

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Pedagogická fakulta – Brandýs nad Labem-Stará Boleslav

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Výuka bruslení na ledě na základních školách

Ice skating lessons in elementary school

Matěj Švihlík

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Studijní program: Biologie, geologie a environmentalistika se zaměřením na vzdělávání se sdruženým studiem Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Studijní obor: B BI-TVS 20

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Výuka bruslení na základních školách potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

15.dubna 2024 v Praze

Rád bych poděkoval PaedDr. Ladislavu Pokornému, za podporu při psaní této bakalářské práce a jeho cenné rady.

ABSTRAKT

Tato práce je zaměřena na výuku bruslení na ledě na základních školách v regionu Praha. Hlavním cílem práce je výuku bruslení na ledě zmapovat a porovnat a dále učitelům poskytnout podněty, jak při hodinách bruslení na ledě postupovat, zároveň poskytnout učitelům návod, jak postupovat při hodinách bruslení. V teoretické části se zabývám základní metodickou řadou bruslení, základními bruslařskými dovednostmi a řeší podobných prací. V praktické části za pomoci dotazníků a rozhovorů získávám informace ke zmapování výuky bruslení na ledě na základních školách. Jednotlivé výsledky z dotazníků jsou zobrazeny ve výšečových a sloupcových grafech a jsou vhodně okomentovány. Z výzkumu vychází, že výuku provozuje zhruba polovina škol, ve většině případů vedou výuku učitelé škol a hodiny mají častěji připravené a strukturované, čistě volná jízda na celé hodiny probíhá spíše ojediněle. Financování škol pramení zejména ze strany rodičů nebo městských částí. Mezi nejčastěji využívané vybavení patří ochranné pomůcky, jako jsou helmy a chrániče na různé části těla.

KLÍČOVÁ SLOVA

bruslení, základní škola, metodika, výuka

ABSTRACT

This thesis is focused on teaching ice skating in elementary schools in the Prague region. The main goal of the work is to map and compare the teaching of ice skating and to provide teachers with suggestions on how to proceed during ice skating lessons, at the same time to provide teachers with instructions on how to proceed during ice skating lessons. In the theoretical part, I deal with the basic methodological series of ice skating, basic skating skills and search for similar works. In the practical part, with the help of questionnaires and interviews, I get information to map the teaching of ice skating in elementary schools. The individual results from the questionnaires are displayed in pie and column charts and are suitably commented. The research shows that roughly half of the schools run classes, in most cases school teachers lead the classes and the lessons are more often prepared and structured, purely free riding for whole lessons is rather rare. Funding for schools comes mainly from parents or city districts. The most commonly used equipment includes protective equipment such as helmets and body protectors.

KEYWORDS

Ice skating, elementary school, methodology, teaching

1	Obsah	
2	ÚVOD	7
3	TEORETICKÁ ČÁST	9
3.1	OBECNÁ CHARAKTERISTIKA BRUSLENÍ NA LEDĚ.....	9
3.2	LOKOMOCE BRUSLENÍ, ZAPOJENÍ SVALŮ PŘI BRUSLENÍ	9
3.3	ZÁKLADNÍ METODICKÁ ŘADA.....	10
3.3.1	<i>Příprava na suchu</i>	10
3.3.2	<i>Výcvik na ledové ploše</i>	10
3.4	ZÁKLADNÍ BRUSLAŘSKÉ DOVEDNOSTI	11
3.4.1	<i>Hokejový postoj</i>	11
3.4.2	<i>Jízda Vpřed</i>	12
3.4.3	<i>Zastavování v jízdě vpřed</i>	15
3.4.4	<i>Vyjíždění oblouků</i>	16
3.4.5	<i>Překládání v jízdě vpřed</i>	17
3.4.6	<i>Jízda vzad</i>	18
3.4.7	<i>Zastavování v jízdě vzad</i>	19
3.4.8	<i>Překládání v jízdě vzad</i>	20
3.4.9	<i>Starty</i>	23
3.5	ZÁKLADY KRASOBRUSLENÍ.....	25
3.5.1	<i>Trojkový obrat</i>	25
3.5.2	<i>Trojkový skok – kadet</i>	25
4	HRY PRO DĚTI	27
4.1	ČERVENÉ SVĚTLO, ZELENÉ SVĚTLO (CUKR, KÁVA, LIMONÁDA, ČAJ, RUM, BUM!)	27
4.2	ZMRZNI!	27
4.3	KACHNA KACHNA HUSA.....	27
4.4	LOVENÍ PÍSMENEK.....	28
4.5	PODÍŽDĚNÁ	28
4.6	PIŠKVORKY	28
4.7	OPIČÍ DRÁHA	28
4.8	VYBÍJENÁ	28
4.9	HOŘÍCÍ LOĎ.....	29
5	OBECNÁ ORGANIZACE VÝUKY LEDNÍHO BRUSLENÍ	30
5.1	BEZPEČNOST A DOPORUČENÍ POČTU ŽÁKŮ PŘI POHYBU MIMO ŠKOLNÍ ZAŘÍZENÍ	30

5.2	RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM.....	30
5.3	ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM.....	30
6	REŠERŠE BAKALÁŘSKÝCH A DIPLOMOVÝCH PRACÍ.....	31
7	CÍLE, ÚKOLY, VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	34
7.1	CÍLE PRÁCE.....	34
7.2	ÚKOLY PRÁCE.....	34
7.3	VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	34
7.4	METODIKA.....	35
8	VÝSLEDKY Z ROZHOVORŮ.....	58
9	DISKUSE.....	60
10	ZÁVĚR.....	65
11	SEZNAM PŘÍLOH.....	70
11.1	PŘÍLOHA Č. 1 – DOTAZNÍK - ANO, NA NAŠÍ ŠKOLE VÝUKA BRUSLENÍ NA LEDĚ PROBÍHÁ.....	70
11.2	PŘÍLOHA Č. 2 – DOTAZNÍK – NE, NA NAŠÍ ŠKOLE VÝUKA BRUSLENÍ NA LEDĚ NEPOBÍHÁ.....	75
11.3	PŘÍKLAD - ROZHOVOR S UČITELKOU TĚLESNÉ VÝCHOVY.....	77
12	SEZNAM GRAFŮ.....	80

2 Úvod

Žijeme v době, kdy jsou moderní technologie na vzestupu. Děti raději tráví čas u mobilů nebo počítačů, a komunikují raději po internetu než mezi sebou napřímo. Když jsem byl malý, pamatuji si, že jsme každý den po škole šli zvonit na zvonky a společně jsme trávili čas venku hraním her. Když zamrzla v zimě přehrada, brávali nás společně rodiče bruslit. Do teď si pamatuji, jak už chtěli rodiče jít kolikrát domů, ale já chtěl pokračovat. Vzpomínám, jak jsme se se spolužáky nemohli dostat z ledu, když v době covidu zamrzla po delší době na dva týdny přehrada a strávili jsme na ledě každý den bezmála sedm hodin. Další den jsem měl problém se vůbec narovnat, ale vzal jsem hokejku a brusle a šel znova.

Bohužel, v současné době už zimy nejsou takové jako bývaly. Starší generace by řekly, že takové zimy jako měli oni jsme ani nezažili.

Další inspirací k tématu mé práce byl letošní kurz bruslení, který jsem absolvoval. Někteří spolužáci vypadali, že stojí na ledě poprvé, což musel být pro ně ještě intenzivnější zážitek. Pro mě to bylo poprvé, kdy jsem si vyzkoušel hrát hokej ve výzbroji, kdy mi někdo kvalifikovaný opravoval techniku, a kdy jsem si vyzkoušel pár cviků z krasobruslení. Vracel jsem se z kurzu s modřinami, ale s úžasným pocitem. Téma jsem si vybral také proto, že já jsem na své škole žádnou výuku bruslení neměl a záviděl jí ostatním školám. Byli bychom strávili čas na čerstvém vzduchu mimo školu a bylo by to ozvláštnění výuky na které bych rád vzpomínal. Je taky důležité nezapomenout, že hokej je v České republice jeden z nejpobulárnějších sportů.

V mé práci získám za pomoci dotazníků a rozhovorů informace, o kterých budu diskutovat a použiji je i v závěru. Informace mi poslouží jako podklad k srovnání výuky. Bude zajímavé získávat informace z jednotlivých škol a porovnávat jejich výsledky.

Práce se skládá ze dvou částí, teoretické a praktické. V teoretické části se budu zabírat zejména základními bruslařskými dovednostmi, které jsou klíčové pro efektivní výuku. Dále se budu věnovat rešerším podobných prací a budu je porovnávat v diskusi s výsledky z výzkumné části. V druhé části, tedy části praktické se budu věnovat samotnému výzkumu. Za pomoci strukturovaných a polostrukturovaných otázek v dotazníku a řízenými rozhovory

získám informace, které poté zformuji do grafů. Pro výzkum využiji informace od učitelů a ředitelů základních škol.

3 Teoretická část

3.1 Obecná charakteristika bruslení na ledě

Bruslení je činnost, během které dochází k pohybu po hladkém povrchu pomocí speciálních pomůcek zvaných brusle. Děti obvykle začínají bruslit mezi 4 a 6 rokem, avšak skutečně vhodná doba pro výuku nastává až tehdy, kdy je dítě dostatečně fyzicky zdatné a projevuje zájem o tento sport. Aby nedošlo k nadměrné zátěži kloubů a páteře, neboť kostra dítěte se stále vyvíjí, je nezbytné, aby mělo silné svaly a pevné vazy, a to zejména v oblasti kotníků.

Při výuce bruslení je klíčové dbát na správnou polohu těla a nikdy dítě k tomuto sportu nenutit, pokud o něj samo neprojevuje zájem. (Mádlová, 2019)

3.2 Lokomoce bruslení, zapojení svalů při bruslení

Při bruslení sportovec zapojuje celou škálu svalů, mezi které patří extenzory kyčle (musculus gluteus maximus), extenzory kolenního kloubu (musculus quadriceps femoris) a plantární flexory chodidla (musculus triceps surae). Pohybu vpřed se účastní flexory kyčelního kloubu (musculus rectus femoris, musculus iliopsoas, musculus tensor fasciae latae). Během vykonávání krátkých zatáček, přechodů a rychlých změn směru pohybu dochází k posílení významu abduktorů a adduktorů kyčelních kloubů. (musculus quadriceps femoris) je hlavním svalovým aktivátorem při hokejovém bruslení. Jeho činnost způsobuje opakující se odrazy, které umožňují tělu přechod do bruslařského pohybu. Extenzory kyčle a kolene mají významný podíl na fázi odrazu a přechodu do skluzu. Kvalitní odraz je umocněn v momentu posledního kontaktu špičky brusle s ledem, což zahrnuje ohnutí hlezenního kloubu (plantární flexi). Tato fáze bruslařského pohybu je známá jako palcový odraz. Hokejové bruslení využívá kombinaci svalové síly k vytvoření silných odrazů, klíčových pro rychlý a účinný pohyb. Tyto pohyby jsou náročné na sílu i energii a vyžadují dokonalou adaptaci svalů dolních končetin na tuto specifickou techniku. (Pytlík, 2015)

3.3 Základní metodická řada

3.3.1 Příprava na suchu

Předtím než žáky necháme vstoupit na led, začneme s nácvikem na gumovém pásu, tedy na ploše, kde se brusle nedostanou do skluzu. Můžeme zde provádět prvky pro rozvoj stability a vyzkoušet si základy bruslařského pohybu.

Lze provádět následující cvičení:

- postoj v podřepu,
- postoj v dřepu,
- postoj na jedné noze,
- základní bruslařský postoj,
- výskoky,
- váhy.

Děti se za pomoci těchto cvičení učí udržovat stabilitu, vnímají postavení dolních končetin, zejména v oblasti kotníku, a získávají potřebné sebevědomí.

Právě při suché přípravě je vhodná doba děti poučit o správném postupu vstávání v případě pádu. Ten se provádí takto: postavit se do polovičního kleku na jednom kolenu a opřít se dlaněmi obou paží o koleno druhé nohy. Dále postupně napínat svaly klečící nohy, čímž se tělo zvedne směrem nahoru a dalším tlakem paží do kolena se zvednout až do vzpřímeného postavení. (Nykodým, a další, 2011)

Utahování bruslí

„Pro bruslení je důležité správné zatažení hokejových bruslí. V praxi se osvědčilo pevné zatažení ve spodní části v kombinaci s vynecháním poslední „vrchní dírky“, čímž se hráči výrazně zvětší pohyblivost v oblasti kotníku. To má za následek výraznější pokrčení v oblasti kolene – hráč tak může ve větší míře využít palcový odraz.“ (Pytlík, 2015, s.32)

3.3.2 Výcvik na ledové ploše

Doporučovaná metodická posloupnost výuky jednotlivých bruslařských dovedností:

1. jízda vpřed,

2. zastavování v jízdě vpřed,
3. vyjíždění oblouků,
4. překládání vpřed,
5. jízda vzad,
6. zastavování v jízdě vzad,
7. překládání v jízdě vzad,
8. starty.

Zkušenosti z instruování bruslení jak u nás, tak i v ostatních pokročilých hokejových zemích ukazují, že ve skutečnosti se často přehlíží výuka zejména startů, obrátů, přechodů a též nových metod bočního pohybu. Pro získání základních dovedností je možné využít i výuku bruslení používanou v krasobruslení. (Pytlík, 2015)

3.4 Základní bruslařské dovednosti

3.4.1 Hokejový postoj

Správný hokejový postoj je nezbytný pro každého, koho tento sport baví. Správný postoj pomůže člověku pomoc lépe vést střelu a také přihrávat s vyšší přesností. Může poskytnout bruslařům vyšší rychlost a sílu při každém kroku. (HockeyOT.com, nedatováno)

3.4.1.1 Správný hokejový postoj

Správný hokejový postoj vypadá takto:

- kolena musí zůstat ohnutá v úhlu 90 stupňů;
- chodidla musí být pod boky a měla by tvořit krabicový tvar (pokud nohy tvoří trojúhelník, osoba stojí příliš široce);
- boky musí zůstat nízko;
- ramena musí být vzadu bez prohnutí;
- hlava musí být neustále nahoře (když hlava spadne dopředu, tělo spadne také).

Postoj pro hraní hokeje je podobný pozici, ve které je člověk, když sedí v lavici ve třídě. Pomůže bruslaři zůstat nízko a udržet lepší rovnováhu. Pokud zůstanou nohy rovně, nebude možný úplný krok.

Důležité je správné hokejové držení těla. Zůstat nízko pomůže nohám dosáhnout plné extenze a plného kroku. Noha by se měla dostat zpět alespoň k bokům, takže další krok dostane lepší možnost tlačit. Úplný návrat do základní polohy je klíčový. Během bruslení musí bruslař držet hlavu v klidu. To bruslaři zajistí, že zůstane nízko při každém kroku a také pomůže při těsných zatačkách. Mladší a méně zkušené bruslaři mají tendenci se pohybovat nevyzpytatelně s rovnými koleny a hlavou náhodně ve všech směrech. Zůstat nízko pomůže lépe se otáčet a tlačit do ledu. (HockeyOT.com, nedatováno)

3.4.1.2 Špatný hokejový postoj

Hlavní nedostatky v postoji zahrnují:

- roztáhnutí chodidel příliš daleko od sebe – má za následek omezenou pohyblivost a volbu vhodných pohybů;
- přiblížení chodidel příliš k sobě – omezuje dynamiku bruslení, snižuje schopnost pokrýt nízké střely a udržet rovnováhu;
- držení rukou těsně u těla – omezuje rychlé reakce rukama;
- přílišný sklon hrudníku dopředu – narušuje rovnováhu při pohybu a snižuje schopnost krytí vysokých střel. (Kněžický, nedatováno)

3.4.2 Jízda Vpřed

Pohyb kupředu představuje základní prvek bruslaře a vychází ze základní polohy pro bruslení. Tento pohyb je cyklickým procesem, kde se pravidelně opakují tři následně popsané fáze.

(Pytlík, 2015)

3.4.2.1 Nasazení

„Pro nasazení brusle na led je důležité, aby obě nohy byly ve výchozí poloze vedle sebe (tzv. pata za patou), která je v některých publikacích také nazývána jako T-postavení. Brusle se nasazuje na led vnější hranou a postupně se překlápí na vnitřní hranu (dráha brusle má tvar protáhlého S). Nasazení brusle na led jde přes špičku a přes špičku led i opouští.“

(Pytlík, 2015, s.37)

3.4.2.2 Odras

Na odrazu provedeném špičkou nože, známém jako palcový odraz, závisí rychlost bruslení. Provádí se šikmo dozadu s výrazným napnutím nohy v kolenním a kyčelním kloubu. Důležité je také výrazné pokrčení nohy, na které bruslař nestojí (v úhlu 90 až 120 stupňů). Noha by měla být pokrčena tak, že koleno přesahuje špičku chodidla asi o 5 cm. Tímto se získává síla pro odraz a zároveň se posiluje schopnost jemné kontroly nad bruslí. (Pytlík, 2015)

3.4.2.3 Přenesení

Klíčové přesunutí váhy na skluzovou nohu. Nepřiměřené zvedání brusle nad led po odrazu není správné, jelikož způsobuje neefektivní pohyb a znemožňuje správné nasazení brusle. (Pytlík, 2015)

Důležité tipy při jízdě vpřed

- Udržujte hlavu kolmo.
- Pohyb paží by měl být pod úhlem 45 stupňů.
- Při prodlužování kroků mějte boky rovně.
- Při přímém bruslení posuňte koleno dopředu v přímé linii. Můžete na tom pracovat tak, že budete dělat kroky po jedné noze.
- Odstraňte kopy za tělo tím, že necháte děti vrátit patu přímo pod tělo a nekopat ji nahoru.
- Nechte chodidla vrátit se do polohy pod tělem přibližně na šířku ramen.
- Snižte pohupování hlavy nahoru a dolů. Co nejvíce udržujte hlavu ve vodorovné poloze. (Blais, nedatováno)

Prodlužování skluzů

„Čím delší máš skluz tím méně energie musíš vynaložit na to, aby ses dostal tam, kam potřebuješ. V pase se předkloň dopředu. Prodluž každý skluz, jak je to jenom možné. Závěrečné trhnutí špičkou zakončuje záběr.“

(Rossiter, 2000, s. 14)

3.4.2.4 Příklady cvičení na trénink jízd vpřed

Jízda po jedné brusli

„Při jízdě po jedné brusli se vychází ze stejných požadavků jako při nácviku jízdy na obou bruslích, s cílem dojet na jeden odraz co nejdále. Velmi důležité je vnímat postavení celého těla se snahou udržet jízdu v přímém směru. Po zvládnutí této dovednosti postupně přistupujeme k nácviku jízdy na vnější i vnitřní hraně v obloucích. Konečnou fází je opět jízda na jedné noze s podřepy či poskoky a další.“ (Pytlík, 2015, s.41)

Dvouoporová jízda vpřed se současným odrazem, také označovaná jako buřtíky nebo rybičky.

Dvouoporová jízda vpřed se současným odrazem je základním krokem, který se všichni bruslaři učí na začátku svého vzdělávání.

1. Nejprve se postavte s rovnými koleny. Upravte si paty spolu s prsty ven tak, aby chodidla tvořila „V“.
2. Pokrčte kolena dopředu a vytlačte kolena přes prsty u nohou pouze pomocí lýtkových svalů. Čepele by měly být na vnitřních hranách a kolena mírně tlačena vpřed. Váha by se měla přesunout ze zadní části brusle do středu čepele.
3. Po malém krátkém skluzu narovnejte kolena a dotkněte se prstů na nohou. To způsobí, že se váha těla v tomto bodě přesune na přední část brusle. Hybnost během tohoto cvičení pochází z ohýbání a narovnávání kolen. Bruslař musí používat vnitřní hrany, nikoli plochou část nožů. Začínající bruslaři mají obvykle potíže při tomto cvičení dát prsty zpět k sobě. Je důležité, aby bruslař používal kolena k pohybu prstů k sobě. Pokud se prsty u nohou nedotýkají okamžitě, není třeba se nechat odradit. Prsty na nohou se nakonec dotknou, protože cvičení posílí lýtka.
4. Uved'te chodidla do paralelní polohy a klouzejte na krátkou vzdálenost. Poté pokrčte kolena a proved'te další švihnutí. Udělejte několik opakování za sebou bez zastavení.

Stejně jako jiné techniky, existuje také zpětná dvouoporová jízda se současným odrazem. Tohle cvičení je trochu obtížné zvládnout. Jedna věc, kterou je třeba poznamenat, je, že při zkoušení byste měli být o trochu blíže k ledu, než je obvyklé. Opakované procvičování tohoto

cviku pomůže bruslaři stát se silnějším při používání kolen a hran. Jen se ujistěte, že jsou nohy nepříliš daleko od sebe. (ActiveSGCircle, nedatováno)

3.4.3 Zastavování v jízdě vpřed

Naučit se, jak provést správné hokejové zastavení, se může zdát děsivé, ale s praxí a vytrvalostí to jde rychle zvládnout.

K naučení správného hokejového zastavení postupujte podle těchto jednoduchých kroků:

- Začněte bruslením vpřed mírným tempem, abyste měli dostatečnou hybnost a vaše nože brusle při zastavování uchopily led. Ze začátku zastavení mírně pokrčte kolena a udržujte vzpřímený postoj, abyste snížili své těžiště a zlepšili stabilitu během manévru. Poté otočte přední nohu tak, aby byla kolmá ke směru vaší jízdy (přibližně 90 stupňů). Vnitřní hrana této brusle by nyní měla směřovat dopředu, zatímco na ni vyvíjíte tlak. Nezapomeňte se nenaklánět příliš dozadu ani dopředu, abyste udrželi rovnováhu.
- Udržujte tlak na vnitřní hranu přední brusle a začněte otáčet zadní chodidlo tak, aby se vnější hrana také zaryla do ledu. Obě nohy by měly tvořit úhel podobný obrácenému „V“.
- Během celého procesu udržujte rovnováhu a kontrolu tím, že budete mít pokrčená kolena, hrudník zvednutý a hlavu vpřed. To vám pomůže zůstat uprostřed nad bruslemi, když klouzají po ledu.
- Stejně jako každá dovednost v ledním hokeji, vyžaduje i hokejové zastavení čas a trénink – postupujte postupně, jak si na pohyb více zvykáte, můžete postupně zvyšovat svou rychlost. (HokeyMonkey.com, 2023)

3.4.3.1 Jaké jsou různé typy hokejových zastavení?

Kromě tradičního hokejového zastavení, existuje několik dalších způsobů, jak zastavit při bruslení. Každý typ zastavení má jedinečné techniky a výhody v závislosti na vaší úrovni dovedností a situaci během hry.

Podívejme se na některé z těchto alternativních způsobů zastavení:

- **Zastavení oboustranným pluhem:** Toto je často první metoda zastavení, kterou se bruslaři učí, protože je relativně snadné. Chcete-li provést zastavení oboustranným pluhem, nakloňte obě nože brusle mírně dovnitř, zatlačte na vnitřní hrany, a přitom pokrčte kolena.
- **Zastavení za pomoci obou nohou využitím přední/vnější:** Tato metoda, známá také jako paralelní zarážka nebo T-stop, využívá obě nohy, přičemž jedna noha vyvíjí tlak na vnitřní okraj (noha více vpředu ve směru jízdy) a druhá vyvíjí tlak na vnější okraj. To vytváří větší tření o povrch ledu pro účinné zastavení.
- **Zastavení za pomoci obou nohou, použitím vnitřních hran:** Podobné jako u předchozí metody, ale obě nohy současně vyvíjejí tlak pouze na vnitřní hrany. Vyžaduje dobrou rovnováhu a kontrolu nad hranami bruslí.
- **Zastavení na jedné noze za použití vnitřní hrany:** V této pokročilé technice použijete pouze jednu nohu (obvykle dominantní nohu) tak, že ji položíte kolmo ke směru jízdy a zároveň zachováte rozložení hmotnosti mezi obě nohy pro zajištění stability. Zkušení hokejisté toto zastavení běžně využívají k rychlé změně směru nebo k vyhýbání se protivníkům. (HokeyMonkey.com, 2023)

3.4.4 Vyjždění oblouků

Nejdříve se bruslaři učí změně směru pomocí vyjždění oblouků, což je jednoduchá technika, která jim může sloužit i k zastavení.

Bruslař by měl být v náklonu směrem ke středu oblouku a v mírném předklonu. Obě dolní končetiny jsou pokrčené a většina váhy je přesunuta na vnitřní nohu, která je předsunutá. Při vjetí do oblouku vlevo, posuneme levou nohu mírně před pravou (asi na délku brusle), přeneseme na ni větší část hmotnosti těla, pokrčíme se v kolenou a skloníme se do středu oblouku (směrem vlevo). Tímto skloněním kotníků se levá brusle dostává na vnější hranu a pravá na vnitřní hranu. Pravým ramenem tlačíme dopředu (směrem dovnitř oblouku), zatímco levé rameno se stahuje dozadu. Čím je oblouk kratší, tím více je vnitřní noha vpředu a tělo více nakloněno ke středu. Tento skluz na ledě je provázen maximálním přiblížením bruslí k ledové ploše. Pokročilí bruslaři občasně u této techniky lehce zpomalí a po vykonání oblouku vykonají energický odraz v souladu se směrem pohybu. (Pavliš, 1996)

Základní chyby v technice:

- váha neleží na vnitřní noze a nenachází se dostatečně před vnější nohou nebo je dokonce za ní;
 - příliš malá rychlost;
 - slabý náklon bruslaře při vyjíždění oblouku;
 - bruslař není dostatečně váhou vpředu, je nedostatečně ohnutý v kolenou;
- (Pavliš, 1996)

3.4.5 Překládání v jízdě vpřed

Překládání vpřed je manévr používaný ke zrychlení v zatáčkách. Umožňuje bruslařům kličkovat po ledě, měnit směr, otáčet se zezadu dopředu a pohybovat se do stran (ze strany na stranu). Výkonné a rychlé překládání je nezbytné pro všechny hokejisty. Překládání vpřed a vzad je velmi podobné.

Nácvik začínáme v protisměru hodinových ručiček. Pohyb je zejména vertikální a podílí se na něm kyčle a kolena. Horní polovina těla je nakloněna do středu kruhu a vpřed.

Na co si dát pozor:

- Ideální ohyb kolena je 90 stupňů, měřeno mezi stehnem a holení.
- Brusle, kolena a boky tlačí do křivky nebo kruhu. Úhel záběru nože brusle k ledu při rychlosti a v ostrých zatáčkách je 45 stupňů.
- Horní část těla: Ramena jsou držena na úrovni ledu, nebo dokonce mírně protilehlá (vnitřní rameno výše než vnější rameno). Horní část těla se nenaklání do kruhu a ramena se nepohybují.
- Brusle zůstávají po celou dobu blízko ledu.

Hrany jsou klíčem jak pro jízdu po zakřivené dráze, tak pro tlačení proti ledu. Na rozdíl od všeobecného přesvědčení se brusle na ledě nedrží rovně. Plochá část čepule je navržena tak, aby se na ledě pohybovala po přímce. Není určena k zatáčení nebo k uchopování ledu. Proto na rovině není možné za pomoci ploché části čepule zatáčet.

Když je kluzná brusle na hraně, tak čím více noha tlačí, bota se naklání, koleno se ohýbá a horní část těla balancuje nad zapojenou bruslí, tím ostřejší je oblouk nebo kruh.

Při přípravě na tlačení se musí tlačná brusle zarýt do ledu. Čím více noha tlačí, bota se naklání, koleno se ohýbá a horní část těla balancuje nad zapojenou bruslí, tím efektivněji bude brusle schopna zaříznout led a tím větší bude potenciál pro nápor na led. U překládání vpřed a vzad se vnitřní hrana a vnější hrana používají jak pro klouzání po ledě, tedy udávají směr, tak i pro odraz, tedy tvoření potřebné energie pro pohyb. Brusle a tělo musí koordinovat, bez správné koordinace se brusle na hrany nedostane. Vnitřní brusle vždy klouže po své vnější hraně a vnější brusle vždy klouže po své vnitřní hraně. (Stamm, 2004)

3.4.6 Jízda vzad

Další dovednost, kterou si představíme po jízdě vpřed je jízda vzad. Sportovci pohybující se po ledové ploše, ovládají jízdu vzad stejně jako jízdu vpřed. (Pavliš, 1996)

Při bruslení vzad zahrnuje základní postoj pokrčení kolen a držení trupu vzpřímeně, jako byste seděli na židli. Měli byste naklonit prsty mírně dovnitř a přesunout váhu tak, aby se paty dostaly dovnitř a vaše chodidla vrátila k sobě. Přemýšlejte o tom, jak každá brusle vytváří tvar (vlnovku) „C“, když se pohybujete dozadu. Měli byste se také zaměřit na to, abyste měli pokrčená kolena a záda rovně. Pro stabilitu můžete použít hokejku nebo si opřít ruce o kolena. (WikiHow.com, 2021)

Při zpětném pohybu aktivujeme boky a ramena, ale hlavním hnacím prvkem je kyčelní kloub. Z něj vychází hlavní síla, která se přenáší až ke špičkám nohou.

3.4.6.1 Časté chyby při jízdě vzad

- Bruslaři se příliš ohýbají v bocích, což omezuje jejich pohyblivost a výhled na led. Pokud dokážete přimět bruslaře, aby zvedli zrak, pak obvykle začnou zvedat hrud' a hlavu.
- Bruslaři zůstávají na svých vnitřních hranách. Jediný čas, kdy by měli být na vnitřním okraji, je během tlačení (vyřezávání C, tedy odrazu). Když si bruslaři vrátí brusle zpět pod tělo, měli by být obě hrany v neutrální poloze.
- Příliš velké otáčení boků je další věc, kterou uvidíte u mladých bruslařů. Chceme, aby boky zůstaly pravoúhlé a aby nohy používaly nezávisle k vysunutí dopředu a k vyřezávání písmen C.

- Jednou za čas přistihnete bruslaře s váhou příliš vzadu. To příliš zatěžuje paty a je snadné ztratit rovnováhu. Váha by měla být na našich chodidlech. (Blais, nedatováno)

3.4.7 Zastavování v jízdě vzad

Zastavování v jízdě vzad může být zastrašující i pro ty nejpokročilejší bruslaře. Stejně jako u zastavování v jízdě vpřed, můžete při cvičení často padat. To však pouze znamená, že se snažíte zlepšit tím, že vyjdete ze své komfortní zóny bruslení. Při brzdění vzad si představíme tři techniky.

Zastavení bočním smykem na obou bruslích

Předkloňte se tak, aby zadní část hlavy byla před vašimi koleny. Ohněte kolena tak hluboko, aby byla alespoň o trochu nad prsty. Udržujte pohled vpřed a mějte zpevněný střed těla. Ujistěte se, že jste otočili boky o 90° ze směru, kterým jste cestovali, přičemž zadní noha se mírně odlepí od ledu, otočí se o 90° a poté se vrátí na led. Ta samá zadní brusle klouže po povrchu ledu, na vnitřní hraně. Vnitřní brusle je vedena po vnější hraně a také klouže po ledu. Opět by měl sníh sjíždět ze střední a přední části hrany brusle.

Tělesná hmotnost by měla být rozložena větším procentem na vnější nebo zadní stranu brusle (vnitřní hranu).

Ujistěte se, že zastavení vyvažujete horní částí těla tak, že budete držet ramena rovnoběžně s ledem, spíše než se naklánět nebo spouštět vnitřní rameno dolů směrem k ledu.

Pak byste měli být v perfektní pozici, abyste mohli prudce vyrazit opačným směrem za pomocí přeložení.

Zastavení na obou bruslích (oboustranný pluh/V–zastavení):

Předkloňte se tak, aby zadní část helmy byla před vašimi koleny. Ohněte kolena tak hluboko, aby byla alespoň o trochu nad prsty. Udržujte pohled vpřed a mějte zpevněný střed těla.

Na začátku skluzu držte boky ve směru, kterým jste jeli.

Vytočte kolena ven a paty vsuňte pod ramena (obě brusle se otáčejí současně).

Sníh by měl sjíždět ze přední části obou vnitřních okrajů, jakmile začnete klouzat s bruslemi po ledu.

Až se budete cítit pohodlně a získáte kontrolu nad bruslemi při zastavování na ledu, zaryjte své vnitřní hrany do ledu větší silou, abyste se zastavili. Zkuste se do brždění trochu položit, tedy přiblížte kotníky blíže k ledu.

Tělesná váha by měla být soustředěna přímo nad oběma bruslemi. Dávejte pozor, abyste se nenakláněli příliš dopředu, jinak ztratíte rovnováhu. Po zastavení se zvedněte na špičky a zkuste vyrazit prudce opačným směrem. (Blantz, nedatováno)

Zastavení na jedné brusli

„Zastavení na jedné brusli je obdobné jako u jednostranného pluhu z jízdy vpřed. Jedeme vzad na obou bruslích na mírně pokrčených nohou. Nohu, na které chceme brzdit (např. levou), zvedneme lehce z ledu a vedeme ji vzad k nasazení, špičkou vytočenou ven. Poté ji přiložíme vnitřní hranou na led napříč proti směru jízdy, přeneseme na ni hmotnost těla a zatlačujeme ji do ledu, čímž dochází k brždění plužením. Jedoucí noha (pravá) se silně pokrčuje v kolenu a zůstává na ledě. Nohy zaujímají tzv. T – polohu, která umožňuje následný pohyb.“ (Pavliš, 1996, s. 28)

3.4.8 Překládání v jízdě vzad

Než se začnete pokoušet o překládání v jízdě vzad při bruslení pozpátku, musíte se nejprve naučit několik „stavebních kamenů“. Dvě dovednosti, které byste měli mít zažité je překládání v jízdě vpřed a vlnovky ve tvaru C při jízdě vzad. Teprve jakmile se budete cítit dobře s oběma výše uvedenými dovednostmi, pokračujte s nácvikem překládání v jízdě vzad. (Jeremy, nedatováno)

3.4.8.1 Cvičení na nácvik překládání v jízdě vzad

Zde je řada pěti cvičení, které vám s nácvikem pomohou.

Poznámka: cviky procvičujte kolem kruhu ve směru i proti směru hodinových ručiček.

1. Girlandy

Chcete-li provést toto cvičení, nejlépe použijte kruh na vhadzování. Vaším cílem je, aby vaše vnitřní noha, ta blíže k teče, klouzala po kruhu, zatímco vás vnější noha tlačí celou cestu

kolem pomocí řady vlnovek ve tvaru C. Chcete-li kruh objet proti směru hodinových ručiček, začněte pravou bruslí na červené čáře kruhu a levou bruslí mimo kruh.

Z dobrého hokejového postoje zakopněte špičkou levé brusle a zatlačte vnitřní hranou, zatímco brusle vyrývá půlkruh do ledu. Jakmile začnete tlačit vnější nohou, nechte svou váhu přenést na vnitřní nohu. Když se dostanete na konec tvaru C, znovu zakopněte špičkou nohy a opakujte proces. S trochou cviku byste měli být schopni vyvinout docela dobrou rychlost, když se budete pohybovat po kruhu dozadu. Jakmile si osvojíte obcházení kruhu jedním směrem, cvičte to samé v druhém směru.

2. Jedno přeložení

Součástí tohoto procesu, se kterým se většina začínajících bruslařů potýká, je samotné přešlápnutí nohy, protože vyžaduje dobrou rovnováhu, přepínání hran nožů a správné načasování. Zahajujeme zvládnutím jednoho přešlápnutí.

Začněte jako předtím, pravou bruslí na červené čáře kruhu a levou mimo kruh. Zde je důležitá posloupnost pohybů. Odrazte se špičkou levé brusle a začněte se pohybovat dozadu. Poté posuňte pravou brusli na vnější okraj. Teprve poté zvedněte levou nohu a překřížte ji tak, aby byla uvnitř pravé nohy. Když skončíte, máte zkřížené nohy, levou brusli uvnitř pravé a obě brusle jsou na vnějších hranách. V této poloze se nechte několik sekund klouzat. Poté vraťte levou nohu zpět ven a opakujte tento proces po celém kruhu.

Pamatujte: nezvedejte levou nohu, abyste provedli přešlápnutí, dokud nepřepnete pravou brusli na vnější hranu. Jinak si narušíte rovnováhu. Také, když položíte levou nohu na led po přechodu, ujistěte se, že levá noha není příliš vpředu. Samozřejmě bude mírně vpředu, protože máte zkřížené nohy. Pokud je však příliš vpředu, vaše těžiště nebude nad žádnou bruslí.

3. Přeložení plus girlandy

Nyní je čas dát vlnovku a přeložení dohromady. Ze stejné výchozí pozice proved'te vlnovku levou nohou, ale tentokrát, na konci girlandy, posuňte pravou brusli k vnější hraně a nechte levou brusli přejít před pravou. Chcete provést přešlápnutí, aniž byste skutečně zvedli brusli z ledu. Zvedněte patu čepele, ale držte špičku na ledě. Měli byste skončit ve stejné pozici jako ve druhém cvičení.

Je důležité, aby při zpětných přejezdech brusle, která křížuje **vpředu**, zůstala na ledě. Další cvičení se zaměří na brusli, která se kříží naopak vzadu.

4. Kop z vnější hrany

Dalším krokem je přidat tlak na brusli, která je na konci překládání vzadu. Při každém opakování ve třetím cvičení jsou na konci vaše nohy jsou zkřížené. Brusle na vnitřní noze je nyní vně a na její vnější hraně. (Pokud jedete proti směru hodinových ručiček kolem kruhu, vaše levá brusle bude na vnitřní straně.) Chcete-li uvolnit nohy z kříže a přidat trochu více síly, prudce zatlačte špičkou zadní brusle, když ji zvedáte z ledu. Pro maximální efektivitu by se špička brusle měla sotva odlepit od ledu, když se kříží za druhou. Dokončete pohyb v dobrém hokejovém postoji a několik sekund se jen nechte vézt, než zahájíte další vlnovku.

5. Dát to všechno dohromady

Nyní, když jste si procvičili všechna cvičení na překládání v jízdě vzad, je čas to všechno otestovat a skloubit dohromady. Posloupnost je:

- girlandy,
- přeložení (udržení špičky čepel na ledě),
- venkovní kop,
- návrat brusle (sotva zvedne čepel z ledu),
- opakování.

Jak se s načasováním budete lépe orientovat, budou tyto pohyby plynule splývat jeden do druhého. Jakmile se vaše zadní noha vrátí, můžete přejít rovnou do další girlandy.

Jakmile to zvládnete v obou směrech, budete schopni zatačēt vzad mnohem rychleji než dříve. Můžete také přestat přešlapovat v kruhu – střídáním přešlapů v každém směru budete bruslit vzad v relativně přímém směru. Konečně, síla generovaná girlandami a vnějším kopem vám pomůže rychle zrychlit při jízdě vzad. (PureHockey.com, 2020)

Hokejoví obránci překládání v jízdě vzad hodně využijí, když se snaží udržet krok s útočníkem, který má puk. Když se útočník pohybuje po ledě a snaží se porazit obránce, několik dobrých přešlapů udrží bruslařskou rychlost a pomůže případně dohnat rychlost útočníka. Také dobrý pohyb do stran je pro obránce životně důležitý.

Také hokejoví útočníci jej využijí docela dost při přechodu zpředu dozadu nebo zezadu dopředu. Použití několika rychlých přešlapů vzad jim pomůže zvýšit (nebo udržet) rychlost při změně směru. (Jeremy, nedatováno)

3.4.9 Starty

Explozivní start může být stejně důležitý jako rychlost přímo vpřed, protože zejména hokej je sport krátkých sprintů a rychlých změn směrů. (Glantz, nedatováno)

Bruslařské starty využívají podobné biomechanické principy jako jiné sporty. Začíná to přesunem těžiště směrem k zamýšlenému směru pohybu, což přechází v kontrolovaný pád, který je udržován krátkými silovými pohyby, který následně přechází do plynulého pohybu. Klíčové je zvládnout starty z klidu, starty z pohybu a starty z odlišných pozic:

- vpřed,
- vzad,
- stranou,
- po zastavení na jedné i obou bruslích všemi směry. (Pytlík, 2015)

Jako téměř u všeho, co se na ledě děje, musíte začít s dobrým atletickým postojem:

- brusle na šířku ramen od sebe;
- kolena ohnutá přes špičky vašich bruslí;
- hrudník nahoru;
- ramena kolmá k ledu;
- hlava vzhůru. (HockeyTutorial.com, 2012)

3.4.9.1 Start Vpřed

Ujistěte se, že začínáte s bruslemi přímo pod tělem tak, aby tvořily písmeno „V“, paty k sobě a kolena vytočená ven. Je velmi důležité, abyste zachovali tuto základnu a tvar spodní části těla při celém startu. Pokrčte kolena ven přes prsty na bruslích. Předkloňte své tělo dopředu tak, že 100 % své tělesné hmotnosti máte na přední části vnitřní hrany (špičky brusle) tlačící nohy. Přistaňte na přední části vnitřní hrany na druhé noze (s touto bruslí přímo pod vašim tělem) a poté prudce vyražte z této přistávací nohy ještě dále dopředu. Odraz dopředu, ne nahoru. Pokuste se, aby vaše počáteční 3-4 kroky vycházely ze špičky vnitřní hrany čepele

vaší brusle. To vám poskytne výbušný pohyb, který často vidíte u nejrychlejších hráčů v NHL. (Glantz, nedatováno)

3.4.9.2 Start vzad

Budete muset začít překřížením pravé brusle přes levou. Abyste vytvořili silný tlak, který vás explozivně a rychle otočí, musíte použít vnitřní hranu své pravé brusle (kolem špičky) ke kopání do ledu a skutečně tlačít, abyste vytvořili sílu a rychlost. (HockeyTutorial.com, 2012)

3.4.9.3 Start stranou

Používá se, když bruslař úplně zastavil. Tímto způsobem může bruslař vyrazit rychle dopředu. Snažte se držet brusle co nejbližší k sobě (méně než na šířku ramen). Otočte hlavu a ramena směrem, kterým chcete jít. Předkloňte se, pokrčte kolena a držte hrudník nahoře. Je nutný pouze jeden přešlap, protože se chcete okamžitě dostat do sprintu vpřed. (CrossIceHockey.com, nedatováno)

3.4.9.4 Start z pozice T

Tento start se používá především při hokejovém vhažování, pro rychlý nárůst rychlosti, která je potřeba pro získání puku. Rozdíl mezi startem z pozice T a startem vpřed je v umístění bruslí. Obě nohy jsou pokrčené. Noha, která zajíždí do ledu, je umístěna v úhlu 90 stupňů ke směru, kterým chcete jet. Hnací noha je umístěna za přední nohou, čímž se tvoří T. Start je iniciován silou nohy, která zajíždí do ledu (vnitřní hrana). Poté, co hnací noha zatlačí do ledu, přední noha je zvednuta a připravena k jízdě na led pro pěkný, rychlý hokejový start. (CrossIceHockey.com, nedatováno)

3.5 Základy krasobruslení

3.5.1 Trojkový obrat

Krasobruslařská trojka je obvykle první dovednost, kterou se krasobruslař naučí. Čepel brusle po dokončení cviku vytvoří na ledě vzor "3" a proto se nazývá trojkový obrat. Celkem se na ledě provedou 3 otočky. Jedna varianta je, že se provedou od vnější hrany k vnitřní hraně, druhá pak od vnitřní hrany k vnější hraně.

Všechny 3 otočky se vždy provádí na oblouku kruhu. Na začátku otočky otočte horní část těla tak, aby vaše ramena a hrudník byly rovnoběžné s obloukem kruhu a směřovaly ke středu kruhu a vaše paže byly nataženy podél kruhu. Vaše hlava směřuje ve směru pohybu. Pokud se nohy dotýkají při zahájení zatačky, měly by se na konci dotýkat úplně stejným způsobem).

(GoFigureSkating, 2007)

„Práce nohou vypadá takto: levá noha (jedoucí) je v oblouku vpřed v mírném podřepu. V okamžiku obratu se koleno propíná a v oblouku vzad na pravé noze jdeme opět do podřepu. Volná noha je v oblouku vpřed propnutá a držíme ji za jedoucí nohou ve vzdálenosti přibližně na dvě délky brusle od paty nohy jedoucí. Špička je propnutá a vytočená ven. V obratu přiblížíme volnou nohu těsně k jedoucí a v zadním oblouku zaujme volná noha stejné postavení jako u oblouku vpřed. Práce paží společně s tlakem na levé rameno pomáhá provést obrat.“

(Bartoň, 1982, s. 57)

3.5.2 Trojkový skok – kadet

„Kadet je základní a nejjednodušší krasobruslařský skok s obratem 180°. Pohybové návyky získané při nácviku tohoto skoku se přenášejí i na ostatní krasobruslařské skoky. Jeho nácviku tedy věnujeme náležitou pozornost.“ (Bartoň, 1982, s. 59)

Nejdříve si představíme kadetový krok, k němu pak přidáme mírný výskok. Popíšu tuto část při pohybu vlevo. Bruslíme vpřed, ramena vytočíme vně, levá paže je v předpažení. Hmotnost těla leží na mírně pokrčené noze. Přeneseme hmotnost na druhou nohu. Alespoň

jedna noha je po celou dobu v kontaktu se zemí. Po přenesení hmotnosti těla dopneme levou nohu a propneme. Z pravé nohy se na druhou přemístíme rotací celého těla, kromě horních končetin, které zůstávají bez pohybu. Cvik provádíme opakovaně. Po ovládnutí první části cviku přidáme mírný odraz. Vše opakujeme totožně, jen při otočce provedeme z levé nohy mírný odraz. Postupně provádíme intenzivněji a intenzivněji.

(Bartoň; Havránková, 1982)

4 Hry pro děti

4.1 Červené světlo, zelené světlo (cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum!)

Děti či bruslaři se seřadí na startovní čáře, zatímco učitel stojí na cílové čáře. Když učitel řekne „zelené světlo“, všichni bruslaři se vrhnou k němu; když učitel řekne „červené světlo“, všichni bruslaři se musí okamžitě co nejrychleji zastavit na ledě. První bruslař, který dosáhne cílové čáry vyhrává! Tato hra je skvělý způsob, jak naučit mladé bruslaře, jak rychle zastavit a rychle startovat. Můžete přidat pravidlo, že pád místo zastavení vás diskvalifikuje, abyste zvýšili úroveň obtížnosti. (Brett, 2020)

4.2 Zmrzni!

Jednoduše pustíte hudbu, zatímco všichni bruslí. Když hudba ustane, všichni ztuhnou. Poslední, kdo se zastaví, je mimo hru. Poslední stojící vyhrává. (AnyTimeIceSkating.com, 2019)

4.3 Kachna Kachna Husa

Tato hra je další tradiční dětská hra, kterou můžete přizpůsobit ledové ploše. Bruslaři si sednou do kruhu, kromě toho, kdo bude určovat chod hry, dále označovaného jako hráč jedna. Hráč jedna bruslí kolem vnějšího kruhu (za zády sedících bruslařů), postupně poklepává na hlavu nebo rameno každého sedícího bruslaře a říká „kachna, kachna, husa“.

Jakmile poklepe a řekne „Husa“, bruslař „Husa“ musí vyskočit a pronásledovat hráče jedna po kruhu. Pokud se hráč jedna, vrátí na nyní prázdné místo dříve, než ho „Husa“ stihne chytit, připojí se k sedícím bruslařům v kruhu a „Husa“ je nový hráč jedna.

Pokud „Husa“ hráče jedna chytí, musí hráč jedna znovu bruslit kolem vnějšího kruhu...

Tato hra učí mladé bruslaře rychle vyskočit, rychle nabrat rychlost, rychle změnit směr v kruhu a zastavit se na přesném místě. Můžete udělat hru pro děti atraktivnější nahrazením výrazů „Kachna“ a „Husa“ jinými slovy. (Například, pokud mají rádi Toma a Jerryho, můžete místo

toho hrát „Tom, Tom, Jerry“; pokud mají rádi Spongeboba v kalhotách, můžete hrát „Patrik Patrik Spongebob.“) (KWIKRINK, 2000)

4.4 Lovení písmenek

Rozházejte pěnová nebo plastová písmena po ledu a nechte děti hledat písmena v abecedním pořadí. Toto je dobrá praxe, jak se ohnout a znovu narovnat, abyste zvedli každé písmeno a zároveň si procvičili abecedu. (Koob, nedatováno)

4.5 Podjížděná

„Hráči jsou rozděleni do družstev, každé stojí na jednom konci kratší strany kluziště. Jedna řada se uchopí za ruce a na znamení vyjedou obě řady současně proti sobě. Družstvo, které se nedrží, podjede ve dřepu pod pažemi druhého družstva.“ (Pavliš, 1996)

4.6 Piškvorky

Použijte 9 obručí k vytvoření plochy na hraní piškvorek. Rozdělte účastníky do týmů nebo dovolte jednotlivcům hrát proti sobě. Pro „X“ a „O“ můžete použít různé barevné předměty, jako jsou rozlišovací dresy nebo barevné oblečení.

Účastníci bruslí z určeného místa startu k hrací ploše, aby položili své předměty do jedné z obručí. Kdo jako první bude mít 3 předměty v jedné řadě, vyhrává hru. (AnyTimeIceSkating.com, 2019)

4.7 Opičí dráha

Postavte dětem zábavnou překážkovou dráhu, kde si mohou bruslit. Předměty, které můžete použít mohou zahrnovat například: nudle do bazénu, obruče, kužely nebo jiné předměty, které mohou děti provázet překážkovou dráhou. Na led můžete také nakreslit čáry fixem a děti je mohou kopírovat. Můžete dráhu ztížit přidáním klikatých čar, kruhů, spirál a podobně. (Koob, 2019)

4.8 Vybíjená

Děti se rozdělí na dva týmy. Před začátkem hry jsou míče seřazeny na středové čáře, kterou hráči nesmějí překročit. Hráči jsou vyřazeni, pokud jsou zasaženi míčem nebo hodí míč a druhý tým ho chytí. Tým, který vyřadí všechny v týmu soupeře, vyhrává! (IceHockeySystems, nedatováno)

4.9 Hořící Lod'

„Tato hra slouží k nácviku pozornosti a změny směru. Hřiště představuje loď, na které vznikl požár. Na pokyn hráči provádějí různé úkony. Pokyn „příd“ – všichni jedou na kratší stranu „zád“ – jízda ke druhé kratší straně, „závora“ – leh na břicho, „požár na palubě“ – všichni vyskočí na hrazení. „ (Pavliš, 1996)

5 Obecná organizace výuky ledního bruslení

5.1 Bezpečnost a doporučení počtu žáků při pohybu mimo školní zařízení

Vyhláška č. 48/2005 Sb. (o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky), § 3 Odstavec (2) upravuje počet žáků na jednoho pedagogického pracovníka, který nesmí být vyšší než 25 žáků k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví. Výjimku z tohoto počtu může stanovit ředitel školy, s ohledem na náročnost zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků. (Dětivdoprově, 2022)

5.2 Rámcový vzdělávací program

Výuka bruslení ve školním vzdělávacím programu přímo ukotvena není. V kapitole tělesná výchova je zařazena pouze do činností ovlivňujících úroveň pohybových dovedností. Z následující citace vyplývá, že jestli výuka probíhá, či nikoliv je na rozhodnutí školy. Ve školním vzdělávacím programu je uvedeno, cituji:

„1.STUPEŇ – ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- **Lyžování, bruslení** (podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích“

(Jeřábek, 2022, s.97)

„2.STUPEŇ – ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- **Lyžování, snowboarding, bruslení** (podle podmínek školy) – běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku; (popř. další zimní sporty podle podmínek školy)“

(Jeřábek, 2022, s.98)

5.3 Školní vzdělávací program

Školy si zařazují výuku bruslení do pohybových aktivit v rámci tělesné výchovy z důvodu všeobecné oblíbenosti bruslení u žáků i učitelů s ohledem na dotace měst a obcí pro tuto formu výuky.

(Písnická, 2022)

6 Rešerše bakalářských a diplomových prací

Teorie a metodika bruslení na 1. stupni ZŠ, Pavel Turhobr

V diplomové práci Teorie a metodika bruslení na 1.stupni ZŠ vytvořil Pavel Turhobr metodický materiál pro učitele základních škol. Cílem práce bylo poskytnout učitelům prvního stupně všechny informace, aby mohli sami výuku ledního bruslení provozovat a předejít případným problémům. Autor se v teoretické části zabývá didaktickými zásadami, vybavením a významem bruslení. Dále se zabývá místy, kde výuka bruslení na ledě může probíhat. Srovnává výhody a nevýhody mezi ledovými plochami, kluzišti, stadiony a zamrzlými vodními nádržemi, či rybníky. (Turhobr, 2022) K vodním nádržím a rybníkům píše, cituji: *„Bruslení v přírodě se nejčastěji využívalo před několika desítkami lety, protože v té době nebylo postaveno tolik zimních stadionů, jako jsou v dnešní době. Takové bruslení má své kouzlo a samozřejmě i zdravotní význam. Nevýhodou však je, že v posledních letech nejsou zimní období taková, jako bývala. V tomto případě záleží především na počasí a optimální tloušťce ledové vrstvy.“* (Turhobr, 2022, s.8).

V teoretické části shrnuje didaktické zásady, jako jsou zásady uvědomělosti a aktivity, zásady přiměřenosti nebo zásady názornosti. Děti zvládají opakovat pohyb po učiteli, a proto je potřeba, aby učitel cviky názorně představoval a měl dokonale zvládnutou techniku. V praktické části je popsána i organizace výuky. K výuce je potřeba zajistit dostatečný počet asistentů, tedy čtyři až šest dětí na jednoho asistenta. Dětem se pak mohou efektivněji věnovat, opravovat chyby a snažit se je vést ke správnému provedení. Před zahájením výuky by mělo dojít k rozdělení žáků podle výkonnosti, kvůli vyšší efektivitě a rychlejšímu pozorování chyb. Praktická část je zaměřená na přípravu před vstupem na led a zároveň jsou zde vysvětlená jednotlivá cvičení.(Turhobr, 2022)

Využití bruslení na 2. stupni základní školy, Stanislav Limberk

Výuka bruslení neprobíhá jen na školách v Praze, ale i v dalších oblastech České republiky. Stanislav Limberk se v bakalářské práci zabývá využitím bruslení na 2. stupni základní školy a zjišťuje stav výuky bruslení na ledě na základních školách 2. stupně v Brně. Bruslení považuje za jeden z nejvhodnějších sportů se spoustou pozitivních účinků, který se provozuje v zimě, kdy není tolik možností jiných aktivit. Cílem práce bylo porovnat výsledky z let 2007 a 1998. Teoretická část se skládá z kapitol o významu bruslení, o historii bruslení a o novodobém bruslení. S bruslením přichází spousta zdravotních benefitů. Zvyšuje celkovou tělesnou odolnost, jak fyzickou, tak i duševní. Při volbě správného oblečení do chladného prostředí zlepšuje termoregulaci a přináší i další výhody spojené s tím, že bruslení probíhá většinou na čerstvém vzduchu. Mimo jiné je v rámci výuky doporučováno pouštění hudby, kdy žáci mohou rozvinout vlastní kreativitu i motivaci. V praktické části shromažďoval autor informace za pomoci strukturovaného dotazníku a poté výsledky porovnával s výsledky z roku 1998. Celkem položil deset strukturovaných otázek. Ve výsledcích práce uvedl autor jedenáct grafů. Zjistil, že 91 % učitelů tvrdí, že výuka bruslení je rovnocenná s výukou ostatních pohybových dovedností. Dále autor zjistil, že pouze v 17 % škol výuka probíhá pravidelně a v 57 % jen nárazově. Podle průzkumu z roku 2007, všechny školy v Brně, které byly respondentem v dotazníku používali k výuce vlastní učitele s aprobační tělesné výchovy. Výuka v Brně je vyučována pouze mezi šestým a devátým ročníkem, v ostatních podle průzkumu vůbec neprobíhá a žáci se na led dostanou maximálně třikrát do roka. Výuka probíhá častěji volnou formou. Z práce vyplývá, že s počtem ledových ploch se zvýšilo i procento škol, které výuku v Brně provozují. Na otázku v dotazníku, jestli je výuka stejně důležitá jako ostatní pohybové dovednosti, odpovědělo 91 % dotázaných ano. Z porovnání výsledků vyšlo najevo, že za devět let se ve výuce bruslení v Brně moc věcí nezměnilo. Učitele tělesné výchovy jsou jediní, kteří hodiny vedou a účast na hodinách je povinná ve větší míře než dříve. Výsledkem bylo, že školy v roce 2007 uváděly častěji finance jako důvod v absenci výuky než v roce 1998, kdy jako hlavní důvod uváděli časové důvody. Závěrem práce se autor zmiňuje o příliš malém zařazení výuky bruslení na ledě do rozvrhu. (Limberk, 2007)

Základy bruslení s využitím na 1. stupni základní školy, Alena Pančochová

Alena Pančochová vytvářela příručku nácviku základních bruslařské dovedností, nejen pro učitele na 1. stupni, ale i pro studenty pedagogické fakulty. V teoretické části se autorka věnuje mimo jiné významu bruslení a výukovému vzdělávacímu programu. Samotné učivo pro první stupeň je rozděleno do tří skupin, 1. činnosti ovlivňující zdraví, 2. činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností 3. činnosti podporující pohybové učení. Bruslení je zařazeno do druhé skupiny. Ve významu bruslení se věnuje bruslení z výchovného a zdravotního hlediska. Bruslení probíhá především venku, podporuje imunitu, děti se otužují, dochází k posilování důležitých svalových skupin, zlepšování reflexů a motoriky. V praktické části rozebírá přípravu před vstupem na led, vybavení, prevenci poranění a doporučenou metodiku pro výuku bruslařských schopností. Část práce cituji: *„Doporučuje se, aby dítě při bruslení mělo vždy na hlavě cyklistickou nebo lyžařskou helmu, které by zabránila případným úrazům s možnými vážnými následky. Také je velmi vhodné, a to nejen pro začátečníky a malé děti, ale také pro ostatní bruslaře, používat chrániče, které se běžně využívají při jízdě na kolečkových bruslích.“* (Pančochová, 2008, s.29)

K prevenci poranění autorka radí hlavně řádné zahřátí a rozcvičení před samotnou aktivitou. Pravidelným strečinkem lze předejít zraněním i jiným problémům. Úrazům lze také předejít dodržováním bezpečnostních zásad. Ve výuce autorka stručně shrnuje metodickou posloupnost výuky. (Pančochová, 2008)

7 Cíle, úkoly, výzkumné otázky

7.1 Cíle práce

Hlavním cílem bakalářské práce je zmapovat a porovnat výuku bruslení na ledě na základních školách.

Dílčí cíle:

1. zjistit a porovnat zařazování výuky ledního bruslení do tělesné výchovy;
2. zjistit rozsah výuky bruslení na ledě;
3. zjistit obsah výuky;
4. zjistit způsob realizace výuky s využitím vlastních učitelů základní školy;
5. zjistit ekonomické zajištění výuky;
6. zmapovat způsoby materiálního zajištění výuky.

7.2 Úkoly práce

Ú1: Prostudovat dostupnou literaturu k tématu bakalářské práce a zjistit informace z výzkumů na podobné téma.

Ú2: Volba výzkumného souboru.

Ú3: Vytvoření strukturovaného a polostrukturovaného dotazníku.

Ú4: Vlastní realizace výzkumu dotazováním a řízeným rozhovorem.

Ú5: Interpretace výsledků výzkumu a jeho vyhodnocení.

Ú6: Formulace závěrů v kontextu se zjištěnými skutečnostmi.

7.3 Výzkumné otázky

Vo1: Jakým způsobem je výuka ledního bruslení zařazena do harmonogramu základních škol?

Vo2: Jaký obsah je zařazován do výuky bruslení na ledě?

Vo3: Jaký je časový rozsah výuky bruslení na ledě na základních školách?

Vo4: Jakým způsobem je realizována výuka s využitím vlastních učitelů?

Vo5: Jakým způsobem je financování výuky bruslení na ledě zajištěno?

Vo6: Jaké vybavení je využíváno k výuce bruslení na ledě?

7.4 Metodika

Použité metody výzkumu: jako hlavní výzkumné metody bakalářské práce jsem zvolil kvantitativní výzkum formou strukturovaného a polostrukturovaného dotazníku a řízený rozhovor. Obě metody byly primárně zaměřeny na pedagogy a ředitele základních škol v regionu hlavního města Prahy. V rámci dotazníku i rozhovoru jsem záměrně neoslovoval základní školy s uměleckým zaměřením. Dotazníky byly vytvořeny dva, čímž jsem rozdělil respondenty, podle toho, jestli na škole výuka bruslení probíhá, či nikoliv. V dotazníku pro respondenty, kteří výuku na škole provozují se nacházelo osmnáct uzavřených a otevřených otázek. Na školách, kde výuka neprobíhá odpovídali respondenti na pět otázek. Opět se v dotazníku nacházely uzavřené i otevřené otázky. Na uzavřené otázky dotázaní odpovídali Ano/Ne nebo vybírali z předem nabízených možností. U některých otázek měli respondenti možnost „jiné“, pokud jim nevyhovovala ani jedna z nabízených možností a chtěli se vyjádřit jinak. Dále byly využity obecně teoretické metody, analýza, komparace a dedukce. Ke statistickému zpracování výsledků výzkumu jsem použil výpočet procentuálního poměru nebo absolutní četnosti odpovědí, a výsledky z dotazníků byly zpracovány pomocí výšečových či sloupcových grafů. Výsledky z řízených rozhovorů byly zpracovány do tabulky.

Charakteristika výzkumného souboru: Jak již bylo zmíněno výše, výzkumným souborem dotazníkového šetření byli učitelé, učitelky, ředitelé a ředitelky základních škol regionu Hlavního města Prahy. Školy s uměleckým zaměřením nebyly osloveny. Celkem bylo dotázaných dvě stě deset a odpovědělo dvacet tři respondentů. Rozhovoru se zúčastnilo pět učitelů a tři ředitelé

Dotazník

Dotazník byl vytvořen na platformě Google Forms. Řízené rozhovory jsem zapisoval do aplikace Word. Dotazníky byly zaslány elektronickou formou pedagogům a ředitelům do škol. Všechny otázky byly povinné. Dotazníkové šetření a provedení řízených rozhovorů probíhalo ve dnech od 18.3.2024 do 9.4.2024.

Při vyhodnocování jsem u grafů, které se týkaly respondentů ze škol bez výuky bruslení na ledě, pro větší přehlednost na začátku otázky napsal NE.

Jaký je poměr dotázaných a vyplněných dotazníků?

První otázka, která nebyla položena přímo v dotazníku vychází z počtu vrácených vyplněných dotazníků.

Z grafu můžeme vidět, že dotazník vyplnilo 23 respondentů, což je 11 %.



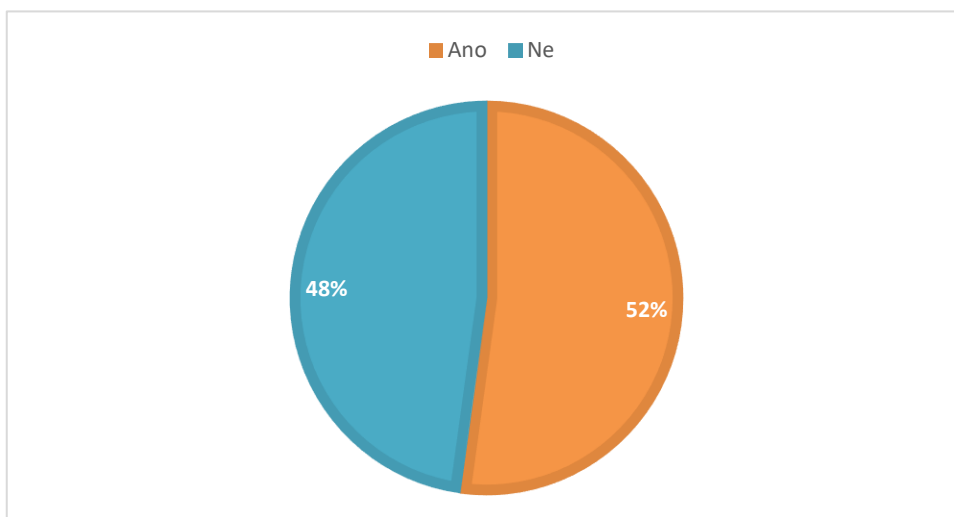
Graf 1 – vyhodnocení dotazníku – poměr respondentů/vrácených dotazníků

Zdroj: vlastní

Na kolika školách probíhá výuka ledního bruslení?

Následující otázka opět vychází z poměru vrácených dotazníků.

Z tohoto grafu můžeme vyčíst, že na 52 % škol výuka ledního bruslení probíhá, což je více než polovina respondentů. Ve 48 % výuka na ledě na škole neprobíhá vůbec.



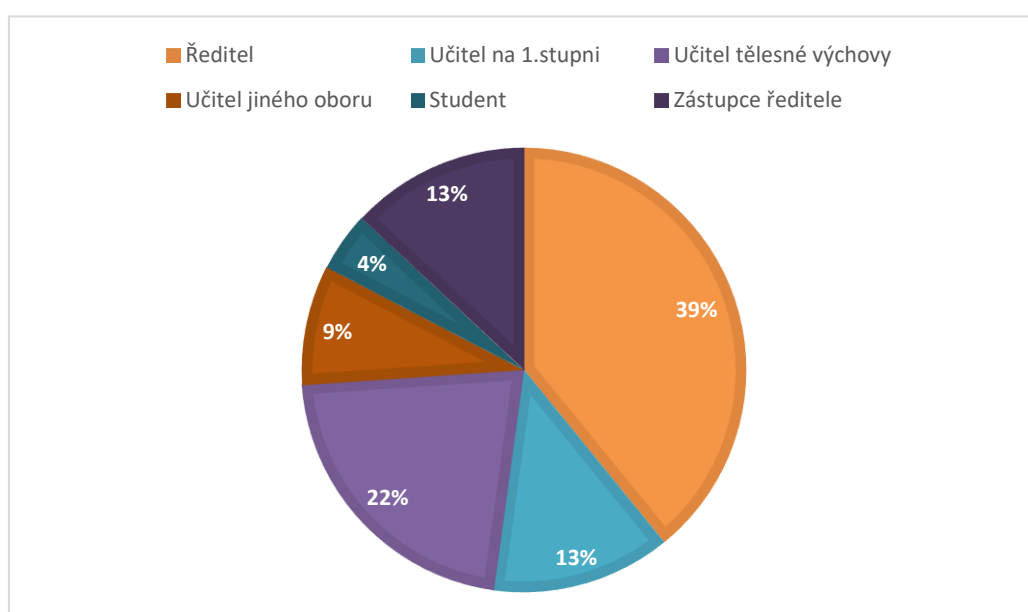
Graf 2 – vyhodnocení dotazníku – výuka ledního bruslení na školách.

Zdroj: vlastní

Jaké je vaše postavení na škole?

První otázka v obou dotaznících zjišťovala, kdo ve školách je skutečným respondentem. Respondenti měli na výběr z možností: ředitel, zástupce ředitele, učitel na 1. stupni, učitel tělesné výchovy, učitel jiného oboru, student a jiné.

Z grafu můžeme vyčíst, že z 52 % na dotazník odpovídali ředitelé a zástupci ředitelů, tedy zaměstnanci školy ve vedoucích pozicích a z 44 % procent odpovídali učitelé. Poměr učitelů a ředitelů byl tedy poměrně vyvážený.



Graf 3 – vyhodnocení dotazníku – respondenti – funkce.

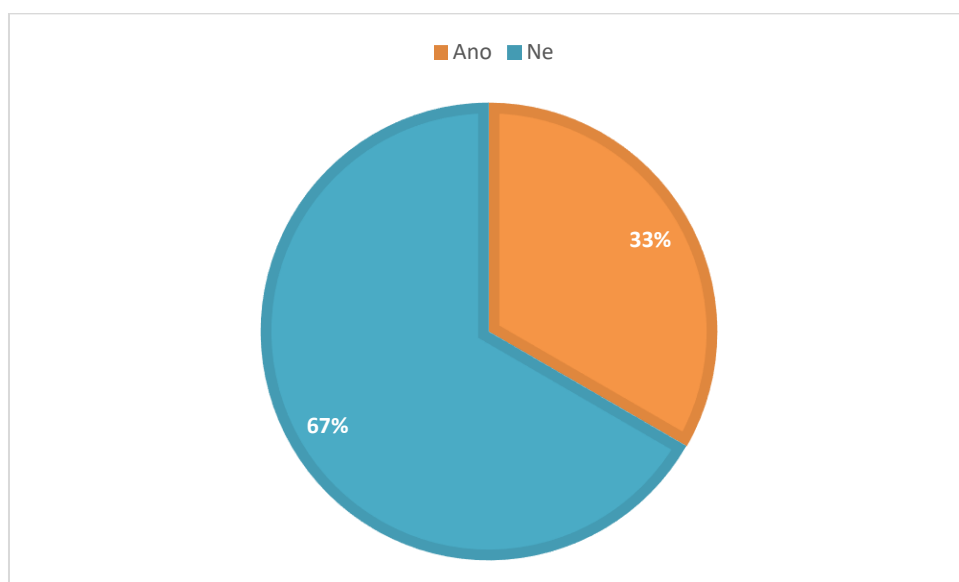
Zdroj: vlastní

Vo1: Jakým způsobem je výuka bruslení na ledě zařazena do harmonogramu na základních školách?

Probíhá výuka v časech tělesné výchovy?

Touto otázkou jsem chtěl zjistit, jestli školy mají výuku v rámci hodin tělesné výchovy, v rámci ostatní výuky nebo jestli musí volit čas mimo výuku.

Podle odpovědí z dotazníku je jasné, že výuka bruslení na ledě vždy probíhá v časech výuky. 33 % respondentů odpovědělo, že výuka ledního bruslení probíhá právě v hodinách tělesné výchovy, ale ve většině případů, konkrétně v 67 %, výuka zasahuje i do ostatních hodin.

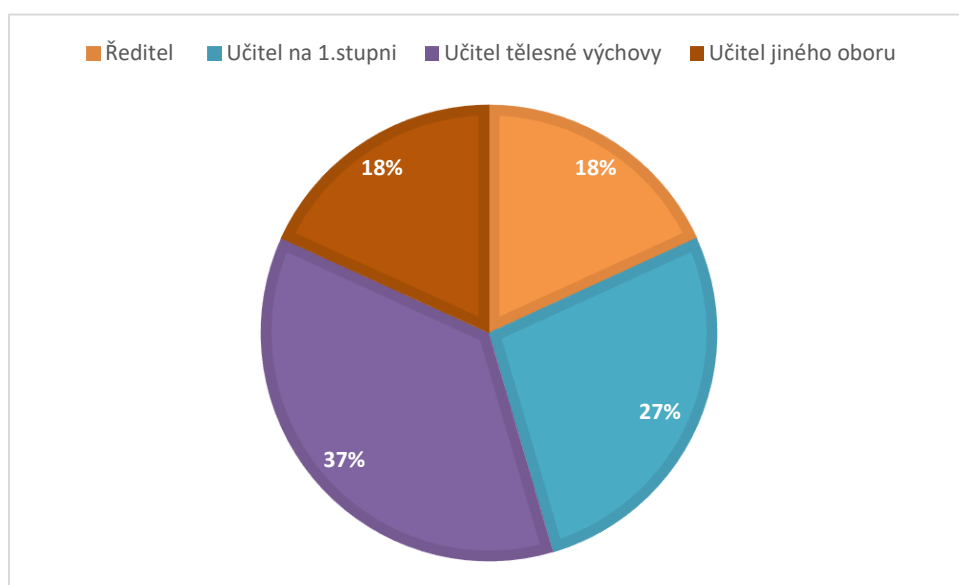


Graf 4 – vyhodnocení dotazníku – kdy probíhá výuka ledního bruslení *Zdroj: vlastní*

Jaké je vaše postavení ve škole?

K doplnění informací v rámci první výzkumné otázky přikládám graf respondentů, kteří se výuky bruslení na ledě na základních školách účastní, tedy na jejich školách výuka probíhá. Opět měli dotázaní možnost volit z vícero odpovědí, tedy ředitel, zástupce ředitele, učitel na 1. stupni, učitel tělesné výchovy, učitel jiného oboru, student a jiné.

V největším poměru odpovídali učitelé tělesné výchovy, konkrétně ve 37 %. Poté učitelé na 1. stupni 27 %, ředitelé a učitelé jiného oboru po 18 %.

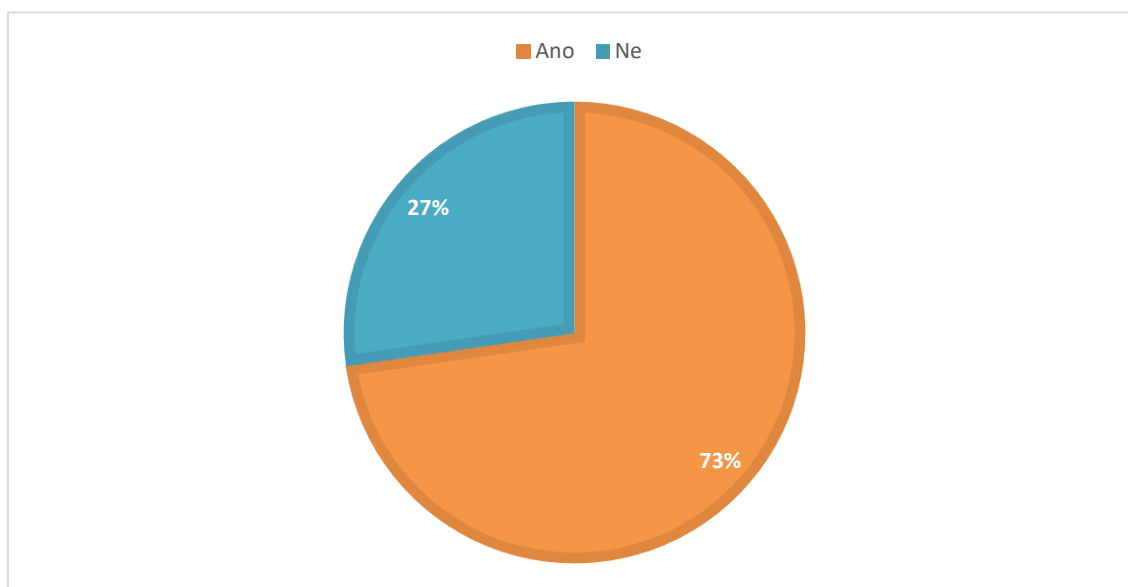


Graf 5 – vyhodnocení dotazníku – jaké je vaše postavení ve škole

Zdroj: vlastní

NE – Nachází se ve vašem okolí ledová plocha, na kterou byste s dětmi mohli chodit na výuku ledního bruslení? Cílem bylo zjistit u škol na kterých výuka bruslení neprobíhá, jestli se v okolí jejich školy nachází lední plocha. Dotázaní volili pouze ze dvou možností, tedy ano a ne.

Z grafu vychází najevo, že v 73 % se v okolí školy lední plocha nachází. V 23 % uvedli respondenti, že se lední plocha v okolí nenachází.



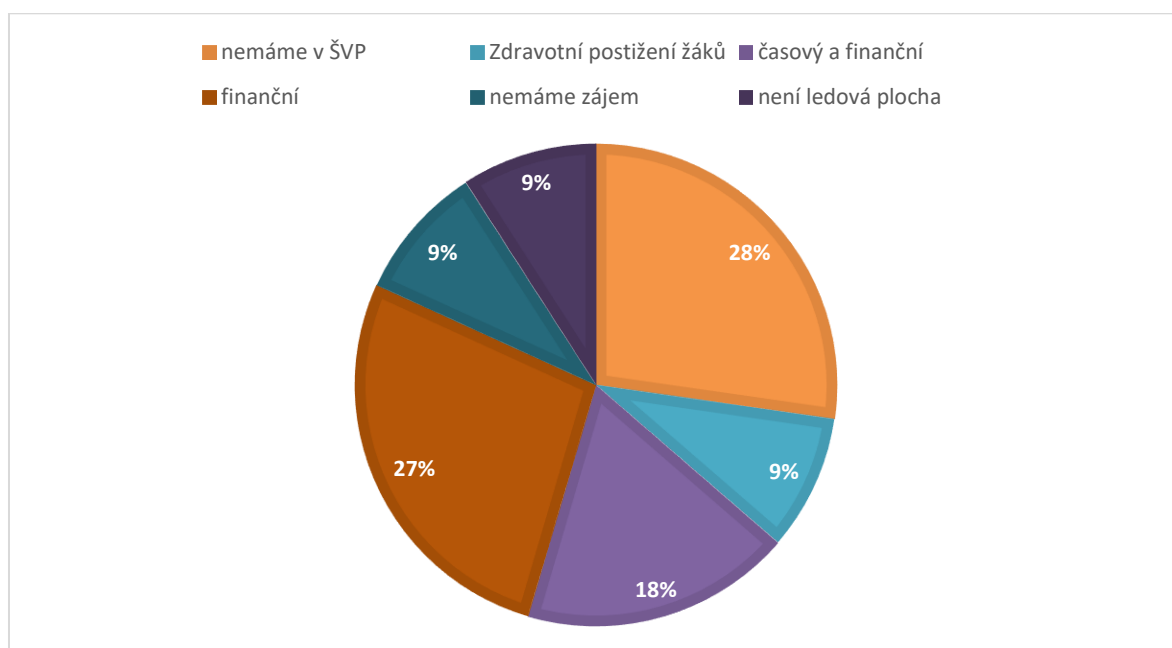
Graf 6 – vyhodnocení dotazníku – Lední plochy v okolí

Zdroj: vlastní

NE – Jaký je důvod/důvody, proč na vaší škole neprobíhá výuka ledního bruslení? (otevřená otázka) Opět otázka pouze pro respondenty, kteří odpověděli ne, cílem bylo zjistit za pomoci otevřené otázky, který důvod škola vnímá jako hlavní.

Respondenti odpověděli pěti různými způsoby, finanční, nemáme v ŠVP, není ledová plocha, zdravotní postižení žáků, nemáme zájem a kombinace finančního a časového hlediska.

Z grafu vychází najevo, že nejčastějším problémem jsou finance, tedy v 36 %, dále neukotvení výuky v ŠVP 28 %, ostatní možnosti představují 9 % případů.



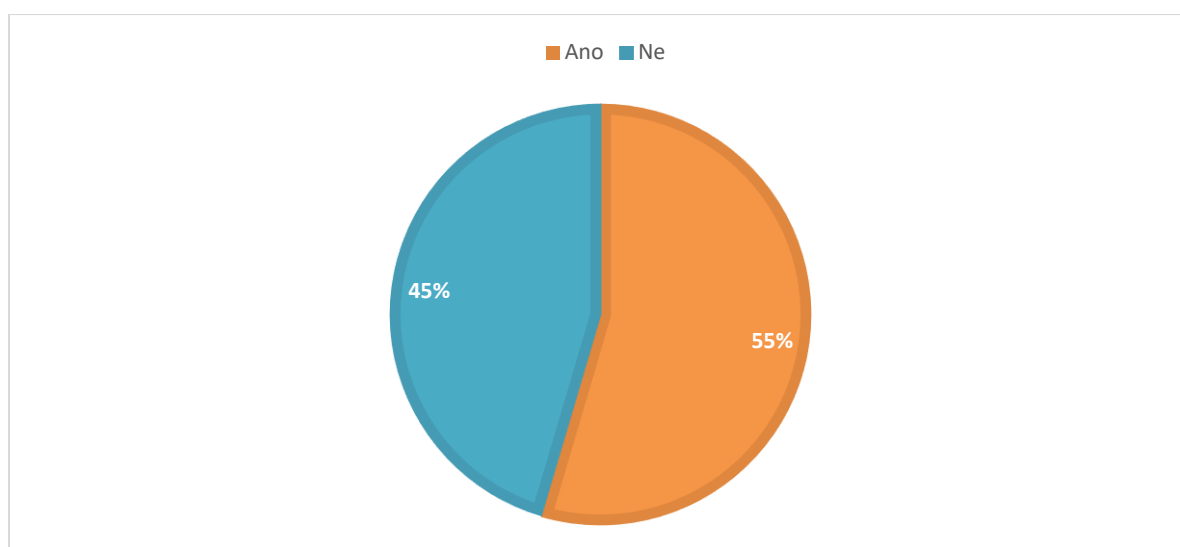
Graf 7 – vyhodnocení dotazníku – důvody absence ledního bruslení na škole

Zdroj: vlastní

NE – Hrají finance roli v absenci výuky ledního bruslení?

Toto je dodatečná otázka k minulé. Cílem je zjistit jakou roli ve výuce bruslení hrají finance. Opět uvádím graf pro školy, které odpověděly NE. Respondenti opět měly na výběr pouze možnosti ano a ne.

V 55 % případů školy vnímají, že finance hrají roli v absenci výuky na ledě. Ve 45 % finance roli nehrají.



Graf 8 – vyhodnocení dotazníku – role financí ve výuce

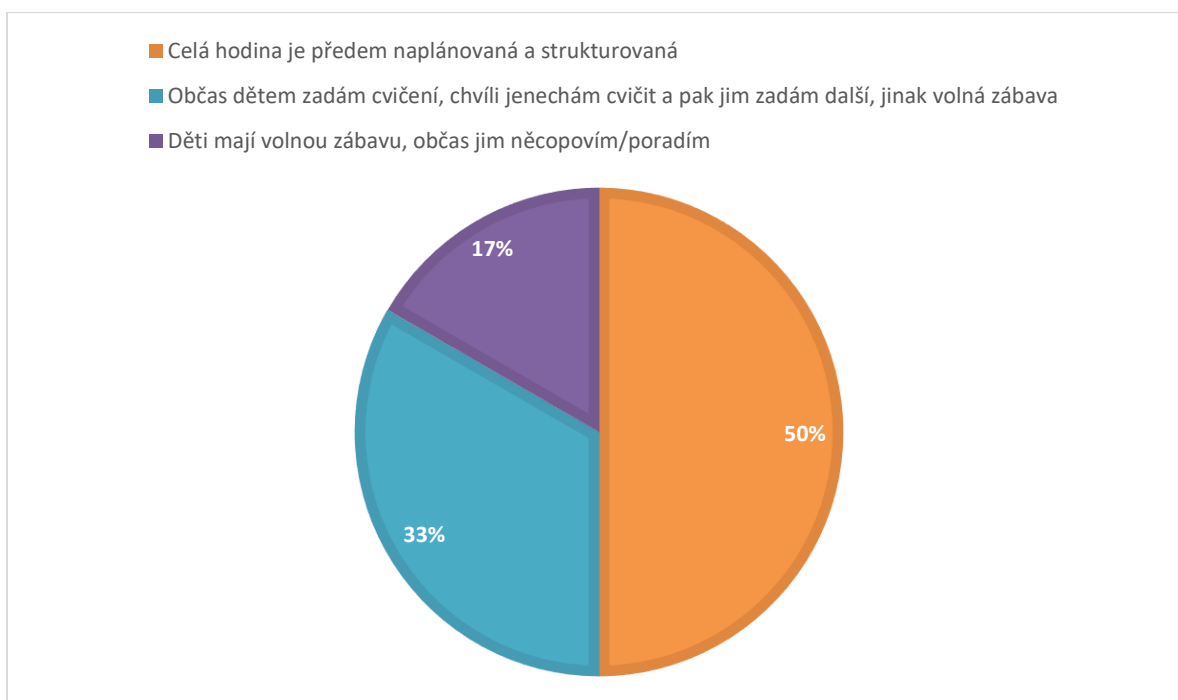
Zdroj: vlastní

Vo2: Jaký obsah je zařazován do výuky ledního bruslení?

Jakým způsobem probíhá výuka?

První otázka, týkající se druhé výzkumné otázky zjišťuje informace o samotném obsahu výuky, tedy jak hodina probíhá. Respondenti měli na výběr z pěti možností: děti mají celou dobu volnou zábavu a bruslení je na nich, děti mají volnou zábavu, ale občas jim něco povím či poradím, občas dětem zadám cvičení, chvíli je nechám cvičit a pak jim zadám další, jinak volná zábava, celou dobu s dětmi zkusíme různá cvičení, celá hodina je předem naplánovaná a strukturovaná, jiné

Z následujícího grafu vyplývá, že v 17% výuky bruslení mají děti volnou zábavu, v 33 % je ve výuce kladen důraz na jednotlivá cvičení a v 50 % je výuka předem naplánovaná a strukturovaná.



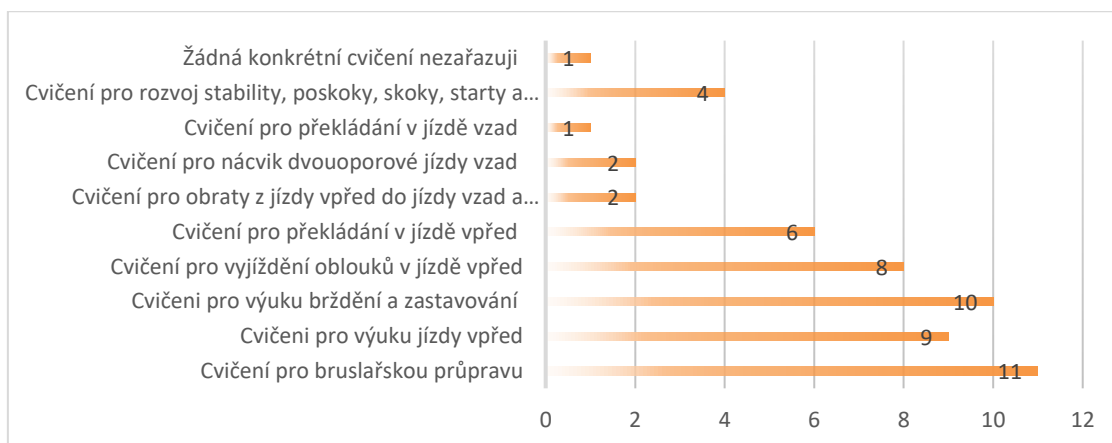
Graf 9 – vyhodnocení dotazníku – obsah výuky

Zdroj: vlastní

Jaká konkrétní cvičení do výuky zařazujete?

V této otázce se snažím zjistit, jaká konkrétní cvičení učitelé do hodin vkládají. Opět vybírali z možností, a to cvičení pro bruslařskou průpravu, cvičení pro výuku jízdy vpřed, cvičení pro výuku brzdění a zastavování, cvičení pro vyjíždění oblouků v jízdě vpřed, cvičení pro překládání v jízdě vpřed, cvičení pro obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad a pro obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed, cvičení pro nácvik dvouoporové jízdy vzad, cvičení pro překládání v jízdě vzad a cvičení pro rozvoj stability, poskoky, skoky, starty a speciální bruslařská průprava pro bruslařské sporty.

Cvičení pro bruslařskou průpravu jsou v tomto případě nejčastější, učitelé je zařazují v jedenácti z dvanácti případů. Dále jsou hojně vyučována cvičení pro jízdu vpřed, cvičení pro výuku brzdění a zastavování a cvičení pro vyjíždění oblouků v jízdě vpřed. V 50 % se k výuce využívají cvičení pro překládání v jízdě vpřed a ve dvou třetinách případů, probíhají cvičení pro rozvoj stability, poskoky, skoky, starty a speciální bruslařská průprava pro bruslařské sporty. Ostatní cvičení jsou zařazovaná téměř sporadicky. V jednom případě respondent uvedl, že žádná konkrétní cvičení do výuky nezařazuje.



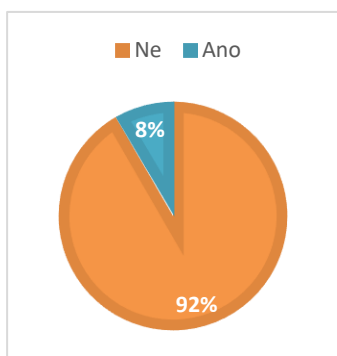
Graf 10 – vyhodnocení dotazníku – zařazení konkrétních cvičení

Zdroj: vlastní

Zařazujete do výuky cvičení zaměřená na hokej, krasobruslení či cvičení na rychlost a vytrvalost?

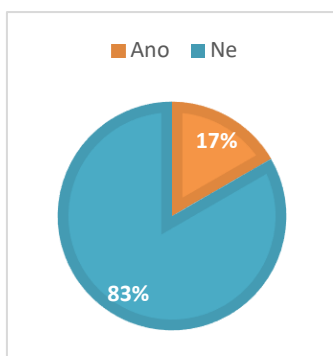
Otázky byly položeny tři. Pro vyhodnocení všech tří grafů, vzhledem k podobnosti otázky a podobným výsledkům, toto vyhodnocení uvádím společně. V každé otázce odpovídali respondenti pouze ANO nebo NE.

Ze všech tří grafů vyplývá, že do výuky jsou cvičení na hokej, krasobruslení či nácvik jízdy na rychlost a vytrvalost zařazována zřídka. Hokej učitelé zařazují do výuky pouze v osmi procentech, prvky z krasobruslení v 17 % a žádná škola neodpověděla, že by zařazovali do výuky prvky na rychlost a vytrvalost.



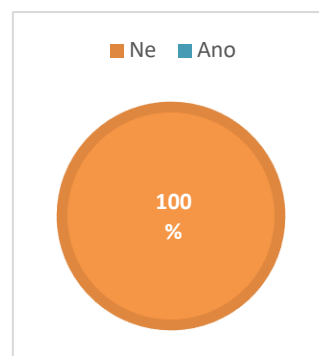
Zdroj: vlastní

Graf 11 - vyhodnocení dotazníku - hokej



Zdroj: vlastní

Graf 12 - vyhodnocení dotazníku – krasobruslení



Zdroj: vlastní

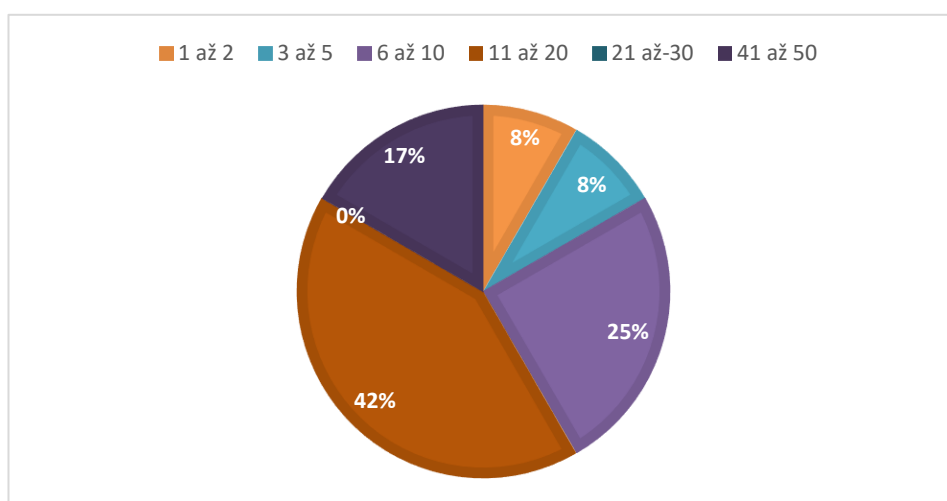
Graf 13 vyhodnocení dotazníku – rychlost a vytrvalost

Vo3: Jaký je časový rozsah výuky ledního bruslení na základních školách?

Kolik hodin výuky stráví děti na ledě za celé své studium?

Následující otázka se zaměřila na počet hodin výuky za celou délku studia. Respondenti vybírali z uzavřených odpovědí. Vybírali mezi 1-2, 3-5, 6-10, 11-20, 21-30, 41-50.

V téměř polovině případů, tedy konkrétně ve 42 %, žáci stráví na ledě mezi jedenácti až dvaceti hodinami. 17 % stráví čtyřicet jedna až padesát.



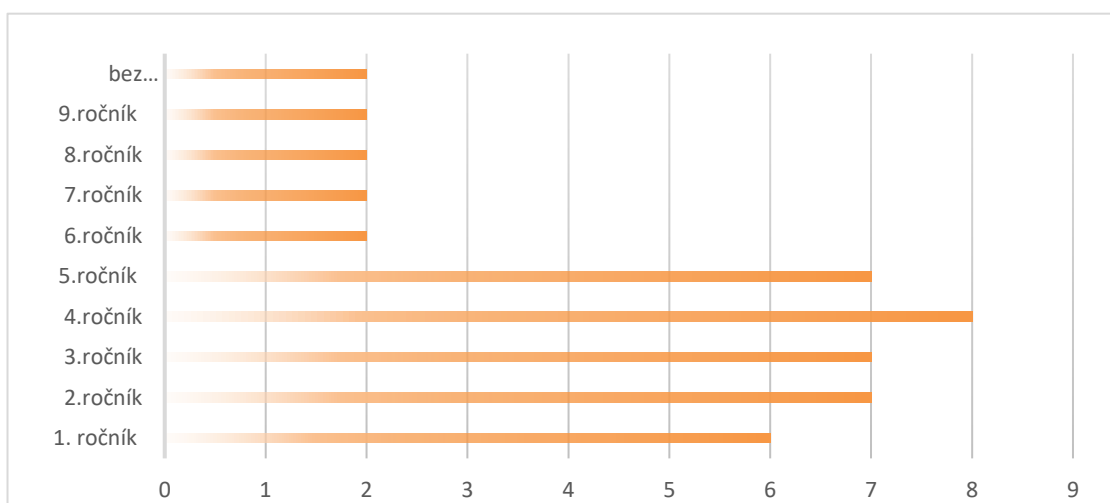
Graf 14 - vyhodnocení dotazníku – celkový počet hodin na ledu

Zdroj: vlastní

Ve kterých ročnících výuka probíhá? Otevřená otázka.

Tato otázka byla otevřená. Zjišťovala, v jakých ročnících výuka bruslení na ledě probíhá.

Jak vyplývá z grafu, výuka probíhá zejména v nižších ročnících. Výuka na druhém stupni probíhá pouze u 16 % respondentů. Jak je vidět v grafu, probíhá výuka v prvním ročníku v šesti případech, ve druhém, třetím a pátém v sedmi případech a ve čtvrtém ročníku probíhá výuka nejčastěji, a to v osmi případech.



Graf 15 - vyhodnocení dotazníku – průběh výuky v ročnících

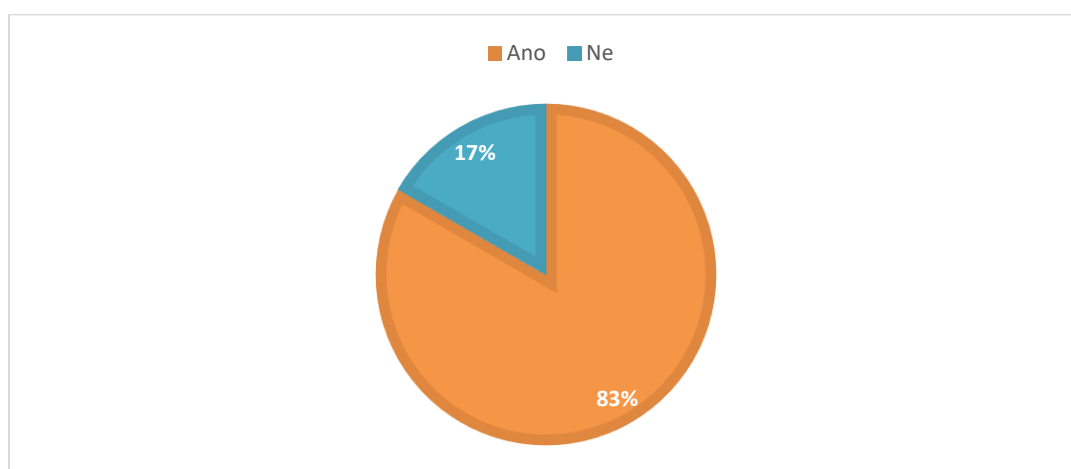
Zdroj: vlastní

Považujete časovou dotaci za dostatečnou?

V této otázce zjišťuji pohled respondentů na časovou dotaci. Možnost byla z uzavřených odpovědí, tedy ANO a NE.

Většina respondentů považuje časovou dotaci za dostatečnou. Přesněji 83 %.

V 17 % ji školy za dostatečnou nepovažují.



Graf 16 - vyhodnocení dotazníku – dostatečnost časové dotace

Zdroj: vlastní

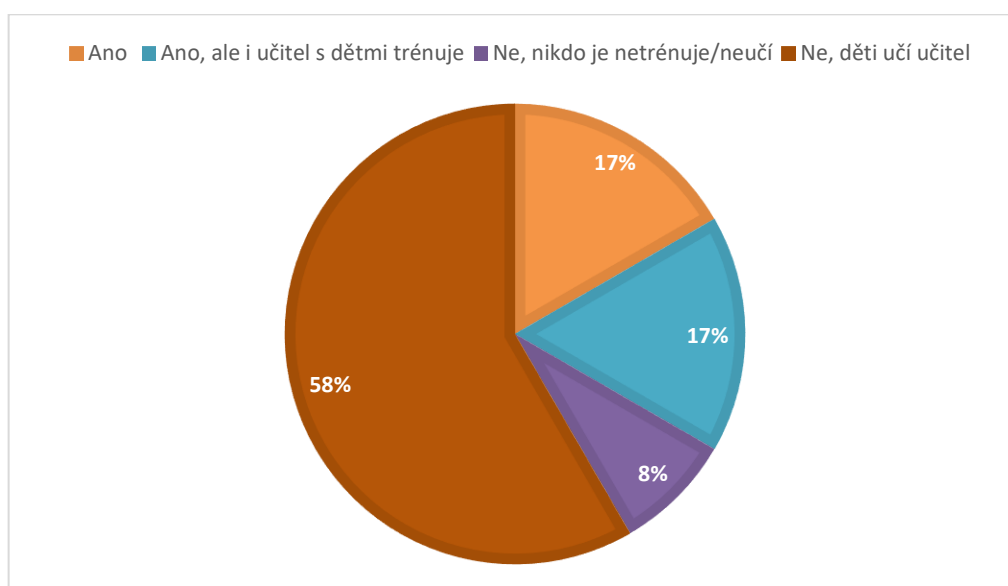
Vo4: Jakým způsobem je realizována výuka s využitím vlastních učitelů?

Najímá si škola externího pracovníka?

Touto otázkou zjišťuji, kdo samotnou výuku realizuje.

Respondenti vybírali z uzavřených otázek. Ano, Ano, ale i učitel s dětmi trénuje, Ne nikdo je netrénuje/neučí, Ne, děti učí učitel.

Podle tohoto grafu se učitel v 75 % na výuce podílí a v 58 % učitel výuku realizuje bez externisty. Ve 34 % si škola najímá externího pracovníka.



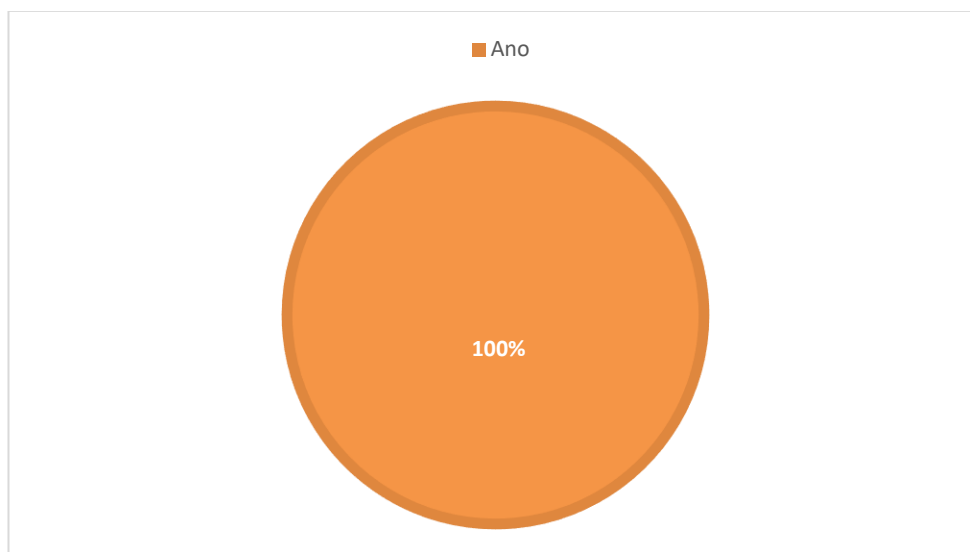
Graf 17- vyhodnocení dotazníku – najímání externích pracovníků

Zdroj: vlastní

Je s dětmi na ledě vždy dospělý?

Opět uzavřená otázka ano/ne. Cílem bylo zjistit, jestli při výuce na ledě je s dětmi vždy dospělá osoba, tedy osoba za děti zodpovědná.

Ve všech případech je s dětmi na ledě alespoň jeden dospělý.



Graf 18 – vyhodnocení dotazníku – dospělý na ledě s dětmi

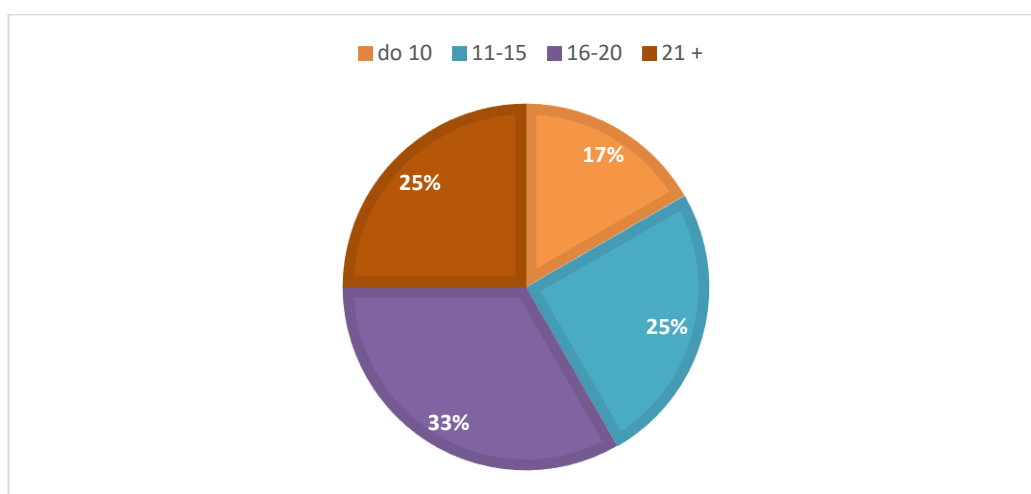
Zdroj: vlastní

Kolik je dětí ve skupině na jednoho dospělého?

Otázka se zabývala počtem dětí na jednoho učitele, externího pracovníka, či asistenta.

Ve 43 % případů je na ledě méně než patnáct dětí na jednoho dospělého.

V 17 % je na učitele do deseti dětí. V 25 % je na jednoho učitele mezi jedenácti až patnácti dětmi. Ve 33 % případů je dětí už mezi šestnácti a dvaceti. Více než dvacet jedna dětí je ve skupině s 25 %.



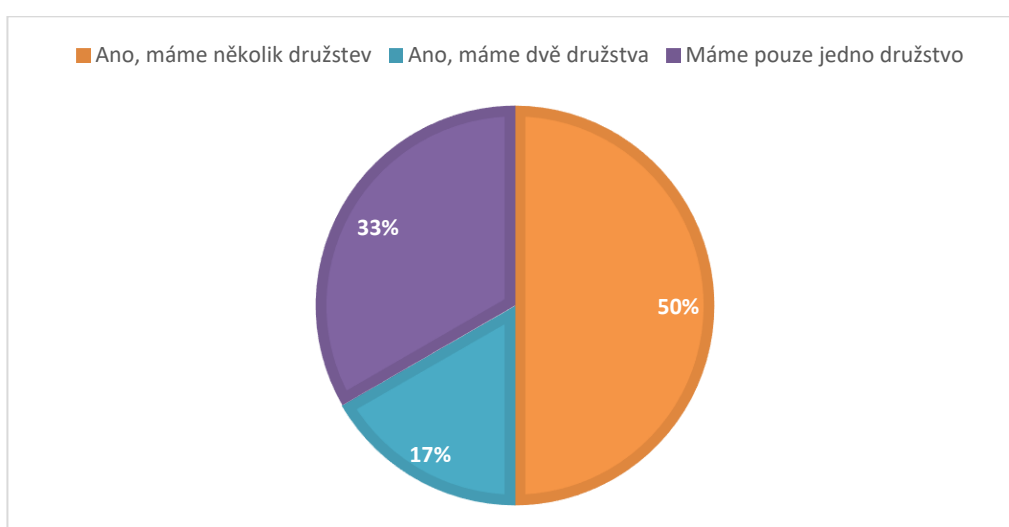
Graf 19 — vyhodnocení dotazníku – počet dětí ve skupině na jednoho dospělého. Zdroj: vlastní

Jsou děti rozděleny do skupin dle výkonnosti?

Otázka se zaměřuje na rozdělování dětí do družstev. Dotázaní vybírali ze tří odpovědí: ano, máme několik družstev, ano, máme dvě družstva a máme pouze jedno družstvo.

V 50 % případů učitelé rozdělují žáky do více družstev a v 17 % rozdělují žáky, právě do dvou.

Ve zbývajících 33 % mají učitelé pouze jedno družstvo.



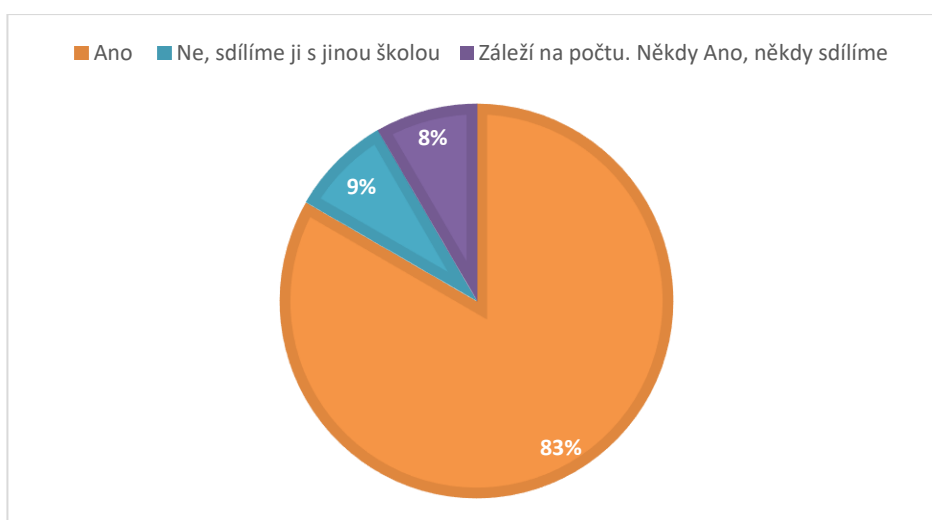
Graf 20 – vyhodnocení dotazníku – družstva dle výkonnosti

Zdroj: vlastní

Mají školy rezervovanou plochu pouze pro sebe?

Otázka s uzavřenými odpověďmi zjišťovala, jestli mají školy rezervovanou lední plochu pro sebe. Vybírali ze tří možností. Ano; ne, sdílíme s jinou školou; záleží na počtu někdy sdílíme

Školy ve většině případů mají plochu sami pro sebe. V 17 % případů ledovou plochu sdílí s jinou školou.



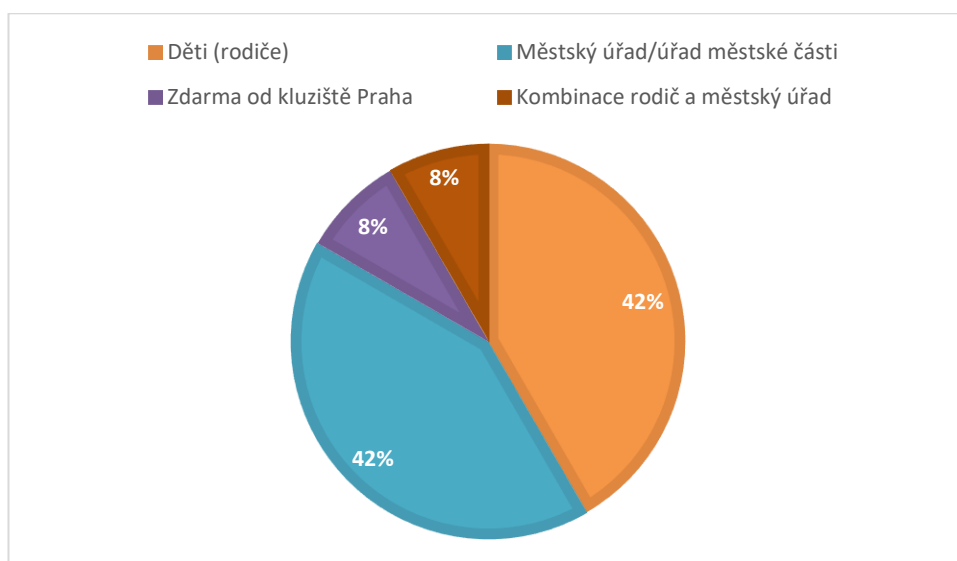
Graf 21 — vyhodnocení dotazníku – plocha rezervovaná pro školu.

Zdroj: vlastní

Vo5: Jakým způsobem je zajištěno financování výuky bruslení na ledě?

Touto otázkou jsem chtěl zjistit finanční způsob zajištění výuky. Otázka byla uzavřená a školy vybíraly z možností: městský úřad/úřad městské části, kombinace rodič a městský úřad a jiné

Financování je poměrně rozmanité. Financování ze strany městské části a financování ze strany rodičů, tedy dětí, je ve stejném poměru a to ve 46 %. V jednom případě má škola kluziště od Prahy zdarma.

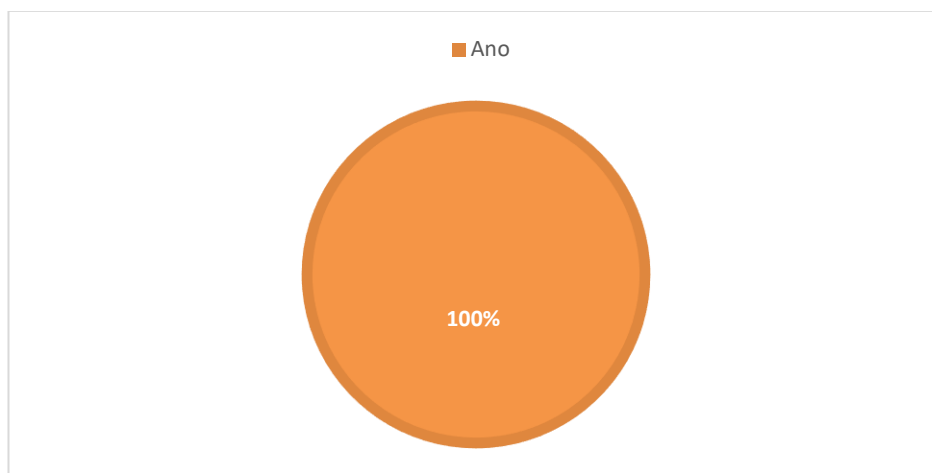


Graf 22 — vyhodnocení dotazníku – financování pronájmu stadionu Zdroj: vlastní

Jste s financováním stadionu spokojeni?

Tato otázka se zaměřuje na spokojenost škol s jejich financováním. Respondenti měli možnost odpovědi pouze ANO a NE.

Všechny školy, na kterých probíhá výuka ledního bruslení, jsou s financováním spokojeny.



Graf 23 – vyhodnocení dotazníku – spokojenost s financováním stadionu Zdroj: vlastní

Vo6: Jaké vybavení je využíváno k výuce bruslení na ledě?

Jaké vybavení je požíváno k výuce bruslení na ledě?

Uzavřená otázka směřovala na konkrétní vybavení škol, využívané při výuce. Na výběr byly možnosti: Ano – ochranné pomůcky typu přileb, chráničů loktů, kolem, zápěstí apod... Ano – hrazdičky Ano – kužely a jiné podobné vybavení, Ano – hokejky a puky.

V deseti případech z dvanácti školy využívají ochranných pomůcek. V polovině případů hrazdičky a ve stejném počtu i kužely a jiné podobné vybavení. Hokejky a puky využívá pouze jedna škola.



Graf 24 — vyhodnocení dotazníku – sportovní vybavení.

Zdroj: vlastní

8 Výsledky z rozhovorů

1. Kolik času věnujete jedné lekci?

První otázka se snažila zjistit, kolik času trvá jedna vyučovací jednotka.

Jedna lekce na školách trvá mezi čtyřiceti pěti až sto dvaceti minutami. Ve čtyřech případech z osmi školy odpověděly, že děti stráví na ledě šedesát minut. Ve třech případech čtyřicet pět a v jednom dokonce sto dvacet.

2. Kolik času vám trvá doprava na výuku bruslení?

Ve třech případech trvá škole dostat se na výuku kolem deseti minut. Ve zbylých případech je to kolem patnácti až dvaceti.

3. Používáte k dopravě prostředků MHD nebo najímáte autobusovou dopravu, či je kluziště v docházkové vzdálenosti?

V polovině případů školy dochází na výuku pěšky, ve druhé polovině využívají městské hromadné dopravy.

4. Jaká je struktura vyučovací jednotky, kterou v rámci výuky bruslení používáte?

Touto otázkou jsem se snažil zjistit, jaká je základní struktura pravidelné vyučovací jednotky.

Všichni respondenti kromě jednoho se shodli na základním rozbruslení na začátku výuky. Poté technika, tedy trénování a zdokonalování prvků. V závěru nechávali učitelé žákům volnou jízdu. V jednom případě začíná i končí jízda nástupem a volná jízda vůbec neprobíhá.

5. Jaký obsah výuky bruslení dokážete v rámci školního roku zvládnout, tak aby děti byly schopny požadované dovednosti splnit?

Všechny školy dokážou začátečníky naučit alespoň samostatnou jízdu, zvednout se ze země a rozjet se. Celkově jsou odpovědi na tuto otázku velmi rozmanité a odpovědi se lišily v závislosti na věku.

6. Kolik dětí byste pro výuku na ledě doporučoval/a?

Dva učitelé doporučují šest dětí, dva osm až dvanáct, tři deset a jedna škola patnáct dětí. Průměrný doporučený počet dětí je 9,6 dítěte na učitele.

7. Způsobuje větší počet dětí na ledě na jednoho vyučujícího nějaké problémy?

Jedna škola žádné problémy v tomto ohledu nevnímá. Ostatní školy toto vnímají pouze z hlediska efektivity výuky, kdy se dětem nemohou dostatečně věnovat.

8. Najímá si škola externího pracovníka, pokud ano, proč?

V šesti případech si škola externího pracovníka nenajímá. Ve čtyřech jsou důvodem finance a ve dvou to škola nevnímá jako potřebu. Ve dvou případech si škola externího pracovníka najímá a jako důvod uvedli, že nejsou schopni sami výuku vést a spíše asistují.

9. Jakou dostáváte zpětnou vazbu od dětí

Otázky devět a deset byly zaměřené na celkovou spokojenost ze strany dětí a rodičů

Ze všech rozhovorů, odpověděli dotazovaní jednohlasně. Děti výuka baví, chodí domů nadšené a na hodiny bruslení se těší.

10. Jakou dostáváte zpětnou vazbu od rodičů?

Z odpovědí v rozhovorech vyplývá, že i rodiče s výukou souhlasí a jsou rádi za její průběh. V jednom případě se učitelka setkala s několika nespokojenými rodiči. V rozhovoru uvedla, že hlavním důvodem byly finance.

9 Diskuse

Hlavním cílem práce bylo zmapovat a porovnat výuku bruslení na ledě na základních školách. K hlavnímu cíli jsem si určil i dílčí cíle, ve kterých jsem zjišťoval zařazení výuky na ledě do harmonogramu školy, obsah výuky, časový rozsah, samotnou realizaci výuky s využitím vlastních učitelů, financování a využívání vybavení. Ke splnění cílů jsem použil metodu kvantitativní v podobě strukturovaného a polostrukturovaného dotazníku a metodu kvalitativní v podobě řízeného rozhovoru. V dotaznících jsem učitelům, či ředitelům, kteří pracují na školách, kde výuka bruslení probíhá, položil osmnáct otázek. Ostatním respondentům pouze pět. V rámci dotazníku jsem aplikoval strukturované i polostrukturované otázky. V řízeném rozhovoru jsem pokládal deset otázek. Na začátku jsem si určil cíle, z nichž vychází výzkumné otázky, které byly následně zpracovány a vyhodnoceny v praktické části. Dále jsem v teoretické části zpracoval několik bakalářských a diplomových prací na témata spjatá s výukou bruslení na ledě na základních školách.

Hlavní cíl, zmapovat a porovnat výuku bruslení na ledě na základních školách, plním za pomoci odpovědí na výzkumné otázky, které byly položeny ke splnění dílčích cílů.

Vo1: Jakým způsobem je výuka bruslení na ledě zařazena do harmonogramu základních škol? Stejně jako všechny ostatní dílčí otázky je tato spjata s hlavním cílem. Z grafu č.2 vychází, že výuka probíhá na zhruba polovině škol, které odpověděli, konkrétně se jedná o 52 % případů. Ve 33 % případů probíhá výuka bruslení na ledě v hodinách tělesné výchovy, jak vyplývá z grafu č.4. Z výše zmíněné bakalářské práce o využití bruslení na 2. stupni základní školy, plyne, že výuka v Brně probíhá častěji a to v 74 % případů. V teoretické části je uvedeno, že výuka není ukotvena ve školním vzdělávacím programu a zařazuje se pouze do činností ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Záleží tudíž na podmínkách školy. Přesto 33 % škol je schopno provádět výuku v hodinách tělesné výchovy a zbylých 67 % škol vede výuku i na úkor ostatních předmětů a přestávek. V závislosti na výuce a jejího zařazení do harmonogramu uvádím i důvody absence výuky v harmonogramech škol.

V grafu č.7 jsou tři důvody po 9 %. Respondenti uvádí zdravotní postižení žáků, absenci ledové plochy a nezáměr. Dále v grafu č.7 uvedli jako důvod časovou náročnost, což opět souvisí s neukotvením výuky bruslení na ledě v ŠVP. ŠVP jako důvod uvedli školy ve 28 % případů. Finanční důvod uvedli učitelé ve 27 %. V grafu č.6 respondenti v 73 % odpověděli, že se v jejich okolí nenachází lední plocha a museli by strávit delší čas přesunem. Pro školy je tedy vzdálenost kluzišť, či jiné ledové plochy, a tedy i delší doba strávená přesunem hlavním faktorem. Ze druhé otázky rozhovoru vyplývá následující. Ve třech případech trvá škole přesun kolem deseti minut a v pěti případech patnáct až dvacet. Z grafu č. 8 vyplývá, že finance hrají roli v absenci výuky v 55 % případů. Z rozhovorové otázky č. 3 vychází, že školy k dopravě v polovině případů využívají prostředků městské hromadné dopravy a v druhé polovině je škola v dochozí vzdálenosti a volí chůzi.

Vo2: Jaký obsah je zařazován do výuky ledního bruslení?

Z grafu č.9 vyplývá, že v 83 % případů je ve výuce bruslení na ledě kladen důraz na obsah. V 50 % je výuka předem naplánovaná a strukturovaná, v 33 % učitelé dětem zadávají v průběhu výuky cvičení. Hodiny v Brně jsou podle průzkumu z roku 2007 metodicky vedené v 59 %. V 17 % případů nechávají učitelé dětem volnost a příležitostně jim poradí. Obsahem je tedy v tomto případě hlavně volná jízda. Podle rozhovorové otázky číslo dva, výuka začíná rozbruslením, poté následuje zařazení jednotlivých cvičení a ke konci nechávají žákům prostor na volnou jízdu. Graf č. 10 vyjadřuje zařazení jednotlivých cvičení do výuky, kdy je kladen důraz na obsah. Z dvanácti odpovědí vychází tyto výsledky. Učitelé do výuky zařazují především cvičení pro bruslařskou průpravu (11 případů), cvičení pro výuku jízdy vpřed (9 případů), cvičení pro výuku brzdění a zastavování (10 případů), cvičení pro vyjíždění oblouků v jízdě vpřed (8 případů). V polovině případů odpověděli učitelé, že do výuky zařazují cvičení pro překládání v jízdě vpřed. Ostatní cvičení se do výuky zařazují spíše výjimečně. Cvičení pro obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad a cvičení pro obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed zmínili pouze ve dvou případech, cvičení pro nácvik dvouoporové jízdy vzad ve dvou, cvičení pro překládání v jízdě vzad a cvičení pro rozvoj stability, poskoky, skoky, starty a speciální bruslařská průprava pro bruslařské sporty pak ve čtyřech případech. Jeden respondent odpověděl, že žádná cvičení do výuky nezařazuje. Z odpovědí na otázky, zda do výuky zařazují cvičení zaměřená na hokej, krasobruslení či cvičení na rychlost a vytrvalost vyplývá,

že školy tato jednotlivá cvičení do výuky nezařazují a pokud ano, tak velmi sporadicky nebo vůbec. Konkrétně hokej v 8 %, krasobruslení v 17 % a nácvik jízdy na rychlost a vytrvalost v 0 %. Čerpáno z grafu č. 11, grafu č. 12 a grafu č. 13.

Vo3: Jaký je časový rozsah výuky bruslení na ledě na základních školách?

Výzkumná otázka se zaměřuje na celkový rozsah hodin výuku dětí za celé studium a zároveň se snaží zjistit, kolik trvá jedna výuková jednotka.

Z grafu č.15 vyplývá, že výuka na školách probíhá většinou na druhém stupni mezi šestým a devátým ročníkem. Na nižším stupni probíhá spíše ojediněle, nejčastěji ve čtvrtém ročníku. Výzkum Stanislava Limberka v Brně uvádí data pouze z druhého stupně, kdy bruslení je zařazováno do šestého až devátého ročníku. Co se týče hodin, tak z grafu č.14, který ukazuje počet hodin strávených na ledě za celé studium, plyne následující Děti v 84 % případů stráví výukou alespoň šest hodin za své studium, ve 42 % je rozmezí mezi jedenácti až dvaceti hodinami, a v 17 % případů se děti dostanou na led čtyřicet jedna krát až padesát krát za své studium. Učitelé, jak vychází z grafu č. 17 považují v 83 % případů časovou dotaci za dostatečnou. Poslední faktor, který může mít vliv na zařazování výuky je délka samotné lekce. Délka jednotlivých vyučovacích hodin se může lišit, většinou trvají mezi čtyřiceti pěti a šedesáti minutami. Podle rozhovorové otázky číslo 3. ve čtyřech případech trvá lekce šedesát minut, ve třech čtyřicet pět a v jednom dokonce sto dvacet.

Vo4: Jakým způsobem je realizována výuka s využitím vlastních učitelů?

Nejdříve jsme zjistili, jestli samotnou výuku učitel vůbec sám zajišťuje a v 58 % případů tomu tak opravdu je. V 17 % případů se učitel na výuce podílí, ale výuku vede externista, viz. graf č.17. V průzkumu z roku 2008 vyšlo, že na školách v Brně vyučují pouze učitelé s aprobační tělesná výchova, jde však o data z druhého stupně základních škol. Z odpovědí na rozhovorovou otázku č. 8 vychází to, že si školy většinou nemohou externího pracovníka z finančních důvodů dovolit. Dále všichni respondenti odpověděli, podle grafu č. 18, že na ledě s dětmi je vždy alespoň jedna dospělá osoba. Graf č. 19 ukazuje počet dětí na jednoho dospělého, tedy asistenta, či učitele. Průměrně vychází na jednoho učitele více než

patnáct dětí. V rámci dotazníku učitelé optimálně doporučují ve dvou případech šest dětí, ve dvou osm až dvanáct a ve třech deset dětí. Podle učitelů a ředitelů škol tento poměr nemá za následek bezpečnostní rizika. Problém je z hlediska efektivity výuky, kde se učitel nemůže věnovat jak začátečníkům, tak i pokročilejším žákům. Učitelé by si představovali kolem šesti až dvanácti žáků na jednoho učitele. Jako hlavní důvod uvádějí velké dovednostní rozdíly, čímž se nemohou věnovat všem žákům, tak jak potřebují. V práci Pavla Turhobry najdeme doporučení na rozdělení dětí do menších skupin k efektivnějšímu chodu výuky. Další graf č. 20 navazuje právě na rozdělení žáků do skupin. Z průzkumu vychází, že do skupin rozdělují učitelé děti v 67 % případů. Poslední část průzkumu na toto téma se věnovala přístupu veřejnosti a podle výsledků se školy nemusí dělit o místo na ledové ploše. V 83 % případů školy nemusí ledovou plochu sdílet ani s jinými školami, graf č.21.

Pavel Turhobra se zmiňuje o zásadách názornosti – učitel by měl být s dětmi na ledě a jednotlivé cvičení, či prvky dětem názorně předvádět. To může být komplikované, vzhledem k tomu, že v rámci výuky mimo školu je obecně doporučováno patnáct žáků na jednoho pedagogického pracovníka a podle výzkumu tomu tak není ani v polovině případů.

Vo5: Jakým způsobem je zajištěno financování výuky ledního bruslení?

Podle grafu č. 22 se na financování podílí rodiče a městská část ve stejném poměru, tedy po 46 %. V jednom případě dostává ledovou plochu škola zdarma od kluziště Praha. V rozhovorech a dotaznících se ředitelé i učitelé škol shodli, že spolupráce s městskou částí jim velmi vyhovuje. Školám se stačí zapsat do sdílené tabulky, tedy zarezervovat si čas a v dopoledních hodinách mají rezervovanou ledovou plochu jen pro sebe. Všechny školy se shodli, že s financováním jsou spokojeni, ať už probíhá ze strany rodičů, či městských částí, konkrétně graf č. 23. Z grafu č.7 vyplývá, že v 27 % případů za absenci výuky bruslení na ledě mohou finance. V práci Stanislava Limberka můžou finance za absenci výuky v 50 % případů.

Vo6: Jaké vybavení je využíváno k výuce ledního bruslení?

Většina škol, konkrétně 83 %, využívá ochranné pomůcky typu chráničů loktů kolen, zápěstí a loktů, graf č. 24. Mezi ochranné pomůcky řadíme i helmy, které téměř všechny školy mají ve výuce povinně. V 17 % případů tomu tak však není. I když ve většině případů školy ochranné pomůcky používají, jsou i školy, které absenci helem při výuce bruslení tolerují. V rozhovorech bylo pár případů kdy učitelé potvrdili, že studenti na výuce helmu nenosí, nosit nemusí a nepovažují helmy za nutné. Školy využívají v polovině případů hrazdičky. Dále 50 % škol uvedlo, že k výuce využívají kuželů a podobného vybavení. Alena Pančochová v práci píše, že je doporučeno, aby dítě mělo na hlavě vždy cyklistickou nebo lyžařskou helmu a tím předešlo případným poraněním.

Na základě celkového dojmu z rozhovorů a veškeré komunikace se školami, podložené odpověďmi konkrétně na otázky devět a deset, mohu konstatovat, že všech případech kromě jedné výjimky má výuka pozitivní ohlasy. Děti jsou z výuky nadšené, vrací se na ní rády a v mnohých případech sami v bruslení na ledě pokračují ve volném čase. Učitelé jsou rádi, že mohou s dětmi zkusit sporty i jiné sportovní aktivity a dostat se častěji s dětmi mimo tělocvičny.

Srovnání s podobnou prací

V závěru diskuse bych se chtěl krátce věnovat porovnání méj práce Výuka bruslení na ledě na základních školách a práce Využití bruslení na 2. stupni základní školy od Stanislava Limberka, kdy jsme měli podobné cíle, a to zjistit stav výuky na základních školách, lišil se pouze výzkumný soubor. Ve výzkumné části jsem využil více výzkumných metod a položil o něco více otázek, čímž jsem zajistil širší zmapování výuky. Většinu otázek, které Stanislav Limberk v práci použil jsem ve své práci s odlišnou interpretací také aplikoval. V obou pracech jsou zmapovány výsledky ve výsečových grafech. Pro svou práci jsem využil i grafy sloupcové, výsledky z řízených rozhovorů a komentáře k těmto výsledkům. V rámci diskuse se věnuji všem výsledkům a v závěru výsledky interpretuji. Stanislav Limberk se některým výsledkům vůbec nevěnoval a nezmínil je ani v diskusi. Ve své práci uvádí menší množství zdrojů, na rozdíl od této práce, kde bylo využito přes třicet zdrojů, mnohé i ze zahraničí.

10 Závěr

V úvodu práce jsem se zmiňoval o důležitosti fyzických a venkovních aktivit. Následně jsem se zaměřil na teoretickou a praktickou část, kde jsem prozkoumal základní bruslařské dovednosti, hry pro děti spojené s bruslením, organizaci výuky bruslení a provedl rešerši souvisejících prací. V teoretické části jsem se podrobněji zabýval charakteristikou bruslení, lokomocí bruslení a samotnými bruslařskými dovednostmi včetně hokejového postoje, jízdy vpřed i vzad, startů a základů krasobruslení.

V praktické části jsem provedl výzkum za pomoci dotazníků a rozhovorů s učiteli a řediteli základních škol. Získané informace jsem následně zpracoval a diskutoval o nich. Výsledkem je zmapování a porovnání výuky bruslení na základních školách a zároveň výsledky mé práce ukázaly potenciál pro zavedení výuky na dalších základních školách.

- 1. Závěr – Zařazení výuky bruslení na ledě na základních školách do tělesné výchovy.** Výuka probíhá v 52 % případů a většinou mimo hodiny tělesné výchovy, ale v hodinách výuky. Hlavní důvody absence výuky bruslení na ledě jsou finance, časové nároky a nezařazení výuky do ŠVP.
- 2. Závěr – Obsah výuky bruslení na ledě na základních školách.** V 17 % probíhá volná jízda, v 83 % učitelé zadávají dětem aktivně cvičení. Většinou učitelé používají strukturu rozbruslení, hlavní část, tedy trénink techniky, a nakonec volnou jízdu. V 83 % učitelé zařazují nejčastěji cvičení pro bruslařskou průpravu, cvičení pro výuku jízdy vpřed, cvičení pro výuku brždění a zastavování a cvičení pro vyjíždění oblouků v jízdě vpřed
- 3. Závěr – Rozsah výuky bruslení na ledě na základních školách** Výuka probíhá častěji na druhém stupni základních škol. V 84 % stráví žáci výukou alespoň šest hodin za své studium. V 57 % jedenáct až dvacet a v 17 % případů se dostanou na led až padesátkrát. Školy považují časovou dotaci ve větší části případů za dostatečnou.
- 4. Závěr – Způsob realizace výuky s využitím vlastních učitelů základní školy** V 58 % učitel vede výuku, v 17 % se na ní podílí. Ve většině případů je příliš mnoho dětí na jednoho učitele, ve větší části případů je na jednoho učitele přes patnáct dětí. Některé

školy uvedly i 26 dětí na jednoho pracovníka. Optimální představa pro efektivitu výuky je kolem deseti dětí na jednoho pedagogického pracovníka. Učitelé rozdělují děti do skupin v 67 % případů.

5. Závěr – Ekonomické zajištění výuky

Finance hrají velkou roli v. absenci výuky bruslení na ledě. Všechny školy, na kterých výuka probíhá jsou s financováním i způsobem financování spokojeny a využívají financování ze strany městských úřadů nebo rodičů.

6. Závěr – Způsoby materiálního zajištění výuky.

Školy používají většinou ochranné pomůcky, jakou jsou helmy, chrániče loktů, kolen a jiné. Důvodem jsem opatření ke snížení šance poranění. Mezi další používané vybavení patří hrazdičky, kužely a podobné jiné vybavení.

Závěrem mohu konstatovat, že výuka bruslení na základních školách má potenciál přinést dětem nejen radost z pohybu, ale také podpořit jejich fyzickou kondici, sociální interakce a celkový rozvoj.

Doporučuji proto výuku bruslení na základních školách zařadit jako součást vyváženého vzdělávacího programu. Tato práce může sloužit jako zdroj informací a inspirace pro školy, pedagogy a případně i rodiče, kteří se o výuku na školách zajímají. Mohla by být do budoucna rozšířena o průzkum v dalších regionech České republiky pro porovnání jednotlivých postupů a přístupů, pro podrobnější prozkoumání důvodů absence výuky bruslení na ledě na základních školách a nalezení řešení pro její větší rozšíření. Práce by tak posloužila k celkovému porozumění situaci ohledně výuky bruslení na ledě na základních školách a poskytla prostor k dalším strategiím na její rozšíření.

Seznam použitých informačních zdrojů:

1. **ActiveSGCircle** How to perform a forward swizzle? [Online] // Active SG circle. - nedatováno. - <https://www.activesgcircle.gov.sg/>.
2. **AnyTimeIceSkating.com** 10 Ice Skating Party Games for Your Synthetic Ice Rink [Online] // anytimeiceskating.com. - 27. November 2019. - <https://anytimeiceskating.com/10-ice-skating-party-games-for-your-synthetic-ice-rink/>.
3. **Bartoň; Havránková** Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy II. [Kniha]. - Praha : Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1982.
4. **Bezpečnost dětí při pohybu mimo školní zařízení** [Online] // Děti v dopravě. - 2022. - . <https://www.detivdoprave.cz/bezpecnost-zaku-pri-pohybu-mimo-skolni-zarizeni/>.
5. **Blais Dwayne** [Online] // IHS. - nedatováno. - <https://www.icehockeysystems.com/>.
6. **Blantz Robby** RobbyGlantz.com [Online] // BACKWARD STOP. - nedatováno. - <https://www.robyglantz.com/the-backward-stop/>.
7. **Brett** Fun ice skating games for kids [Online] // <https://kwikrinksyntheticice.com/>. - 28. Semptember 2020. - <https://kwikrinksyntheticice.com/fun-ice-skating-games-for-kids/>.
8. **CrossIceHockey.com** Mastering the Quick Hockey Start [Online] // CrossIceHockey.com. - nedatováno. - <https://www.crossicehockey.com/mastering-quick-hockey-start/>.
9. **Glantz Robby** Quick Forward start [Online] // RobbyGlantz.com. - nedatováno. - <https://www.robyglantz.com/the-quick-forward-start/>.
10. **GoFigureSkating** Figure skating 3- turn [Online] // Go figure skating. - 2007. - <http://gofigureskating.com/skills/turns/3turn.html>.
11. **HockeyOT.com** [Online]. - <https://www.hockeyot.com/proper-hockey-posture-can-make-or-break-your-game/>.
12. **HockeyTutorial.com** How to get quick backwards skating starts in hockey – improve backward skating acceleration explosive [Online] // HockeyTutorial.com. - 12. November

2012. - <http://www.hockeytutorial.com/skating-tips/quick-skating-starts-hockey-improve-skating-acceleration-explosive/>.
13. **HokeyMonkey** A Guide to the Ice Hockey Stop [Online] // HokeyMonkey.com. - 09. June 2023. - <https://www.hockeymonkey.com/learn/hockey-stop>.
 14. **Hrubá Kateřina** Bezpečnost a ochrana zdraví ve školství - počty žáků na jednoho pedagoga [Online] // BOZP. - 21. 5 2013. - <https://www.bozpinfo.cz/bezpecnost-ochrana-zdravi-ve-skolstvi-pocty-zaku-na-jednoho-pedagoga>.
 15. **IceHockeySystems** 12 FUN HOCKEY DRILLS & GAMES TO SHAKE UP PRACTICE [Online] // IceHockeySystems. - nedatováno. - <https://www.icehockeysystems.com/blog/coaching-tips/12-fun-hockey-drills>.
 16. **Jeremy Coach** [Online] // HowToHokey. - nedatováno. - <https://howtohokey.com/>.
 17. **Jeřábek Jaroslav** RVP ZV - Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [Online] // Edu.cz. - 2022. - <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>.
 18. **Kněžický Pavel** Základní brankářský postoj a bruslení [Online] // ceskyhokej.cz. - nedatováno. - <https://www.ceskyhokej.cz/brankari/trenink-brankaru-na-lede/zakladni-brankarsky-postoj-a-brusleni>.
 19. **Koob Tanya** 5 games to help young children learn to skate [Online] // ActiveForLife. - 20. December 2019. - <https://activeforlife.com/five-games-learn-to-skate/>.
 20. **Koob Tanya** ICE SKATING WITH LITTLE ONES [Online] // <https://www.calgaryschild.com/>. - nedatováno. - <https://www.calgaryschild.com/family-fun/activities/3005-ice-skating-with-little-ones>.
 21. **Limberk Stanislav** [Online] // VYUŽITÍ BRUSLENÍ NA 2. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY. - 2007. - https://is.muni.cz/th/jj00b/Bakalarska_prace.pdf.
 22. **Mádlová Martina** Předškolní věk [Online] // Jak naučit děti bruslit na ledě a kdy je ideální čas začít. - 11. 12 2019. - <https://www.predskolnivek.cz/jak-naucit-deti-bruslit-na-lede-a-kdy-je-idealni-cas-zacit/>.

23. **Nykodým; Starec; Sedláček; Kubíková; Bernačiková** MUNI SPORT [Online] // VÝUKA BRUSLENÍ HRAVĚ A BEZPEČNĚ. - 2011. - https://www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/kurzy/brusle/sucha_priprava.php.
24. **Pančochová Alena** Základy bruslení s využitím na 1. stupni základní školy [Online]. - 2008. - https://is.muni.cz/th/tzs86/Zaklady_brusleni_s_vyuzitim_na_1._stupni_ZS.pdf.
25. **Pavliš Zdeněk a Perič Tomáš** Abeceda hokejového bruslení [Kniha]. - Příbram : Český svaz ledního hokeje, 1996.
26. **PureHockey.com** 5 Steps to Teach Yourself How to Do Backwards Crossovers [Online] // PureHockey. - 17. July 2020. - <https://blog.purehockey.com/hockey-drills-training-tips/5-steps-to-teach-yourself-how-to-do-backwards-crossovers/>.
27. **Pylík Jaromír** Hokejové bruslení: trendy ve výuce techniky [Kniha]. - Praha : Grada Publishing, 2015.
28. **Stamm Laura** CROSSOVERS - EDGES: WHY AND HOW [Online] // La Power skatingura Stamm. - Leden 2004. - <https://www.laurastamm.net/Crossovers-Edges.aspx>.
29. **Ten Ice Skating Party Games for Your Synthetic Ice Rink** [Online]. - 27. 11 2019. - <https://anytimeiceskating.com/10-ice-skating-party-games-for-your-synthetic-ice-rink/>.
30. **Turhobr Pavel** Teorie a metodika bruslení na 1. stupni ZŠ [Online]. - 2022. - https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/48705/1/Turhobr_DP.pdf.
31. **WikiHow.com** How to Ice Skate Backwards [Online] // wikihow.com. - 06. June 2021. - <https://www.wikihow.com/Ice-Skate-Backwards>.

11 Seznam příloh

11.1 Příloha č. 1 – Dotazník - Ano, na naší škole výuka bruslení na ledě probíhá

Název přílohy

Ano – Na škole probíhá výuka bruslení na ledě na základních školách – Bakalářská práce – Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy

Dobrý den, jsem studentem Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy a předem bych Vám chtěl poděkovat za vyplnění dotazníku. Cílem dotazníku je zjistit informace ohledně výuky ledního bruslení na základních školách. Dotazník je anonymní a bude sloužit pouze jako podklad k bakalářské práci. Prosím věnujte pozornost následujícím otázkám, vyplnění dotazníku by nemělo zabrat více než 10 minut. Ještě jednou děkuji za spolupráci,
Matěj Švihlík

1. Jaké je vaše postavení ve škole?

- Ředitel
- Učitel tělesné výchovy
- Učitel jiného oboru
- Externista
- Student
- Jiné

2. Probíhá výuka bruslení v časech hodin tělesné výchovy?

- Ano, probíhá v časech tělesné výchovy
- Ne, probíhá v jiných časech, ale časech výuky
- Ne, probíhá úplně mimo časy výuky
- Ne, je to samostatný předmět

3. Jak probíhá financování ledního stadionu, či lední plochy? Pronájem financuje...

- Městský úřad/úřad městské části
- Škola
- Děti (rodiče)
- Sportovní klub
- Jiné

4. Jste spokojeni s financováním?

- Ano
- Ne

5. Najímá si škola trenéra/externího pracovníka?

- Ano
- Ano, ale i učitel s dětmi trénuje
- Ne, nikdo je netrénuje/neučí
- Ne, děti učí učitel
- Jiné

6. Je s dětmi vždy někdo na lední ploše?

- Ano
- Ne
- Jak kdy (většinou ano)
- Jak kdy (většinou ne)
- Jiné

7. Kolik dětí na ledě je na jednoho dospělého? (otevřená otázka)

8. Je třída rozdělena na družstva podle výkonnosti

- Ano, máme několik družstev
- Ano, máme dvě družstva
- Máme pouze jedno družstvo
- Jiné

9. Máte lední plochu rezervovanou pouze pro sebe?

- Ano
- Ne, sdílíme ji s jinou školou
- Ne, sdílíme ji s veřejností
- Jiné

10. Jak probíhá vaše výuka ledního bruslení?

- Děti mají celou dobu volnou zábavu, bruslení je na nich
- Děti mají volnou zábavu, občas jim něco povím/poradím
- Občas dětem zadám cvičení, chvíli je nechám cvičit a pak jim zadám další, jinak volná zábava
- Celou dobu s dětmi zkusíme různá cvičení.
- Celá hodina je předem naplánovaná a strukturovaná
- Jiné

11. Jaká cvičení pro výuku bruslení zařazujete?

- Cvičení pro bruslařskou přípravu
- Cvičení pro výuku jízdy vpřed
- Cvičení pro výuku brzdění a zastavování
- Cvičení pro vyjždění oblouků v jízdě vpřed
- Cvičení pro překládání v jízdě vpřed
- Cvičení pro obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad a naopak

- Cvičení pro nácvik dvouoporové jízdy vzad
- Cvičení pro překládání v jízdě vzad
- Cvičení pro rozvoj stability, poskoky, skoky, starty a speciální bruslařská příprava pro bruslařské sporty
- Jiné

12. Zkoušíte s dětmi cvičení na zaměřená na hokej?

- Ano
- Ne

13. Zkoušíte s dětmi prvky z krasobruslení

- Ano
- Ne

14. Používáte ve výuce s dětmi cviky na nácvik jízdy na rychlost a vytrvalost

- Ano
- Ne

15. Kolik hodin stráví průměrně děti na ledě za celé studium

- 1–2
- 3–5
- 6–10
- 11–20
- 21–30
- 41–50
- Jiné

16. V kterých ročnících výuka probíhá? (otevřená otázka)

17. Používáte při výuce nějaké vybavení?

- Ne
- Ano – Hokejky a puky
- Ano – Kužely a jiné podobné vybavení
- Ano – Hrazdičky
- Ano – ochranné pomůcky – typu přileb, chráničů loktů, chráničů kolen, zápěstí
- Jiné

18. Myslíte si, že děti absolvují výuku rády?

- Ano
- Ne

11.2 Příloha č. 2 – Dotazník – Ne, na naší škole výuka bruslení na ledě nepobíhá

Ne – Na škole neprobíhá výuka bruslení na ledě na základních školách – Bakalářská práce – Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy

Dobrý den, jsem studentem Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy a předem bych Vám chtěl poděkovat za vyplnění dotazníku. Cílem dotazníku je zjistit informace ohledně výuky ledního bruslení na základních školách. Dotazník je anonymní a bude sloužit pouze jako podklad k bakalářské práci. Prosím věnujte pozornost následujícím otázkám, vyplnění dotazníku by nemělo zabrat více než 10 minut. Ještě jednou děkuji za spolupráci, Matěj Švihlík

1. Jaké je vaše postavení ve škole?

- Ředitel
- Učitel tělesné výchovy
- Učitel jiného oboru
- Externista
- Student
- Jiné

2. Nachází se ve vašem okolí lední plocha, na kterou byste s dětmi mohli chodit na výuku ledního bruslení?

- Ano
- Ne

3. Je hlavním důvodem absence výuky bruslení na ledě vzdálenost školy od lední plochy?

- Ano

- Ne
4. Jaký je důvod/důvody, proč na vaší škole neprobíhá výuka ledního bruslení? (otevřená otázka)
5. Hrají finance roli v absenci výuky bruslení na ledě?
- Ano
 - Ne
 - Také
 - Finance i docházka na kluziště

Příloha 3 – ukázkový rozhovor

*šel. A s dětmi strávíme na ledě hodinu, hledat kvůli tomu externistu mi přijde zbytečné.
Děti si mohou půjčit hrazdičky a vystačí si na tu chvíli i samy.*

11.3 Příklad – Rozhovor s učitelkou tělesné výchovy

Věk (pro průměrný věk respondentů – anonymní): 35 praxe Žena praxe 11

1. Jak vypadá výuka ledního bruslení na vaší škole?

Jedna lekce trvá šedesát minut, ale každá je trochu jiná, podle toho, jak jsou děti staré. S mladšími zvládneme klidně dvě pauzy, starší mají jen jednu v půlce. Občas strávíme více času na začátku třeba nazouváním a uvazováním bruslí

2. Kolik času vám trvá dostat se na výuku bruslení?

Kolem deseti minut.

3. Používáte k dopravě prostředků MHD nebo najímáte autobusovou dopravu, či je kluziště v docházkové vzdálenosti?

Vzhledem k tomu, že kluziště je v docházkové vzdálenosti, tak volíme chůzi.

4. Jaká je struktura vyučovací jednotky, kterou v rámci výuky bruslení používáte?

Záleží na dětech, u těch mladších začneme základy, to znamená pevně uvázané brusle, potom je naučit padat a zvedat se a pak se učí hlavně formou her a soutěží. U nich je důležité, aby je bruslení bavilo a zbavily se strachu. U starších proběhne určitě rozbruslení, tedy nějaké zahřátí a pak technika například přešlapů, jízda vzad a pak samozřejmě různé hry a štafety.

5. Jaký obsah výuky bruslení, dokážete v rámci školního roku zvládnout, tak aby děti byly schopny požadované dovednosti splnit.

S každou třídou stihneme tak pět hodin bruslení, za které u začátečníků nejdůležitější, aby se naučili zvedat ze země, brzdit a udržet se na bruslích, a to většinou zvládneme. U starších a zkušenějších zvládneme naučit už překládání vpřed, brzdit smykem, základy překládání vzad a podobně.

6. Kolik dětí byste pro výuku na ledě doporučovala?

Optimálně 6. Mezi dětmi jsou velké dovednostní rozdíly a těžko se v množství dvaceti dětí hledá nějaká společná cvičení, tak aby je méně zkušenější zvládli a ti zkušenější se nenudili.

7. Způsobuje větší počet dětí na ledě na jednoho vyučujícího nějaké problémy?

V rámci bezpečnosti si to nemyslím. Uhlídat je není složité, ale jako jedna učitelka se jim nemohu věnovat všem najednou. Hlavní problém je, že to děti brzdí v tom, aby se zlepšovali. Kdyby nás bylo na ledě víc, určitě by se toho děti za stejnou dobu trénování naučili víc.

8. Proč si škola nenajímá externího pracovníka, pokud ano, proč?

Určitě finance. Škola by si ho nemohla dovolit.

9. Jakou dostáváte zpětnou vazbu od dětí?

Hlavně pozitivní. Pro mě je to nejhezčí, když mi děti řeknou, že i mimo výuku si šli zabruslit, protože je to baví. Občas maminka napíše omluvenku a je pár dětí, kterým se nechce nebo rodiče nechtějí kvůli pár hodinám kupovat nové brusle, ale to jsou ojedinělé případy.

10. Jakou dostáváte zpětnou vazbu od rodičů?

Nejsem třídní, moc informací se ke mně od rodičů nedostane, ale když už ano, tak jsou za výuku rádi.

Pár dalších ukázkových odpovědí z řízených rozhovorů:

1. Popsala byste mi strukturu vaší pravidelné výuky?

Prvních patnáct minut hry na zahřátí, seznámení s ledem, potom dokud jsou ještě čerství cvičení techniky. A nakonec soutěžení, tedy různé hry, nejčastěji v týmech. Tady je opravdu nejdůležitější týmové bruslení.

2. Způsobuje větší počet dětí na ledě na jednoho vyučujícího nějaké problémy?

Ve větším počtu se těžko věnuje začátečníkům, kteří ze začátku potřebují větší péči. Zkušenější bruslaři si vystačí sami, stačí jim občas poradit.

3. Jakou dostáváte zpětnou vazbu od dětí?

Děti bruslení velmi baví a na výuku se těší. Výuka mimo budovy školy je pro děti vždy něco, co ocení.

4. Uvedli jste ve formuláři, že výuku financuje městská část. Jakým způsobem se toto financování domlouvá a jakou s tím máte zkušenost?

Městská část to financuje a my se o to nestaráme, takže s tímhle jsem opravdu hodně spokojená. Takhle to má každá škola na Praze 12 a pokud vím, tak to má každá škola zdarma nebo pouze za symbolický poplatek. Dokonce máme domluvené půjčování bruslí, za zvýhodněnou cenu, kde pár stojí čtyřicet korun. Městská část nám rezervovala všechna dopoledne a my si můžeme do excelové tabulky domlout a rezervovat časy. Libilo by se mi, kdyby hodin bylo více, ale vzhledem k tomu, že všechny školy z Prahy 12 chodí na jedno kluziště, tak se tam nemůžeme vejít. Jsem ráda, že máme možnost s dětmi chodit bruslit, když v zimě už moc nemrzne a většinou na zamrzlé přírodní lední plochy je vstup zakázán. Pamatuji si, že jsme měli kluziště přímo u školy na hřišti a chodili jsme bruslit často, do teď na to ráda vzpomínám.

5. Jaký je ohlas od dětí a od rodičů na samotnou výuku?

Děti jsou z ledu naprosto nadšené. Ze začátku se některé děti bály, ale teď to všechny baví. Osobně mám páťáky a s bruslením začali už ve třetí třídě, občas s nimi píšu slohové práce a v poslední mi některé děti psaly, že jim přišlo vtipné, jak se ze začátku bály a až později zjistili, že je bruslení zábava.

6. Jak výuku vnímají učitelé?

Učitelé, kteří učí tělesnou výchovu, tak je výuka moc baví, dokonce i ty, kteří k bruslení zase takový vztah nemají. Nikoho nenutím, aby s dětmi šli bruslit, chodí naprosto dobrovolně, rádi této možnosti využívají. Dokonce někteří třídní učitelé si místo třídnických hodin s dětmi zajdou zabruslit a vidí to jako hezký způsob k stmelování kolektivu.

12 Seznam grafů

- Graf 1 – vyhodnocení dotazníku – poměr respondentů/lidí bez odpovědi
- Graf 2 – vyhodnocení dotazníku – výuka ledního bruslení na školách
- Graf 3 – vyhodnocení dotazníku – respondenti – funkce
- Graf 4 – vyhodnocení dotazníku – průběh výuky
- Graf 5 – vyhodnocení dotazníku – postavení na škole
- Graf 6 – vyhodnocení dotazníku – lední plochy v okolí
- Graf 7 – vyhodnocení dotazníku – důvody absence ledního bruslení na škole
- Graf 8 – vyhodnocení dotazníku – role financí ve výuce
- Graf 9 – vyhodnocení dotazníku – obsah výuky
- Graf 10 – vyhodnocení dotazníku – zařazení konkrétních cvičení
- Graf 11 – vyhodnocení dotazníku – hokej
- Graf 12 – vyhodnocení dotazníku – krasobruslení
- Graf 13 – vyhodnocení dotazníku – rychlost a vytrvalost
- Graf 14 – vyhodnocení dotazníku – celkový počet hodin na ledu
- Graf 15 – vyhodnocení dotazníku – průběh výuky v ročnících
- Graf 16 – vyhodnocení dotazníku – dostatečnost časové dotace
- Graf 17 – vyhodnocení dotazníku – najímání externích pracovníků
- Graf 18 – vyhodnocení dotazníku – dospělý na ledě s dětmi
- Graf 19 – vyhodnocení dotazníku – počet dětí ve skupině na jednoho dospělého
- Graf 20 – vyhodnocení dotazníku – družstva dle výkonnosti
- Graf 21 – vyhodnocení dotazníku – plocha rezervovaná pro školu
- Graf 22 – vyhodnocení dotazníku – financování pronájmu stadionu
- Graf 23 – vyhodnocení dotazníku – spokojenost s financováním stadionu

Graf 24 – vyhodnocení dotazníku – sportovní vybavení