



Bakalářská práce

Transfer a interference dovedností ze skateboardingu při učení na snowboardu

Studijní program:

B7401 Tělesná výchova a sport

Studijní obor:

Rekreologie

Autor práce:

Veronika Šolcová

Vedoucí práce:

Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2023



Zadání bakalářské práce

Transfer a interference dovedností ze skateboardingu při učení na snowboardu

<i>Jméno a příjmení:</i>	Veronika Šolcová
<i>Osobní číslo:</i>	P20000136
<i>Studijní program:</i>	B7401 Tělesná výchova a sport
<i>Studijní obor:</i>	Rekreologie
<i>Zadávající katedra:</i>	Katedra tělesné výchovy a sportu
<i>Akademický rok:</i>	2021/2022

Zásady pro vypracování:

- 1) Shrnout poznatky o skateboardingu a snowboardingu z odborné literatury.
- 2) Sestavit jednotný učební plán jízdy na snowboardu pro obě skupiny svěřenců (pro skateboardisty, i pro ty, co na skateboardu nejezdí).
- 3) Realizovat učební plán a provést analýzu svěřenců s využitím videozáznamu.
- 4) Zhodnotit míru transferu a interference dovedností ze skateboardingu při učení na snowboardu.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

Jazyk práce:

tištěná/elektronická

Čeština

Seznam odborné literatury:

BINTER, Lukáš. *Snowboarding*. 4., upr. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3981-6.

DOREN, Martin van a Ulrich PRAMANN. *Fascinující skateboarding: Příručka pro teorii a praxi*.

Praha: Svoboda, 1994. ISBN 80-205-0405-2.

DVOŘÁK, Dalibor. *Snowboarding: metodika výuky*. Praha: Grada, 2014. ISBN

978-80-247-5053-8.

KANE, Steven. *Skateboard: průvodce základními technikami skateboardingu (jak se zdokonalit v jízdě na skateboardu)*. Praha: Ottovo nakladatelství, 1998. ISBN 80-7181-212-9.

Vedoucí práce:

Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

30. června 2022

Předpokládaný termín odevzdání: 30. června 2023

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.

děkan

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.

vedoucí katedry

V Liberci dne 17. července 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

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

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

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Velice děkuji své vedoucí bakalářské práce Mgr. Petře Čaplové, Ph.D. za její podněty, připomínky a pomoc při psaní této práce. Dále bych chtěla poděkovat všem účastníkům, kteří se na výzkumu podíleli.

Anotace

Práce byla zaměřena na pozitivní a negativní vliv dovedností ze skateboardingu při učení jízdy na snowboardu u jedinců, kteří neměli žádný základ na snowboardu, ale chtěli se jízdě na něm naučit. Výsledek tohoto učení byl porovnán s výsledkem u jedinců, kteří neměli žádný základ ani v jednom z těchto sportů. Hlavním cílem této práce byl výzkum zaměřený na transfer a interferenci dovedností ze skateboardingu při učení na snowboardu. Celý výzkum byl zdokumentován a vznikl z něho videozáznam pro podložení výsledků a jeho zhodnocení.

Klíčová slova

Skateboarding, snowboarding, transfer, interference, dovednosti

Annotation

The work focused on the positive and negative influence of skateboarding skills in learning snowboarding for individuals who had no snowboarding background but wanted to learn to ride it. The outcome of this learning was compared to that of individuals who had no background in either sport. The main goal of this work was research focused on the transfer and interference of skills from skateboarding while learning to snowboard. The entire research was documented, and a video recording was created from it to substantiate the results and evaluate it.

Key words

Skateboarding, snowboarding, transfer, interference, skills

Obsah

Seznam obrázků.....	11
Seznam tabulek.....	12
Seznam zkratek.....	13
Úvod.....	14
Cíle a metody práce.....	15
TEORETICKÁ ČÁST.....	16
1 Skateboarding.....	16
1.1 Historie skateboardingu.....	16
1.2 Výzbroj a výstroj.....	18
1.2.1 Deska.....	19
1.2.2 Nápravy.....	20
1.2.3 Kolečka.....	21
1.2.4 Ložiska.....	21
1.2.5 Výstroj a obuv.....	22
1.3 Závodní disciplíny.....	23
1.3.1 Freestyle.....	23
1.3.2 Streetstyle.....	23
1.3.3 U-rampa.....	24
1.3.4 Minirampa.....	25
1.4 Základní dovednosti.....	26
1.4.1 Základní postoj.....	26
1.4.2 Odrážení a zastavení.....	27
1.4.3 Jetting.....	28
1.4.4 Zatáčení.....	28
1.4.5 Gyrating.....	28
1.4.6 Ollie.....	29

1.4.7	Wheelies.....	29
1.4.8	Kickflip.....	30
2	Snowboarding.....	31
2.1	Historie snowboardingu.....	31
2.2	Výzbroj a výstroj.....	34
2.2.1	Snowboard.....	34
2.2.2	Vázání.....	36
2.2.3	Boty.....	37
2.2.4	Oblečení.....	38
2.2.5	Doplňky.....	38
2.3	Závodní disciplíny.....	39
	PRAKTICKÁ ČÁST	41
3	Metodika práce.....	41
3.1	Charakteristika souboru.....	41
3.2	Stanovení výzkumné situace.....	42
3.3	Metody získávání, zpracování a vyhodnocení údajů.....	42
3.3.1	Metoda pozorování.....	42
3.3.2	Studium odborné literatury.....	43
3.3.3	Analýza.....	43
3.3.4	Videozáznam.....	44
3.3.5	Videoanalýza.....	44
3.4	Struktura výukové lekce.....	44
3.4.1	Rozcvička.....	45
3.4.2	Nácvik zvedání, otáčení, pádů.....	46
3.4.3	Sesouvání po spádnicí (backside/fronside).....	48
3.4.4	Padající list (backside/fronside).....	48
3.4.5	Smýkaný oblouk.....	49

3.5	Výsledky výzkumu.....	49
3.5.1	Vyhodnocení.....	52
4	Závěr.....	53
5	Seznam použité literatury	54
6	Seznam příloh	56

Seznam obrázků

Obrázek 1 Historický skateboard, zdroj: Craness, (2023).	16
Obrázek 2 Záběry závodníků ze soutěže kolem roku 1965, zdroj: Craness (2023).	17
Obrázek 3 Popis jednotlivých částí skateboardu, zdroj: Doren a Pramann (1994)	19
Obrázek 4 Základní typy konkáv, zdroj: Alibaba (2023).	20
Obrázek 5 Ukázka skateboardových koleček, zdroj: Craness (2023)	21
Obrázek 6 Velikosti skateboardových koleček, zdroj: Craness (2023)	21
Obrázek 7 Opatřované skateboardové boty, zdroj: Maher (2021).....	22
Obrázek 8 Typy skateboardových bot, zdroj: Snowboardel (2023)	22
Obrázek 9 U-rampa s popisem částí, zdroj: Doren a Pramann (1994)	25
Obrázek 10 Minirampa, zdroj: Techramps, (2023)	25
Obrázek 11 Základní postoj na desce, zdroj: Doren a Pramann (1994)	26
Obrázek 12 Tah nohy při Ollie, zdroj: Depoian, (2022).....	29
Obrázek 13 Rozložení nohou při kickflipu, zdroj: Cave, (2023).....	30
Obrázek 14 Snurfer, zdroj: Vintage Winter (2022).	31
Obrázek 15 Swingbo, zdroj: Overblog (2011).....	32
Obrázek 16 Zleva freestyle, freeride a alpine snowboard, zdroj: Vobr (2006).	35
Obrázek 17 Typy měkkého freestylového vázání, zdroj: Vobr (2006)	36
Obrázek 18 Typy tvrdého vázání, zdroj: Vobr (2006).....	37
Obrázek 19 Správný backsidový pád, zdroj: Vobr (2006).	47
Obrázek 20 Správný frontsidový pád, zdroj: Vobr (2006).	47
Obrázek 21 Základní snowboardové postavení, zdroj: Binter (2012).	48

Seznam tabulek

Tabulka 1 Charakteristika skupiny č.1, zdroj: vlastní	41
Tabulka 2 Charakteristika skupiny č.2, zdroj: vlastní	41
Tabulka 3 Popis jednotlivých cviků rozcvičky, zdroj: vlastní	45
Tabulka 4 Charakteristika skupiny skateboardistů, zdroj: vlastní	49
Tabulka 5 Charakteristika skupiny, která neumí na skateboardu, zdroj: vlastní	49

Seznam zkratek

AČS	Asociace československého snowboardingu
FIS	Mezinárodní lyžařská federace
FPS	Snímková frekvence
FULL HD	Plné vysoké rozlišení
GS Carving	Obří slalom
HP	U-rampa
IAS	Mezinárodní asociace skateboardových firem
ISA	Mezinárodní snowboardová asociace
ISF	Mezinárodní snowboardová federace
JSBA	Japonská snowboardová asociace
MP4	Formát multimediálního souboru
NASA	Severoamerická snowboardová asociace
PGS	Paralelní obří slalom
PPI	Jemnost displeje (pixel na palec)
PS	Paralelní slalom
PSA	Mezinárodní profesionální asociace
SAS	Slovenská asociace snowboardingu
SBS	Slopestyle
SBX	Snowboardcross
SEA	Evropská asociace snowboardistů
SLČR	Svaz lyžařů české republiky
ULTRA HD, 4K	Ultra vysoké rozlišení
UV	Ultrafialové

Úvod

Snowboarding i skateboarding jsou zábavou převážně pro mladší generace. Popularita těchto dvou sportů již není tak vysoká, jak bývala, i přesto však oba tyto sporty mají i dnes své nadšence.

Toto téma bylo zvoleno z několika důvodů. Prvním důvodem byl můj pozitivní vztah ke skateboardingu a snowboardingu, jelikož se těmto sportům věnuji od útlého věku a velice mě baví. Na skateboardu jsem se začala učit v osmi letech, když jsem ho dostala jako dárek k narozeninám. Jízdu na snowboardu jsem si poprvé vyzkoušela o pár let později. Můj první skateboard i snowboard byly nižší kvality, přesto však výborně posloužily k tomu, abych se naučila základy jízdy. Stále se v obou těchto sportech snažím zdokonalovat a v budoucnosti bych se chtěla stát instruktorkou snowboardingu. Dalším důvodem výběru tématu byl můj osobní zájem o výsledek celého výzkumu a také originalita tohoto tématu práce s dosavadními nejasnostmi v této oblasti.

Teoretická část je rozdělena na dvě hlavní kapitoly – skateboarding a snowboarding. V teoretické části jsou stručně představeny oba tyto sporty, je zmíněn vznik a historie těchto sportů, dále jsou podrobně popsány jednotlivé části a vybavení k provozování, jsou zde shrnuty základní existující disciplíny sportů a rozdíly mezi nimi. Praktická část práce je zaměřena na výzkum transferu a interference dovedností ze skateboardingu při učení na snowboardu. V této části je popsána metodika a průběh celého výzkumu. Na závěr je přiložen videozáznam pro podložení a zhodnocení získaných výsledků.

Učení vyžaduje velkou míru trpělivosti a vůle, avšak výsledek za to rozhodně stojí. Některé znalosti o tom, jak někoho na snowboardu správně naučit, jsem získala při volitelném zimním kurzu snowboardingu v minulém roce, kdy jsme se touto problematikou zabývali. Díky kurzu jsem získala hlavně praktické zkušenosti, protože jsme si sami vyzkoušely vedení odborné výuky nějakého cvičení nebo techniky na jiném účastníku kurzu. I zde jsem nabrala poznatky, které jsem následně uplatnila při výuce účastníků mého výzkumu.

Cíle a metody práce

Hlavním cílem této bakalářské práce je zjistit, zda existuje transfer a interference dovedností ze skateboardingu při učení na snowboardu. K získání odpovědi na tuto otázku bylo potřeba splnit několik dílčích cílů. Mezi dílčí cíle lze zařadit získání dvou skupin účastníků, kdy jedna skupina jezdí na skateboardu a druhá nikoliv a obě tyto skupiny se chtějí naučit na snowboardu. Dalším cílem bylo domluvení termínů a natočení potřebných záběrů. Posledním dílčím cílem bylo zpracování a vyhodnocení získaných záběrů a porovnání dvou skupin mezi sebou. Posledním cílem bylo odpovězení na výzkumnou otázku.

Pro splnění cíle bylo využito několik metod. První metodou bylo pozorování, což je nejčastější prováděná metoda. Tato metoda spočívá v systematickém sledování a zaznamenávání chování, jevů a událostí. Druhou fází výzkumu bylo studium odborné literatury, které je potřeba znát před zahájením výukových lekcí. Další provedenou metodou byla analýza, která je uskutečňována s cílem sběru dat. V této práci byly využity především poznámky a videozáznamy výzkumníka. Všechny části výzkumu byly zpracovány a vznikl z nich videozáznam. Poslední použitou metodou bylo vyhodnocení výsledků, vyplývajících z vytvořeného videa.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Skateboarding

Skateboarding byl záležitostí především devadesátých let. Zejména proto, že se nejednalo pouze o sport na jakési desce se čtyřmi kolečky, ale o sport, který se vyvinul jako část popkultury z různých odvětví – módy, akčních sportů, mýtů a literatury. Pojem by se dal přirovnat k životnímu stylu, jelikož „skateři“ (tak se nazývají lidé, kteří se skateboardingu věnují) kultivují své oblečení, svou řeč a je pro ně specifický pozitivní přístup k životu a vysoká kreativita. Podle některých agentur je skateboarding nazýván sportem budoucnosti a podle magazínů je víc nebezpečný jak drogy, více archaický jak kytara, rychlejší jak světlo slunce, které zapadá a více městský než kriminalita undergroundu (Doren a Pramann, 1994). Obecně je o skateboardingu známo, že je to dost nebezpečný a extrémní adrenalinový sport, ale pravda je trochu jinde. Je to spíše hodně technicky náročný sport (Habanec, 2018). Pro mě osobně je skateboarding svobodou a svým způsobem dočasný výstup z reality. Každý skateboardista si může jezdit podle sebe, jak se mu zamane a není svázán žádnými pravidly. Nejvíc se mi na skateboardingu líbí to, že k jeho provozování není skoro nic kromě samotného skateboardu potřeba a také to, že ho člověk může dělat úplně sám, ale i ve skupině a prakticky kdekoliv.

1.1 Historie skateboardingu

O přesném vzniku skateboardingu toho bohužel není tolik známo. Nikdo přesně neví, kdo jako první přišel s nápadem přidělat kolečka na desku. Každopádně je jisté, že to bylo v Kalifornii přibližně někdy na začátku šedesátých let (Doren a Pramann, 1994). S nejvyšší pravděpodobností s tímto nápadem však přišli kalifornští surfaři, kteří chtěli jezdit na něčem, co by se podobalo surfu, i když zrovna nebyly vlny (Habanec, 2018). Některému z nich se v hlavě zrodila idea skateboardingu. Ten vzal jednoduše desku, která aspoň trochu připomínala surf, rozmontoval kolečkové brusle a kolečka namontoval zesponu na desku a zjistil, že by to mohlo fungovat. Jeden z prvních prototypů lze vidět na obrázku (Obr. 1).



Obrázek 1 Historický skateboard, zdroj: Craness, (2023).

Zpočátku se skateboardisté říkali „sidewalksurfer“. Desky, na kterých se jezdilo měly šířku okolo 10 cm, takže byly dost úzké a taky o něco kratší než skateboardy, které známe dnes (Doren a Pramann, 1994). Tento první hit však zasáhl prakticky jen Kalifornii a pár menších oblastí kolem ní. Jezdci se snažili o napodobování pohybů surfařů a pokoušeli se o co nejrychlejší jízdu, která ale byla stále dost pomalá. Bohužel po relativně krátké době jim odešly kolečka z bruslí, a tak museli kupovat celé nové brusle, protože žádný obchod s „prkny“ ještě nebyl. To nebylo moc pohodlné a jízda na skatu byla pomalá, a tak tento hit na nějakou dobu upadl (Kane, 1998).

Další vlna přišla až s objevením něčeho, co známe jako „kicktail“. To dodalo skateboardingu úplně nové možnosti jízdy. Nešlo už pouze o řízení přenášením váhy doleva a doprava, ale díky přečnivající části skatu za zadní nápravou bylo možné zvednout přední část desky přenesením váhy na zadní část a manévrovat skateboardem i za jízdy (Doren a Pramann, 1994). S objevením kicktailu se také začaly pořádat první závody. Jedním z prvních závodů je například Catalina Classic nebo Hester series (závody na kolmé stěně).

Po nějaké době ale zase vlna popularity skateboardingu vyprchávala, i když již bylo možné jezdit po kolmých stěnách, jako jsou rampy nebo vypuštěné bazény a které byly značným pokrokem. Další módní vlna přišla až ve chvíli, kdy někdo zase přišel s nápadem, jak vylepšit desku. Nová úprava desky spočívala v jejím rozšíření a zakřivení. Na širším prkně se zahnutými stranami bylo možné provádět skoky zvané „ollie flips“. Jezdec měl na desce větší prostor, a tak se na ni po dopadech lépe trefil, a nedocházelo tím k tak častým pádům. Prohnutí pro jezdce zas mělo přínos při provádění skoků, jelikož byl schopen dostat desku do vzduchu, aniž by k ní měl přivázané nohy nebo si ji při skoku musel přidržet rukama (Kane, 1998).

V televizi byl v roce 1965 odvysílán Národní skateboardingový šampionát. Závodilo se ve dvou disciplínách – freestyle na zemi a slalom mezi kužely viz. obrázek (Obr. 2). I díky televizi se tento sport dostával čím dál tím více do podvědomí společnosti (Craness, 2023).



Obrázek 2 Záběry závodníků ze soutěže kolem roku 1965, zdroj: Craness (2023).

Kolem tohoto roku se do obchodů poprvé dostaly skateboardy vyrobené průmyslově. Skateboarding se postupně začal vést jako sport, který již měl své závodní disciplíny – slalom, skok daleký a vysoký, sjezd (downhill) a freestyle.

Skateři se začali více objevovat v ulicích různých měst po světě, což vedlo mnohokrát k dopravním nehodám a srážkám s chodci. Aby se tomuto předešlo, byly zavedeny různé zákony, předpisy a omezení pro jízdu na veřejnosti. Tento čin však vedl spíše ke zvýšení popularity této radosti na desce, protože to, co je zakázané je taky velmi zajímavé a zábavné (Doren a Pramann, 1994).

Jim Fitzpatrick je důležitou postavou ve skateboardingu. Celý svůj život žil v dosahu pláží Kalifornie a ke skateboardingu a surfingu měl blízko už od svých čtrnácti let. V čele s IASC – International Association of Skateboard Companies, Fitzpatrick zahájil intenzivní čtyřletou kampaň za změnu zákonů v Kalifornii, které ovlivnily skateboarding a v roce 1997 byly změněny (Marcus a Griggi, 2011).

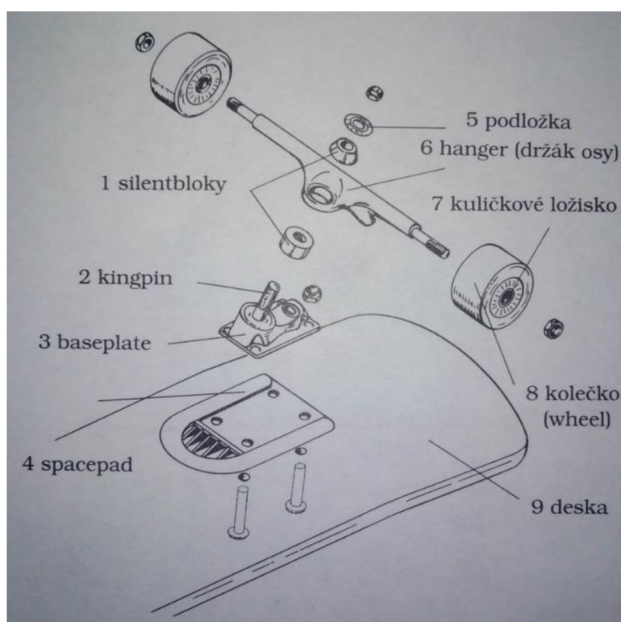
Deska a další díly skateboardu byly postupně vyvíjeny a vylepšovány, například kolečka se začali vyrábět z umělé hmoty, a dokonce i na další díly se začal využívat materiál jako laminát, kovy a další (Doren a Pramann, 1994). Na internetu se postupně začala objevovat videa, která seznamovala úplné amatéry a začátečníky se základy současného skateboardingu a nově vzniklými styly a triky (Kane, 1998). Tato videa se na internetových serverech, jako například na Youtube nachází dodnes a spoustu začátečníku se podle nich zdokonaluje nebo se učí základy. I já jsem se právě díky těmto videím naučila vše, co na skateboardu dnes umím. Samozřejmě je k tomu potřeba obrovská spousta trpělivosti, jelikož každý nový trik zabere od několika desítek hodin až po týdny tvrdého tréninku a neustálého opakování.

Do České republiky se začal skateboarding dostávat kolem sedmdesátých let a postupně se stával hitem. V roce 1978 se v Praze a Karlových Varech dokonce konaly první závody a o tři roky později byla postavena první U-rampa v Praze na Strahově (Doren a Pramann, 1994).

1.2 Výzbroj a výstroj

O skateboardovém materiálu lze říci, že je v dnešní době skoro perfektní a každá součástka je propracována do nejmenších detailů. I přesto však existuje velký počet modelů skateboardových desek. Kolem 80. let byl populární skateboard, který byl velmi výrazný a jednoduše upoutal pozornost svým vzhledem. Poté byl však kladen důraz spíše na jeho funkčnost než vzhled. Skateboard je spotřební předmět, který má určitou délku životnosti.

Ta se odvíjí zejména od způsobu a pravidelnosti jízdy. Profesionální jezdci vystřídají v průměru za rok přibližně 25 desek, což znamená přibližně dvě desky za měsíc. Takto to však mají jen profesionálové, kteří jezdí opravdu hodně často. Běžnému jezdci jeden skateboard vydrží i několik let. Pořizovací ceny skateboardu jsou různé. Ty nejlevnější se dají sehnat už za 500,- Kč, avšak na koupi tohoto skat moc neušetříte, jelikož materiál není kvalitní a nevydrží moc dlouho. Tyto levnější varianty se obvykle dají koupit v obchodních domech a nesespecializovaných prodejnách. Kvalitní skateboardové komplety se prodávají ve specializovaných prodejnách a jejich cena se pohybuje kolem 2000,- Kč. Vždy samozřejmě záleží na modelu a designu (Doren a Pramann, 1994). Skateboard je možné zakoupit jako složený komplet v obchodě, lze si ho však nechat složit od prodejce z komponent, které si lze vybrat na prodejně nebo si ho lze kompletně sestavit doma. Skateboard je složen ze tří základních částí, a to z desky, dvou náprav a čtyř koleček a dalších drobných součástí, viz. obrázek (Obr. 3), (Doren a Pramann, 1994).



Obrázek 3 Popis jednotlivých částí skateboardu, zdroj: Doren a Pramann (1994)

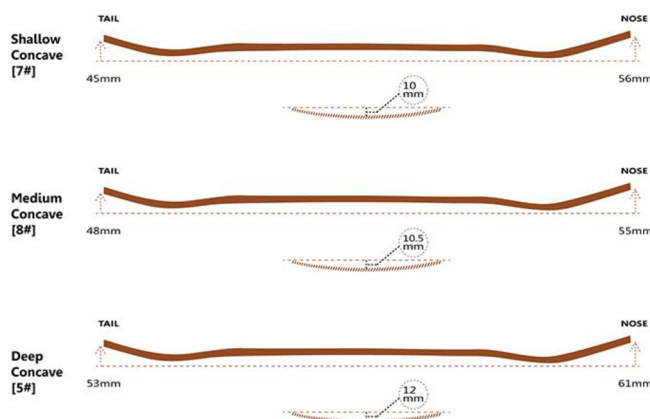
1.2.1 Deska

Největší část každého skateboardu je deska. Kvalitní deska je většinou složena z šesti až sedmi vrstev dýh kanadského nebo amerického javoru, které jsou k sobě slisovány pod tlakem ve velkém lisu tak, aby zajistili vyšší stabilitu pro jezdce (Doren a Pramann, 1994). Jednotlivé vrstvy jsou lepeny kolmo na sebe lepidlem nebo epoxidem z pryskyřice (Snowbitch, 2018). Deska by měla být dost pevná, ale taky lehká a měla by odolávat vnějším vlivům při jízdě na různých druzích povrchů jako je beton, kov nebo kamenitý povrch. Při vývoji desek byl testován různý materiál, ale javorové dřevo mělo největší úspěch (Kane,

1998). Zakřivení desky klasického skateboardu je konkávní, což znamená příčně prohnuté. Díky konkávě má skater zvýšenou kontrolu nad jízdou a také přispívá k lepšímu provádění triků (Doren a Pramann, 1994).

Existují tři základní typy konkávy (Obr. 4). Shallow (lehký), ten je vhodný pro začátečníky, protože je stabilnější a není tak rychlý. Medium (střední), který je vhodný pro pokročilejší jezdce a Deep (hluboký/velký), který je vhodný pro zkušené jezdce (Snowbitch, 2018).

Deska bývá z vrchní strany polepena griptapem, což je samolepící páska s drsným povrchem, která brání podkluzování desky pod jezdcem.



Obrázek 4 Základní typy konkáv, zdroj: Alibaba (2023).

1.2.2 Nápravy

Podvozek skateboardu se skládá ze základny (baseplate), nápravy (trucku) a kingpinu. Nápravy mají relativně dost funkcí, které musí plnit, a proto se jedná o asi nejučelnější část skateboardu. Základní funkcí je spojení desky s kolečky. Dalšími funkcemi je například převod pohybu desky na pohyb koleček, což umožňuje na skateboardu zatočit (Kane, 1998). Obecné pravidlo zní, že čím více kolmo je hanger (držák osy) k baseplate, tím lehčeji se nápravy řídí.

Kvalitnější nápravy bývají hliníkové a osa je vyrobena z legované oceli. Jsou poměrně odolné a vydrží zpravidla bez problémů několik let, a to i při častějším používání (Doren a Pramann, 1994). Na nápravách jsou umístěny tlumiče. Ty jsou vyrobeny z uretanu, což je odolný materiál, který tlumí otřesy a vyrovnává pohyb desky.

Otvory šroubů, průměr osy a kingpinu jsou obvykle na všech skateboardech stejné, protože jsou vyráběny tak, aby splňovaly normou stanovené rozměry. Díky tomu lze na jakoukoliv desku použít podvozký a kolečka od různých výrobců (Kane, 1998).

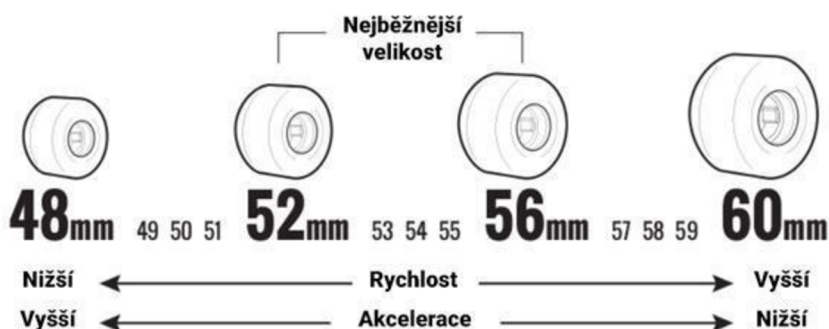
1.2.3 Kolečka

Skateboardová kolečka bývají vyráběna z umělé hmoty a polyuretanu. Tento materiál je vhodný, protože je velice pevný a pružný. Vyrábějí se v různých velikostech a barvách. Jejich barva a celkový design nemají na jízdu absolutně žádný vliv, ale dotvářejí celkovou image. Mít barevná a zdobená kolečka s deskou bylo kolem 80. let velkým hitem. Ukázkou takto zdobených koleček lze vidět na obrázku (Obr. 5). Skateboardisty té doby zajímal vzhled prkna více, jak jeho funkčnost.



Obrázek 5 Ukáзка skateboardových koleček, zdroj: Craness (2023)

Tvrďší kolečka jsou vhodná pro jemnější povrch, a naopak měkčí jsou vhodná spíše na tvrdší povrchy (Kane, 1998). Čím je kolečko tvrdší, tím bývá zpravidla rychlejší. Nejčastější průměr koleček je něco okolo 40 mm. Velikosti těchto koleček lze vidět na obrázku (Obr. 6). Kolečka jsou spíše spotřební částí, protože podléhají poměrně rychle opotřebení a po jednom až dvou měsících jsou již ojetá, což znamená, že ztrácí své vlastnosti pro kvalitní jízdu. Při pravidelnějším používání se doporučují měnit – zadní za přední, křížem nebo dokola (Doren a Pramann, 1994).



Obrázek 6 Velikosti skateboardových koleček, zdroj: Craness (2023)

1.2.4 Ložiska

V kolečkách všech skateboardů je umístěn jednotný pár ložisek, který je označován číslem 608. Pro lepší rozložení zatížení lze použít rozpěrku, která ložiska udrží v dobré vzdálenosti od sebe (Kane, 1998). Ložiska nejsou promazávána žádným olejem, jen je dobré je jednou za čas omést od prachu a otřít hadříkem.

Skateboard je celkově poměrně nenáročný na údržbu. Kromě otírání ložisek a dotahování šroubů není potřebná žádná jiná péče (Doren a Pramann, 1994).

1.2.5 Výstroj a obuv

Mezi základní ochranné prostředky patří přilba, chrániče na lokty a kolena, rukavice nebo chrániče zápěstí a dlaní. Bezpečnost by ve skateboardingu měla být na prvním místě, i když na ulicích lze kolikrát potkat skateboardisty, kteří nemají ani jeden z těchto ochranných prostředků. Výbava není zas tak drahou investicí a určitě se zejména začátečníkům vyplatí do ní investovat. Mezi nejvíce potřebné a důležité vybavení patří určitě helma a chrániče kolen, jelikož kolena bývají nejvíce zranitelná při pádech. Kvalitní chrániče jsou vyrobeny z několika umělohmotných vrstev a jsou šity z nylonové tkaniny. Přilbu je důležité na sobě mít zejména při jízdě na U-rampě. Helma by měla dobře sedět na hlavě a neměla by být volně pohyblivá (Doren a Pramann, 1994).

Výběr dobré obuvi pro skateboarding je naprosto zásadní. Boty při jízdě podléhají výraznému opotřebení a jednoduše se po nějaké době zničí, tak jak lze vidět na obrázku (Obr. 7).



Obrázek 7 Opotřebované skateboardové boty, zdroj: Maher (2021)

Proto se kvalitnější boty vyrábějí z gumové ohebné podrážky, která na desce zajišťuje optimální postoj a jejich cena se pohybuje kolem 2000 Kč. Na výrobu skateboardových bot se při vzniku tohoto sportu zaměřovaly především značky Emerica, Vans, Etnies a DC Shoes. Postupně s výrobou začaly i známější značky jako například Nike, Adidas nebo New Balance (Boardstar, 2019). Podle výšky lze boty rozdělit na typ nízký, střední a vysoký viz. obrázek (Obr. 8).



Obrázek 8 Typy skateboardových bot, zdroj: Snowboardel (2023)

1.3 Závodní disciplíny

Na samých začátcích se na skateboardu jezdilo hlavně z kopce nebo se jezdil slalom mezi čímkoliv, co bylo po ruce. Teprve v pozdější době se přišlo na to, že se při dobrém rozložení váhy dají provádět daleko zajímavější věci. Začalo se využívat vše, co bylo k dispozici. V ulicích se mohlo k nějakému triku využít téměř všechno, oblíbenost si získal obrubník, lavička nebo i zídka (Švorc, 2005). Lze tedy říci, že tento sport nabízí spoustu možností a v tom také spočívá jeho krása. Skateboarding má oficiálně čtyři základní disciplíny, které v této kapitole jsou podrobně popsány (Doren a Pramann, 1994).

1.3.1 Freestyle

Freestyle je jednou z úplně nejstarších závodních disciplín. Při freestylu závodník jede po rovné ploše, na které nejsou žádné překážky. V této disciplíně je kladen důraz zejména na umělecko-taneční kreaci a originalitu. Vystoupení trvá od 90 do 120 sekund na hudbu dle výběru závodníka. Jízda je složena z několika na sebe navazujících triků, které si také jezdec zvolí dle své libosti (Doren a Pramann, 1994). Hodnocena je hlavně estetičnost, obtížnost triků a jejich provedení, hudba a celkový dojem, který na nás vystoupení zanechává (Nechvátalová, 2021).

Za krále freestylu by se dal považovat Rodney Mullen, který je velice úspěšným skateboardovým závodníkem z Floridy. Přispěl ke vzniku drtivé většiny všech freestylových triků, které dnes známe. Trénuje každý den, někdy až osm hodin. Některé jeho variace ovlivnili streetstyle, který je zmíněný v následujícím odstavci (Doren a Pramann, 1994).

1.3.2 Streetstyle

Tento styl obsahuje triky prováděné ve skutečném nebo simulovaném městském prostředí se schody, kolejemí, římsami a dalšími překážkami (Švorc, 2005). V 70. letech vznikaly skateboardové parky a nadšenci tohoto sportu se přemístili takřka do jednoho právě tam. Ulice byly prázdné, ale ne nadlouho, jelikož parky byly z důvodu častých úrazů jezdců zavřeny a stejně tak rychle jak se otevřely a naplnily, tak se i zavřely a zůstaly prázdné. Skateři se tedy přesunuli zpět do ulic, ve kterých našli veliké zalíbení. Bylo to území, které bylo zdarma a volně přístupné každému, a hlavně se na ní nacházeli různé již zmiňované překážky a spousta dalších možností, jako jsou patníky, zábradlí, lavičky, květináče nebo schody. I na ulici vzniklo několik nových triků, které byly poprvé předvedeny (Doren a Pramann, 1994).

V dnešní době je ale možné streetstyle jezdit i ve skateparcích. Prvky z ulice tam jsou vytvořeny uměle a parky jsou ještě obohaceny o rampy, funboxy a další prvky, které na ulici nejsou (Chmelík, 2021). Asi nejúspěšnějšími jezdci této disciplíny jsou Ryan Sheckler, Paul Rodrigues nebo Chris Cole. Pouliční skateboardisté často soutěží v organizovaných soutěžích zvaných „street contests“ (Thaler, 2022).

1.3.3 U-rampa

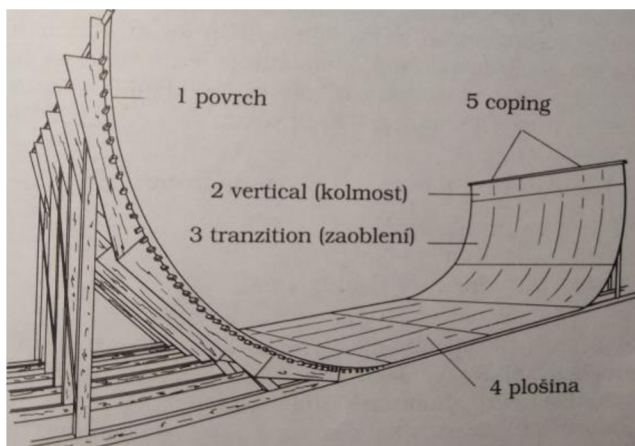
U-rampa, někdy také vertikální rampa neboli halfpipe, je disciplínou králů, protože je asi nejvíce nebezpečná. Je to zejména tím, že jezdec provádí své triky ve výšce až tří metrů nad rampou a vyrovnává se vysokou rychlostí, kterou po dopadu získá. Na rampě je velice důležité, aby jezdec měl na hlavě helmu v případě, že by došlo na pád. Nevýhodou je, že jich není mnoho, a tak jsou milovníci této disciplíny trochu omezeni místy, kde si mohou zajezdit. Asi i z tohoto důvodu celých šedesát procent profesionálních jezdců upřednostňuje ulici před rampou. Rampa by měla být minimálně 4 až 5 metrů široká, avšak ideální šířka je 7 až 12 metrů.

U U-rampy je rozhodujícím aspektem její zaoblení, což značí, jak moc je rampa prudká. Říká se jí U-rampa, protože její vzhled připomíná tvar písmene u. Poloměr oblouku se pohybuje kolem tří metrů. Na začátku rampy před zaoblením je rovina, kolmá k plošině této rampy. Kolmost by měla být dlouhá v rozmezí od dvaceti do čtyřiceti centimetrů. Má za úkol zajistit jezdcovi dobrý výjezd a vjezd při provedení triků jako například airs a dalších. Horní hrana rampy je pokryta zpravidla železnou trubkou, které se říká coping a je tam ze dvou hlavních důvodů. První je ten, na ni jsou prováděny liptriky jako grinds a lipslides, což jsou triky, při kterých část skateboardu po trubce klouže, nebo o ni jezdec na chvíli část desky zasekne. Druhým důvodem je využití trubky před provedením air triků, kdy při jeho přejíždění vzniká tlak mezi deskou a nohami skateboardisty, který nad ním získává v průběhu letové fáze lepší kontrolu.

První U-rampy byly postaveny v osmdesátých letech a první závod se uskutečnil v Los Angeles v roce 1982. Na propagaci se podílel i časopis Thrasher, který o tomto závodu napsal článek. V České republice se nachází pouze tři U-rampy.

Rampám, které jsou vyrobené „po domácku“ a z vlastních materiálů se říká backyard ramps. Na U-rampě lze provádět 3 druhy triků – triky prováděné na hraně (trubce), kterým se říká liptricks, triky prováděné nad hranou nazývané airs a stoje na jedné ruce s názvem handplants.

Největší pozornost si u diváků získávaly air triky, protože vypadají velice nebezpečně. Kolem roku 1988 se na U-rampě začalo jezdit pozadu a s jízdou pozadu byly spojeny i triky, které se tímto způsobem jezdily (Doren a Pramann, 1994). Příklad U-rampy lze vidět na obrázku (Obr. 9). Mezi konkrétní triky, které se dají provádět na U-rampě patří stall, air, drop in, nose pick, fakie, disaster a mnoho dalších (Riders, 2021).



Obrázek 9 U-rampa s popisem částí, zdroj: Doren a Pramann (1994)

1.3.4 Minirampa

Poslední disciplínou je minirampa. Ta se může zdát jako zmenšená konstrukce již zmíněné U-rampy. Příklad minirampy lze vidět na obrázku (Obr. 10). Ve skutečnosti to není daleko pravdě, akorát zde nejsou kolmé stěny. Tato varianta rampy se objevila v roce 1988 a stala se velmi populární. Díky tomu vznikla nová samostatná disciplína. Společně se streetstyle patří minirampa k nejoblíbenějším disciplínám skateboardingu. Oproti U-rampě je výhodnější v tom, že se na ní nejedí tak velkou rychlostí a není tak moc vysoká, a to způsobuje jezdcům menší strach z jízdy. Další výhodou je, že je méně nákladná, prakticky ve všech ohledech (Doren a Pramann, 1994).



Obrázek 10 Minirampa, zdroj: Techramps, (2023)

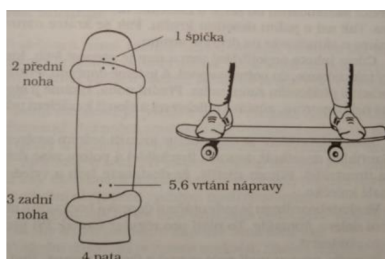
1.4 Základní dovednosti

V následující kapitole budou popsány základní dovednosti, které se jezdec učí v úplných začátcích na skateboardu.

1.4.1 Základní postoj

Jako první věc, kterou by si každý začátečník měl zjistit je to, jaká noha je jeho přední. Pro zjištění u jedinců, kteří v této věci nemají jasno, existuje několik možných cvičení. Jedním z nich je sklouznutí po hladkém povrchu, například ledu. Při tomto cvičení se jedinec rozběhne a sklouzne po hladkém povrchu s jednou nohou vepředu. Přírozenější postavení je postavením při skateboardingu (Doren a Pramann, 1994). U začátečníků, kteří jezdí na koloběžce se většinou jejich odrazová noha shoduje se zadní nohou na skateboardu či snowboardu. Toto platí i v mém případě, a i v případech drtivé většiny mých známých skateboardistů nebo snowboardistů. Další možností pro zjištění může být trik s výpadem, při kterém bude potřeba nějaká druhá osoba. Ta se postaví za testovaného, a ve chvíli, kdy to bude nečekané, strčí do jeho zad tak, aby došlo k vykročení jedné nohy dopředu. A právě ta noha, kterou testovaná osoba vykročí jako první, bývá ta přední. Zásadní je však samotný pocit při jízdě, a tak je nejlepší se párkrát odrazit na každou stranu a podle pocitu zjistit, jaké strana je ta pravá. U snowboardingu je postup pro zjištění přední nohy stejný (Ambassadors, 2022). Když je přední levá noha, říká se tomu regular a když pravá, tak goofy.

Pro začátečníky je dobré najít co nejhladší plochu bez nerovností a různých kamínků. Aby nedošlo k prvním pádů, je možné se při nástupu na desku do základního postavení o někoho opírat nebo se o něco přidržovat. Jako první by měla být na skateboard položena přední noha, která směřuje ke špičce desky. Špičky prstů by měly směřovat vpřed. Váha těla je v této chvíli na zadní noze, která je na zemi. Základního postoje lze dosáhnout postupným přenesením váhy na přední nohu, která je na desce, a následným položením zadní nohy na patu desky za zadní nápravu. Posledním krokem je pootočení přední nohy, aby nesměřovala ke špičce, ale kolmo k ose desky, jak lze vidět na obrázku (Obr. 11). Při jízdě bývá váha obvykle na přední noze (Doren a Pramann, 1994).



Obrázek 11 Základní postoj na desce, zdroj: Doren a Pramann (1994)

1.4.2 Odrázení a zastavení

Odrázení by mělo být prováděno pomocí zadní nohy, která se v rytmických intervalech dotkne země a odrazí se od ní. Odraz vychází z celého chodidla zadní nohy, přičemž přední noha je po celou dobu na desce. Na začátku je těžké udržet stabilitu, a proto je důležité toto provádět v pomalé rychlosti a na rovině. Po nějaké době však přijde větší osvojení tohoto neznámého pohybu.

U brždění existuje více možností. Asi nejjednodušším způsobem je sundání zadní nohy z desky s náklonem dozadu, čímž dojde k zastavení pomocí tření nohy o zem (Doren a Pramann, 1994). V nižších rychlostech ji stačí dát pevně na zem jako při běhu, při vyšších rychlostech je lepší smýkat podrážkou boty po povrchu. Pokud je někdo úplný začátečník, lze z prkna jednoduše jen seskočit. To však není moc bezpečné, protože nemáme desku pod kontrolou a může nám kamkoliv odjet (Kane, 1998). Pokud se jezdec rozhodne seskočit, skok by měl být proveden směrem dopředu, přičemž zadní noha jde na zem jako první a dělá krok dopředu. Přední noha následně zakopne skateboard. Při skoku je podstatné vyběhnout z desky tak, aby byl překonán rozdíl v rychlostech a nedošlo k pádu na zem.

Další možností, jak zabrzdit, je postavením desky na tail (patu). Toho lze docílit tak, že bude současně odlehčena přední noha a váha přenesena na zadní část desky, což stlačí tail k zemi, který třením o zem zastaví. Při brždění pomocí tohoto způsobu je důležité, aby byl skateboard opatřen tzv. „tail saverem“. Ve většině případů se jedná o plastovou krytku, která je na tail připevněna a chrání ho před škrábanci, které vznikají při tření. Posledním asi nejestetičtější způsobem je slide (smyk). Tento způsob je vhodný zejména pro pokročilejší jezdce, protože je ze všech způsobů tím nejtěžším a je určen pro brždění ve vyšších rychlostech. Provedení vychází z jízdy přední nohou napřed a následným prudkým trhnutím zadní nohy s mírným záklonem, vytočením desky do strany (kolmo) a návratem do původní pozice nebo přetočením na druhou nohu (jízda zadní nohou napřed). Čím déle je prováděn slide, tím více skateboard brzdí a dochází tím ke ztrátě rychlosti. To je způsobeno třením koleček, která jsou kolmo na směru jízdy a tím že se netočí, tak brzdí (Doren a Pramann, 1994).

Smyky umožňují jezdcům kromě jiného také změny směru jízdy. Pro snadnější provedení se jezdí na prkně s tvrdšími kolečky a na hladkém povrchu. Slidy kolečka poměrně dost opotřebovávají, a tak by se měly mezi sebou měnit, aby nedocházelo k nerovnoměrnému opotřebení (Kane, 1998).

1.4.3 Jetting

Jetting někdy také nazývaný TIC-TAC, je jedno z nejjednodušších cvičení, které je vhodné pro úplné začátečníky. Umožňuje zachování rychlosti bez odrážení nohou. Tlakem zadní nohy na tail je přizvednuta přední náprava, která je otočena na levou nebo pravou stranu o zhruba čtyřicet stupňů. Cílem cvičení je přenášení švihů a zachování rychlosti nebo dokonce její získání. Toto cvičení přispívá k získání lepší stability a manipulace s prknem. Lze ho provádět střídavě doleva/ doprava nebo také pouze na jednu stranu. Například třeba pětkrát doprava, pak doleva nebo naopak. Pokud se jezdec otáčí doprava a je typ regular, pak se jedná o backside a pokud se otáčí doleva, jde o frontside. V případě, že je goofy, je to přesně naopak (Doren a Pramann, 1994).

1.4.4 Zatáčení

Zatáčení vychází ze základního postoje, kdy jsou kolena mírně pokrčena. Pro zatočení je potřeba nabrat rychlost tím, že se noha několikrát odrazí od země a přenesení váhy do špiček prstů nohy a současně dojde k lehkému předklonu trupu. Skateboard začne zatáčet, jelikož váha těla jezdce působí na nápravy. Zatočení doleva funguje na stejném principu jako doprava, akorát na nápravy je vyvíjen tlak z pat u nohou a místo předklonu je prováděn mírný záklon (Doren a Pramann, 1994). Na prkně se zatáčí náklonem desky. Problém začátečníků je, že na jeden kraj desky tlačí více jak na druhý a skateboard jede nekontrolovaně. Je za potřebí, aby byla váha rozložena rovnoměrně proto, aby prkno jelo rovně a následným náklonem zatáčelo. To, jak snadné je zatáčení ovlivňuje utažení a tvrdost silentbloků. Jedná se o dvoudílnou gumu nebo plast na podvozku (trucku), které jsou mezi kolečky zakončené maticí. Truck má vždy jeden dvoudílný silentblok. Čím více je matice na něm povolena tím jednodušeji a více skateboard zatáčí a naopak. Každý jezdec může mít nastavenou jinou zatáčivost. Záleží zejména na jeho hmotnosti, stylu ale i osobní preferenci. Pro začátečníky se doporučuje střední nebo lehčí zatáčivost (Skate-board, 2023).

1.4.5 Gyration

Gyration je technický slalomový prvek, při kterém se jezdec několikrát odrazí zadní nohou, aby nabral rychlost. Po získání dostatečné rychlosti jeho váha zůstává nad prknem a on pouze pohybem dolních končetin provádí švihy – krátké oblouky na pravou a levou stranu. Zdokonalením v tomto prvku se jezdec naučí dokonale pracovat pouze nohama a získá nad prknem větší kontrolu, která mu pak pomůže zvládat jízdu ve větších rychlostech a spádech (Doren a Pramann, 1994).

1.4.6 Ollie

Ollie, neboli skok, je základ drtivé většiny triků, protože jsou na něm založeny. Jedná se tedy asi o nejzákladnější a nejvíce důležitý trik. Jde o skok na místě nebo při jízdě, při kterém je skateboard stále u nohou i ve vzduchu, jako by na nich byl přilepený.

Nejedná se však o žádné kouzlo, trik funguje na principu přenosu pohybové energie rotační na energii vertikální. Zadní noha je položena na tail a přední noha přibližně na střed desky. Před výskokem je důležité mít lehce pokrčená kolena. Zadní noha stlačí dynamicky tail, tím se zvedne přední část prkna, které je téměř ve vertikální poloze. V té chvíli je proveden výskok a současně je tažena přední noha (vnější strana předního nártu) po špičce desky směrem dopředu, jak lze vidět na obrázku (Obr. 12). To způsobí, že se i zadní část desky dostane do výšky. Skateboard je nyní v horizontální poloze, stejně jako před provedením triku, akorát několik desítek centimetrů nad zemí a obě nohy jsou co nejvíce pokrčeny. Při dopadu je nutné mít mírně pokrčená kolena, které budou tlumit dopad zpět na zem. Pomocí tohoto triku lze přeskakovat nejrůznější objekty, naskakovat na zídky, lavičky a další překážky (Kane, 1998).



Obrázek 12 Tah nohy při Ollie, zdroj: Depoian, (2022).

1.4.7 Wheelies

Tento trik spočívá v jízdě na jedné z náprav, to znamená pouze po dvou kolečkách. Existují různé modifikace tohoto triku, jako například nose wheelie – jízda s nohama u sebe po přední nápravě, dále tailwheelie – jízda po zadní nápravě v základním postavení, one foot tail wheelie – jízda po zadní nápravě s jednou nohou na desce a další varianty. Základem všech těchto triků je rovnováha, která je pouze přenášena na jiná místa na desce (Doren a Pramann, 1994).

1.4.8 Kickflip

Kickflip je kombinací triku Ollie s kick-flick pohybem, který je prováděn pohybem nohy jako u Ollie, akorát směrem k přednímu rohu skateboardu na špičce prkna. Tímto pohybem se prkno překlopí a otočí se kolem své osy o 360 stupňů. První věcí, kterou je dobré vědět je, že pozice nohou velmi ovlivňuje jeho provedení. Zadní noha bude umístěna na střed tailu a noha bude na špičkách prstů, takže pata této nohy by měla být mírně zvednutá. Tato poloha nohy bude generovat více síly, umožní vyskočit výš a usnadní překlopení desky. Přední noha bude umístěna kousek za šrouby v úhlu asi 45 stupňů. Hrudník by měl být namířený ke špičce prkna, tím bude tělo v lepší pozici pro švih při triku i pro přistání (Braille, 2023). Kickflip začíná trikem Ollie tak vysokým, jak to jen jde. Technika triku je na začátku v podstatě úplně stejná, liší se tím, co dělají nohy ve vzduchu. Klíčovým místem je roh špičky skateboardu a rozložení nohou znázorněné na obrázku (Obr. 13). Pomocí horní části prstů je proveden tah směrem po okraji přední části skateboardu. To je nejvíce důležité pro tento trik. Přední noha by se neměla dostat pod desku. Zásadní je načasování triku a přistání zpět na zem. Ramena by při triku měla být vytočena do směru jízdy a obě by měla být ve stejné úrovni, to znamená, že by jedno rameno nemělo být výš než druhé. Po dokončení rotace desky o 360 stupňů je podstatné ji zadní nohou ve správný moment chytit. Až poté je na desku přiložena i přední noha. Kolena by měla být stejně jako u Ollie mírně pokrčena, aby docházelo k tlumení po dopadu (Cave, 2023).

Regular



Goofy



Obrázek 13 Rozložení nohou při kickflipu, zdroj: Cave, (2023).

2 Snowboarding

Snowboarding je sport, který si v poslední době získal velkou popularitu zejména u mladší populace. Jedná se o relativně nový sport, který se postupně masově rozšířil po světě a po nějaké době se stal olympijským sportem. Je dokonalým relaxem pro mysl i podporou tělesného zdraví. Požitek z tohoto sportu je pokaždé něčím výjimečný. Tento sport nabízí mnoho zábavy a adrenalinu. Mnoho lidí se věnuje snowboardingu jako rekreační aktivitě. Nicméně, jako u každého sportu, je třeba dodržovat určitá pravidla a bezpečnostní opatření. Existují různé podoby tohoto sportu – klasická jízda po sjezdovce, slalom, freeride (jízda v neupraveném terénu), jízda ve snowparku nebo na U-rampě, v boulicích (snowboardcross) a další. Možnosti jsou velice pestré a každá podoba využívá nepatrně rozdílné vybavení a je něčím specifická (Binter, 2012). Stejně jako u skateboardingu je snowboarding určitým způsobem prezentace jedince. Jak už stylem jízdy, volbou triků a skoků, tak i výběrem samotného snowboardu a oblečení. Poměrně rychlý vývoj tohoto sportu měl za následek vznik mnoha slangových výrazů, které jsou v tomto odvětví používány dodnes. Jde zejména o pojmy, které se vztahují k materiálovému vybavení, k názvosloví základů techniky jízdy a triků (Vobr, 2006).

2.1 Historie snowboardingu

Na začátek je důležité říci, že oproti lyžování, které vzniklo hlavně za účelem přepravy, vznikl snowboarding čistě za účelem zábavy. Samotný vznik se datuje k roku 1965, kdy americký surfař Sherman Poppen vyrobil dětskou hračku zvanou „Snurfer“, který je níže na obrázku (Obr. 14). Lze tedy říct, že tento sport vznikl ve Spojených státech amerických. Prototyp, jenž vyrobil, byly vlastně dvě k sobě smontované lyže.



Obrázek 14 Snurfer, zdroj: Vintage Winter (2022).

Po několika pokusech jízdy ale přišel na to, že čelní postavení není pro řízení úplně ideální, a tak vyzkoušel postavení boční. Nakonec i lyže klasické nahradil lyžemi vodními, které jsou o něco širší a k jedné špičce prkna přivázal provaz, který měl pomoci jezdcí s rovnováhou. Jeho výrobek se mu zalíbil natolik, že si ho nechal patentovat a svůj nápad nabídl obchodnímu řetězci „Brunswick Sporting Goods“, který ho od něj koupil. Tento snowboardový předchůdce bez vázání se stal populární a během deseti let se ho prodalo něco kolem jednoho miliónu kusů (Vobr, 2006). Toto sněžné prkno zaujalo v roce 1968 zdatného amerického surfaře a lyžaře Jakea Burtona Carpentera, který se začal zabývat vylepšením techniky jízdy. Napadlo ho napevno přidělat nohy k desce, a tak v roce 1977 ve své firmě ve Vermontu zahájil sériovou výrobu snowboardu s posuvným vázáním, které výrazně zlepšilo ovládání prkna a umožnilo provádět skoky. Tato prkna již více připomínala snowboardy, které známe dnes. Vývojář Dmitrij Milovich, původem z New Yorku, v roce 1969 přišel s konstrukcí prkna, které vycházelo spíše ze surfů a mělo tvar připomínající rybu s ocasem vlaštovky. Jeho prkna byla vhodná hlavně pro jízdu v hlubokém sněhu a dostala název „winterstick“. Tento produkt si také nechal patentovat v roce 1972. Bohužel životnost tohoto výrobku nebyla moc dlouhá, protože byl vyroben z polyesteru. Další nevýhodou výrobku byla jeho poměrně vysoká cena. Z těchto důvodů nebyl úspěch prken takový, aby generoval dostatečný zisk, a tak jeho podnik s výrobou zkrachoval. Dalším, kdo se snažil vylepšit „snurfer“, byl o něco méně známý Bob Webber, který si nechal patentovat svůj vynález zvaný „skiboard“ v roce 1972 (Binter, 2012).

Dalším vývojářem prkna byl Tom Sims, který byl světovým šampiónem ve skateboardingu a také surfařem. Jeho prkna se ve finální verzi podobala těm od Jakea Burtona. Rozdílem u Toma Simse bylo však využití dřevěného jádra prkna s laminátovou konstrukcí a nově přidal i ocelové hrany. Ovladatelnost prkna byla výrazně lepší, zvláště na tvrdším povrchu. V Evropě se zdokonalenou verzí přišli němečtí bratři Strunkové, kteří zkonstruovali vynález zvaným „Swingbo“, což byl v podstatě skateboard umístěný na lyže a lze ho vidět na obrázku (Obr. 15). Vrchní desku tvořil skateboard, který byl spojen s lyžemi pomocí kloubů umožňující řízení náklonem. I tento vynález však postupem času úplně zanikl (Vobr, 2006).



Obrázek 15 Swingbo, zdroj: Overblog (2011).

První závody v přímé jízdě na snurferech po sjezdovce se konaly v roce 1968 ve státě Michigan. Dalším významnějším mezníkem byl závod ve slalomu, který se uskutečnil v roce 1981 v Coloradu. Vítězem těchto závodů se stal již zmíněný Tom Sims. K vítězství mu dopomohlo i jeho prkno, které měl opatřené ocelovými hranami a lyžařským vázáním. Tyto dvě úpravy pozitivně ovlivnily jeho techniku jízdy. V několika dalších letech se konaly především závody ve slalomu. Na začátku 80. let většina amerických lyžařských středisek začala tento sport zakazovat z bezpečnostních důvodů, což negativně ovlivnilo zájem. Snowboardisté museli kvůli zákazům šlapat kopce pěšky a dolů ho sjíždět ve volném neupraveném terénu. Tento způsob jízdy dostal název hiking.

S vývojem vázání, které již udrželo prkno pevně na nohou se omezení zákazy začali vytrácet. K tomuto vývoji přispěl i José Fernandez. Což byl Evropan, který se jako první dokázal vyrovnat americkým profesionálům. Jeho deskové vázání, které zkonstruoval, ovlivnilo zejména rychlostní jízdu na snowboardu. Roku 1982 vznikla v Japonsku úplně první snowboardová asociace s názvem JSBA. Další významnou asociací byla Severoamerická snowboardová asociace NASA a také evropská federace pro organizaci snowboardingu SEA. Úkolem obou organizací je rozvíjet a koordinovat snowboardové závody v severní Americe a Evropě. Postupně začaly vznikat další organizace jako například ISA (Mezinárodní snowboardová asociace), PSA (Mezinárodní profesionální asociace), ISF (Mezinárodní snowboardová federace), FIS (Mezinárodní lyžařská federace) a další.

Masový rozvoj snowboardingu nastal v devadesátých letech, jelikož provozovatelé areálů začali doplňovat sjezdovky o různé snowboardové vybavení, jako byly například rampy, skoky nebo parky. Také vznikly první snowboardové školy s instruktory s patřičnou kvalifikací. V Čechách se první podoby snowboardingu objevily již v osmdesátých letech. K jeho rozvoji pozitivně přispěla změna politické situace a otevření hranic, díky kterému bylo možné vycestovat ze země, i když to stále bylo velmi omezené oproti dnešní době. První snowboardy vyrobené svépomocí se na sjezdovkách u nás začaly vyskytovat na přelomu roku 1979 a 1980. Zmínka o tomto sportu se objevila v časopisu ABC. Díky tomuto článku se snowboarding dostal do většího podvědomí veřejnosti. Hlavním výrobním materiálem byla tehdy překližka, což je deska vyráběná ze tří nebo více vrstev dřeva. Inspirace pro výrobu přišla ze zahraničních časopisů. Mezi největší průkopníky v Čechách patří Luděk Váša, Vladislav Rys, bratři Včelákoví a Ivan Pelikán. Hlavní českou lokalitou snowboardingu byl Pernink ležící v Krušných horách. Zde se konal v roce 1984 první závod u nás, konkrétně ve slalomu a o rok déle první Mistrovství Československa ve snowboardingu.

Jednou z prvních českých snowboardových firem byla VASA, majitelem této firmy byl jeden z průkopníků Luděk Váša. Dalšími firmami byly například Rook, LTB, BIG FOP A FROPLE. Kvalita prken se lišila v závislosti na dané sérii, cena však byla oproti zahraničí výrazně nižší.

Mezi lety 1989 a 1990 se uskutečnilo několik snowboardových expedic a v těchto letech se počet snowboardistů v České republice prudce zvýšil. Tento nárůst měl dopad i na vývoj, který se posunul díky němu dopředu. V roce 1990 vznikla AČS – Asociace československého snowboardingu. Po rozpadu Československa se tato asociace v roce 1993 rozdělila na Asociaci českého snowboardingu, která nesla stejnou zkratku AČS a na Slovenskou asociaci snowboardingu se zkratkou SAS. Spolu s AČS se dnes v České republice o snowboarding stará SLČR – Svaz lyžařů české republiky. Úkolem AČS je spolupráce s Mezinárodní snowboardovou federací a organizace závodů ve freestyle a snowboardcrossu. SLČR má na starost hlavně závody ve slalomu a částečně se zabývá i snowboardcrossem a freestylem a je partnerem Mezinárodní lyžařské federace (Binter, 2012).

2.2 Výzbroj a výstroj

V této kapitole bylo shrnuto a podrobně popsáno veškeré základní vybavení, které je při snowboardingu potřeba.

2.2.1 Snowboard

V současné době lze říct, že existují pouze tři základní typy snowboardů. Prvním typem je Alpine. Tento typ využívají převážně závodníci slalomových disciplín a vyrábí se spíše ojediněle. U jezdců jsou nejvíce oblíbené zbývající dva typy snowboardu – Freeride a Freestyle.

Freestylové prkno je asi nejvyhledávanějším druhem, díky jeho možnosti širokého využití. Je vhodné pro provádění triků, skoků, pro jízdu na U-rampě, ale lze ho využít i na sjezd v upraveném i volném terénu. Vyznačuje se plně symetrickým kulatým tvarem, který usnadňuje dopady a letovou fázi při skocích. Také je jeho výhodou možnost jízdy s druhou nohou vepředu (na Switch) bez znatelného rozdílu (Vobr, 2006). To je způsobeno jeho shodnou délkou a šířkou obou patek i úhly náběhů. Deska je většinou měkká až středně měkká, což způsobuje, že se prknem snadněji manévruje při tricích a lépe se provádí otočky. Někdy mohou mít freestylová prkna relativně vysokou pružnost, která je vhodná zejména pro ty, kteří mají rádi trubku a extrémnější skoky (Snowboarding profiles, 2019).

Svou oblibu má freestylové prkno hlavně u začínajících jezdců, pro které je dobře ovladatelné a s měkkým vázáním pro ně tvoří dokonalou kombinaci. Při výběru je důležité, aby délka byla zhruba po bradu jezdce a střední šířka byla dostatečná na to, aby bota ve vázání nepřechývala přes okraj snowboardu. Bota by totiž při řezaných obloucích drhla o sjezdovku, a to by bylo velkou nepříjemností.

Freeride snowboard je vyrobený tak, aby se na něm dobře jelo v hlubším neupraveném sněhu mimo sjezdovku (Vobr, 2006). Tvarem se lehce podobá tomu freestylovému, ale je navržen tak, aby byl optimalizován pouze pro jeden směr jízdy. Liší se i v dalších věcech, například má posunutá inserty (díry pro vázání) dozadu a není symetrický, takže má na obou koncích jinou délku a jiný úhel zakřivení v náběhu špičky. Také je jinak tuhý v podélném směru a má větší rádius. Díky tuhosti a posunu insertů má lepší jízdní vlastnosti v hlubokém sněhu. Těžiště je umístěno více vzadu a zadní noha je při jízdě zatížena. Z tohoto důvodu je zadní část prkna více zpevněna. Přední část je naopak měkčí a „vyjíždí“ ze sněhu (Vobr, 2006). Postoj na desce tedy usnadňuje udržení špičky snowboardu nad sněhem, takže je soustředěnost při jízdě odvedena více na vyřezávání těch nejlepších linií, a ne na to, aby se prkno nezařizlo do hlubokého prašanu. Na freeridovém prkně je téměř vždy sintrovaný (spěkaný) základ desky. Skluznice tohoto prkna lépe kloužou po sněhu a jsou rychlejší, což ocení každý freeridový nadšenec (Nate, 2019). Na obrázku (Obr. 16) jsou příklady jednotlivých typů snowboardů.



Obrázek 16 Zleva freestyle, freeride a alpine snowboard, zdroj: Vobr (2006).

Délka tohoto prkna by měla být zhruba pod kořen nosu jezdce, to znamená, že stejně vysoký jezdec bude mít freeridové prkno delší než freestylové. Obecným pravidlem však je, že v čím hlubší sněh, tím by prkno mělo být delší a širší. Tato prkna bývají o něco širší než freestylová, takže nebývá problém s přechýváním boty (Vobr, 2006).

2.2.2 Vázání

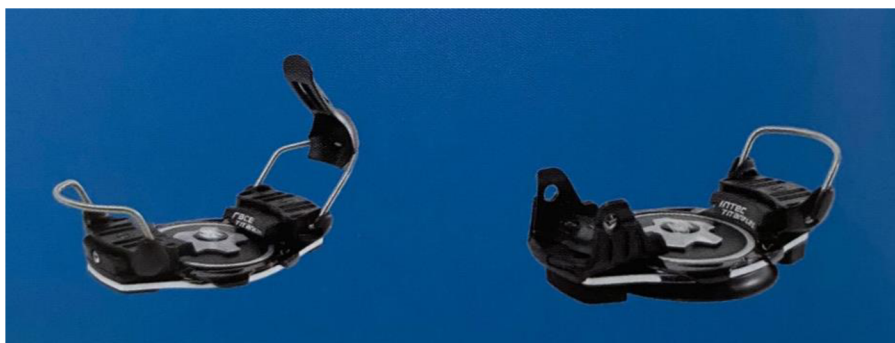
Hlavní funkcí vázání je fixace nohy na snowboard, což dovoluje ovládání prkna přenosem váhy těla. Oproti vázání, které je u lyží, zde není funkce bezpečnostního „vypnutí“. To znamená, že prkno je k nohám přiděláno napevno, a to hlavně z důvodu, že by tato funkce při provádění triků mohla jezdcí spíše ublížit. Existují tři typy snowboardového vázání – měkké, středně tvrdé a tvrdé, které se liší materiálem, ze kterého jsou vyrobeny a podle typu použití. Měkké vázání je vhodné spíše pro freestylovou jízdu a do snowparku. Středně tvrdé vázání se hodí na větší skoky nebo větší zatížení na tvrdém povrchu a tvrdé vázání je nejlepší volbou při rychlé jízdě po sjezdovce a do volného terénu.

Měkké vázání se dále rozděluje na klasické přezkové, Flow a Step-in, které lze vidět na obrázku (Obr.17). První zmíněný typ je asi nejvíce používanou variantou. Spodní část tohoto vázání je vyrobena z plastu či kovu a má ve středu posuvný kruh (středový disk), který slouží k nastavení úhlů postavení nohou. Tato část je spojena s výklopnou opěrkou pro lepší fixaci nohy a k seřízení náklonu nohy. Ke spodní části jsou také přidělané přezky s ráčny, pomocí kterých je noha napevno dotažena k prknu. U druhého typu Flow se jednou nastaví spojené přezky podle výšky nártu a pak už se pouze nastupuje přes volnou zadní patku, která funguje na principu pákového mechanismu. Největší výhodou tohoto vázání je v rychlosti a pohodlnosti při zapínání nebo odepínání přezek. Nevýhodou vázání je nutnost čisté obuvi při zapínání a nemožnost úplného dotáhnutí. Třetí typ Step-in je obvykle tvořen pouze spodní platformou bez opěrky. Principem je nášlap na platformu botou z vrchu, která se do ní zacvakne. K tomuto systému je potřeba mít odpovídající boty, protože většinou nejsou kompatibilní s vázáním (Vobr, 2006). Od roku 2018 existuje novější varianta zvaná Step-On. S touto novinkou přišla na trh značka Burton a jedná se asi o nejrychlejší a nejvíce intuitivní způsob, jak propojit boty s vázáním. Opět je zde potřeba mít speciální boty do tohoto typu vázání. Přezky (strapy) zde také nejsou, ale je zde výklopná opěrka. Zapnutí provádíme také nášlapem, kdy se zacvakne pata i špička boty (Boardstar, 2019).



Obrázek 17 Typy měkkého freestylového vázání, zdroj: Vobr (2006)

Tvrdé vázání je vyrobeno z odolnějšího materiálu a méně pruží, lze ho vidět na obrázku (Obr. 18). Toto vázání je vhodnou volbou převážně k alpine snowboardu a se skládá z desky a dvou kovových obručí obepínající speciálně upravenou botu. Principem tohoto vázání je pákový mechanismus, který se nachází v přední části železného oblouku a někdy mohou být jeho součástí klíny umožňující nastavení optimálního úhlu pro botu. Podle způsobu uchycení boty se vázání dělí na klasické nebo nášlapné. Tvrdé nášlapné vázání má stejný systém jako měkké nášlapné vázání a mají i stejné výhody (Vobr, 2006).



Obrázek 18 Typy tvrdého vázání, zdroj: Vobr (2006).

2.2.3 Boty

Snowboardové boty jsou speciálně navrženy tak, aby dobře seděly ve vázání a umožňovaly dobrou jízdu. Boty by měly těsně přiléhat k patám a kotníkům a nohy by v nich neměly být volné, protože to by mohlo způsobit vznik puchýřů a zvýšit riziko poranění kotníků a kolen při pádu (Lurie a Clarke, 2001). Nejdůležitější je, aby se jezdec v botách cítil dobře, a proto je nutné, aby si je před zakoupením vyzkoušel a nespolehal pouze na číslování velikostí. Boty se stejně jako vázání dělí na měkké a tvrdé.

Měkké boty jsou vyrobeny z kůže, pevných textilií a gumy, přičemž materiál by měl být nepromokavý. Podrážka je vyrobená z gumy a měla by mít patřičný vzorek, aby při chůzi na sněhu neklouzala. Špička i pata podrážky je o něco zvýšena a vrchní část boty je opálena odolným materiálem zabraňujícím vniknutí vody. Bota se dotahuje pomocí tkaniček, suchého zipu nebo stahovacího zařízení.

Tvrdé boty lze použít pouze do tvrdého deskového vázání, které se nachází na alpine snowboardu. Tyto boty se velice podobají lyžařským přezkáčům. Rozdílné je však zkosení podrážky a tvrdost boty (Vobr, 2006).

2.2.4 Oblečení

Snowboardisté se musí chránit před extrémními podmínkami, jako je mrazivý vítr, štíplavé plískanice nebo teploty pod nulou. Z tohoto důvodu existuje tříúrovňové vrstvení, které je klíčem k tomu, aby snowboardista zůstal v teple a suchu za jakýchkoliv podmínek. První, tedy spodní vrstva by měla být vyrobena ze směsi vlny a bavlny nebo syntetických tkanin jako je například polypropylen. Tyto materiály dobře udržují tělesné teplo, i když jsou mokré. Druhou, prostřední vrstvou by měla být lehká vlna, ne však bavlna. Ta totiž ve vlhkosti ztrácí své izolační vlastnosti. Třetí, svrchní vrstva by měla být hlavně voděodolná a podšitá, aby dobře udržela teplo (Lurie a Clarke, 2001).

Stejně jako lyžařské oblečení by mělo snowboardové oblečení odolávat vlhku a určitému opotřebení vznikajícímu při jízdě. Z těchto důvodů se pro jeho výrobu používají materiály, které tyto vlastnosti mají a splňují tak tyto parametry. Části oděvů, které podléhají největšímu opotřebení (kolena, lokty, hýždě) bývají vypolstrovány. Bunda na snowboard by měla dobře sedět a její délka by měla být ideálně pod hýždě. U kalhot je důležitá šíře, neměly by být těsné a měly by umožňovat plný rozsah pohybu. Nohavice by měly obepínat botu, aby se zabránilo vniknutí sněhu. Další nezbytnou součástí výbavy jsou rukavice, jelikož má snowboardista poměrně často ruce v kontaktu se sněhem. Rukavice by měly být samozřejmě nepromokavé, odolné oděru a neměly by propouštět vlhkost. Měly by být delší a vybaveny možností stažení kolem zápěstí. Existují dva druhy rukavic – tzv. „prstáky“, u kterých je výhodou lepší motorika ruky a tzv. „palčáky“, ve kterých není taková zima. Některé rukavice mohou být opatřeny ještě výztuhami z umělé hmoty na zápěstí a kloubech prstů.

2.2.5 Doplnky

Mezi základní ochranné doplňky (výstroj) patří helma, brýle a různé druhy chráničů. Pravidla pro výběr helmy jsou relativně stejná jako u skateboardové helmy. To znamená, že helma musí na hlavě dobře sedět a nesmí padat. Na helmě by měly být dobře připevněné brýle, které mají více funkcí, než se může na první pohled zdát. Chrání zrak před prudkých chladným vzduchem, před nečistotami a podle filtru i před UV zářením. Chrániče se při snowboardingu využívají obzvláště na lokty, kolena, ramena, záda, hýždě a hrudník. Všechny typy chráničů zmírňují důsledky pádů a chrání před úrazy. Bez některých doplňků se lze bez problému obejít, protože se jedná pouze o doplňky módní. Ty zlepšují pocit při jízdě (Louka a Večerka, 2007).

2.3 Závodní disciplíny

Od poloviny 80. let 20. století se snowboarding stal v Severní Americe a také v Evropě populárním zimním sportem. Snowboarding se poprvé objevil na olympijských hrách v roce 1998 v japonském Naganu a soutěžilo se v jízdě na U-rampě a v GS Carvingu (obřím slalomu). V roce 2006 se objevila nová kategorie SBX (snowboardcross) a v roce 2014 na zimních olympijských hrách v Soči přibyly další kategorie jako PGS (paralelní obří slalom), PS (paralelní slalom), HP (U-rampa), SBS (Slope Style). Později v roce 2018 byla přidána disciplína zvaná Big Air (Valderrabano a Easley, 2017).

Závodní disciplíny lze rozdělit na alpské a freestylové. Speciální disciplínou je pak boardercross, které se účastní jak slalomáři, tak freestylisté.

Mezi alpské disciplíny lze zařadit paralelní slalom, obří slalom a superobří slalom. Paralelní slalom patří mezi atraktivní disciplíny, které mají dramatický a napínavý průběh. Jízda probíhá souběžně na dvou tratích, které jsou umístěny paralelně vedle sebe. Závod se skládá se ze dvou částí, z části kvalifikační a z části vyřazovací. V kvalifikační části je rozhodující čas dojezdu závodníka a ve vyřazovací části to, který ze dvou závodníků jedoucích vedle sebe dojede do cíle jako první. Jedná se o poměrně dost psychicky náročnou disciplínu. Jezdec musí být po celou dobu maximálně soustředěný, protože každá drobná chyba ovlivňuje celý závod. Paralelní obří slalom je rozdílný v tom, že jsou u něj branky o něco dál od sebe, což umožňuje závodníkovi jízdu ve vyšších rychlostech. Při superobřím slalomu jsou od sebe vzdáleny branky ještě o něco více. V této disciplíně jezdci dosahují rychlosti až 100 km/h (Binter, 2012).

Mezi freestylové disciplíny patří U-rampa, Big Air, Quarter pipe, Rails a Slope Style. Podobně jako u skateboardingu se zde hodnotí provedení a obtížnost jednotlivých triků, plynulost pohybů a samozřejmě celkový dojem z výkonu. Délka U-rampy se pohybuje od 75 metrů do 200 metrů a je vybudována na svahu s lehkým sklonem. Big Air je pro většinu diváků asi nejvíce atraktivní disciplínou. Hodnoceny jsou zde hlavně opakované rotace a salta, které jezdec ve výskoku provádí. Dále je hodnocena samotná výška a délka skoku, dopad a opět celkový dojem. Quarter Pipe je po technické stránce obdobou U-rampy. Závodník však provádí pouze jeden skok, při kterém dopadá zpět do rampy a stavba je umístěna na rovinu pod rozjezdový svah. Rails je disciplína, ve které závodník překonává nejrůznější druhy zábradlí. Hodnocen je nájezd, obtížnost, styl přejezdu zábradlí a seskok. Poslední disciplína je Slope Style, což je jízda ve snowparku, při které může závodník využít umělé překážky, skoky, zábradlí a další vybavení snowparku. Podmínkou je, že předvede

minimálně dva skoky během jedné jízdy. Jedná se o kombinaci třech předchozích disciplín (Vobr, 2006).

Boardercross je nejnovější olympijskou i závodní disciplínou. Jak bylo zmíněno, závodní v ní jak freestyle, tak i slalomáři. Dráha je stejně jako u slalomových disciplín tvořena brankami, které se skládají z tyčí a praporků. Vzdálenosti mezi brankami se podobají vzdálenostem v obřím slalomu. Navíc se na trati vyskytují všelijaké terénní nerovnosti, skoky, zatáčky a tunely. Na trati vždy závodí alespoň čtyři závodníci současně. Závod je poměrně nebezpečný, protože jsou spolu závodníci v těsném kontaktu. Z tohoto důvodu je tato disciplína pro diváky velice zajímavá (Sport BP, 2023).

PRAKTICKÁ ČÁST

Tato část bakalářské práce je založena na výzkumu, který byl proveden během roku 2022 až 2023. Podstatou výzkumu je transfer a interference dovedností ze skateboardingu při učení na snowboardu.

3 Metodika práce

Metodika bakalářské práce se skládá z několika částí – charakteristika souboru, stanovení výzkumné situace a získávání, zpracování a vyhodnocení údajů. Přílohou je videozáznam pro podložení a zhodnocení výsledků.

3.1 Charakteristika souboru

Výzkumným souborem v mé práci byly v obou skupinách ženy a muži ve věku od 15 do 25 let. Jednalo se o dvě skupiny – o čtyři účastníky, kteří jezdí na skateboardu (Tab. 1) a čtyři účastníky, kteří na skateboardu vůbec neumí (Tab. 2). Žádný ze svěřenců na snowboardu nikdy na snowboardu nestál. Takže počáteční podmínky byly pro všechny stejné.

Skupina skateboardistů/tek

Skupina č. 1	pohlaví	věk	lyžuje	skateboardingu se věnuje	zájmy
Účastník 1 – Ondřej	muž	15 let	ano	sedm let	volejbal
Účastník 2 - Barbora	žena	21 let	ano	deset let	bruslení, plavání
Účastník 3 – Lucie	žena	23 let	ano	šest let	cyklistika, vzpírání
Účastník 4 – Eliška	žena	24 let	ano	dva roky	turistika, lyžování

Tabulka 1 Charakteristika skupiny č.1, zdroj: vlastní

Skupina, která neumí na skateboardu

Skupina č. 2	pohlaví	věk	lyžuje	na skateboardu	zájmy
Účastník 1 – Zdeněk	muž	23 let	ano	nejezdí	počítačové hry
Účastník 2 – Dominika	žena	23 let	ano	nejezdí	posilování, lyžování
Účastník 3 – Kamila	žena	21 let	ne	nejezdí	jóga, čtení, hudba
Účastník 4 – Eliška B.	žena	21 let	ano	nejezdí	švihadlo, čtení

Tabulka 2 Charakteristika skupiny č.2, zdroj: vlastní

3.2 Stanovení výzkumné situace

Výuka jednotlivých hodin probíhala v lyžařských střediskách v České republice v relativně jednotných podmínkách, především však ve skiareálu Obří sud Javorník u Liberce. Tento svah byl zvolen z několika důvodů. Hlavními důvody bylo především to, že svah má poměrně mírný sklon a je umístěn v relativní blízkosti Liberce. Výuka účastníků výzkumu probíhala v různých dnech dle dohody. Nejčastěji však v sobotu a vždy v dopoledních hodinách. Podle toho, jak měli účastníci volno, utvářeli skupiny.

Výuka první skupiny probíhala 4. února. V této skupině byl Ondřej, Eliška B. a Zdeněk. Druhou skupinu tvořila Eliška s Dominikou a výuka probíhala následující sobotu, tedy 11. února. Poslední skupinu tvořila Kamila s Barborou, se kterými se výuka uskutečnila dne 21. února. Poslední účastníci byla Lucie, se kterou výuka probíhala individuálně dne 22. února na mírném svahu na Tanvaldském Špičáku. Tento svah byl velmi podobný svahu ve skiareálu Obří sud na Javorníku, na kterém se výuka v tento den nemohla uskutečnit z důvodu omezení provozu.

Mezi prostředky, které byly pro dokumentaci výzkumu využity patřil mobilní telefon iPhone 12, základní stativ a outdoorová kamera Niceboy. Pro uskutečnění výuky byl účastníkům zapůjčen snowboard s botami, případně různé ochranné prostředky jako helmy nebo chrániče páteře.

3.3 Metody získávání, zpracování a vyhodnocení údajů

V této kapitole jsou popsány jednotlivé typy metody výzkumu, které byly použity.

3.3.1 Metoda pozorování

Pozorování je standardní metoda, která se užívá jak v přírodních vědách, tak i ve vědě o člověku. Vědecké pozorování se řídí určitými pevnými zásadami, které by měly být dodrženy. Pozorování musí plnit několik požadavků – musí být záměrné, systematické, organizované a registrované. Při pozorování mohou být využity různé pomůcky a zařízení jako například fotoaparát či kamera (Olecká a Ivanová, 2010).

Výuka jednotlivých lekcí byla zdokumentována a výsledky učení byly porovnány mezi sebou. Metoda pozorování byla využita jak v samotném průběhu výuky, tak zpětně po zhlednutí záznamů. Při pozorování byl kladen důraz na to, aby si zkoumané osoby co nejméně uvědomovaly, že jsou pozorovány a aby reagovaly přirozeně a nedocházelo tak ke zkreslení.

3.3.2 Studium odborné literatury

Před zahájením výukových lekcí bylo potřebné nastudovat patřičnou odbornou literaturu. Ke kapitole o skateboardingu to byly zejména dvě publikace. První publikace pochází z roku 1998, autorem je Steven Kane a nese název Skateboard. Druhou publikací byla příručka pro teorii a praxi s názvem Fascinující skateboarding. Tato kniha byla vydaná v roce 1994 a jejími autory jsou Martin van Doren a Ulrich Pramann. Ke kapitole o snowboardingu, a především ke zhotovení praktické části, bylo čerpáno nejvíce ze čtvrtého, upraveného vydání knihy s názvem Snowboarding z roku 2012 od Lukáše Bintera a kolektivu. Dále bylo čerpáno z knihy od Radka Vobra s názvem Snowboarding z roku 2006. Mezi další zdroje, které byly použity ke studiu metodiky jízdy a výuku na snowboardu, patřila různá videa na Youtube. Jednalo se konkrétně o videa, která byla vydána všestranným českým adrenalinovým sportovcem Janem Kaňůrkem. Podle videí tohoto umělce a podle některých tutoriálů dostupných na Youtube (videí s přesným návodem popsáním v jednotlivých krocích), jsem se také jízdě na snowboardu a skateboardu učila před několika lety já. Když je video dobře zpracováno, technika prováděných cvičení či triků je srozumitelně vysvětlena a je přidána názorná ukázka s popisem celého průběhu, tak se jízdě na skateboardu nebo snowboardu dokáže kdokoliv naučit úplně sám a nepotřebuje k tomu nikoho dalšího.

3.3.3 Analýza

Analýza dat je uskutečňována s cílem sběru, uspořádání, rozřazování, strukturování dat, které jsou k dispozici. Výchozím materiálem pro analýzu mohou být poznámky výzkumníka, videozáznamy, audionahrávky, dokumenty a další prostředky (Masarykova univerzita, 2018).

V této práci byly využity především mé poznámky a videozáznamy. Sběr dat začal před samotným výzkumem, kdy došlo k oslovení účastníků na sociálních sítích. Konkrétně byl dne 24. června 2022 na profilu mého Instagramu a Facebooku zveřejněn příspěvek s dotazem, zda mám ve svém okolí někoho, kdo umí jezdit na skateboardu, ale na snowboardu nikoliv. Díky reakci zájemců na příspěvek, byly vybrány tři skateboardistky a jeden skateboardista. Každého z nich jsem znala osobně, tudíž jsem o nich věděla nějaké základní informace. I tak bylo zapotřebí s nimi dobře komunikovat a získat potřebné informace pro provedení výzkumu. Zjistila jsem od každého z nich, od kolika let na skateboardu jezdí, jakými činnostmi vyplňují svůj volný čas a také zda umí lyžovat.

O nějakou dobu později jsem zveřejnila na sociálních sítích podobný příspěvek, který se

však od předchozího příspěvku lišil tím, že jsem v něm sháněla zájemce, kteří si nikdy nevyzkoušeli ani jeden z těchto sportů. Na tento druhý příspěvek zareagovalo daleko více zájemců. Z této skupiny byly opět vybrány tři ženy a jeden muž. Každého člena této skupiny jsem se zeptala na stejné otázky, které jsem položila předchozí skupině. Oběma skupinám byly vysvětleny požadavky a předány patřičné informace o průběhu výzkumu. Dále jsem účastníky požádala o svolení uvést jejich jména v bakalářské práci i ve videozáznamu. Následovala předběžná domluva ohledně termínů výuky.

3.3.4 Videozáznam

Všechny části výzkumu byly zdokumentovány a následně z nich vznikl sestříhaný videozáznam, ve kterém lze vidět porovnání obou skupin. K pořízení videozáznamu byla využita outdoorová kamera Niceboy s rozlišením 1080p (Full HD) a mobilní telefon iPhone 12 s rozlišením 2532 x 1170 pixelů s 460 PPI.

3.3.5 Videoanalýza

Program, ve kterém byl videozáznam zpracován se nazývá DaVinci Resolve 18 od společnosti Blackmagic Design. Jedná se o bezplatný profesionální software pro úpravu videa nebo audia, který kombinuje stříh videa, produkci zvuku, grading barev, pohyblivou grafiku a další možnosti úprav. DaVinci Resolve je kompatibilní se systémy Mac OS, Windows a Linux. Program je ke stažení ve dvou verzích – Free a Studio. Bezplatná verze Free nabízí mnoho skvělých funkcí a rozlišení videa v Ultra HD. Placená verze Studio nabízí ještě rozšířenější funkce a rozlišení až 4K. Pro zpracování videa byla použita bezplatná verze. Video má rozlišení 1920 x 1080 (Full HD), jeho snímková frekvence je 29.97 (30 fps) a je exportované ve formátu MP4.

3.4 Struktura výukové lekce

Každý z účastníků absolvovat výukový blok v délce tří hodin. Blok se skládal se z pěti částí a to z:

- rozcvičky,
- nácviku zvedání, otáčení a pádů,
- sesouvání po spádnicí,
- padajícího listu,
- smýkaného oblouku.

Každá část bloku bude níže popsána a vysvětlena. Svěřenci byli na samotném začátku výuky seznámeni se snowboardem. Byli jim ukázány základní části snowboardu, byla jim vysvětlena funkce přezek (strapů) a způsob jeho přenášení. Dále byl popsán správný způsob jeho odkládání na rovině či svahu, nástup a výstup z lanovky. Tyto přípravné činnosti si následně sami vyzkoušeli v praxi.

3.4.1 Rozcvička

Těsně před jízdou byla provedena společná rozcvička. Ta obsahovala dynamický strečink, který se skládal z několika cviků. Tyto cviky lze vidět v tabulce (Tab. 3).

Název cviku	Fyziologický účinek	Doba trvání
Kroužení hlavou na obě strany	Protahování šíjových svalů	5 s na 1 stranu
Úklon hlavy na obě strany	Protahování šíjových svalů	5 s na 1 stranu
Rotace hlavy na obě strany	Protahování šíjových svalů	3x na 1 stranu
Kroužení zápěstí na obě strany	Protahování zápěstí	5 s na 1 stranu
Kroužení předloktí na obě strany	Protahování předloktí	5 s na 1 stranu
Kroužení pažemi na obě strany	Protahování ramenních kloubů	5 s na 1 stranu
Kroužení trupem na obě strany	protahování páteře a trupu	5 s na 1 stranu
„Jumping Jack“ (panák)	Aktivace celého těla	10 poskoků
Úklony trupu na obě strany	Protahování šikmých břišních svalů	5 s na 1 stranu
Individuální protahování dolních končetin	Protahování dolních končetin	30 s
Přeskoky přes snowboard	Aktivace svalů dolních končetin	4x

Tabulka 3 Popis jednotlivých cviků rozcvičky, zdroj: vlastní

Rozcvičku je potřeba udělat před začátek každé jízdy, aby se předešlo vzniku úrazů. Zároveň se při ní účastníci v jednotlivých skupinách seznámili a vznikla dobrá atmosféra. Do rozcvičky bylo zařazeno několik základních cviků dynamického strečinku, které jsou důležité z hlediska zapojovaných svalů při snowboardingu. První tři cviky byly zaměřeny na protahování šíjových svalů, které jsou při jízdě namáhány zejména z důvodu neustálého vytáčení hlavy do směru jízdy v závislosti na přední noze. Když je přední levá noha, jezdec má hlavu vytočenou doleva a když je přední pravá noha, hlava je vytočena doprava. U úplných začátečníků však nejsou tyto svaly namáhány v takové míře, jako u zkušenějších

jezdců, protože jezdí spíše čelem ke svahu či od svahu s hlavou vytočenou rovně, a ne v bočním postavení. I přesto je však protažení těchto svalů dobré do rozcvičky zařadit. Další tři cviky byly zaměřeny na protažení horních končetin. Nejdůležitějším z těchto tří cviků je zejména cvik na protažení zápěstí, jelikož zápěstí je u začátečníků naopak namáháno mnohem více jak u pokročilejších jezdců, a to z důvodu neustálého zvedání jezdce ze sedu do stoje, při kterém si pomáhá rukama a které dává pod sebe, aby se o ně zapřel. Pokročilejší jezdci padají při jízdě méně, tudíž se nemusí tak často ze sedu zvedat. Následovaly dva cviky na protažení trupu. Trup se během snowboardingu také různě pohybuje. To se děje zejména při přenášení váhy (těžiště) jezdce, což mu umožňuje provádět oblouk a tím zatočit. Z toho důvodu je dobré trup před jízdou řádně rozhýbat. Na konec rozcvičky byly zařazeny cviky pohybovějšího charakteru zaměřené na aktivaci celého těla. Byl to cvik známý jako „Jumping Jack“ (panák) a cvičení při kterém účastníci přeskakovali přes snowboard, který ležel na zemi. Na samotný závěr si každý účastník individuálně protáhl svaly dolních končetin, které jsou při jízdě zapojovány nejvíce.

3.4.2 Návík zvedání, otáčení, pádů

Před návikem zvedání, otáčení a pádů se všichni účastníci zapnuli do snowboardu a přesunuli do části sjezdovky, vhodné pro návík. Každé cvičení, které se ve výukovém bloku učili, jim bylo nejprve názorně předvedeno a byla jim současně vysvětlena jeho technika.

Návík zvedání probíhal nejprve zády ke svahu (přes zadní hranu) a následně čelem ke svahu (přes přední hranu). Některým jednotlivcům dělalo ze začátku zvedání přes zadní hranu poměrně velký problém. Nezvládali přenést váhu na přední část snowboardu dostatečně rychle tak, aby se zvedli. Současně jim snowboard pod nohama ujížděl, takže se neměli o co se zapřít. Po nějaké době však všichni přišli na způsob, kterým se na snowboardu dokázali postavit.

Další v pořadí byl návík otáčení. Ten probíhal nejprve z výchozí pozice v sedě, přičemž byla provedena otočka za pravým ramenem (doprava) a zpět do výchozí pozice. Toto cvičení bylo dále provedeno úplně stejným způsobem za levým ramenem (doleva) a zpět do výchozí pozice. Otáčení ze sedu nebylo pro některé z nich jednoduché, za poměrně krátkou dobu si však opět všichni našli vhodný způsob, kterým otáčení zvládli.

Poslední v pořadí byl návík pádové techniky. Tato technika slouží především ke zmírnění důsledků při pádu, ke kterým dochází u začínajících jezdců velmi často. První byl návík backsidového pádu, který připomínal kotoul vzad.

Příklad tohoto pádu lze vidět na obrázku (Obr. 19). Při tomto pádu je důležité, aby ruce nebyly dávány pod tělo a nedocházelo tak k jejich poranění (Vobr, 2006). Tato pádová technika byla nejprve účastníkům ukázána a vysvětlena.



Obrázek 19 Správný backsidový pád, zdroj: Vobr (2006).

Druhý v pořadí byl nácvik frontsidového pádu, při kterém se země dotýkají nejprve kolena, následně boky a naposledy předloktí. Nácvik tohoto pádu lze vidět na obrázku (Obr. 20). Plynulou návazností pořadí těchto doteků je provedena jakási kolébka, díky které je tlumen pád a tím jsou zmírněny jeho následky. Hlava by měla být při frontsidovém pádu v mírném záklonu, ruce by měly být vedle těla a palce na ruce by měli být stejným směrem jako ostatní prsty nebo sevřené v pěst.



Obrázek 20 Správný frontsidový pád, zdroj: Vobr (2006).

Ke konci těchto nácviků bylo předvedeno účastníkům základní snowboardové postavení, ze kterého vycházejí skoro všechny jezdecké úkony.

Toto postavení lze vidět na obrázku (Obr. 21). Váha je v postavení rozložena rovnoměrně (na každou nohu 50 % váhy). Kolena jsou mírně pokrčena, hlava a paže jsou vytočené do směru jízdy. Trup těla je mírně nakloněný na přední hranu a je také vytočen do směru jízdy. Přesný úhel trupu jezdce je individuální, paže by však měly být neustále před tělem. Celkový postoj by měl být pro jezdce při dodržení těchto zásad hlavně pohodlný (Binter, 2012).



Obrázek 21 Základní snowboardové postavení, zdroj: Binter (2012).

3.4.3 Sesouvání po spádnicí (backside/frontside)

Po dokončení výše zmíněných nácviků následovalo prvnímu cvičení jízdy. Jednalo se o průpravné cvičení pro smýkaný oblouk, což bylo smýkaní po spádnicí v kolmé poloze snowboardu. Toto cvičení lze provádět v postavení, kdy je jezdce zády ke svahu (backside) anebo v postavení, kdy je jezdce čelem ke svahu (frontside). Jako první si účastníci vyzkoušeli cvičení v postavení backside, což je jízda po zadní hraně snowboardu zády ke svahu. Pro začátečníky je toto postavení jednodušší, protože jsou v takové pozici, kdy dobře vidí, kam jedou. Déle účastníci trénovali sesouvání v postavení frontside, což znamená po přední hraně. Někteří z nich toto cvičení nedělalo obtíže, jiným trvalo déle se sesouvání naučit.

3.4.4 Padající list (backside/frontside)

Navazujícím cvičením na předchozí výše zmíněné je cvičení s názvem „padající list“. Je to jedno z nejlepších průpravných cvičení pro zvládnutí smýkaných oblouků. Stejně jako předchozí sesuv po spádnicí ho lze provádět v postavení frontside i backside. Liší se tím, že je střídavě přenášena váha z jedné nohy na druhou, čímž se poloha snowboardu mění z kolmé na šikmou ke svahu a poté zpět na kolmou. Hlava je vždy vytočena směrem k noze, která je v tu chvíli přední. Princip celého cvičení je založen na přenášení váhy a získání potřebného úhlu mezi snowboardem a sjezdovkou. I v tomto případě je backsideové postavení o něco lehčí než frontsideové.

3.4.5 Smýkaný oblouk

Po několika desítkách minut jízdy u některých jedinců proběhly první pokusy o smýkaný oblouk. Principem zvládnutí tohoto oblouku je přenesení váhy na přední nohu, čímž se snowboard otočí z kolmé pozice do pozice vertikální a je položen na jeho celou plochu, přičemž se jezdec rozjede a získá potřebnou rychlost pro následný oblouk. Ten je proveden rotačním impulzem hlavy, ramen a boků, kdy je snowboard smýkán a již není postaven na celou plochu, ale na jednu z hran. Tento proces by měl být plynulý. Pro usnadnění prvních oblouků bylo toto cvičení prováděno s dopomocí, aby účastníci lépe pochopili princip oblouku a neměli tak velký strach z pádu (Vobr, 2006).

3.5 Výsledky výzkumu

Na základě výsledků učení svěřenců byly sestaveny dvě tabulky (Tab. 4) a (Tab. 5), ve kterých je znázorněno, zda účastníci zvládli jednotlivá cvičení. Pokud cvičení zvládli bez problému či s drobnými chybami, je v tabulce vyplněno „ano“, pokud cvičení zvládli s menšími potížemi, či dopomocí, je v tabulce vyplněno „částečně“, a pokud jim cvičení dělalo velké obtíže nebo ho vůbec nezvládli, je vyplněno „ne“.

Skupina skateboardistů/tek

Skupina č. 1	Sesouvání po spádnicí	Padající list	Smýkaný oblouk
Ondřej	ano	ano	ano
Eliška	ano	ano	ne
Barbora	ano	ano	ano
Lucie	částečně	ano	částečně

Tabulka 4 Charakteristika skupiny skateboardistů, zdroj: vlastní

Skupina, která neumí na skateboardu

Skupina č. 2	Sesouvání po spádnicí	Padající list	Smýkaný oblouk
Zdeněk	ano	ano	ano
Eliška B.	ano	částečně	ne
Dominika	částečně	částečně	ne
Kamila	ne	ne	ne

Tabulka 5 Charakteristika skupiny, která neumí na skateboardu, zdroj: vlastní

V následujícím odstavci je proveden rozbor videozáznamu, který vznikl sestřiháním získaných videí při učení účastníků. Video je rozděleno na tři části – rozcvičku, nácvik jízdy a shrnutí.

Rozcvička je ve videu zachycena od času 0:30 do 1:20. Účastníci se při ní připravují na jízdu prováděním cviků, které jsou vypsány v tabulce výše (Tab. 3).

Nácvik jízdy se skládá ze tří cvičení – sesouvání po spádnicí, padajícího listu a smýkaného oblouku. Správné provedení, které bylo účastníkům předvedeno a lze ve videu vidět vždy současně při zobrazení názvu jednotlivého cvičení. Celý nácvik jízdy je ve videu zobrazen od času 1:20 do 5:10 a tvoří tak největší a nejdůležitější část videa. Jednotlivé časy, ve kterých jsou účastníci ve videu zachyceni jsou zde podrobně popsány. U každého účastníka jsou zde zmíněny jeho chyby a problémy při učení, které lze z videa pozorovat.

Sesouvání po spádnicí

V čase 1:38 až 2:01 lze na videu vidět skateboardistku Barboru a neskateboardistku Kamilu. Barbora sesouvání po spádnicí zvládla dobře, drobnou chybou v jejím případě bylo to, že měla jednu ruku za sebou a druhou před sebou. Ruce by měly být při sesouvání umístěny vedle těla. K nápravě této chyby lze využít tyč, kterou svěřenec drží v ruku a má před tělem ve výši pasu. Kamile dělalo sesouvání velké problémy, a to zejména kvůli tomu, že nebyla schopná udržet rovnováhu a přepadávala přes přední nebo zadní hranu. Řešením by v jejím případě byla pomoc, která by ji pomohla se stabilitou. Kamila také neměla dostatečně pokrčené nohy, což byl jeden z důvodů častých pádů. Kvůli nerovnováze nedokázala mít ruce vedle těla. Z této dvojice byla lepší skateboardistka Barbora.

V čase 2:02 až 2:11 lze na videu vidět skateboardistku Elišku a neskateboardistku Dominiku. Eliška sesouvání zvládla, ale při jízdě neměla ruce vedle těla. Dominika cvičení částečně zvládla. Její problém spočíval v tom, že nedokázala rovnoměrně zatížit dolní končetiny, což mělo za následek to, že neudržela snowboard po celou dobu sesouvání kolmo ke svahu. To bylo způsobeno nestabilním základním postojem a nekontrolovaným přenosem váhy mezi nohama. Tento problém by byl řešen procvičováním základního postoje a trénováním rovnoměrného zatížení obou nohou s pomocí instruktora. Další chybou u ní bylo to, že neměla trup kolmo na desku (byla v mírném předklonu). Příčinou předklonu je většinou strach z pádu nebo nejistota při sesouvání. Řešením tohoto problému by byla pomoc instruktora, který drží při sesouvání svěřence za ruce a kontroluje, jestli se navzájem dívají sobě do očí (Dvořák, 2014). Z dvojice byla lepší Eliška.

V čase 2:12 až 2:26 lze na videu vidět skateboardistu Ondřeje a neskateboardistu Zdeňka. Oba účastníci toto cvičení zvládli bez větších problémů. Ondřej stejně jako někteří účastníci

neměl ruce vedle těla. Zdeněk byl při jízdě v předklonu a jeho pokrčení v kolenou nebylo dostatečné. Zde nelze jednoznačně říci, kdo z nich byl lepší, protože oba cvičení zvládli s drobnými chybami.

V čase 2:27 až 2:36 lze na videu vidět skateboardistku Lucii a neskateboardistku Elišku B. Lucie cvičení částečně zvládla, měla však stejný problém s rovnoměrným zatížením dolních končetin a v jejím případě sesouvání po svahu připomínalo spíše padající list. Tato chyba je stejná jako u Dominiky, proto i doporučení na nápravu jsou stejná. Eliška B. cvičení zvládla, při jízdě byla lehce v předklonu a také neměla dostatečně rozloženou váhu na obou nohách. V tomto případě dělalo rovnoměrné zatížení nohou větší problém Lucii, tudíž byla Eliška v tomto cvičení o trochu lepší.

V čase 2:37 až 2:57 lze na videu vidět znovu skateboardistku Barboru a neskateboardistku Elišku B. Obě účastnice zkoušely sesouvání po přední hraně. U Barbory nebyla zcela rovnoměrně rozložena váha na obě nohy, cvičení však zvládla dobře. Eliška B. neměla dostatečně pokrčené nohy a byla v předklonu. Při jízdě povolovala kotníky, což způsobilo, že sesouvání nebylo plynulé. Hranění by mělo být provedeno pomocí kolen a kotníků, a ne předklonem trupu. Její ramena nebyla v jedné ose se snowboardem. To ji umožňovalo rotovat ramena do protipohybu, což není správně. Účastník této chyby dokáže zabránit, když se bude na pozici svých ramen soustředit nebo lze k nápravě chyby využít dopomoci, která rotaci ramen zabrání například přiložením svých rukou na účastníková ramena (Dvořák, 2014). Barbora byla ve cvičení jistější a její jízda neobsahovala tolik chyb jako jízda Elišky.

Padající list

V čase 3:05 až 3:18 lze na videu vidět skateboardistku Lucii a neskateboardistku Elišku B. Lucie zvládla padající list relativně dobře, ale při jízdě byla v předklonu. Eliška B. zde neměla ramena v jedné ose se snowboardem. Eliška B. cvičení částečně zvládla, o něco lépe si v něm ale vedla Lucie.

V čase 3:19 až 3:31 lze na videu vidět skateboardistku Elišku a neskateboardistku Dominiku. Eliška neměla dostatečně pokrčené nohy a narovnaný trup. Také neměla dostatečně přenesenou váhu na přední nohu. To bylo způsobeno tím, že měla nedostatečně zažitý základní postoj. Řešením by v tomto případě bylo cvičení zaměřené na dotýkání se špičky snowboardu. Přenos hmotnosti je při snowboardingu důsledkem pohybu celého těla směrem dopředu a větším pokrčením přední nohy (Dvořák, 2014). Dominika neměla dostatečně narovnaný trup. V porovnání nebyl mezi jízdou děvčat výrazný rozdíl.

V čase 3:32 až 3:52 lze na videu vidět skateboardistku Barboru a neskateboardistku Kamilu. Barbora neměla při cvičení ruce vedle těla. Cvičení padající list ji nedělalo problémy. Kamila

dělala stále stejné chyby a měla stejné problémy jako při sesouvání po spádnici. Toto cvičení bohužel nezvládla. Lepší byla skateboardistka Barbora.

V čase 3:53 až 4:11 lze na videu vidět skateboardistu Ondřeje a neskateboardistu Zdeňka. Oba toto cvičení až na pár drobných chyb zvládli. Ondřej si občas pomáhal rotací ramen do protipohybu, což by se nemělo dít. Zdeněk byl v předklonu a stejně jako Ondřej rotoval rameny. Náprava rotace ramen je stejná jako u Elišky B. při sesouvání po spádnici.

Smýkaný oblouk

V čase 4:21 až 4:33 lze na videu vidět skateboardistku Barboru a neskateboardistku Elišku B. Barbora smýkaný oblouk zvládla. Chyba, kterou při začátcích tohoto cvičení dělala byla ta, že neměla tělo kolmo ke snowboardu. Eliška B. smýkaný oblouk nezvládla, její trup byl v předklonu, a to vedlo k tomu, že při snaze o jízdu po druhé hraně ztratila stabilitu a spadla. V čase 4:34 až 4:39 lze na videu vidět skateboardistku Elišku a neskateboardistku Dominiku. Ani jedna z účastnic cvičení nezvládla, jejich chyby byly stejné jako v předchozích cvičeních.

V čase 4:40 až 4:49 lze na videu vidět skateboardistu Ondřeje a neskateboardistu Zdeňka. Oba toto cvičení zvládli. Ondřej si i zde pomáhal rotací ramen a při změně z jedné hrany na druhou využíval až příliš zadní nohu. Přílišné používání by se vyřešilo zmenšením náklonu těla při oblouku (Dvořák, 2014). Stejných chyb se dopouštěl i Zdeněk. Ondřej se však toto cvičení naučil o něco rychleji než Zdeněk.

V čase 5:00 až 5:07 lze na videu vidět skateboardistku Lucii, která cvičení zvládla s dopomocí. Tato varianta je vhodná, když má svěřenec strach z pádu (Dvořák, 2014).

Na konci videa lze vidět závěrečné shrnutí, ve kterém je poznamenáno, kolik skateboardistů a kolik svěřenců, kteří nejezdí na snowboardu zvládlo všechna cvičení.

3.5.1 Vyhodnocení

Ve videu jsou vždy záznamy dvou účastníků, které jsou současně promítány vedle sebe. Jedním z účastníků je vždy skateboardista a druhým účastníkem je ten, který na snowboardu neumí. Ve většině případů byl vždy ze dvojice lepší ten, který umí jezdit na snowboardu. Žádná interference u skateboardistů nebyla pozorována. Je tedy prokazatelné, že dovednosti ze snowboardu mají pozitivní vliv na učení snowboardingu. Výsledky výzkumu však mohly být ovlivněny několika dalšími faktory jako například vrozenými vlohami (talentem) účastníků, jejich fyzickým a psychickým stavem a dalšími faktory, díky kterým mohly být zkresleny. Také je nutné zmínit, že počet zkoumaných osob byl poměrně nízký, což také ovlivňuje výsledky výzkumu.

4 Závěr

Práce byla zaměřena na výzkum vlivu dovedností ze skateboardingu při učení na snowboardu u dvou skupin jedinců. První skupina byla složena ze skateboardistů, kteří neuměli na snowboardu a druhou skupinu tvořili jedinci, kteří neuměli jezdit na skateboardu ani na snowboardu. Hlavním cílem této práce byl výzkum zaměřený na transfer a interferenci dovedností ze skateboardingu při učení na snowboardu. Na základě provedeného výzkumu lze konstatovat, že jedinci se základem ze skateboardingu měli o něco rychlejší učení jízdě na snowboardu než jedinci, kteří neměli žádný základ ani v jednom ze sportů. Je nutné vzít v potaz to, že počet zkoumaných osob nízký, jejich individuální predispozice k učení byly rozdílné, a proto by výsledky výzkumu mohly být zkreslené.

Na závěr práce bych chtěla dát doporučení začátečníkům, kteří by se chtěli jízdě na snowboardu naučit. Pro vyšší rychlost a efektivitu celého procesu učení je důležitý výběr vhodného snowboardu s vázáním, dále výběr profesionálního instruktora, který má k učení odpovídající licenci a zvolení vhodného svahu. Aspekt, který výrazně ovlivňuje proces učení je počasí. Při učení by měla být dobrá viditelnost a bezvětrí. Dalším aspektem je fyzický a psychický stav. Učení by mělo probíhat v dobrém zdravotním stavu jedince a mezi jeho fázemi by měly být dostatečné pauzy.

5 Seznam použité literatury

- AMBASSADORS, 2023. *Jak se naučit na skateboardu?* [online], [cit. 10.02.2023].
Dostupné z: <https://www.ambassadors.eu/jak-se-naucit-na-skateboardu>
- BINTER, Lukáš, 2012. *Snowboarding*. 4., upr. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3981-6.
- BOARDSTAR, 2019. *Skateboarding* [online], [cit. 25.01.2023]. Dostupné z:
<https://www.boardstar.cz/skateboarding/>
- BOARDSTAR, 2019. *Snowboarding* [online], [cit. 27.02.2023]. Dostupné z:
<https://www.boardstar.cz/snowboarding/>
- BRAILLE, 2019. *How to Kickflip* [online], [cit. 17.02.2023]. Dostupné
z: <https://www.brailleskateboarding.world/how-to-kickflip/>
- CAVE, Steve, 2023. *Jak na Kickflip na skateboardu* [online], [cit. 18.02.2023]. Dostupné
z: <https://cs.eferrit.com/jak-na-kickflip-na-skateboardu/>
- CRANESS, 2021. *Historie skateboardingu* [online], [cit. 06.01.2023]. Dostupné
z: <https://craness.cz/blogs/skateboarding/historie-skateboardingu>
- DOREN, Martin van a Ulrich PRAMANN, 1994. *Fascinující skateboarding: Příručka pro teorii a praxi*. Praha: Svoboda. ISBN 80-205-0405-2.
- DVOŘÁK, Dalibor, 2014. *Snowboarding: metodika výuky*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5053-8.
- HABANEC, Maxim, 2018. *Život je skejt: můj příběh a trick-tipy*. 1. vydání. Praha: XYZ. ISBN 978-80-7597-236-1.
- HAWK, Tony, 2023. *Skateboarding* [online], [cit. 04.02.2023]. Dostupné
z: <https://www.britannica.com/sports/skateboarding#ref930168>
- CHMELÍK, Ondřej, 2021. *Historie slalomového skateboardingu na území České republiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Diplomová práce. Vedoucí práce Mgr. Milada Truksová.
- KANE, Steven, 1998. *Skateboard: průvodce základními technikami skateboardingu (jak se zdokonalit v jízdě na skateboardu)*. Praha: Ottovo nakladatelství. ISBN 80-7181-212-9.
- LOUKA, Oto a Martin VEČERKA, 2007. *Snowboarding*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1378-6.
- LURIE, Jon a CLARKE, Jimmy, 2001. *Play-by-play snowboarding*. Minneapolis: Lerner Publications Co. ISBN 978-0-8225-9881-7.

- MARCUS, Ben and Lucia Daniella, GRIGGI, 2011. *The Skateboard: The Good the Rad and the Gnarly: An Illustrated History*. Minneapolis MN: MVP Books. ISBN 978-0-7603-3805-6.
- MASARYKOVA UNIVERZITA, 2018. *Metodika ke zpracování závěrečné práce pro vybrané lékařské zdravotnické obory*. ISSN 1802-128X.
- NECHVÁTALOVÁ, Jana, 2021. *Skateboarding – aktivita na pomezí umění a sportu*. Praha: Univerzita Karlova. Bakalářská práce. Vedoucí práce: doc. Mgr. Martin Pšenička, Ph.D.
- OLECKÁ, Ivana a Kateřina IVANOVÁ, 2010. *Metodologie vědecko-výzkumné činnosti*. Olomouc: Moravská vysoká škola Olomouc. ISBN 978-80-87240-33-5.
- RIDERS, 2021. *Ramp* [online], [cit. 06.02.2023]. Dostupné z: <https://riders.co/en/skate/ramp>
- SKATE-BOARD, 2023. *Zatáčivost boardu?* [online], [cit. 14.02.2023]. Dostupné z: <https://www.skate-board.cz/zataceni-a-zatacivost-boardu>
- SNOWBITCH, 2018. *Desky na skate* [online], [cit. 25.01.2023]. Dostupné z: <https://www.snowbitch.cz/desky/c-1613/>
- SNOWBOARDING PROFILES, 2019. *What are the Different Types of Snowboards* [online], [cit. 15.03.2023]. Dostupné z: <https://snowboardingprofiles.com/what-are-the-different-types-of-snowboards>
- SPORT BP, 2023. *Závodní disciplíny ve snowboardingu* [online], [cit. 13.03.2023]. Dostupné z: <https://www.sportbp.cz/sportovnikurzy/discipliny>
- ŠVORC, Jiří, 2005. *SkateBoarding*. ABC mladých techniků a přírodovědců. Praha: Ringier ČR, a.s., roč. 50, č.13. ISSN 0322-9580.
- THALER, Casey, 2022. *Skateboarding Basics* [online], [cit. 04.02.2023]. Dostupné z: <https://stokedrideshop.com/blogs/stoked-school/skateboarding-basics>
- VALDERRABANO, Victor a Mark, EASLEY, 2017. *Foot and Ankle Sports Orthopaedics*. New York: Springer International Publishing. ISBN 978-3-319-15734-4.
- VOBR, Radek, 2006. *Snowboarding*. České Budějovice: Kopp. ISBN 978-80-7232-296-1.

6 Seznam příloh

Příloha č. 1: Videozáznam k bakalářské práci, odkaz: <https://youtu.be/IscN4MM54RI>