyhledávají překážky, které se vyskytují volně na ulici a využívají jejich potenciál. Jedná se např. o schody, zábradlí, aj. (Ladig, 2003).

## **4. Hokejové a sportovní hry**

Inline brusle jsou čím dál, tím více využívány ve sportovních hrách. Dělalí klasické hry rychlejšími a zábavnějšími. Je však třeba dbát zvýšené pozornosti a upravit některá pravidla, především osobní kontakt, tak, aby nedošlo ke zranění. Některým lidem inline brusle pomáhají při pohybu, zejména pokud jsou zdravotně omezeni a mají potíže při běhu (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

### **a) Hokej**

Bezespornu jedna z nejvíce vyhledávaných sportovních aktivit vůbec. Odhaduje se, že je až 2 miliony aktivních nadšenců, kteří holdují tomuto sportu. Rozlišují se dva typy hokeje na inline bruslích. Street hokej a inline hokej. U prvního typu je zapotřebí pouze dostatečná plocha a místo na branky, nebo na jejich vyznačení. Protože se hraje venku, pravidla jsou ovlivněna podmínkami, které aktuální situace umožňuje. Hra se nejčastěji hraje na asfaltové ploše. Proto je zde zakázán nadměrný fyzický kontakt a narušování stability, kvůli možnému pádu a následnému zranění. Při druhé variantě, tedy inline hokeji, který je oficiální možností, jsou hráči vybaveni plnou výstrojí, a proto zde není omezen fyzický kontakt (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

### **b) Kolektivní hry**

Kolektivních her, které lze provádět na inline bruslích, je nespočet. Nejsou sice tak populární a vyhledávané jako hokej, přesto se však najde mnoho nadšenců, kteří tento sport rádi provádějí (Ladig, 2003). Mezi kolektivní hry patří:

- **basketbal**

Hra se výrazně neliší od klasického basketbalu, avšak je při ní potřeba si zvyknout na celkové zrychlení hry, obtížnější změnu směru a zastavení (Ladig, 2003).

- **fotbal**

Hraje se s běžným fotbalovým míčem, nebo také měkkým míčem. Průběh hry se řídí oficiálními pravidly fotbalu. I zde je však zapotřebí upravit pravidla kvůli možným pádům, které nejsou zbrzděny travnatým povrchem (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

- **frisbee**

Tato hra je velmi rozšířená v zahraničí, ale i u nás se jí dostává zájmu nadšenců. Pravidla hry a plocha jsou upraveny tak, aby bylo hru možné hrát ve zrychlené podobě (Ladig, 2003).

## **5. Umělecké – artistic**

Tato disciplína se provádí přibližně od 70. let minulého století. Z počátku se bruslilo za doprovodu hudby na diskotékách, kdy vrcholem byla jízda jednotlivců a dvojic s připravenými choreografiemi. Tato disciplína je velmi podobná dnešnímu krasobruslení (Powell & Sensson, 1998).

## **6. V terénu – off-road, trail skating**

Je bezesporu jedna z nejmladších disciplín na inline bruslích. Hlavním rozdílem jsou kolečka, která jsou mnohem větší a profilovaná. Díky nim lze jezdit po nerovných a občas i kamenitých cestách bez větších obtíží. Zdolává se nejrůznější terén a trasy (Ladig, 2003).

### **2.7.3 Vybavení**

#### **1. Brusle**

Brusle jako takové se skládají z pěti základních částí. Konstrukce je tvořena botou s velmi silnou a pevnou podrážkou, dále skořepinou, rámem, kolečky s ložisky a brzdou (Ladig, 2003).

##### **a) Bota**

Jsou rozlišovány dva typy konstrukcí. U první varianty se jedná o nedemontovatelnou botu, která je sama o sobě dostatečně tuhá a zajišťuje tak potřebnou oporu nohy, tudíž dostatečnou pevnost k přenesení síly. Druhou variantou, která je nejvíce rozšířená, je rozebíratelná bota, která tvoří skelet, ve kterém se nachází vyjímatelná botička (Ladig, 2003).

##### **b) Skořepina**

Skořepina pro brusle se vyrábí především z plastu a zajišťuje potřebnou oporu noze. Díky přezkám, které jsou na této skořepině upevněny, lze velmi snadno a pevně utáhnout chodidlo, aby byla maximální síla odrazu co nejúčinnější. Odlišnou variantou od přezek je šněrování. Ačkoliv je noha pevně upevněna, je zapotřebí umožnit částečný pohyb v kotníku. Tuto funkci zabezpečuje tzv. „komín“, který je mezi chodidlem a holení připevněn nýtem. Jsou to dvě samostatné části, které tak dovolují kotníku pohyb ve stanoveném rozsahu (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

##### **c) Rám**

Je napevno připevněn k botě nýty, popřípadě šrouby. Díky této konstrukci je možné osazení koleček. Je kladen velký důraz na jeho pevnost a odolnost. Rámy se vyrábí z různých materiálů, avšak nejběžněji je používán plast nebo hliník. Délka rámu ovlivňuje nejen stabilitu, ale také přímý směr jízdy. Platí pravidlo, čím delší je rám, tím lepe udržují brusle směr, avšak obtížnější je vyjíždění oblouků a naopak (Mišičková, 2009).

##### **d) Kolečka**

Ačkoliv je tato součástka jedna z nejmenších, patří mezi ty nejdůležitější. Působí přes ni veškeré síly, které musí zvládat a odolávat jim. Rozlišujeme dva typy koleček – oválné nebo ploché. Oválné se používají ve většině případů kvůli menšímu valivému odporu. Naopak ploché

jsou vybírány pro „street“ a „U-rampu“, kde zajišťují stabilitu. Dalším aspektem výběru koleček je jejich velikost, která se udává od 44 mm do 80 mm. Platí pravidlo, že čím jsou kolečka větší, tím je bruslař rychlejší. Tvrdost koleček má také velký vliv na vlastnosti jízdy. Vybírá se dle terénu, na kterém chceme bruslit, abychom dosáhli dostatečné přilnavosti. Všeobecně platí, že měkká kolečka se používají na asfaltové plochy. Tlumí nerovnosti a mají dobrou přilnavost, avšak za cenu kratší životnosti. Tvrdá kolečka se nejvíce využívají v halách a na rovných plochách. Tato kolečka již tolik netlumí vibrace, protože nejsou zapotřebí a vydrží mnohem déle. Tvrdost se udává jako označení „A“ ve škále 74 A až 100 A, přičemž vyšší hodnota značí tvrdší kolečka (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

#### **e) Brzdy**

Brzda je uchycena na patě brusle jednoduchou konstrukcí, na jejímž konci je gumový kvádr, na který v případě potřeby zabrzdit zatlačíme směrem proti podložce. Tento gumový kvádr se díky nerovnosti může velmi rychle opotřebovávat, ale jde velmi lehce vyměnit. Na rychlostních inline bruslích však brzdy nenajdeme (Mišičková, 2009).

## **2. Ochranné vybavení**

Ochranné pomůcky není radno podceňovat. Mnoho rekreačních sportovců tyto pomůcky nevyužívá, ať už kvůli estetickému hledisku, nebo kvůli domněnce o jejich zkušenostech. Aktivní a profesionální sportovci však vědí, že bez pádů se tento sport opravdu neobejde. Ať už kvůli nácvičce nových dovedností, nebo nerovnostem terénu (Heely, 1996).

#### **a) Helma**

Jednou z nejdůležitějších ochranných pomůcek je bezesporu helma, ačkoliv je nejméně využívána. Následky poranění hlavy důsledkem pádu jsou v oblasti bruslení velmi vážné, proto by neměla nikdy chybět. U rekreačních a fitness kategoriích jsou helmy velmi podobné cyklistickým. U hokeje jsou helmy velmi tvrdé (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

#### **b) Chrániče zápěstí**

Jedním z nejčastějších zranění je právě poranění zápěstí. Tyto chrániče jsou zkonstruovány tak, aby při pádu zajistily oporu zápěstí a zabránily většímu rozsahu jeho pohybu. Tím brání jeho vykloubení, případně vylomení. (Miller, 2004).

#### **c) Chrániče loktů**

Ke zranění loktů dochází nejčastěji při pádu stranou. Konstrukci chrániče zápěstí tvoří měkká vystýlka, která by měla být pohodlná pro loket a plastová skořepina, která roznáší účinek pádu na zem, případně zajišťuje sklouznutí po povrchu (Harjung & Athanasiadis, 1996).

#### **d) Chrániče kolen**

Svou konstrukcí i funkcí jsou totožné s chrániči loktů. Jsou však větší a silnější, protože kolena jsou většinou prvním místem kontaktu s povrchem (Miller, 2004).

### **3. Údržba vybavení**

Aby vybavení dobře sloužilo, je potřeba se o něj také starat. Před každým bruslením je třeba zkontrolovat veškeré části bruslí, z nichž jsou zkonstruovány a také ochranné pomůcky. Nejen, že tak lze předejít komplikacím, ale vybavení rovněž déle vydrží. Kolečka je potřeba otáčet, protože se na nich sjíždí nejvíce vnitřní hrana. Toto platí dvojnásob u začínajících bruslařů, kteří se na bruslích teprve učí. Kolečka mají také svou životnost a čas od času je zapotřebí jejich výměna. Dále je zapotřebí věnovat péči také ložiskům v každém kolečku. Je nezbytné, aby byly čisté a pokaždé dobře promazané, tak, aby měly hladký a tichý chod (Heely, 1996).

#### **2.7.4 Techniky a metody nácviku**

##### **Výběr terénu**

Je naprosto logické, že začátečník by si měl vybírat klidné, prostorné a bezpečné místo s dobrým povrchem. Ideálním místem jsou asfaltové plochy na hřištích. Pro některé základní prvky, jako např. základní postoj, může postačit i obývací pokoj, případně dostatečně bezpečná travnatá plocha, aby nedošlo k zranění. Je zřejmé, že při začátcích by měla být přítomná osoba, která již inline brusle ovládá. Haly se spoustou bruslařů nejsou vhodné pro začátky, protože začátečník ještě neumí dostatečně ovládat své brusle a mohlo by dojít ke srážce, případně by začínající bruslař mohl překážet druhým v jízdě (Millar, 1998).

##### **Základní postoj**

Jako u ostatních sportů i u inline bruslení nacházíme základní postoj, který je svým charakterem podobný lyžování. Chodidla jsou na šířku ramen, kolena v mírném pokrčení a váha na přední části chodidel. Na nácvik postoje je vhodný koberec, nebo trávnik, díky kterému se udrží začátečník na místě. Největší a zásadní chybou jsou propanutá kolena, která zásadně ovlivňují stabilitu (Mišičková, 2009).

##### **Pády a vstávání**

Každý sportovec na inline bruslích někdy upadne, proto je technika pádu velice důležitá. Díky ní se snižuje i riziko úrazu. Techniky pádů je nejlepší nacvičovat na měkkých zíněnkách, u pokročilých i za jízdy. V případě pádu dopředu nejprve spadneme na kolena, která nejvíce zbrzdí pád, a následně na obě ruce, abychom stejně rozložili váhu. Při pádu vzad nikdy nenatahujeme horní končetiny za trup těla. Dochází tak k velmi častým zlomeninám. Bradu tlačíme k hrudníku a mírně se shrbíme. Pád zmírňujeme pouze dopadem na lokty. Všechny tyto metody nám zajišťují jistou ochranu a prevenci proti zranění, avšak za předpokladu, že je používána veškerá bezpečnostní výbava. Drobným oděrkám se bohužel nikdy nevyhneme (Millar, 1998).

##### **Jízda vpřed**

Jízda vpřed se skládá s dobře provedeného odrazu, přenášení váhy, skluzu a práce paží. Jízda vpřed je uskutečněna skrze jízdu po jedné noze, proto je velmi důležitá rovnováha. Jízda vychází ze základního postoje. Noha je postavena do odvrtné polohy, kdy se odrazíme a provedeme skluz po jedné brusli, přičemž celá váha těla je směřovaná právě na ni. Tento



pohyb je doprovázen prací paží, který je stejný jako u běhu – protilehlá paže k chodidlu (Mišičková, 2009).

### **Změny směru**

Základní a nejjednodušší zatočení pro začátečníky se provádí následovně. Pokud chce bruslař zatočit doprava, pravá noha předjíždí levou, a je mezi nimi vzdálenost přibližně jedné stopy. Váha se soustředí na pravou nohu, levé rameno se otáčí za pravou stranou a hlava se otáčí ve směru jízdy. Tato technika je pro začátečníky nejstabilnější, protože jsou obě nohy ve styku s povrchem (Heely, 1996).

Další technikou, která je vhodná již pro pokročilé bruslaře, je přešlapování, nebo také překládání. Pokud chce bruslař zatočit doleva je potřeba, aby levé rameno směřovalo dozadu pravé dopředu. Váha směřuje na levou brusli a tělo je vychýleno dovnitř oblouku. Poté následuje přešlápnutí pravé nohy přes levnou, na kterou dočasně přeneseme váhu těla. Levá brusle se vrací před pravou a celý cyklus se opakuje (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

### **Brždění**

Nejčastěji se používá brzda, která je umístěna na patě. Bruslař pokrčí levé koleno, předsune pravou brusli, na které je z pravidla umístěna brzda a pomocí zdvižení špičky a zatlačení paty brzdí. Další technikou, která je také využívána je pluh, téčko, nebo brždění otočkou (Millar, 1998).

#### **2.7.5 Vliv bruslení na člověka**

Inline bruslení patří mezi sporty, které jsou rekreačně nejvíce vyhledávány převážně v jarních a letních měsících masou populace. Obzvláště bruslení v přírodě má blahý dopad na psychickou i tělesnou stránku člověka, protože je prováděno na čerstvém vzduchu. Dochází ke zlepšování kardiovaskulárního systému, respiračního systému a zpevnování a nabírání svalové hmoty, především v dolních partiích těla. Brusle jsou také dobrým prostředkem pro zdokonalování řady motorických schopností, které se tímto sportem rozvíjejí. Je to především rovnováha a koordinace pohybu. Celkově tato sportovní aktivita zlepšuje naši kondici. Je to alternativa běhu, která nám zrychluje pohyb a je jí dáována přednost před pohybovou aktivitou v uzavřených prostorech (Ladig, 2003).

Ačkoliv je mnoho důvodů, proč inline bruslení vykonávat, ať už rekreačně nebo závodně, může mít také neblahé účinky. V důsledku bruslení mohou nastat problémy především v oblasti zad a páteře. Je to zapříčiněno tím, že páteř není ve své stabilní a vzpřímené poloze, ale v předklonu. Z toho důvodu dochází k bolesti zad. Páteř bývá často přetěžována hlavně při rychlobruslení, kdy tělo je v této poloze po většinu času (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

## **3 CÍLE PRÁCE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem práce bylo vytvořit zásobník pohybových her využitelných při výuce inline bruslení.

### **3.2 Dílčí cíle**

- Analyzovat odbornou literaturu
- Vytvořit zásobník pohybových her, které lze využít při výuce inline bruslení.
- Vyzkoušet praktické využití her přímo ve výuce
- Pořídit videozáznam jednotlivých her pro vystižení jejich principu.

## **4 METODIKA**

### **4.1 Popis zpracování**

Při tvorbě pohybových her jsem čerpal z vlastních zkušeností, které jsem získal v mnoha sportech, jež jsem vykonával, např. z ledního hokeje. Dále jsem čerpal ze znalostí nabytých při hodinách pohybových her na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, a v neposlední řadě z odborné literatury. Jakožto trenér sportovního bruslení a rychlobruslení v Hodoníně jsem volil hry tak, aby vyhovovaly periodizaci mých svěřenců, kteří patří do skupiny mladšího školního věku v rozsahu 6 až 10 let. Her se účastnilo 8 až 15 dětí a hry byly testovány celý školní rok 2017/ 2018. Obsah her byl především zaměřen na zdokonalení nebo nácvik dovedností na inline bruslích. Hry byly vykonávány především v úvodní nebo závěrečné části tréninkové jednotky a byly sestaveny tak, aby byly vždy soutěžního typu. Tréninkové jednotky se uskutečňovaly vždy na inline bruslích.

Celkem jsem vytvořil 20 pohybových her zaměřených na zdokonalení všestranných pohybových dovedností na inline bruslích. Každá hra byla zdokumentována pomocí videozáznamu. CD nosič, obsahující videozáznamy her, je přílohou této práce.

### **4.2 Analýza odborné literatury**

Při tvorbě své bakalářské práce a hledání informací jsem prohledával databáze Vědecké knihovny v Olomouci, Ústřední knihovny UP Olomouc a její pobočku na Fakultě tělesné kultury.

- Vědecká knihovna v Olomouci – <http://www.vkol.cz/cs/>
- Ústřední knihovna UP Zbrojnice – <http://www.knihovna.upol.cz/pobocky/zbrojnice/>
- Knihovna fakulty tělesné kultury – <http://www.knihovna.upol.cz/pobocky/ftk/>

V knihovnách jsem do internetových vyhledávačů zadával jednotlivá hesla, týkající se obsahu mé práce. Byla volena hesla typu: inline, průpravné hry, průpravné cvičení, motorické učení, pohybové hry apod.

## 5 VÝSLEDKY

Obsahem praktické části je aplikace pohybových her na inline bruslaře. Věková skupina bruslařů spadá do kategorie mladšího školního věku a všechny hry jsou prováděny na online bruslích.

### 5.1 Pohybové hry na bruslích

#### 1) Rybičky

**Délka trvání:** 10 minut

**Počet hráčů:** 10 – 20

**Část vyučovací/tréninkové jednotky:** úvodní část

**Rozvoj dovedností na in linech:** prostorovou orientaci, rychlost a obratnost, rovnováha na bruslích, přešlapování

**Pomůcky:** žádné

**Popis hry:** Trenér nebo učitel vyber jedno dítě, které bude rybář. Ostatní jsou rybičky. Rybář je na jedné straně haly, rybičky na druhé. Po zvolání rybáře „Rybičky, rybičky, rybáři jedou!“ se rybičky snaží dostat na druhou stranu haly a rybář taktéž. Úkolem rybáře je dotykem pochyťat rybičky. Koho rybář chytne, stává se také rybářem. Hra se několikrát opakuje, než jsou pochyťány všechny rybičky. Zpravidla poslední nechycená rybička se stává rybářem a hra začíná znovu.

**Poznámka:** Rybář se nesmí nikdy vracet. Musí udržovat pouze směr dopředu a do stran.

#### 2) Mrazík

**Délka trvání:** 15 minut

**Počet hráčů:** 5 – 20

**Část vyučovací/tréninkové jednotky:** závěr jednotky

**Rozvoj dovedností na in linech:** prostorové orientace, rychlosti, obratnosti, přesnosti a spolupráce, brždění, přešlapování

**Pomůcky:** míč

**Popis hry:** Jedná se o jednu z variant vybíjené. Na začátku hry se vyhodí míč. Kdo první míč získá, vybíjí ostatní. Pokud je někdo vybit, stává se zmraženým a musí stát na místě. Jedinou možností, jak se vrátit zpět do hry je, že je znovu rozmrazen. K tomuto dochází tehdy, pokud ještě nevybitý hráč podleze pod nohama zmraženého. Cílem této hry je všechny zmrazit.

**Poznámka:** Míčem se musí vždy házet. Pokud by se hráč míčem ostatních pouze dotkl, měl by míč po celou dobu hry a druzí by neměli šanci.

#### 3) Popeláři

**Pomůcky:** kuželové kloboučky nebo míčky

**Délka trvání:** 2 minuty

**Počet hráčů:** 2 – 20

**Část vyučovací/tréninkové jednotky:** úvodní část

**Rozvoj dovedností na in linech:** prostorové orientace, rozvoj jemné motoriky, pozornosti, reakční rychlosti, brždění, zatačení, přešlapový

**Popis hry:** Děti se rozmístí kolem učitele nebo trenéra, a ten začne do všech stran rozhazovat kloboučky. Úkolem dětí je nasbírat co nejvíce těchto kloboučků.

**Poznámka:** Děti si nesmí navzájem kloboučky vytrhávat z rukou nebo si je krást.

#### 4) Slepíčky a kuřátka

**Délka trvání:** 5 minut

**Počet hráčů:** 6 – 20

**Část vyučovací/tréninkové jednotky:** úvodní část

**Rozvoj dovedností na in linech:** prostorové orientace, spolupráce, změny směru, obratnosti, zatačení, rovnováha na bruslích

**Pomůcky:** žádné

**Popis hry:** K této hře jsou zapotřebí minimálně tři družstva s alespoň třemi hráči. Každý tým má svou slepičku, která je vždy první a vede své kuřátka. Všechna kuřátka stojí za sebou, drží se kolem pasu a první kuřátka se drží své slepičky. Na povel se všechny týmy rozjedou a slepičky, které vedou své kuřátka, se postupně snaží chytit kuřátka ostatních slepiček. Cílem této hry je pochyťat kuřátka ostatních týmu a svá si uchránit. Každé vybité kuřátko si jde sednout na lavičku, nebo si sedne na zem tam, kde bylo chyceno.

**Poznámka:** Slepíčky mohou vyřadit vždy pouze poslední kuřátka. Nelze dotykem prvního vyřadit všechny najednou. Pokud se kuřátka roztrhnou, jsou vyřazeni všichni a tým prohrává. Proto je důležitá spolupráce.

#### 5) Fotbal

**Délka trvání:** 10 až 15 minut

**Počet hráčů:** 2 – 20

**Část vyučovací/tréninkové jednotky:** hlavní část

**Rozvoj dovedností na in linech:** rychlosti, hrubé motoriky a spolupráce, brždění, zatačení, přešlapování a rovnováha na bruslích

**Pomůcky:** míč

**Popis hry:** Jedná se o klasický fotbal, hraný podle standartních pravidel. Na hrací ploše jsou naproti sobě rozestavěny dvě brány. Je zapotřebí dvou týmů s alespoň dvěma hráči. Cílem je vstřelit gól do soupeřovy brány. Při hře se nastaví hrací čas, po jehož uplynutí vyhrává ten tým, který vstřelil do soupeřovy branky více gólů.

**Poznámka:** Pro lepší bezpečnost a vzhledem k věku dětí je lepší používat měkký míč.

#### 6) Princezny a draci

**Délka trvání:** 5 minut

**Počet hráčů:** 5 – 20

**Část vyučovací/tréninkové jednotky:** hlavní část

**Rozvoj dovedností na in linech:** rychlosti, obratnosti a doby reakce, odrazu na bruslích, zatáčení, brždění

**Pomůcky:** žádné

**Popis hry:** Trenér nebo učitel zvolí jednoho draka a ostatní jsou princezny. Hrací plocha je rozdělena na tři území. Uprostřed je území, kde sídlí drak a z každé strany naproti sobě je území, kde sídlí hrad, tedy dva hrady. Úkolem princezen je přebíhat z jednoho hradu do druhého tak, aby je drak nechytil. Pokud je někdo z princezen chycen drakem, stává se také drakem a chytá zbývající princezny. Vítězí poslední princezna, která nebyla chycena, nebo po uplynutí časového intervalu, který je předem stanoven, princezna s největším počtem přeběhnutí.



**Poznámka:** Princezny a draci se mohou pohybovat pouze ve vymezeném prostoru. Pokud princezny přebíhají prostorem, který nepatří k hrací ploše, stávají se automaticky draky. Pokud drak bude i jedním chodidlem za čarou, která již značí hrad, chycení neplatí.

## 7) Molekuly

**Délka trvání:** 5 minut

**Počet hráčů:** 10 – 20

**Část vyučovací/tréninkové jednotky:** úvodní část

**Rozvoj dovedností na in linech:** rychlosti, vnímavosti, postřehu a prostorové orientace, brždění, zatáčení

**Pomůcky:** žádné

**Popis hry:** Hráči se volně pohybují po prostoru. Učitel nebo trenér zvolá: „Molekuly, molekuly!“ a číslo, např. tři. Všichni hráči si musí co nejrychleji vytvořit trojice. Pokud někdo zbyde, automaticky vypadává. Tento princip se opakuje do té doby, dokud nezbydou poslední dva hráči, které už nelze nijak vyřadit.

**Poznámka:** Je důležité, aby při sestavování skupinek k sobě děti přijížděly v patřičné rychlosti tak, aby nedošlo k vzájemné srážce.

## 8) Slalom

**Délka trvání:** 5 minut

**Počet hráčů:** 2 – 20

**Část vyučovací/tréninkové jednotky:** hlavní část

**Rozvoj dovedností na in linech:** kondičních a koordinačních schopností, rychlosti, zatáčení, brždění, rovnováhy

**Pomůcky:** kužely na vymezení slalomu

**Popis hry:** Bruslaři projíždí slalom, který je sestaven z kuželů. Musí jím projet v co nejkratším čase a objet všechny kužely.

**Poznámka:** Pokud není měřen čas a slalom slouží pouze jako zdokonalování techniky je potřeba, aby měli bruslaři od sebe patřičné rozestupy kvůli možnému pádu.

## 9) Čerti

**Délka trvání:** 10 minut

**Počet hráčů:** 3 – 20

**Část vyučovací/tréninkové jednotky:** hlavní část

**Rozvoj dovedností na in linech:** rychlosti, vytrvalosti, obratnosti, koordinace a jemné motoriky, zatačení, brždění, přešlapování

**Pomůcky:** šátky, dresy nebo švihadla

**Popis hry:** Každý hráč má za kalhotami dres, který mu z nich trčí a představuje ocásek. Všichni hráči se pohybují volně po hrací ploše a snaží se ostatním ukradnout ocásek a svůj si naopak chránit. Kdo přijde o svůj ocásek, vypadává ze hry a sedá si na lavičku. Vyhrává ten čert, který nasbíral nejvíce ocásků.

**Poznámka:** Hráči si nesmí své ocásky držet. Musí být dostatečně vytáhlé z kalhot, aby šli zachytit.

## 10) Dojet co nejdál

**Délka trvání:** 5 minut

**Počet hráčů:** 2 – 20

**Část vyučovací/tréninkové jednotky:** hlavní část

**Rozvoj dovedností na in linech:** explozivní síla, rovnováha a stabilita na bruslích, odraz

**Pomůcky:** žádné

**Popis hry:** Všichni hráči jsou seřazení vedle sebe na startovací čáře. Připraví se ke startu a na znamení se odrazí pouze jednou nohou. Kdo dojede nejdál, vyhrává.

**Poznámka:** Při odrazu hráč nemůže jakýmkoliv způsobem nebo technikou ovlivňovat jízdu. Největší spravedlivosti lze dosáhnout, pokud by měli všichni stejné brusle.

## 11) Štafeta

**Délka trvání:** 10 minut

**Počet hráčů:** 4 – 20

**Část vyučovací/tréninkové jednotky:** hlavní část

**Rozvoj dovedností na in linech:** rychlosti, jemné motoriky a vytrvalosti, odrazu, přešlapování, zatačení

**Pomůcky:** štafetové kolíky, dresy nebo šátky

**Popis hry:** Je zapotřebí dvou týmů s alespoň dvěma závodníky. Na znamení vyjedou první závodníci z každého týmu a objíždí kolo. Jakmile se přibližují k cílové čáře, chystají se další z týmu na předání štafetového kolíku. Po předání opět vyjíždí a snaží se kolo objet co

nejrychleji. Vyhrává tým, jehož poslední závodník dojde do cíle jako první. Pokud někomu z týmu vypadne z ruky štafetový kolík, je diskvalifikován celý tým.

**Poznámka:** Je důležité dbát opatrnosti při předávání štafetového kolíku, aby nedošlo ke srážce.

## 12) Závod hadů

**Délka trvání:** 5 minut

**Počet hráčů:** 4 – 20

**Část vyučovací/tréninkové jednotky:** závěrečná část

**Rozvoj dovedností na in linech:** rychlost, koordinace pohybů, týmová spolupráce, zatáčení, přešlapování

**Pomůcky:** vymezení závodní plochy pomocí kuželů

**Popis hry:** Je zapotřebí minimálně dvou družstev o třech členech. Tým je v zástupu a drží se za ruce. První druhého, druhý třetího atd. Na znamení vyjíždí oba týmy kupředu, objíždí kužel a vrací se zpět na startovní čáru. Vyhrává ten tým, který je opět seřazen v zástupu na startovací čáře jako první.

**Poznámka:** Hru lze opakovat po více kolech. Tým, který dosáhne více bodů za vítězství, vyhrává. Důležité je nejen dojet co nejdříve, ale také, aby nedošlo k přetržení hada. Pokud k tomu dojde, druhý tým automaticky vyhrává.

## 13) Vybíjená (ruská)

**Délka trvání:** 10 až 15 minut

**Počet hráčů:** 5 – 20

**Část vyučovací/tréninkové jednotky:** hlavní nebo závěrečná část

**Rozvoj dovedností na in linech:** rychlosti, hbitosti, přesnosti a prostorové orientace, brždění, zatáčení, rovnováhy

**Pomůcky:** míč

**Popis hry:** Na znamení je do hry vhozen míč. Ten, kdo ho získá jako první, vybíjí ostatní. Kdo je vybit, odchází na lavičku. Vybitý hráč se může vrátit do hry tehdy, pokud bude vybit ten, kým byl vybit. Cílem je vybit všechny a zůstat sám v poli.

**Poznámka:** Tato hra má mnoho názvů, nejčastěji se používá „Zapamatovák“, nebo „Vracečka“.

## 14) Sklad

**Délka trvání:** 5 minut

**Počet hráčů:** 2 – 20

**Část vyučovací/tréninkové jednotky:** hlavní, nebo závěrečná část

**Rozvoj dovedností na in linech:** rychlosti, brždění, jemné motoriky, odrazu na bruslích

**Pomůcky:** kloboučkové kužely nebo míčky



**Popis hry:** Hru lze provést, pouze pokud jsou sestavena alespoň dvě družstva. Týmy jsou nastoupeny na startovní čáře, kdy na znamení vystartuje jeden z týmu a bruslí na určené místo, kde sebere balíček (kužel) a co nejrychleji ho dopraví zpět do depa, které je zároveň místem startu. Jakmile je balíček v depu, startuje další člen týmu pro další z balíčků. Vyhrává ten tým, který jako první naskladní svůj sklad.

**Poznámka:** Každý z hráčů může sebrat pouze jeden balíček.

### 15) Spojovaná

**Délka trvání:** 5 minut

**Počet hráčů:** 2 – 20

**Část vyučovací/tréninkové jednotky:** hlavní, nebo závěrečná část

**Rozvoj dovedností na in linech:** rychlosti a vytrvalosti, zatáčení, přešlapování

**Pomůcky:** kužel na vymezení prostoru

**Popis hry:** Jedná se o hru připomínající částečně štafetu. Je zapotřebí dvou týmů. Týmy stojí na startovací čáře vedle sebe, kdy na znamení vystartují první z týmů a snaží se objet kužel, který je naproti nim, co nejrychleji. Poté se vrací zpět ke startovací čáře, kde se k závodníkovi připojuje druhý člen týmu a opět jedou stejnou trasu spolu. Tímto způsobem se pokračuje pořád dokola, dokud nevyjede celý tým a neobjedou kužel společně. Vyhrává tým, který je jako první zpět na startovní čáře.

**Poznámka:** Je důležité dbát toho, aby každý tým objížděl kužel ze stejné strany. Pokud by týmy objížděly tento kužel z opačné strany, mohlo by dojít k jejich srážce.

### 16) Honěná

**Délka trvání:** 10 minut

**Počet hráčů:** 5 – 20

**Část vyučovací/tréninkové jednotky:** úvodní nebo závěrečná část

**Rozvoj dovedností na in linech:** rychlosti, obratnosti a prostorové orientace, brždění, zatáčení, přešlapování

**Pomůcky:** žádné nebo šátek

**Popis hry:** Jedná se o klasickou honičku. Je vybrán jeden honič, který honí ostatní. Pokud se někoho dotkne, předává mu tzv. „babu“ a již honí ten, koho se dotknul. Platí pravidlo, kdy chycený nemůže chytnout toho, kým byl chycen.

**Poznámka:** Pro přehlednost je lepší, pokud je honič ve hře označen např. šátkem, který si chycení navzájem předávají.

### 17) Štafeta vozíků

**Délka trvání:** 10 minut

**Počet hráčů:** 4 – 20

**Část vyučovací/tréninkové jednotky:** hlavní a závěrečná část

**Rozvoj dovedností na in linech:** rozvoj síly horních i dolních končetin, rychlost, zatáčení, odraz na bruslích

**Pomůcky:** žádné

**Popis hry:** Hra má formu štafety. Je zapotřebí alespoň dvou týmů s dvěma členy. Na znamení učitele, nebo trenéra vystartuje první dvojice z obou týmů (vozik). První je tlačěn druhým okolo kužele a oba se vracejí zpět na startovací pozici, kde následně vyjíždí další dvojice. Tým, který doveze své vozíky jako první, vyhrává.

**Poznámka:** Je důležité dbát toho, aby každý tým objížděl kužel ze stejné strany. Pokud by týmy objížděly tento kužel z opačné strany, mohlo by dojít k jejich srážce.

### 18) Tragač

**Délka trvání:** 10 minut

**Počet hráčů:** 2 – 20

**Část vyučovací/tréninkové jednotky:** hlavní část

**Rozvoj dovedností na in linech:** rozvoj síly horních a dolních končetin

**Pomůcky:** žádné

**Popis hry:** Je zapotřebí dvou týmů s alespoň jedním členem. První na startovací čáře zaujme polohu trakače s rozdílem, že táhne své nohy sám po zemi na předních kolečkách. Na písknutí vystartuje první ke kuželu, ten následně obručkuje a vrací se zpět, kde předává štafetu dalšímu z týmu a ten pokračuje. První tým, který jako první dojde do cíle, vyhrává.

**Poznámka:** Hra by se měla hrát na začátku hlavní části tréninku, kdy děti mají ještě sílu, aby nedošlo k pádu na bradu.

### 19) Veverky a kuny

**Délka trvání:** 5 minut

**Počet hráčů:** 5 – 20

**Část vyučovací/tréninkové jednotky:** hlavní nebo závěrečná část

**Rozvoj dovedností na in linech:** rychlost, změna směru, obratnost, prostorová orientace, jemná motorika, brždění

**Pomůcky:** malé kužely nebo míčky

**Popis hry:** Hráči jsou rozděleni na veverky a jednu kunu. Úkolem kuny je vyházet všechny malé kužely z vymezeného prostoru. Naopak veverky se snaží své kužely vrátit zpět. Hra končí, podaří-li se kuně všechny kužely vyházet.

**Poznámka:** Kuna může vyhazovat kužely nebo míčky pouze po jednom v každé ruce.

### 20) Kola na čas

**Délka trvání:** 10 minut

**Počet hráčů:** 1 – 20

**Část vyučovací/tréninkové jednotky:** hlavní část

**Rozvoj dovedností na in linech:** rychlost, vytrvalost, technika přešlapování, rozvoj prostorové orientace, zatáčení

**Pomůcky:** žádné

**Popis hry:** Hráč jezdí kola vymezená kužely na čas. Počet kol se může podle potřeby zatížení lišit.

**Poznámka:** Kola se jezdí výhradně proti směru hodinových ručiček. Jízda může být zaměřena buď na zlepšování času jednotlivce, nebo na soupeření více hráčů o lepší čas.

## 6 ZÁVĚR

Podstatou diplomové práce je v první řadě průřez pohybovými hrami v tělesné výchově a následně jejich využití při inline bruslení. Práce vysvětluje všeobecnou podstatu těchto her, jejich výběr a využití podle periodizace lidského věku, a uplatnění v hodinách tělesné výchovy. Nedílnou součástí je vysvětlení základních pojmů z oblasti inline bruslení. Práce dále uvádí rozdělení kategorií bruslení, popis potřebného vybavení, základní dovednosti a v neposlední řadě popisuje právě pohybové hry, které jsou využívány v inline bruslení pro rozvoj dovedností. Pohybové hry byly v praktické části vybírány podle periodizace věku svěřenců, kteří patří do skupiny mladšího školního věku. V tomto období děti hry velmi dobře přijímají a jsou pro jejich věkovou skupinu zábavné. Her bylo sestaveno 20 a všechny byly otestovány v tréninkové jednotce po dobu jednoho roku.

Při aplikaci pohybových her na svěřence jsem zjistil, že si děti mnohem rychleji a lépe osvojovaly dovednosti na inline bruslích právě pomocí pohybových her, než pomocí technických cvičení, která měla dovednosti v inline bruslení rozvíjet. Je však zapotřebí dbát bezpečnosti vzhledem k úrovni svěřenců a prostředí, kde jsou hry vykonávány.

Dle mého názoru to bylo způsobeno především tím, že se dítě muselo při technických cvičeních soustředit pouze na provedení daného úkonu, nebo techniky. Při hře se však děti soustředily především na výsledek, nikoliv na techniku. Některé prvky tak byly prováděny spontánně podle nastavení hry. Díky tomu pak bylo velmi snadné zaznamenat pokroky při nácviku samotných technik.

## 7 SOUHRN

Téma této práce jsem si zvolil především kvůli skutečnosti, že jsem trenérem sportovního bruslení a rychlobruslení v Hodoníně. Jelikož moji svěřenci patří do skupiny mladšího školního věku, je pro ně trénink formou hry nejzábavnější. Práce se zabývala pohybovými hrami v tělesné výchově a jejich dalším využitím při inline bruslení.

V teoretické části je vysvětlena především hlavní podstata pohybových her, dále je zde popsáno jejich rozdělení a metody rozvoje pohybových schopností. Zařazeny jsou také kapitoly, které se věnují školnímu vzdělávacímu programu a vyučovací jednotce. Nezbytná byla také kapitola o bezpečnosti práce, která s profesí učitele či trenéra bezprostředně souvisí. Samostatná kapitola je věnována inline bruslení.

Hlavním cílem praktické části bakalářské práce bylo sestavení zásobníku pohybových her, které byly přizpůsobeny pro inline bruslaře. Tyto hry byly tvořeny za účelem rozvoje pohybových dovedností v oblasti bruslení. Všechny hry byly zaznamenány a za pomoci analýzy a metody pozorovací byly detekovány jednotlivé spektra pohybových dovedností, které tyto hry rozvíjí.

## **8 SUMMARY**

I chose the theme of this thesis mainly because of the fact that I am a trainer of sports skating and speed skating in Hodonín. As my superiors belong to a group of younger school age, the most funny training for them is training full of games. The bachelor thesis dealt with physical games in physical education and their subsequent use in inline skating.

In the theoretical part is explained the main essence of movement games, their partition and also methods of physical ability improvement. Included are chapters which are dedicated to school education program and teaching units. Necessary was chapter of work safety which is related to teacher and trainer profession. Separate chapter is dedicated to inline skating.

The main objective of the practical part was to build a motion game stack, which was adapted for inline skaters. These games were designed to develop skilful skating skills. Furthermore, all the games were recorded and, with the help of analysis and observation method was detected the individual spectra of movement skills which were improved..

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Čáp, J., & Mareš, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Čelikovský, S. (1990). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu: celostátní vysokoškolská učebnice pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu*. Praha: SPN.
- Dobry, L. (1988). *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN.
- Dvořáková, H. (2012). *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada Publishing.
- Frömel, K. (1983). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Harjung, M., Athanasiadis, A. (1996). *Kolečkové brusle: sport a zábava pro každého*. Bratislava: Příroda.
- Heely, M. (1996). *1<sup>st</sup>-Line*. London: Quintet Publishing Limited.
- Hirtz, P. (1985). *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*. Berlin: Volk und Wissen.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Klimtová, H. (2010). *Metodika výuky tělesné výchovy na 2. stupni základních škol z pohledu pedagogické praxe - náměty pro začínajícího učitele*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- Kuban, Jiří., Kirchner, J., & Louka, O. (2004). *Inline bruslení: vybavení, technika jízdy, kam vyjet*. Praha: Grada Publishing.
- Ladig, G., & Rüger, F. (2003). *Richtig Inline Skating*. Bern: INGOLDVerlag.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2007). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Millar, C. (1998). *In-line Skating Basic*. New York: Sterling.
- Miller, L. (2004). *Get Rolling: The Beginner's Guide to Inline Skating* USA: Get Rolling Books.
- Mišičková, L. (2009). *Škola inline bruslení krok za krokem*. Praha: Grada Publishing.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2007). *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia*. Retrieved 20. 3. 2018 from the World Wide Web: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>
- Mužik, V. (1993). *Didaktika tělesné výchovy pro 1. stupeň základní školy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Neuman, J. (2001). *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Praha: Portál.
- Powell, M., & Sensson, J. (1998) *Inline Skating USA*: Human Kinetics.
- Publow, B. (1999). *Speed on Skates*. USA: Human Kinetics.
- Rovný, M., & Čechvalová, U. (1966). *Teória a metodika pohybových hier*. Bratislava: SPN.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolínium.
- Sýkora, F. (1985). *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: SPN

## **10 SEZNAM PŘÍLOH**

CD nosič s videi sportovních her na inline bruslích