

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

NÁVRH METODIKY VÝUKY ZÁKLADŮ SKATEBOARDINGU U DĚTÍ
STŘEDNÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU
Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Adam Pindor, Rekreatologie
Vedoucí práce: Mgr. Rudolf Rozsypal
Olomouc 2010

Jméno a příjmení autora: Adam Pindor

Název bakalářské práce: Návrh metodiky výuky základů skateboardingu u dětí středního školního věku

Pracoviště: Katedra Rekreatologie

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Rudolf Rozsypal

Rok obhajoby bakalářské práce: 2010

Abstrakt: Bakalářská práce obsahuje základní charakteristiky skateboardingu, jeho vznik a vývoj v České Republice i ve světě. Najdeme zde informace o rozmanitosti a místech provozování tohoto sportu, bezpečnosti, doporučení pro nákup vhodného vybavení, ale také o pozitivním dopadu na zdraví dítěte. Výsledkem práce je návrh metodiky výuky základní jízdy na skateboardu za příslušného instruktora, směřovaná na určitou věkovou skupinu. Je obohacena o fotodokumentaci a poznámky k jednotlivým lekcím nebo upozorňuje na absenci instruktorů skateboardingu v naší zemi.

Klíčová slova: skateboarding • vybavení • metodika výuky • děti středního školního věku • instruktor skateboardingu • bezpečnostní standardy • výuka skateboardingu.

Souhlasím s předložením bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Adam Pindor

Title of the bachelor thesis: Draft methodology of teaching skateboarding fundamentals with children of secondary school age

Department: Department of recreology

Supervisor: Mgr. Rudolf Rozsypal

The year of presentation: 2010

Abstrakt: The Bachelor thesis comprises the basic characteristics of skateboarding, its origin and development in the Czech Republic and in the World. There are informations about the diversity and places of the sport, safety, recommendations for the purchase of suitable equipment and also informations about the positive impact on child health. The result of the work is design methodology of teaching basic riding on skateboard with the contribution of the instruktor and directed at a particular age group. It is enriched with photographic documentation and notes for each lesson and notes lack of skateboarding instructors in this country.

Keywords: skateboarding ñ equipment ñ metodology of teaching ñ child of secondary school age ñ skateboarding instuctor ñ safety standards ñ skateboarding teaching

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr.
Rudolfa Rozsypala, a uvedl všechny použité literární a odborné zdroje.

V Olomouci dne 2010

..... ..

Na tomto místě bych rád poděkoval vedoucímu své bakalářské práce Mgr. Rudolfu Rozsypalovi za ušitečné rady, pomoc a trpělivost při psaní této práce. Dále bych rád poděkoval Helia Sportu za vyplnění bezpečnostního vybavení.

Obsah

1 ÚVOD	9
2 PřEHLED POZNATKŮ	10
2.1 CO JE SKATEBOARDING?.....	10
2.2 PřEDSTAVENÍ SKATEBOARDINGU	12
2.2.1 Proč skateboarding?	12
2.3 VÝVOJ A HISTORIE SKATEBOARDINGU	14
2.3.1 Světová historie skateboardingu	14
2.3.2 Historie skateboardingu v ČR a SR	17
2.4 VÝZBROJ A VÝSTROJ PRO SKATEBOARDING.....	18
2.4.1 Skateboard a Skateboardová deska	18
2.4.2 Griptape a Grip	19
2.4.3 Trucks a Podvozky skateboardu	20
2.4.4 Skateboardová kola	21
2.4.5 Ložiska s šroubky.....	21
2.4.6 Skateboardová obuv	22
2.4.7 Bezpečnostní vybavení.....	23
2.5 DISCIPLÍNY	23
2.5.1 Streetstyle skateboarding.....	23
2.5.2 Vertikální rampa	24
2.5.3 Minirampa	24
2.5.4 Pool	24
2.5.5 Best trick contest.....	25
2.5.6 Longboarding a downhill a slalom	25
2.6 BEZPEČNOSTNÍ STANDARDY.....	25
2.6.1 Skatepark	26
2.6.2 Bezpečnostní vybavení.....	26
2.6.3 Bezpečnostní instrukce.....	28
2.6.4 Bezpečnostní statistiky	29
2.6.5 Bezpečnostní pokyny	30
2.6.6 Závěrem.....	33
2.7 VÝUKA SKATEBOARDINGU	33
2.7.1 Instruktor skateboardingu.....	34

2.7.2 Začátek výuky.....	35
2.7.3 Požadovaná skateboardová výzbroj a výstroj.....	36
2.7.4 Etiketa a bezpečnost.....	36
2.8 DĚTI STŘEDNÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU A PUBESCENCE (11-15)	37
2.8.1 Stádium diferenciací a přestavby motoriky	37
2.8.2 Charakteristika psychologického vývoje.....	38
2.8.3 Charakteristika motorického vývoje	38
2.8.4 Závěrem.....	39
2.9 METODIKA VÝUKY	39
2.9.1 Pojem metoda	39
2.9.2 Výběh a funkce vyučovacíh metod.....	40
2.9.3 Vyučovací jednotka.....	40
2.9.4 Struktura vyučovací jednotky	41
3 CÍLE, HYPOTÉZY A ÚKOLY PRÁCE	42
4 METODIKA.....	43
5 VÝSLEDKY	44
5.1 NÁKUP SKATEBOARDOVÉHO VYBAVENÍ.....	44
5.1.1 Skateboardová výzbroj a Skateboard.....	44
5.1.2 Skateboardová výstroj a Bezpečnostní vybavení a obuv	45
5.2 ZÁKLADNÍ METODIKA VÝUKY SKATEBOARDINGU.....	45
5.2.1 Výběh terénu	46
5.2.2 Řídící pokyny a všeobecné otázky.....	46
5.2.3 Příprava na lekci a Střelák.....	47
5.2.4 Lekce 1. Orientace na skateboardu	49
5.2.5 Lekce 2. Jak správně padat.....	51
5.2.6 Lekce 3. Ovládání skateboardu a Rozjetí, jízda a zastavení	53
5.2.7 Lekce 4. Ovládání skateboardu - Zatáčení a carving	56
5.2.8 Lekce 5. Tik-tak pohyb a manual	58
5.2.9 Lekce 6. Ollie.....	60
5.3 SPORNÉ PRVKY METODIKY VÝUKY ZÁKLADNÍ SKATEBOARDINGU.....	63
5.3.1 Nácvik pádů.....	63
5.3.2 Tik-tak pohyb a manual.....	63
5.3.3 Ollie.....	64
6 DISKUSE	65

6.1 INSTRUKTOR SKATEBOARDINGU	65
6.2 VÝUKA SKATEBOARDINGU DĚTÍ STŘEDNÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	66
6.3 VŠEOBECNÉ POZNATKY	66
7 ZÁVĚRY.....	68
8 SOUHRN	69
9 SUMMARY	70
10 REFERENČNÍ SEZNAM	71
11 PŘÍLOHY	73

1 ÚVOD

Téměř každá l'innost, která nahrazuje sledování televize nebo konzumaci velkého množství jídla, mŕŕhe vést ke sníŕŕení hmotnosti. Ať uŕŕ je to jízda na kole nebo na lyŕŕích, házení frisbee s pŕŕátelei v parku, fotbal, basketball, ale i lehká procházka v pŕŕírodě dochází v lidském tŕŕe k neustálému spalování kalorií. Skateboarding je dalŕŕím zpŕŕsobem jak se pobavit, nŕŕco nového se nauŕŕit a tím sníŕŕit tŕŕesnou hmotnost. Skateboarding je ŕŕasto pŕŕehlíŕŕen jako l'innost pro teenagery, u starŕí generace je považován za sport Aandalŕŕó nebo Aŕŕálakalŕŕó, i kdyŕŕ ve skuteŕŕnosti, mŕŕhe být velmi dobrým zpŕŕsobem jak se dostat do formy, pŕŕspadnŕŕvytvoŕŕit nový koníŕŕek, který dokáŕŕe ŕŕlovŕŕka oprostít od vnŕŕíŕŕých vlivŕŕ jako je zamŕŕtnání nebo ŕŕkola.

Jelikoŕŕ se v této oblasti pohybují uŕŕ nŕŕkolik let a sledují aktuální dŕŕní skateboardingu u nás i ve svŕŕtŕ musím podotknout, ŕŕe tento sport nemá v ŕŕeské Republice tak dobré zázemí jako v jiných zemích napŕŕ USA, Velké Británie nebo Francie, ve smyslu skateboardingových ŕŕkol nebo sportovních-rekreaŕŕních center, kde si tento sport mŕŕŕete jen vyzkouŕŕet, aniŕŕ byste si museli koupit základní vybavení.

Chtŕŕ bych, aby tato bakaláŕŕská práce obohatila ŕŕtenáŕŕe o informace, které jsou dŕŕŕehŕŕité pro zvládnutí bezpeŕŕné jízdy na skateboardu, poukázala na výhody výuky za pŕŕspŕŕní instruktora a nabídla dalŕŕí alternativu, která by mohla vést ke zdravému vývoji a rozvoji dítŕŕe nebo ke zdravému ŕŕivotnímu stylu ŕŕlovŕŕka.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Co je skateboarding?

Snad každý člověk žijící v civilizované zemi si pod tímto pojmem představí například extrémní sport nebo prkno se čtyřmi kolečky vydávající drkotavý zvuk. Pro ty, kteří o skateboardingu ještě neslyšeli a rádi by se dozvěděli něco nového, existuje možnost zadat toto slovo do internetového vyhledávače, kde se nám nabídne 14 400 000 odkazů. Internetová encyklopedie Wikipedia (2010) popisuje skateboarding jako sport, někdy v médiích označovaný jako extrémní sport, ve kterém se používá skateboard k jízdě a provádění triků. Člověk, který se tomuto sportu věnuje, se nazývá skater, skateboarder, skateboardista nebo slangově skejťák nebo prkýnkář. Skateboarding lze chápat jako rekreační aktivitu, umění, práci nebo typ dopravního prostředku.

V české literatuře se můžeme setkat s tímto zděvodněním. Skateboarding je fyzická činnost, kterou můžeme provozovat sami nebo i ve skupině. Můžete ji vykonávat pravidelně každý den, jednou za týden, několikrát za měsíc nebo kdykoli vás napadne a máte chvíli volného času. Nemusíte mít trenéra, nemusíte být ve sportovním oddíle, nemusíte mít dres nebo jiný cvičební úbor, ale můžete ho provozovat úplně v čemkoli co, máte zrovna na sobě a v čem se cítíte pohodlně. Mimo svého prkna nemusíte mít dokonce ani žádné zvláštní sportovní náčiní. Není třeba stadionu se speciálním povrchem nebo zvláštní hůlkou. K tomu, abyste mohli provozovat skateboarding, vám postačí pouze vaše skateboardové prkno, vaše nohy a třeba část ulice, parkoviště nebo hladký chodník v parku (Karas & Kuřera, 2004).

Karas a Kuřera (2004) dále uvádí, že podobně jako u ostatních sportů, má skateboarding také své týmy, sportovní utkání, závody a tabulky pro pořadí jednotlivých jezdců. Na rozdíl však od ostatních sportů není povinné, a pro profesionální kariéru některých závodníků nutné, se závodit účastnit anebo se v těchto tabulkách umisťovat. Na světě existuje mnoho legendárních jezdců, kteří si svůj vzhlas a respekt vydobyli mimo závodní klání a oficiální tabulky. Svůj úspěch si například získali skateboardingem na ulicích a invencí nových triků, osobitým stylem jízdy, výjimečným videoprofilem v některých ze skateboardových filmů nebo také originálním přístupem k životu. To už nám samo o sobě podouvá otázku, zda je skateboarding určitým životním stylem.

Skateboarding může být pro některé provozovatele životním stylem. Jsou to lidé, kteří skateboardingem žijí, sami ho provozují nebo ho třeba jen obdivují. Mohou to být lidé, kteří se skateboardingem živí nejen od jezdců po majitele a pracovníky skateshopů či skateboardových firem, organizátory závodů, fotografy, filmaře a novináře nebo lidé, kterým se skateboarding líbí pouze jako fanouškům adrenalinových sportů a jejich netradičního okolí. Pro skateboarding není důležité jaký je váš styl oblékání, váš hudby, kterou posloucháte, nebo druh lidí, s nimiž se stýkáte. Skateboarding může provozovat každý bez rozdílu věku nebo pohlaví. Není důležité barva vlasů a kůže, náboženství nebo vaše finanční situace, stát, z něhož pocházíte. Není tedy jednoduché říci, zda je to životní styl či není. Pravdou ovšem je, že každý, kdo alespoň někdy se skateboardingem na nějakou dobu půjde do styku, z něho něco přijme a odnese si to pro další život (Karas & Kuřera, 2004).

V zahraniční literatuře Wixon (2009) popisuje dva hlavní pohledy týkající se klasifikace skateboardingu, které představují dichotomii. Jedna uvádí, že skateboarding je sport, podobně jako v některých pohledech na jiné činnosti, které považujeme za sport. Existují například soutěže, rozhodčí, lidé znající skateboarding (často bývalí profesionálové), kteří považují objektivní formy hodnocení (jako je výška, délka, nebo rychlost), subjektivní formy hodnocení (jako je styl - podobný u krasobruslení nebo skoky do vody) a faktory, které leží někde mezi (například obtížnost). Zastánci této školy tvrdí, že když je skateboarding uznáván jako legitimní sport, dosáhne uznání a zaslouží si respekt, skateboardingový průmysl uvidí finanční podporu. Mnozí z těchto zastánců vidí skateboardingový konkurenční vrchol jako účast na olympijských hrách, spolu s relativně nedávné, vysoce-profilové soutěže, jako ESPN X-Games, podobně jako u snowboardingu, eventuální vznik olympijského pořadí.

Wixon (2009) dále uvádí, další pohled na skateboarding takto: neboť je v některých ohledech více než sport a v jistém smyslu méně než sport, ale ve skutečnosti dosahuje kategorizace sportu. Za prvé, je to víc než sport, protože ti, kteří žijí životním stylem spojeným s jejich účastí ve skateboardingu, mohou to být téměř všichni, vytvářejí subkulturu, která zahrnuje hudbu, výtvarné umění a film. Skateboarding, koneckonců, se vyvinul nejprve jako subkultura surfování, a pak byl spojován s hnutím punk rocku v osmdesátých letech, kdy byl považován za underground a za asociální. Za druhé, skateboarding je méně než sport, protože nevyžaduje žádné vzdělání; žádné koučování; žádná pravidla; žádné speciální vybavení kromě skateboardu; žádné pole, kroužek, nebo trénink; a žádný tým.

2.2 Pŕedstavení skateboardingu

V souaŕstné době skateboarding stává populárnĕjší, neŕ tomu bylo dŕíve a jeho popularita stále roste bez náznaku zpomalení (Pinoniemi, 2006). Jako jedna z okrajových aktivit nebo extrémních sportŕ se skateboarding zapojuje do moderní populární kultury.

Jelikoŕ popularity skateboardingu stále roste a rozŕiŕuje se, je zapotŕebí, aby vzdĕávání a výukové programy skateboardingu rostly stejnĕrychle. Parky a rekreační centra, ŕkoly a související organizace potŕebují nástroje pro uspokojení veŕejné poptávky po kvalitním programování a skateboardingové výuce. Osnovy a další informace v této práci poskytnou rekreačním a tĕsnĕvýchovným programŕm nástroje, které potŕebují pŕi výuce základní bezpeční jízdy na skateboardu.

2.2.1 Proŕ skateboarding?

Skateboarding mŕže být vzruŕující a zábavná aktivita pro vŕechny dĕi i dospělé. Na bliŕším zkoumání se ukázalo nĕkolik faktorŕ, které poukazují na to, ŕe skateboarding mŕže být pozitivní a obohacující témĕ pro kohokoli. Kdyŕ je provozování skateboardingu bezpeční a správné, mŕže se stát prostĕdkem pro budoucí úspĕch a tím poskytnout pŕileŕitost uĕit se stále nĕco nového, coŕ mŕže mít pozitivní dopad na ŕivot mladého ŕlovĕka.

Drop in to skateboarding

<<http://www.dropintoskateboarding.com/whyskateboarding.php>>

Jednou z jedinečných kvalit skateboardingu je praktičnost. Skateboarding je aktivita, kterou lze provádĕt uvnitŕ nebo venku, ve velkém nebo malém omezeném prostoru. Aĕkoli se mŕže zdát, ŕe veŕejný skatepark je pro skateboarding ideálnĕjší, skater mŕže pracovat na svých dovednostech v parku, na parkoviŕti nebo cestĕ pŕed domem, sám nebo se svými pŕáteli.

Dalším pozitivním aspektem skateboardingu je relativně nízká cena skateboardového vybavení a dostupnost aktivity jako takové. Kaŕdý si mŕže zakoupit pár bot, kvalitní skateboard a mŕže zaĕít jezdit, uĕit se a uŕívat si pocit z jízdy, pŕileŕmŕ nemusí platit ŕádné vstupné nebo registrační poplatky.

Skateboard jakoŕto dopravní prostĕdek je ŕetrný a úsporný k ŕivotnímu prostĕdí a praktický ve smyslu, ŕe kdykoli mŕžeme zastavit a jednoduŕe ho vzít do

autobusu nebo vlaku. Wixon (2009) dodává, kromě toho, že skateboarding je rekreační aktivitou, stal se praktickým nástrojem pro městské komunity a jejich každodenní život. Téměř na každé univerzitní škole můžete najít studenty využívací skateboard k dojíždění do školy a mezi třídami. Také máme vidět profesionály jako advokáty nebo učitelé využívací skateboard pro své každodenní dojíždění do práce.

Možná nejviditelnější prospěch skateboardingu je fyzická zdatnost. Fyzický akt skateboardingu obsahuje pohyby celého těla. Tato aktivita pomáhá budovat sílu a kardiorespirační zdatnost, zvyšuje obratnost, rovnováhu a koordinaci. Skateboarding je intenzivní cvičení a může být důležitým nástrojem v boji proti obezitě (Wixon, 2009).

Kromě přínosu pro zdraví je ideální přechodný nebo doplňkový sport pro další sporty, jako je surfing, snowboarding nebo wakeboarding. Například když táje sníh, voda je klidná nebo nefouká vítr, lidé si stále mohou udržovat své dovednosti a zvyšovat svou kondici při jízdě na skateboardu.

Drop in to skateboarding (2010) píše, že vedle fyzického přínosu získaného ze skateboardingu, existuje řada duševních a emocionálních výhod. Skateboarding učí děti jak si nastavit cíle a překonat strach prostřednictvím přirozeného vývoje (progrese), která je zakotvena v aktu skateboardingu. Skateři se neustále snaží zdokonalovat nové triky nebo zvládat nový terén. Překonávání strachu a dosažení stanovených cílů pomáhá v dětech při jejich přirozeném vývoji budovat důvěru a sebeúctu. Faktory, které mohou být rozhodující pro budoucí úspěch ve škole, kariéře a životě. Skateři se učí přebírat iniciativu a mají kontrolu v procesu dosažení svého vlastního cíle. Skateboarding může pomoci k rozvoji těchto dovedností a návyků.

Skateboarding je skutečně tvůrčí a individuální činnost. Každý skater se snaží vyvíjet svůj vlastní styl a unikátní variace jízdy. Z těchto tvůrčích elementů je skateboarding v mnoha ohledech nesoutěvní povahy. Kromě základů neexistuje žádná správná nebo špatná cesta. Skateři mají svobodu vyvíjet svou vlastní techniku a přístupy k trikům v neohrožené a nesoutěvní atmosféře.

Podle National Sporting Goods Association (2008) je růst popularity individualizace a nekomerčnosti aktivit jako je skateboarding v přímém rozporu s klesající mírou účasti u mnoha tradičních týmových sportů a sportovních aktivit. Jak máme v dnešní době, popularita tradičních sportů a aktivit u mladých lidí klesá. Pedagogové a odborníci na rekreaci potřebují přijmout aktivity, které jim pomohou udržet děti aktivní, stejně jako pomoc v boji proti rostoucí obezitě mládeže.

2.3 Vývoj a historie skateboardingu

2.3.1 Světová historie skateboardingu

Jízda z kopce a carving jsou dva nejzákladnější pohyby, které jdou na skateboardu provádět, proto je historie downhillu vlastně historií skateboardingu vůbec. Skateboarding vznikl v Kalifornii, na východním pobřeží USA. Ta byla odjakživa rájem surfařů, kteří zhruba od 40. let šli, jak by šel pohyb na surfovém prkně napodobit i na "souši". Od té doby vznikala různá podivuhodná "zařízení" připomínající dnešní skateboard jen vzdáleně

Xstream magazín <<http://www.g2.cz/cs/xtreme/skateboarding/1.shtml>>

1950-1960 – Začátky skateboardingu

První skate, vznikají v 50. letech. Tehdejší Sidewalk Surfers (doslova "chodníkoví surfaři") připevňují na desky vyřezané do tvaru surfového prkna podvozky z kolečkových bruslí a vzniká tak nářadí, které sice funguje na naprosto stejných principech jako současný skateboard, avšak s velmi omezenými možnostmi. Materiály, ze kterých se vyrábí kolečka, nejsou téměř vůbec přilnavé, carving (obloučky) a jízda z kopce jsou jediné, co se na sidewalk surfech dá provozovat. Přesto sidewalk surfing prožívá boom a polátkem 60. let přichází na scénu první sériově vyrobené skateboardy (roku 1963 se vyrábí už 10 000 ks za den). Novinkou se stává kick tail (zadní část desky přesahuje zadní podvozek-truck), což umožňuje ostřejší obraty. Pořádají se závody ve slalomu, jezdci (vůžinou jezdí bosí) na skate aplikují surfové triky jako chůze po desce, spinner a hang ten. Při skateboardingu se často využívají banky (betonové žkminy), které vytvářejí jakousi "betonovou vlnu". V roce 1965 je boom u konce, zájem o skateboarding totálně opadá a jako sport upadá v zapomnění. Firmy přecházejí na výnosnější výrobky a ve skateboardingu pokračuje jen pár nadšenců opatřených na home-made deskách. Xstream magazín <<http://www.g2.cz/cs/xtreme/skateboarding/1.shtml>>

70. léta – Velký rozkvět skateboardingu

V roce 1972 se objevuje naprosto revoluční vynález - polyuretanová kolečka (firma Cadillac Wheels), která jsou rychlá, přilnavá a absolutně měkká tvář skateboardingu. Zájem o skateboarding se opět zvyšuje. Zatímco se vůžina skaterů věnuje slalomu a stylové trikové jízdě (freestyle), v části Los Angeles zvané Dogtown se objevuje parta mladých agresivních surferů, šikající si Z-Boys, kteří nedají moc na naháhlenou surfovou image a věnují se hlavně agresivnímu downhillu a slalomu a svou

betonovou vlnu trénují ve vypuštěných zahradních bazénech. Jména jako Tony Alva, Jay Adams, Stacy Peralta, Nathan Pratt, Bob Biniak nebo Jim Muir, která platila svého času za outsidersy, se stávají hvězdami.

Základními skateboardovými disciplínami se stávají freestyle, slalom, downhill, skok vysoký a daleký. Skateboardy jsou vybaveny dřevěnými koly o velikosti kolem 60mm a o tvrdosti mezi 70-80A. Trucky se nezměnily dodnes, jen byly o dost užší (v té době zastávala poslední pozici ve výrobě firma Tracker). Co se týče desky, většina tehdejších firem (G&S, BAHNE, Alva Skate aj.) vyráběla desky dlouhé do 30 palců (cca 75 cm) a široké kolem 7 palců (cca 18cm). Měly kicktail, který byl navíc zvednutý směrem nahoru, a griptape (protiskluzovou fólii). V podstatě měly docela moderní parametry a jezdily se na nich všechny disciplíny. Už tehdy si skatisté uvědomovali, že delší desky jsou ve vysokých rychlostech stabilnější, pro downhill se staly oblíbené longboardy firmy SIMS.

Xstream magazín <<http://www.g2.cz/cs/xtreme/skateboarding/1.shtml>>

80. léta – Období úpadku a skateboardového undergroundu

Karas a Kuřera (2004) uvádí, že konec 70. let byl pro skateboarding ve znamení trochu zbláznělého punku s divokým hbitým stylem mnoha jeho jezdců. To přineslo skateboardingu mnoho problémů ze strany městských radnic a celkově též ze strany zákonodárců, policie a veřejné konzervativní společnosti. Obrovské množství skateparků bylo srovnáno se zemí a mnoho známých osobností tehdejšího skateboardingu buď úplně přestalo jezdit, nebo se stáhlo do ústraní a jezdili sami pro sebe.

V průběhu vývoje skateboarding prochází mnoha krizemi, ale nadále se vyvíjí tvar desky - objevuje se concave (příčné prohnutí), roste šířka desky - vznikají nové a nové triky, tím pádem i nové disciplíny roku 1982 U-rampa, 1984 streetstyle, 1988 minirampa = zaniká skok do výšky i dálky, slalom a aťkoliv se závody v downhillu stále vypisují, i ten nakonec ustupuje divácky zábavnějším disciplínám (ať byl v 70. letech downhill královskou disciplínou na všech závodech).

Xstream magazín <<http://www.g2.cz/cs/xtreme/skateboarding/1.shtml>>

90. léta – Popularizace a nový boom skateboardingu

Polétek 90. let byl ve znamení recese vertikálního skateboardingu a jedním propagovaným typem v médiích byl freestyle. Skateboarding v ulicích byl hlavním proudem, který zásadně ovlivnil jeho tvář. Objevili se noví jezdci, kteří ohromovali novými triky, jenž do té doby nikdo neviděl. Některé začali jezdit tzv. switchstance, tedy

dopředu na obrácenou nohu než byli zvyklí. Objevily se nové tvary skateboardových prken, koleček, trucků a osobité designy skateboardové módy. Počátkem devadesátých let bylo založeno mnoho legendárních firem jako například dnes již neexistující firmy Plan B, Color skateboards, 101 skateboards nebo Invisible skateboards, které ve svých týmech shromáždily snad největší talenty streetového skateboardingu všech dob (Karas & Kuřera, 2004, 19).

Karas a Kuřera (2004) dále píšou, díky tak velkému rozkvětu a příchodu nových jezdců se počátkem 90. let začaly také organizovat první série mezinárodních závodů, které v polovině desetiletí, konkrétně v roce 1995, vedly ke vzniku tzv. Extreme Games, dnes mnohým známých, jako X-Games. Skateboardové soutěže se dostávaly do vysílání velkých televizních stanic a tím i mezi širší veřejnost, která začala tento sport vnímat o něco pozitivněji. Díky podpoře médií si skateboarding získal nové stoupence a v podstatě vyvinul do podoby, jakou známe dnes.

Skateboarding současnosti a budoucnosti

V současné době je downhill, jakožto "základní stavební kámen" skateboardingu, paradoxně postaven úplně mimo současný skateboardový svět. Soutěže se vypisují stále, ale downhill skateboarding dnes spadá pod IGSA (International Gravity Sports Association-založena 1996) a našel tak novou rodinu mezi ostatními "sjezdovými sporty" street luge, classic luge (buttboard), gravity bike a downhill inline. Xstream magazine <<http://www.g2.cz/cs/xtreme/skateboarding/1.shtml>>

Naopak skateboarding jak ho známe dnes, tedy U-rampa, minirampa a freestyle jsou v současnosti na jakémsi pomyslném vrcholu. Ažrovnal triků a jejich obtížnost je nejvyšší od dob vzniku. Dnešní skateboardoví jezdci provádějí triky na obrovských zábradlích, skálou ohromné sady schodů a na switchstance kombinují dohromady mnohé z nejtěžších triků, které byly do nedávna skoro nemožné (Karas & Kuřera, 2004, 19).

Současní profesionální skateboardisté, jak uvádí Karas a Kuřera (2004), se stali velmi dobře placenými atlety, pro které již není skateboarding jen pouhou zábavou, ale představuje pro ně jejich práci a zdroj jejich obživy. Mnozí z těchto jezdců objíždí pravidelně celý svět a soutěží na mezinárodních závodech s ostatními profesionály a cenné trofeje a velké finanční částky na Prizemoney. Skateboardové firmy objevují neustále nové technologie na výrobu skateboardových prken, koleček, trucků tak, aby je přizpůsobily náročnému potřebování dnešního skateboardingu.

2.3.2 Historie skateboardingu v ČR a SR

V polovině sedmdesátých let začínají i k nám pronikat zprávy o skateboardingu, sportu, který zachvátil Ameriku a šířil se i do Evropy. První nadšenci u nás si vyráběli skateboardy sami s pouhým kolečkovým bruslím, ti šťastnější, s kontakty v západní části světa, získávají kvalitnější, průmyslově vyráběné nářadí. V roce 1978 se konají první závody v Praze a v Karlových Varech. Informace o pravidlech jsou minimální, a tak se tvoří pravidla vlastní. Slalom speciál, slalom obší, skok daleký a vysoký. Čikovní české ruce podomácku vyrábějí stále kvalitnější a kvalitnější prkna, desky z laminátů, podvozky odlévané do pískových forem, jen kolečka musí být originální, proto je jejich cena vysoká. Postupně přibývají zájemci o skateboarding i v dalších městech, Plzni, Poličce a jinde. Podmínky dovolují pořádát stále více závodů a tak se utvořil seriál Československého poháru a na závěr sezóny Mistrovství republiky. Jednotlivé kluby koordinují svou činnost a svému spolku šikají Československá skateboardová asociace (Doren & spol., 1994).

V roce 1981 se v Praze na Strahově staví první kovová "U" rampa. Vzniká kuriózní situace: veškeré skejtové dění u nás se soustředilo pouze do Letch, ale jediný člověk, který pravidelně korespondoval se špičkovými americkými firmami, byl Petr Kiss z Bratislavy. Také díky Petrovi vycestoval roku 1985 náš reprezentant Luděk Váňa na Mistrovství světa, které se konalo při příležitosti světové výstavy Expo v kanadském Vancouveru. Jaké potom bylo naše nadšení, když Luděk přivezl mistrovský titul (Doren & spol., 1994).

Nejvýznamnější zlom však nastal v roce 1986. Na závody do Brna tehdy přijeli představitelé evropské špičky Shane Rouse z Velké Británie (freestyle) a Claus Grabke z Německa ("U" rampa, streetstyle). A teprve tehdy jsme na vlastní oči viděli, co to ve skutečnosti skateboarding je. Rychle se u nás rozvíjí streetsyle, freestyle i "U" rampa. Staví se pro nás dosud neznámé překážky. Radikálně se mění tvary prken, rozměry podvozků, průměry kol. Postupně zaniká skok daleký, mění se pravidla slalomů v souladu s pravidly evropskými. Co platilo včera, je pryč, co bude zítra, nikdo neví, ale všichni se na to těší (Doren & spol., 1994).

Zájem o skateboarding je již takový, že se v roce 1988 rozhodne skupina nadšenců pořádat v Praze Mistrovství Evropy. Závody neledajaké - v největší hale, která je k dispozici (Sportovní hala na pražském Výstavišti), za účasti těch nejlepších z Evropy. První přenos v televizi, záznam jde do mnoha světových center. Závody mají

obrovský úspěch. Skateboardkluby vznikají i v těch nejmenších městech. Pšbývá i materiál. Už nikoho nenapadne vyšezávat desku ze staré skšnŮ (Doren & spol. 1994).

1989. Revoluce. Koncem listopadu se konají halové závody v Hradci Králové. Skateš se mezi prvními pšdávají na stranu studentŮ, za okny stadiónu jeŕtŮ nezalaly demonstrace. V této době je pšedseda Ľeskoslovenské skateboardové asociace Martin Kopecký zvolen prezidentem Evropské skateboardové asociace. Vznikají první firmy prodávající kvalitní skateboardové zboží. Ľeskoslovenská skateboardová asociace je ustanovena jako oficiální organizace. Koná se oficiální Ľeskoslovenský pohár a oficiální Mistrovství Ľeskoslovenska. Pšbývají kluby i na Slovensku. První firmy zalínají vyrábŮ ĕpil'kový materiál i u nás (Doren & spol., 1994).

Karas a Kuřera (2004) dodávají. V roce 1994 pošádá firma Mystic Skates na prařském ostrovŮ Ľvanice závod s názvem Mystic Sk8 Cup s úľastí nŮkolika amerických profesionálŮ. V té době jeŕtŮ nikdo netuŕí, ře se zde bude konat pravidelnŮ kařdý roka, bude mít zásadní vliv na vývoj a rozvoj skateboardingu v Ľesku. Od té doby obliba skateboardingu zase stoupá, mŮsta financují výstavbu nových skateparkŮ, vznikají nové kluby, módní styl skateboardových znařek inspiruje svŮové návrháše a pŮvodní myřlenka volnosti, pohybu a tolerance osvojuje další generace.

2.4 Výzbroj a výstroj pro skateboarding

2.4.1 Skateboard ň Skateboardová deska

Pravá skateboardová deska je vyrobena z kvalitního a řerstvého javorového dřeva, které má ideální vlhkost, pevnost a pruřnost. Skateboardové desky jsou vyrobeny z 9 nebo, nyní stále více ze 7 lisovaných a slepených vrstev javorového dřeva. Jednotlivé, zhruba 1 milimetrové, vrstvy dřeva jsou na sebe pokládány ĕkmo tak, aby se zabránilo vzniku potencionálních lomových ploch v kritických dopadových místech. Pouřívané lepidlo bylo vyvinuto k tomu, aby si zachovalo svoje vlastnosti i v nároľném prostředí zmŮn teplot, vlhkosti nebo pš pšřných a vertikálních nárazech na samotný skateboard (Karas & Kuřera, 2004).

Kařdá deska má svŮj specifický tvar, ten je urřen délkou, řířkou, délkou říľky (nose), délkou patky (tail), vertikálním prohnutím a horizontálním prohnutím po její vlastní délce tzv. Concave (Obrázek 1a). RozmŮry jsou nejľastŮji uvádŮny v palcích (1Ů=2.54cm). MŮžeme se setkat s rozmŮry od 7.3Ů ň 9Ů. Vhodný výbŮ parametrŮ desky

je závislý na výšce jezdce, velikosti nohy, zkušenostech a také na jeho typu (technický, vertikální nebo mini rampa, skateparkový, streetový). Techničtější jezdci preferují spíše uhlí desky s menším concave např. 7.5°, naopak grigí desky s větším concave např. 8.25° preferují jezdci, kteří jezdí ve skateparku nebo v U-rampě.

Dalším, sice zanedbatelným parametrem skateboardové desky je grafický design a obrázek na skateboardu (Obrázek 1b). Je estetickým doplňkem samotného prkna a na jízdu nebo funkční vlastnosti nemá žádný vliv.



1a



1b

Obrázek 1a, b. Skateboardová deska

2.4.2 Griptape a Grip

Griptape neboli grip (Obrázek 2) se nazývá speciálně vyrobená protiskluzová lepenka, která se lepí na horní stranu skateboardového prkna a slouží k tomu, aby při jízdě zabránila klouzání nohou po skateboardu a především k ovládání pohybů prkna nohou ve vzduchu. Bez gripu by se skateboardové triky daly velmi těžce a většinou z nich by bylo bez gripu nemožné provést (Karas & Kuřera, 2004).

Grip má na svém povrchu strukturovanou vrstvu z jemných látek podobnou jako smrkový papír s tím rozdílem, že grip je podstatně odolnější a nedrolí se. Grip se lepí na horní část skateboardové desky vysoce kvalitním a trvanlivým lepidlem nacházejícím se ve spodní části gripu, které je odolné vůči nepříznivým vlivům (vlhkost, vysoká teplota nebo mráz). Jedná se o samolepku nebo samolepící grip. Tyto vlastnosti zajišťují relativní bezpečnost jízdy na skateboardu a umožňovat jezdci dokonalejší provedení triků.



2

Obrázek 2. Grip

2.4.3 Trucks a Podvozky skateboardu

Trucky (Obrázek 3) jsou skateboardové podvozky, které jsou připevněny na spodní straně skateboardové desky. Na trucky se montují skateboardová kola s ložisky. Trucky slouží k zatáčení na skateboardu a provádějí se s nimi tzv. grilovací triky, při nichž jezdci jedou jen po ploše trucků (podvozků) a nikoli po kolečkách či samotném skateboardovém prkně (Karas & Kuřera, 2004, 29).

Karas a Kuřera (2004) dále uvádí, že trucky jsou vyrobeny z vysoce kvalitní slitiny hliníku, zvláště upravené pro náročné podmínky grindování a velkých nárazů. Vyrábějí se v několika základních šířkách a výškách. Šířka trucků je přizpůsobena šířce používané skateboardové desky a výška je přizpůsobena preferovanému stylu skateboardingu. Proto tedy máme trucky úzké, střední a široké a také trucky vysoké nebo nízké. Každý jezdec by si měl během své skateboardové kariéry vyzkoušet, který tvar mu nejvíce vyhovuje.



3

Obrázek 3. Trucks

2.4.4 Skateboardová kola

Skateboardová kola (Obrázek 4) jsou vyrobena ze speciálně vyvinuté slitiny uretanu tak, aby odpovídala vlastnostem povrch, na kterém se skateboarding provozuje. Máme tedy kola měkká a tvrdá. Měkká kola jsou spíše pro hladší a kluzký povrch jako třeba mramor, naopak tvrdá jsou určena spíše pro jízdu na asfaltu a hrubší povrch ulice. Vhodnou tvrdostí používaných skateboardových kol zabráníme jejich rychlému ojetí a nepřijemnému zploštění. Kolečka se vyrábějí v mnoha velikostech a šířkách uváděných v milimetrech. Velikost koleček určuje řástečnou rychlost jízdy na skateboardu a jejich šířka pomáhá ke snazšímu ovládnutí skateboardu podle typu a individuálních stylů skateboardingu (Karas & Kulera, 2004).



4

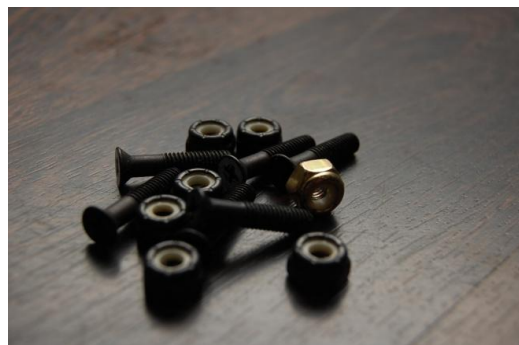
Obrázek 4. Skateboardová kola

2.4.5 Ložiska s groubky

Pro kompletní smontování celého skateboardu potřebujeme ještě ložiska do kol (Obrázek 5a) a groubky (Obrázek 5b) pro spojení trucků a samotné skateboardové desky. Skateboardové firmy vyvinuly určitý typ ložisek, která jsou schopna větší absorpce nárazů a otěsť než ložiska běžná. Rozdíl není ovšem tak dramatický, aby bylo hned od začátku vaší skateboardové kariéry potřeba speciálních ložisek. Pro začátek vám postačí obyčejná ložiska, která koupíte v každém skateshopu. Při delším ježdění pak zjistíte, zda potřebujete ložiska specifická, která mají například menší odpor při otáčení nebo větší absorpci otěsť proti vysypání (Karas & Kulera, 2004). Pak je vhodné zakoupit ložiska od specializovaných skateboardových firem.



5a



5b

Obrázek 5a, b. Ložiska a groubky

2.4.6 Skateboardová obuv

Skateboardová obuv (Obrázek 6) se vyvinula z běžné obuvi, ale na rozdíl od ní se snaží podpořit, vyztužit nebo jinak zdokonalit nejvíce namáhané části obuvi při jízdě na skateboardu, která na ni klade nesmírně vysoké nároky především v rovině trvanlivosti, pružnosti materiálů, jejich tahu na gripu a samozřejmě ochrany nohy ve vlastní botě (Karas & Kuřera, 2004, 31).

Karas a Kuřera (2004) dodávají. Během celé historie skateboardingu měli skateboardisté svou obuv a své nohy na podobných místech, jen s malými rozdíly mezi jezdci ve vertikální rampě a streetovými jezdci, a tak se výrobci obuvi časem rozhodli vyrobit specifickou botu pro tento sport. Tato skateboardová obuv se od té běžné liší především použitím více odolných materiálů na podrážce a ve vlastním těle boty, vyztužením a podporou nejvíce namáhaných částí obuvi proti jejich snadnému opotřebení nebo zničení a v neposlední řadě také vyztužením kritických částí nohy na paty, kotníkové partie nohy, nártu, špičky a klenby chodidla. Těmito vlastnostmi se skateboardová obuv stává jedinou bezpečnou a doporučenou obuví pro skateboarding.



6

Obrázek 6. Skateboardová obuv

2.4.7 Bezpečnostní vybavení

Wixon (2004) uvádí, že správné používání bezpečnostního vybavení, může být pro skateboardistu nástrojem v prevenci u mnoha typů úrazů. Všechny skateboardové helmy a chrániče, které účastníci nosí, by měly být šetrně navrženy pro použití ve skateparku. Běžně používané ochranné vybavení (Obrázek 7) zahrnuje chrániče kolen, loktů, zápěstí a hlavy. Méně kvalitní vybavení může být bezpečnostní riziko a skateboardisté na toto nekvalitní vybavení nemohou spoléhat tak, aby se zabránilo zranění. Skateboardové bezpečnostní vybavení není upraveno podle vládních standardů, proto je vhodné informovat se v místním skateshopu a ujistit se, které vybavení splňuje bezpečnostní požadavky. Než se začínající skateboardisté poprvé postaví na skateboard nebo použijí své helmy a chrániče, je velice důležité popsat funkci tohoto vybavení a následně vysvětlit i názorně sedm techniku pádů.

U začínajících je nesmírně důležité, aby měli vhodné vybavení. Proto, popisu a vlastnostem jednotlivých částí bezpečnostního vybavení pro skateboarding bude věnována celá kapitola, ve které se také podíváme na statistiky úrazů a úrazů ve skateboardingu nebo na bezpečnostní pravidla (viz. kapitola 2.6 Bezpečnostní standardy).



7

Obrázek 7. Bezpečnostní vybavení

2.5 Disciplíny

2.5.1 Streetstyle skateboarding

Streetstyle je hlavní a nejrozšířenější disciplínou. Jezdí se ve skateparku, který co nejvíce napodobuje městské prostředí (zábradlí, schody, bangy atd.), zároveň však

nabízí i různé jiné elementy, jež se na ulici nevyskytují. Tím se rozvíjí kreativní schopnosti jezdců a zúročení triků naučených v přirozeném terénu v kombinaci s uměle vytvořenými překážkami (Karas & Kuřera, 2004, 33).

2.5.2 Vertikální rampa

Vertikální rampa je považována za královskou disciplínu nejen diváky, ale i samotnými skatery. Ve strhující rychlosti a za využití maximální koncentrace provádí jezdec vysoko nad hranou rampy náročné triky. Atraktivní podívaná klade vysoké nároky na jezdcovu odvahu, fyzickou a technickou zdatnost. Samotná hrana rampy je využívána k tzv. liptrikovým trikům. Rozměry rampy se mění stejně rychle jako překážky ve streetstyl. V současnosti dominují tzv. king size rampy, za standardní je možno považovat rampu s poloměrem okolo 3m a kolmostí (vert) asi 20-50 cm (Karas & Kuřera, 2004, 34).

2.5.3 Minirampa

Poloměry rádiusů miniramp jsou různé, stěny postrádají kolmost a na první pohled připomínají zmenšené kopie vertikální rampy. Nácvik triků na minirampě je snadnější, protože není zapotřebí velké rychlosti, triky nejsou prováděny v takové výšce a jezdcovo soustředění tudíž není narušováno pocity strachu a nejistoty. Minirampa si získala oblibu u jezdců streetstylu i vertikální rampy a prosadila se jako samostatná disciplína (Karas & Kuřera, 2004, 35).

2.5.4 Pool

Pool neboli Powell'sky bazén, je uměle napodobenina původních zahradních bazénů, jež neodmyslitelně patří ke skateboardové tradici. Zejména v Kalifornii se v nich nadšení příkopníci prohánějí dávno předtím, než byly postaveny první U rampy. Jízda v bazénech je považována za vrchol vyježděnosti; poloměr rádiusů, kolmost a hloubka bazénu je vždy zcela odlišná, čímž se mění jízdní vlastnosti. Bazén se dá využít k tzv. surfingu, při němž rider využívá rádiusové stěny k libovolně dlouhé jízdě bez odražení nohou (Karas & Kuřera, 2004, 36).

2.5.5 Best trick contest

Pro diváky i jezdce velmi oblíbená disciplína. Skater provádí nejobtívnější trik, jehož provedení si během závodních jízd nemohl z taktických důvodů dovolit. Nevračené pokusy se nebudují a ani jinak nejsou brány v potaz. Trik může být zkoušen i několikrát za sebou bez časového limitu, počítá se pouze odjetý a vrácený pokus (Karas & Kuřera, 2004, 37).

2.5.6 Longboarding a downhill a slalom

Longboard je skateboard s delším a někdy i širším tvarem než klasický tvar skateboardu. Převážně se využívá pro slalom, sjezdové závody nebo dopravu. Longboard může mít různé tvary v závislosti na typu jízdy. Jeho větší váha a tvar neumožňuje provádět stejné triky jako na skateboardu, ale svým uzpůsobením přispívá k tomu, že poskytuje větší rychlost. Longboarding je často přirovnáván k surfování na betonu, jeho design umožňuje provádět velké oblouky nebo rychlý krátký vyšezávaný oblouk podobný jako u surfování.

Silverfishlongboarding

<<http://www.silverfishlongboarding.com/forum/general-longboarding/97093-longboard-definition.html>>

2.6 Bezpečnostní standardy

Skateboarding je pozitivní a zdravou činností dětí, která je stejně bezpečná, nebo dokonce bezpečnější, než mnoho tradičních pohybových aktivit. Studie ukazují, že jedna třetina všech zranění na skateboardu se přihodí v prvních týdnech ježdění. Zranit se mohou i zkušení jezdci, tyto zranění jsou často způsobovány nepravidelnému povrchu nebo nerovnosti na povrchu. Většina skatepark-souvisejících studií došla k závěru, že skateparky jsou mnohem bezpečnější prostředím, než ulice nebo dvorek. Z analýzy přijatých výzkumů a údajů, logickým závěrem je, že většina zranění na skateboardu je možné předejít, pokud se skateboarding učí správně a provozuje v kontrolovaném prostředí. Vzdělání a šádná výuka základů skateboardingu, jsou klíčem k vytvoření zkušeností při výuce jízdy na skateboardu (Wixon 2009 cituje Kyle & spol. 2002).

2.6.1 Skatepark

Jedním z nejdůležitějších aspektů vytváření bezpečného prostředí pro skateboarding je zajistit, aby zařízení ve skateparku bylo dobře udržované a správně provozované. Běžná údržba parku by měla být nejvyšší prioritou. Tyto povinnosti se budou lišit v závislosti na typu skateparku. Vzhledem k tomu, že skateparky lze nalézt ve veřejném i soukromém sektoru, existuje několik možností a scénářů. Přestože každý skatepark je jiný, jednu věc mají společnou, a to přítomnost dospělých a zkušených osob (Wixon, 2009).

Protože tato práce je zaměřena výhradně na výuku základní jízdy na skateboardu, která je prováděna pouze na rovném povrchu, není potřeba znát a zabývat se jednotlivými scénáři na provoz a údržbu skateparku. Pro tyto základy nám bude vyhovovat suchý, rovný a hladký povrch, bez nerovností, prachu nebo drobných kamení. Mokrý a kluzký povrch je jedním z nejnebezpečnějších scénářů u každého typu skateboardingu.

2.6.2 Bezpečnostní vybavení

The American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS) uvádí, že skateboarding je stále oblíbenější aktivita mezi teenagery a hlavně mladí muži. Praktikovat bezpečný skateboarding a používat bezpečné vybavení. Je to zábavný a zdravý sport, který může poskytnout low-impact aerobní trénink. AAOS podporuje fyzickou aktivitu jako součást celkového zdraví. Mějte se bavit, ale důležitě je vždy být v bezpečí.

The American Academy of Orthopaedic Surgeons

<http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00273&return_link=0 >

Zranění na skateboardu jsou velmi častá, zvláště pro ty, kteří s tímto sportem začínají. Nicméně zranění se nemusí vyhnout ani těm, kteří na skateboardu jezdí řadu let. Takže ať už jste začátečník nebo expert, helma, chrániče kolen, loktů, zápěstí, pádlní rukavice jsou nutností.

Asep Kurniawan <<http://skateboard123.com/skateboarding-equipment> >

Helmy

Jak uvádí AAOS (2007), chcete-li předejít zranění, vždy noste šlachy chránící páteř. To platí bez ohledu na to, jak jste staří, kolik máte zkušeností nebo na místo, kde

zrovna provozujete skateboarding. Helmy (Obrázek 8a) by měly být certifikovány pro použití ve skateboardingu nebo se dá obstarat kvalitní cyklistická nebo multi-sportovní helma, která by měla splňovat bezpečnostní normy U.S. Consumer Product Safety Commission (CPSC) nebo Snell Memorial Foundation. Možná budete muset vyzkoušet několik velikostí a modelů přičemž, než najdete tu, která vyhovuje vašim požadavkům a bezpečnosti zároveň, sádně přetřesáte různé přístroje:

- sedí nízko na čele,
- má boční popruhy, které tvoří oválný tvar kolem každého ucha,
- má sponu, která je těsně spojena (mezi čelistí a bradou by měla být prostor na dva prsty),
- má vycpávky (Obrázek 8b), které lze vložit nebo vyjmout tak, aby helma přiléhala těsně,
- nepohybuje se v náhlém směru, pokud se třese hlavou,
- není v rozporu s vašim pohybem, zrakem nebo sluchem.



8a



8b

Obrázek 8a, b. Helma

Chrániče

Kromě helmy, se mnoho skateboardistů rozhodne nosit bezpečnostní vybavení, jako chrániče na kolena, lokty a zápěstí (Obrázek 9). Přestože chrániče jsou vysoce doporučované, nemusí být vždy nutné. Někteří skatisté preferují nosit chrániče po celou dobu, zatímco jiní si myslí, že chrániče mohou omezovat jejich pohyb. Kolenní chrániče mohou někdy omezovat jezdcův pohyb, například když jezdí na ulici nebo na jiném rovinném terénu, ale chrániče kolen jsou často dlehlé pro jízdu na vlnách a přechodech, jako je vertikální rampa nebo drop-in. Chrániče loktů a zápěstí jsou doporučeny pro jízdu kdekoli, ale skater by se neměl spoléhat jen na toto vybavení, aby předešel všem úrazům. Spoléhání na chrániče zápěstí při pádu si skateboardista

může vytvořit špatné návyky, když v rutině používá své ruce, aby předešel pádu. Mnohem důležitější je, aby se začínající skater naučil padat, správně tlumit dopad nárazu celým tělem, spíše než izolovat končetiny (tj. ruce a zápěstí). Dobré pravidlo pro začínající a malé děti je Ažím víc chráníš, tím lépe. Toto pravidlo by mělo být uplatňováno, dokud není skateboardista dostatečně a sebejistý v jízdě a pádech na skateboardu (Wixon, 2008).



9

Obrázek 9. Chrániče

2.6.3 Bezpečnostní instrukce

Podle Recreation Management First Annual State of the Industry Report, je skateboarding nejrychleji rostoucí kategorií sportu pro mládež. Pouze v severní Americe je téměř 15 milionů účastníků (Pinoniemi 2006). Wixon (2009) k tomu dodává, ačkoli tento sport stále roste a vyvíjí, stále nemá formální učební osnovy nebo certifikaci pro výuku skateboardingu. Od jeho kořenů, skateboardingu se ujal ideál individuality a kreativity, zatímco ve stejnou dobu, tradiční organizované sporty měly už jistou strukturu nebo pravidla. Přestože skateboarding může stále slavět tyto vlastnosti nezávislosti a individuality, potřeby pro bezpečnou a efektivní výuku základů se stala evidentní.

V minulosti, byla větev formalizovaných skateboardových výuk vyhrazena pouze pro pokročilejší jezdce ve specializovaných hodinách. V dnešní době s obrovským růstem skateparků po celém světě je potřeba vytvořit bezpečné a efektivní instrukce i pro začínající. V mnoha zemích na světě zejména v USA se s tímto problémem snaží vypořádat, ale v České republice, je tento nedostatek stále aktuální.

Wixon (2009) píše, že skateboardingové lekce a programování, by měly vždy obsahovat bezpečnostní osnovy. Zaměstnanci a dobrovolníci, kteří poskytují výuku, by měli být řádně seznámeni s osnovami výuky a proškoleni v poskytování první pomoci.

Kromě toho, by zaměstnanci měli být školeni ve standardních postupech při šetření nehod a mimořádných událostí. Tento standardizovaný postup, by měl fungovat konzistentně ve všech parkových operacích (hodnocení o nehodě mimořádné formuláře pro dokumentaci o zranění). Protože každý skatepark je jiný, každá organizace by měla vytvořit svůj vlastní standard s ohledem na geografii skateparku a přístupnost vozidel záchranné služby.

Ideální instruktoři mají rozsáhlé znalosti skateboardingové kultury a zázemí ve výuce nebo práci s dětmi. Schopnost rychle reagovat na nehody a mimořádné události je nezbytné; také vyžaduje důkladné znalosti všech skatepark pravidel a politik. Musíte pečlivě dohlížet na záležatníky, aby se zabránilo zranění nebo jiné události. Při výuce skateboardingové hodiny, můžete na paměti, že jste odpovědný za dohled nad účastníky a prosazování všech bezpečnostních pravidel a požadavků. Vzhledem k tomu, že skateboarding je poměrně mladý sport, je velmi málo akreditačních programů, které jsou dostupné pro certifikaci skateboardových instruktorů. Nedávno, programy jako je Streetwise, který je sponzorován australskou vládou, začaly nabízet osvětlení, pojištění a školení pro skateboardingové výuky. Měli byste mít univerzální dovednosti pro bezpečný dohled v tradičních rekreačních programech, stejně jako hluboké pochopení základů skateboardingu. Kromě toho je nutné používat výchovné zvukové osnovy pro výuku (Wixon 2009).

2.6.4 Bezpečnostní statistiky

Jako s každou sportovní aktivitou, skateboarding nese spolu riziko zranění. Ačkoli se může zdát, že riziko možného zranění bude vysoké, ve srovnání s více tradičními sporty nebo aktivitami se prokázalo, že riziko je relativně malé. The National Safety Council (2009) ukazuje (Příloha 1) na odhady zranění u různých sportů a rekreačních aktivit. Po přezkoumání se ukáže, že riziko zranění u skateboardingu může být minimální, pokud se tato činnost praktikuje bezpečně v určených prostorách. Seznámení účastníků, případně jejich rodičů s bezpečnostními statistikami a pokyny, může pomoci v prevenci zranění a budování důvěry ve skateboardingový program.

Podle CPSC (2010), je každý rok hospitalizováno přibližně 26 000 lidí v souvislosti se zraněním na skateboardu. Podvrtnutí, zlomeniny, pohmožděliny a odškeniny jsou nejčastější typy zranění. Nejčastějšími důvody jsou:

- nepravidelné jízdní povrchy a následné pády představují více než polovinu zranění na skateboardu,
- skateboardisté, kteří jezdí méně než týden, trpí jednou třetinou zranění,
- zranění zápěstí je jedním z nejčastějších zranění, obvykle je výsledkem podvrtnutí nebo zlomenina,
- pokud se zraní zkušený jezdec, jsou to obvykle pády způsobeny kamenem nebo jinou nerovností na jízdním povrchu,
- skateboarding provozovaný na ulici může mít za následek kolizi s vozy a způsobit vážné poranění, dokonce i smrt.

Statistiky jako jsou tyto, poukazují na potřebu skateparku nebo jiných bezpečných míst určených pro skateboarding – to je místa s trvale hladkým povrchem bez nebezpečí v rozporu s nerovnostmi obvykle se vyskytujícími na parkovišti ulici a chodníku.

2.6.5 Bezpečnostní pokyny

The National Safety Council (NSC) a the American Academy of Pediatrics (AAP) vytvořili návrh pravidel pro bezpečné praktikování a bezpečné užívání skateboardu. Tato pravidla slouží jako doporučení pro vytvoření lekce a výuku bezpečné jízdy na skateboardu.

NCS (2009) navrhl tyto tipy:

Skateboard a bezpečnostní vybavení

- Existují desky s různou charakteristikou pro různé typy ježdění; tj. slalom, freestyle nebo sjezd. Některé desky jsou určeny v závislosti na hmotnosti jezdce.
- Před použitím skateboardu by si měl jezdec zkontrolovat, zda-li je deska v pořádku a neohrožuje ho na zdraví, tj. pokud je deska nagičnutá, zlomená nebo se na ni vyskytují ostré hrany; kola ojetá nebo poškozená; a podvozky nefunkční.
- Ochranné vybavení, jako jsou uzavírací a protiskluzová obuv, helmy, speciálně tvarované chrániče nemusí zcela chránit skateboardistu před zlomeninou, ale jeho použití se doporučuje jako prostředek, který může snížit počet a závažnost poranění.

- Pro skateboardisty jsou dostupné polstrované bundy a ěortky, stejnĚ jako chrániĚ bokĚ, kolen a loktĚ, chrániĚ zápĚstĚ a speciální rukavice pro skateboarding. VĚchna tato vybavenĚ mohou pomoci zmĚrnĚ nĚraz dopadu. U ochrannĚho vybavenĚ je dĚleĚitĚ podĚvat se na funkci, pohodlĚ a design.
- V souĚastnĚ dobĚ bezpeĚnostnĚ vybavenĚ na trhu nepodlĚhĚ vlĚdnĚm standardĚm, proto peĚlivĚ vĚbĚ tohoto vybavenĚ je nezbytnĚ.
- Helma musĚ mĚt řĚdnĚ polstrovĚnĚ a popruhy, kterĚ jsou spojeny pod bradou; ujistĚ se, ěe helma neblokuje zrak a sluch jezdce. ChrĚniĚ by mĚly bĚt pohodlnĚ. Pokud jsou chrĚniĚ pĚslĚg tĚsnĚ, mohou omezovat pohyb a snĚhovat schopnost jezdce ve volnĚm pohybu. VolnĚ chrĚniĚ mohou naopak svlĚct nebo sklouznout ze svĚ pozice.

Jak padat

NauĚit se, jak sprĚvnĚ padat v pĚspadĚ nehody, mĚtĚe snĚĚit riziko vĚhnĚho poranĚnĚ.

- PĚ ztratĚ rovnovĚhy, pĚskrĚenĚ dolĚ na skateboardu pĚspĚje tomu, ěe pĚd bude mĚrnĚgĚ.
- V pĚspadĚ pĚdu je vhodnĚgĚ pokusit se padat na masĚtĚ lĚsti tĚa, jako jsou stehna nebo hĚdĚneĚ na kolena nebo lokty. To pomĚhĚ rozloĚit dopad celĚho tĚa.
- Pokud spadnete, pokuste se radĚji sbalĚt jako mĚlĚ neĚ absorbovat nĚraz rukama.
- I kdyĚ to mĚtĚe bĚt obtĚhnĚ, v prĚbĚhu pĚdu zkuste svĚ tĚo radĚji relaxovat neĚ ho ponechat ztuhlĚ.

Tipy pro uĚĚvĚnĚ skateboardu:

- pĚd kaĚdĚm jĚhĚnĚm proveĚte bezpeĚnostnĚ kontrolu svĚ desky a chrĚniĚĚ,
- vĚdycky noste bezpeĚnostnĚ vybavenĚ,
- nikdy nejezdĚ na ulici,
- respektujte zĚkony mĚsta, sledujte provoz a mĚsta, kde mĚtĚete a nemĚtĚete jezdit,
- nejezdĚ v davu a mĚstech, kterĚ nejsou urĚena pro skateboarding,
- skateboard je urĚen pouze pro jednu osobu,
- nikdy nepĚekĚhĚjte v jĚzdĚvozidlĚm, kolĚm atd.,

- nezneužívejte přílišnosti; komplikované triky požadují opatrné cvičení a speciálně upravený prostor,
- uťte se padat při cvičení pádů provádějte na měkkém povrchu nebo trávě

AAP (2009) doporučuje následující:

1. Děti do věku 5 let by nikdy neměly jezdit na skateboardu. Děti ve věku od 6 do 10 let by měly jezdit pod pečlivým dohledem dospělých nebo dřívehodných dospívajících. Skateboarding je zvláštěm rizikem pro malé děti, protože mají:
 - výšší těžiště méně rozvoj a špatnou stabilitu. Tyto faktory zvyšují pravděpodobnost pádu a zranění hlavy,
 - pomalejší reakce a koordinace než dospělí. Děti mají méně schopnost přizpůsobit se pádu,
 - mají méně dovedností a schopností, než si myslí. Děti přeceňují své schopnosti, dovednosti a jsou nezkušené při posuzování rychlosti.
2. Vážná zranění na skateboardu se mohou přihodit, když ztratíte kontrolu a spadnete, narazíte do motorových vozidel, chodce, cyklisty či do jiného skateboardisty. Hrozí riziko zranění:
 - pokud nechcete používat ochranné vybavení,
 - pokud nechcete, aby váš skateboard byl v dobrém stavu,
 - pokud jezdíte na nepravidelném povrchu,
 - pokud se pokouíte o "triky" za vaší úrovně dovedností.
3. Čedesát procent zranění na skateboardu se přihlíá dětem do 15 let, většina z nich jsou chlapci. Největšími riziky jsou:
 - nezkušený skateboardista, který jezdí kratší dobu než jeden týden. Je to jedna třetina úrazů většinou způsobenými pády,
 - skateboardisté, kteří nenosí ochranné vybavení. Každý jezdec by měl nosit standardní bezpečnostní vybavení. Což zahrnuje helmu, chránilce zápěstí, lokte a kolen a vhodnou obuv,
 - skateboardisté, kteří jedou v blízkosti silničního provozu nebo užívají domácí skateboard rampy. Obě aktivity jsou zvláště nebezpečné,
 - zkušený skateboardisté, kteří narazí na nečekané povrchy nebo zkouší riskantní kousky. Nepravidelné jízdní povrchy, kameny nebo jiné nečistoty většinou způsobí pád. Měly by se zakopnout o věšáky nebo

padající svah. Mokrý chodníky a hrubé nebo nerovné povrchy mohou způsobit podklouznutí. Vyhněte se rizikovému chování. Nepoužívejte skateboard na rychlou jízdu na nebezpečných nebo nepřesných místech.

2.6.6 Závěrem

Pokud je skatepark nebo jiné místo určeno pro skateboarding šetrně provozováno a udržováno, může se stát bezpečným prostředím pro provozování a výuku skateboardingu. Jako u jiných fyzických aktivit i ve skateboardingu hrozí riziko zranění, proto by všichni vyznačitelé tohoto sportu, kteří využívají míst pro skateboarding, měli být s tímto rizikem seznámeni. Přesplnění těchto požadavků mohou skateboardisté políhat s určitým rizikem a postupovat opatrně při učení nových dovedností než hazardovat se svým životem na ulici nebo na parkovišti, kde se mohou setkat s množstvím nečekaných událostí. Šetrné proškolení personálu spolu s udržovaným parkem může pomoci vytvořit kontrolované prostředí pro skateboarding, kde míra nečekaných situací bude minimální. Poskytování a podpora používání bezpečnostního vybavení prostřednictvím speciálních parkových zařízení nebo politik také pomůže ke snížení rizika zranění. Wixon (2009) píše, že svobodné a informální plánování operací ve veřejném skateparku může pomoci zajistit, aby skateboarding nadále zraje a vyvíjel se v pozitivním směru.

2.7 Výuka skateboardingu

Sebedůvěra je klíčem ke spokojenosti téměř v každém sportu nebo aktivitě. I když aktivita zahrnuje faktory, jako jsou rychlost nebo složitost provedení, potřeba vyšší úrovně sebedůvěry je pochopitelná. Ve svobodném skateboardingu mohou být dovednosti a schopnosti skateboardistů vážně ohroženy, pokud se dotýká bojů. Strach může jezdce přimět k zaváhání a následnému nečekanému pádu a zranění. Skateboardisté si potřebují být svým úsudkem jisti natolik, že dokážou vyhodnotit situaci a rozhodnout se, zda budou v manévru pokračovat nebo seskočí ze skateboardu. Nejdůležitější prací instruktora je naučit začínající skateboardisty dobře porozumět jejich vlastním schopnostem a omezením při učení nových pohybů a přitom kalkulovat s jistým rizikem.

2.7.1 Instruktor skateboardingu

Wixon (2009) tvrdí, že výuka základů skateboardingu je obor, který vyžaduje různé typy dovedností. Běhající instruktor skateboardingu musí být dynamický jezdec se schopností provést neomezený počet triků a manévřů, ale toto není nezbytný klíč. Ve skutečnosti instruktor skateboardingu potřebuje ovládat pouze úroveň skateboardingu, kterou vyučuje. Nedílnou součástí procesu výuky a postupu ve skateboardingu je práce s vysokou úrovní dovedností v začínající skateboardisty. Odpovědností instruktora je povinnost začátečníky naučit, jak správně vyhodnotit jejich vlastní schopnosti před tím než se pokusí o nové manévry nebo dovednosti. Bezpečné ušlechtilé praktiky, ušlechtilé dovednosti a schopnost poskytnout pozitivní posílení jsou pro instruktora mnohem cennější než vysoká úroveň skateboardingových schopností.

Všichni instruktoři musí být proškoleni v základním poskytování první pomoci. Musí dokonale vědět, jak se mají zachovat při zranění nebo jiném incidentu. Pracují v úzkém kontaktu se svými studenty; proto nesou hlavní odpovědnost za to, aby jezdili v požadovaném bezpečnostním vybavení a nosili je po celou dobu. Instruktor by si měl být jistý, že studenti jsou seznámeni s osobními pravidly bez ohledu na politiku skateparku.

Podle Wixona (2009) si instruktor může vytvořit svůj vlastní systém označení studentů (barevné chrániče, nálepky na helmě) v závislosti na jejich zkušenostech, a tím na potřebu nosit extra bezpečné vybavení (chrániče zápěstí, kolena atd.). Některé rodiče mohou chtít pro své děti extrémní ochranné vybavení, která nejsou nezbytně požadována. Dobrou zkušeností pro instruktory je upozornit rodiče na to, zda mají nějaké osobní pravidla nebo požadavky pro bezpečnostní vybavení. Instruktor by měl vždy s rodiči vždy konzultovat a vysvětlit jim veškerá pro i proti. Rodiče by měli vždy diskutovat o otázkách týkajících se bezpečnosti jejich dětí.

Instruktor musí zůstat pozorný a sledovat se aktivitě dětí. To mu umožní vyhodnotit jejich schopnosti a úroveň jistoty, než se začnou zdokonalovat v nových dovednostech. Schopnost vyhodnocovat studentský manýrismus a aktivitu je dovednost, která se dá naučit pouze zkušeností. Noví instruktoři by nikdy neměli začínat hodinu bez důkladné přípravy.

2.7.2 Začátek výuky

Instruktor skateboardingu vyučující základní lekce pracuje se studenty všech věkových kategorií, ale většinou se jedná o mladší děti nebo teenagery. Tito instruktoři obvykle nepotřebují zvládat pouze základy jízdy, otáčení a zastavení skateboardu. Dále potřebují přinést pozitivním a uklidňujícím dojmem. Základní lekce skateboardingu se snaží vytvořit zásobu dovedností a sebejistoty, která může zvýšit vyhlídky pro pozitivní zkušenosti a spokojenost v budoucnu. Budování silných základů je důležité pro učení nových dovedností.

Letitá strategie

Pokud vyučujete skateboarding, je nutná důsledná komunikace a poskytování zpětné vazby studentům během celé lekce. Wixon (2009) píše, že když učíte, platí letitá základní strategie – informace, analýza, akce a otázky. To pomůže zajistit, že studenti budou přijímat tolik podpory a zpětných vazeb, kolik bude možných.

- Informace jsou vstupy instruktora, který poskytuje skateboardingové lekce. Vstupy zahrnují demonstrace, pokyny a ukazatele,
- analýza je zpětná vazba získaná peřlivým pozorováním skaterů během lekce. Tato zpětná vazba poskytuje studentům vyhodnocení jejich úsilí. Vyvíjí například pozitivní zpevnění a konstruktivní kritiku,
- akce je jakýkoliv dotaz studentů týkající se fyzického provedení během nebo po lekci. Akce prováděné studenty skateboardingu mohou zahrnovat také možnosti, jako jsou jízdní dovednosti, cvičení techniky, dril a triky,
- otázky jsou pokusy instruktora zjistit stav studentů v průběhu lekce. Instruktor by se měl vždy ptát studentů po celou dobu lekce na jejich možnou motivaci, strach, zranění, problémy, atd.

Fyzická zdatnost

Před začátkem lekce je vhodné pokusit se určit fyzickou zdatnost a celkové zdraví účastníků. Zeptat se na jejich předešlá zranění, alergie, léky nebo obavy. Neměli bychom nechat jezdit studenty nad jejich fyzické schopnosti. Pokud má student limitované pohybové schopnosti, můžeme přizpůsobit lekci s cílem začít pomalu a stanovit cíle dostupnější. Dobrá analýza a rozhodnutí jsou klíčem k udržení bezpečné a pozitivní lekce.

2.7.3 Požadovaná skateboardová výzbroj a výstroj

Ve srovnání s většinou tradičních sportů je skateboarding levnou aktivitou, která vyžaduje poměrně málo vybavení. V současné době se toto vybavení dá obstarat v každém specializovaném obchodě (skateshop). Aby mohla začít lekce skateboardingu je zapotřebí výzbroj, kterou tvoří skateboardová deska, trucky, což jsou podvozky skateboardu, skateboardová kola, která jsou připevněna k podvozkům, a skateboardové obuv vyvinuta speciálně pro jízdu na skateboardu. Výstroj obsahuje bezpečnostní pomůcky jako je helma, chrániče lokte, kolen a zápěstí, mohou použít také polstrované gortky a bundy. Bližší informace a detailnější popis všech jednotlivých komponent výzbroje uvádí kapitola 2.4 Vybavení pro skateboarding a kapitola 2.6.2 Bezpečnostní vybavení je věnována výstroji.

2.7.4 Etiketa a bezpečnost

Ve 21. století můžeme nalézt veřejné skateparky a místa určená pro skateboarding téměř na celém světě stejně jako příznivce tohoto sportu. Nováčky skateboardingu často nepohlídají s rizikem, které jim v přírodním parku může hrozit, a vrhají se na nebezpečné překážky, aniž by mohli začít se s novým prostředím a sportem seznámit. Začátečníci se potěbují naučit základní pravidla etikety před tím, než vstoupí do tohoto prostředí, což může vysoce omezit počet kolizí a zranění ve skateparku. 10 základních pravidel etikety skateboardingu pomůže začínajícím skateboardistům zajistit bezpečné výukové prostředí.

Wixon (2009) navrhl 10 pravidel bezpečnosti a etikety ve skateparku:

1. Nikdy se nepokoušejte jezdit ve skateparku, dokud se nenaučíte pod kontrolou udržet rovnováhu na skateboardu, otáčet se a zastavit. (Tyto dovednosti mohou být učeny a cvičeny v omezeném prostoru, jako je parkoviště nebo ulice bez aut).
2. Učte se bezpečně padat!
3. Věnujte pozornost faktu, že nejezdíte ve skateparku pouze sami. Berte ohled na ostatní okolo, stejně jako oni na vás. Před tím než začnete, buďte trpěliví a pozorujte, jak ostatní využívají parku.
4. Pokud vjíždíte nebo jezdíte ve skateparku, buďte si jisti ústupem jiných skateboardistů a komunikujte s těmi okolo vás, aby se zabránilo možné kolizi.

5. Nezastavujte, nesedejte nebo nestůjte tam, kde ostatní skateboardisté mohou chtít jet. Buďte si vědomi, že vaše skatparkové trasy byla navržena pro skateboarding. Stůjte viditelně, když je to možné, aby vás ostatní viděli a nevěšeli svůj skateboard na hrany a coping (okraj rádius). Pokud odpovídáte nebo říkáte, ať na vás přijde šada, zdrhujte se v obvodu skateparku a stůjte mimo trasu ostatních skaterů.
6. Respektujte všechna pravidla a pokyny parku. Nejezděte na přeplněném parkovišti nebo v oblastech s vysokým provozem.
7. Jezdět celou dobu pod kontrolou. Nepokoušejte se o manévry tam, kde nejste schopni vyhnout se objektům nebo ostatním skateboardistům.
8. Noste helmu po celou dobu, rovněž dodatečné bezpečnostní vybavení a předejte se naučit, jak ho správně používat.
9. Zkontrolujte si všechno vybavení před tím, než ho použijete a než přijdete jezdit.
10. Mějte záložní plán pro nečekané mimořádné události.

2.8 Důležitost středního školního věku a Pubescence (11-15)

Mladý člověk v tomto období dychtí po tom, orientovat se ve světě poznat ho a svým způsobem si ho osvojit, zajímá se o vše možné, neví, co dát dšveó chtí by všechny vyzkoušet, hledá oblasti a linnosti, které odpovídají jeho předpokladům, kde by dosáhl dobrých výsledků a uspokojení; přitom ježtónězná meze času, vlastních sil a zkušeností. Jeho zájmy a linnosti rostou do extenzity. Jeví se jako vysoce mnohostranný, přitom jeho linnosti ježtō nemohou dosahovat vyšší kvalitní úrovně (Láp, 1990)

2.8.1 Stádium diferenciace a přestavby motoriky

V pubescenci se mění hák v dospělého (chlapec v muže dívka v ženu). Toto období je charakteristické rozsáhlými somatickými i motorickými změnami a tyto změny jsou nejzřetelnější právě v období pubescence. Biologicky je pubescence omezena prvními příznaky pohlavního zrání. Dostavuje se manifestace sekundárních pohlavních znaků a zrychlení růstu. Kalendářně spadá do věku 11 až 15 let. V tomto období se projevuje přehotný vývoj somatických i fyziologických faktorů vašiny

orgánů. Toto období se často označuje za druhou změnu postavy. Rozvíjejí se druhotné pohlavní znaky a dozrávají pohlavní orgány. (Kouba, 1995)

Nerovnoměrný tělesný vývoj ovlivňuje pohybové možnosti, v přímé souvislosti pokračuje vzestup výkonnosti. Zlepšuje se schopnost analýzy pohybu a lépe se chápe přiblížení vlastní pohybové činnosti k měnícím se podmínkám. S přibývajícím věkem se zvětšují rozdíly mezi chlapci a dívkami. Ačkoli tělesná výkonnost zdaleka nedosáhla svého maxima, přizpůsobovací schopnost a přiměřená docilita dává vhodné předpoklady pro účelný trénink. Nelze však zapomenout, že vývoj i růst ještě pokračuje, spíše ke konci, ale ukončen zatím není. Přede vším osifikace kostí a vnitřní orgány. (Gilec & kolektiv, 1989)

2.8.2 Charakteristika psychologického vývoje

V tomto období, jak uvádí Kouba (1995) se klade důraz na emotivní vývoj. Pubescenti jsou nadáni velkou vnímavostí a citovou labilitou. V pubescenci se střídají různé dlouhá období vitálně optimistické a vitálně depresivní. V oblasti chování se střídají fáze vystupňované aktivity a apatičnosti provázené pocitem únavy. V oblasti kognitivní je pro pubertu charakteristický nástup vyspělého, formálně abstraktního myšlení. Je provázen zvýšeným zájmem o různé obory lidské činnosti, včetně činnosti sportovní, v níž pubescent hledá možnosti uplatnění a vyniknutí. Socializace v tomto období se projevuje typickým důrazem na emancipaci od rodiny, osamostatňování se a navozováním diferencovaných a hlubších vztahů k vrstevníkům (stejně i různého pohlaví). Potřebné přehlednosti se nabízejí a pomáhají v tělovýchovném procesu.

2.8.3 Charakteristika motorického vývoje

V tomto období lze podle Kouby (1995) pozorovat:

- zhoršení pohybové koordinace, koordinované pohyby často mladšího školního věku jsou vystřídány těkavými pohybovými projevy (nemotornými), narušena bývá plynulost a přesnost pohybu,
- narušení dynamiky a snížení ekonomie pohybu, rychlé pohyby jsou prováděny často s nadměrným svalovým úsilím (křehovitě) a naopak jiné bez náležitého vynaložení síly (ochablé); pohybový projev často přebíhá nevyrovnaným dojmem, často se objevují nadbytečné souhyby a nepřiměřeně velký pohybový rozsah, což zhoršuje pohybovou ekonomii,

- protichůdnost v motorickém chování, určité pohybové úkoly šel pubescent enormní aktivitou, plnění jiných úkolů se mu zdá obtížné, ve sportovním tréninku je jednou horlivý a jednou líný, v jedné disciplíně velmi aktivní a v jiné naopak,
- senzitivní období pro rychlostní silovou schopnost je u dětí ve věku 13-14 let, staticko-silová schopnost se optimálně rozvíjí u chlapců od 11 let,
- pokračuje rozvoj jemné motoriky, vývojová zralost dovoluje perfektní zvládnutí i těch nejjemnějších a nejsložitějších dovedností (hudebníci, výtvarníci). Je třeba zdůraznit, že v tomto období zůstává zachována velká pširozená potřeba pohybu, Tuto potřebu naplňují děti spontánní pohybovou aktivitou, která činí cca 5 hodin denní pohybové aktivity (Kouba, 1995 uvádí Kuric, 1987).

2.8.4 Závěrem

Podle Kouby (1995), období přestavby lidské motoriky není nejvhodnější období pro učení se novým složitým motorickým dovednostem. Motorické dovednosti by měly být osvojeny ve své hrubé formě již ve čtvrtém ročníku u dívek a v šestém ročníku u chlapců. V pubescenci ve sportovní přípravě mládeže se považuje zvládnutí techniky před pubertou. Přesto je nezbytné celoživotně rozvíjet motorickou učenlivost. Proto i v méně příznivém pubertálním období si děti osvojují další pohybové dovednosti: lyžařské, gymnastické, herní, taneční atd.

Vzhledem k těmto poznatkům, pubescence není nejideálnějším obdobím pro výuku skateboardingu z hlediska motorického učení, naopak z hlediska psychologického vývoje a potřebám této věkové skupiny se skateboarding jeví jako ideální a atraktivní aktivita, která by mohla oslovit širokou skupinu dětí středního školního věku.

2.9 Metodika výuky

2.9.1 Pojem metoda

Jak píše Skalková (2007), ~~A~~Methodosó, slovo přvodu řeckého, znamená postup. Obecně lze říci, že metoda jako cesta k cíli je rozhodujícím prostředkem k dosahování cílů v každé činnosti. V didaktice pod pojmem vyučovací metoda chápeme způsob záměrného uspořádání činností učitele i žáků, které směřují ke stanoveným cílům.

Z hlediska sportovního tréninku je metoda, promyšlený svérázný postup při osvojování nových pohybových návyků, nových schopností, vřelomostí, při zvyšování pohybových vlastností a při vytváření osobnosti sportovce. Svéráznost postupu závisí na tom, jak se záměrně upravují prostředky, prostředí nebo zatížení v tréninku s účelem rychleji a lépe plnit tréninkové úlohy. Postup volí tělovýchovný pedagog nebo ten kdo ho zastupuje. Při tom se řídí vědeckými poznatky, zásadami (principy), metodickými pravidly, poznatky z výcviku, výchovy a zvyšování pohybových vlastností. Metoda je účelná jen tehdy, když výběr a úprava prostředků, zatížení a prostředí odpovídá osobnostem objektu tělovýchovného procesu (věku, pohlaví, vyspělosti a zájmu i emocionálnímu vztahu k činnosti sportu), charakteru sportu a úloze tréninku (Kuchen, 1965).

2.9.2 Výběr a funkce vyučovacích metod

Podle Skalkové (2007), v konkrétním vyučovacím procesu se uplatňují různé vyučovací metody souborně a ve vzájemném propojení. Nejsou vzájemně od sebe odděleny. Metody se mohou v průběhu vyučovací hodiny měnit, několikrát vystřídát.

O nejvhodnějších metodách se učitel rozhoduje již při promyšlení a plánování vyučování. Výchozím bodem je cíl vyučovací jednotky, charakter obsahu učiva a jeho analýza, předpokládaný charakter procesu učení žáků, znalosti žáků a konkrétní situace a jeho osobní zkušenosti. V didaktice byla charakterizována kritéria optimálního výběru metod (Skalková, 2007 cituje Babanskij, 1981).

2.9.3 Vyučovací jednotka

Rychtecký a Fialová (2000) uvádějí, že vyučovací jednotka je relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou a fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických zkušeností. Každá vyučovací jednotka je relativně uzavřeným a samostatným celkem, který ale vždy úzce navazuje na předcházející i následující jednotky.

Tato organizační forma je přímo řízena učitelem, který má v tomto procesu dominantní postavení a nese plnou odpovědnost za výsledky výchovně vzdělávacího procesu (Rychtecký & Fialová 2000 cituje Kostková & kol. 1987).

2.9.4 Struktura vyučovací jednotky

Jak uvádí Rychtecký a Fialová (2000), vyučovací jednotka je charakterizována svou strukturou. Tímto pojmem rozumíme souhrn částí v jejich vzájemných vztazích. V didaktické teorii se setkáváme s členěním na 3 a více částí. Stavba Vyučovací hodiny je ovlivněna mnoha faktory, proto nelze lpět dogmaticky na jediné doporučené podobě. Je ale nutné, aby každý učitel znal pedagogické, psychologické, didaktické i fyziologické zákonitosti vyučovacího procesu a na základě těchto znalostí modifikoval konkrétní podobu vyučovací jednotky. Doporučená stavba vyučovací jednotky z těchto hledisek vypadá takto:

1. Úvodní část,

má výrazně intencionalní charakter. Hlavním cílem úvodní části je uvést žáky po tělesné i psychické stránce do vyučovací jednotky a vytvořit předpoklady pro splnění cílů vyučovací jednotky a v rámci možností přispívat k plnění cílů.

- Seznámení s obsahem a cílem,
- následují protahovací cvičení a strečink. Základní úkoly této části jsou dva:
 - preventivní příprava hybného systému (prokrvení, zvýšení tonu, aktivace),
 - cílevědomé protažení svalových skupin.

Celková délka trvání této části by měla být asi 5 min,

- na protahovací a napínací cviky by měla navázat dynamická část, která zabezpečí funkční a metabolickou přípravu na pohybové zatížení a úroveň nervové soustavy pro optimální funkci analyzátorů a pro motorické učení. Doporučená doba trvání dynamických cvičení je 5 minut.

2. Hlavní část,

je základem vyučovací jednotky a zejména ní záleží, jakých výsledků bude dosaženo,

3. Závěrečná část,

na závěr hodiny je vhodné zařazovat kompenzační cvičení, které předejde vzniku mikrotraumat a svalových disbalancí. Doporučuje se využít strečinkové sestavy cviků s delší výdrží v maximálních polohách než v úvodní části 15-20 sekund.

3 CÍLE, HYPOTÉZY A ÚKOLY PRÁCE

Cíl práce:

Vytvořit návrh metodiky výuky základní jízdy na skateboardu za účasti instruktora, která bude ukončena zvládnutím prvku zvaného *ollie*.

Dílní cíle:

- začínajícím skateboardistům poskytnout informace a praktické rady o výběru vhodného vybavení pro bezpečné a pohodlné provozování skateboardingu,
- prostudovat již existující literaturu o metodice výuky skateboardingu, upravit, sesadit ji a následně vytvořit návrh metodiky základního skateboardingu,
- vytvořenou metodiku aplikovat v praxi na zvolené věkové skupině,
- co nejpečlivěji popsat jednotlivé prvky metodiky, aby výuka byla bezpečná a nedošlo ke zranění,
- metodiku obohatit o poznatky z výuky, které by mohly výuku zefektivnit,
- pro lepší představu a pochopení vytvořit k metodice fotodokumentaci,
- upozornit na sporné prvky metodické řady a chyby, kterých se skateboardisté nejčastěji dopouští.

4 METODIKA

1. Důkladné prostudování problematiky týkající se skateboardingu, především otázky bezpečnosti a metodiky výuky. Jelikož v ČR neexistuje aktuální literatura zaměřená na bezpečnou výuku skateboardingu za působení instruktora, byl jsem nucen nahlédnout do literatury zahraniční. Díky těmto poznatkům a mým dlouholetým zkušenostem se skateboardingem jsem schopen porovnat úroveň výuky u nás a v zahraničí.
2. Pro vytvoření efektivní a zároveň bezpečné metodické šady výuky základů skateboardingu za působení instruktora jsem prostudoval dostupnou literaturu, která se tímto problémem zabývá a porovnal s vlastními zkušenostmi. Jednotlivé prvky metodické šady jsem upravil, sesadil a následně vytvořil návrh metodiky výuky základů skateboardingu, která by mohla vyhovovat úplným zájemcům.
3. Závěrečným krokem práce bylo ověření teoretických poznatků v praxi. Výuku základů skateboardingu se všemi náležitostmi jsem aplikoval na třech dětech v období středního školního věku. V průběhu výuky celé metodické šady jsem práci doplňoval o zjištěné poznatky, poukázal na sporné prvky metodiky a upozorňoval na nejčastější chyby začínajících skateboardistů.

5 VÝSLEDKY

5.1 Nákup skateboardového vybavení

Vhodný výběr skateboardového vybavení může být přínosný nejen pro začínající skateboardisty, ale i pro instruktora, který je vyučuje. Kvalitní vybavení umožní skateboardistům dokonalejší, bezpečnější nácvik i provedení jednotlivých prvků a zároveň si mohou užívat dobrého pocitu z jízdy. Tento aspekt (kvalitu vybavení studentů) ocení i instruktor, který poskytuje výuku skateboardingu. Skateboardové vybavení, které najdeme snad už v každém specializovaném obchodě (skateshop), zaručuje větší odolnost a funkčnost materiálů. Instruktor se pak nemusí potýkat s poruchovostí některých součástí skateboardu (např. ložisek nebo podvozků - trucks), vadami na desce a kolech nebo nekvalitou chránilů a helem.

5.1.1 Skateboardová výzbroj u Skateboard

Kvalita materiálu skateboardu, podvozků a kol rozhoduje o funkčnosti a trvanlivosti jednotlivých součástí skateboardu. Když se dítě rozhodne, že chce začít jezdit na skateboardu, ve věku pět let poprosí své rodiče, aby mu skateboard zakoupili, a zde nastává první problém. Většina skateboardových laiků se rozhodne pořídit si skateboard v běžném sportovním obchodě v domoví, že bude kvalitní. V těchto multi-sportovních prodejnách jsou k mání pouze skateboards, které jsou už předem složené a jejich cenová relace se pohybuje okolo 1 000 Kč za komplet. Ovšem, nízká cena odpovídá nízké kvalitě. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že tyto skateboards mají měkká kola, u kterých dochází k rychlému opotřebení; desky jsou z nekvalitního dřeva, které se často gýpe a láme; a podvozky jsou vyrobeny z nekvalitní slitiny, která praská.

Při výběru jednotlivých součástí skateboardu doporučuji navštívit specializovaný obchod (skateshop), kde si každý může vybrat parametry jednotlivých částí skateboardu podle svých požadavků a nároků (např. velikost desky, tvrdost kol nebo šířku trucků). Pokud se jedná o začínající skateboardisty nebo nezkušené rodiče, doporučuji oslovit personál skateshopu, který bude určitě nápomocen. Jen pro představu, cena kvalitní a levné skateboardové desky se pohybuje okolo 900 Kč, podvozky (trucks) okolo 600 Kč

a skateboardová kola okolo 700 Kč. Cena kvalitního skateboardu za přijatelnou cenu se může vyvíjet na maximálně 500 Kč.

5.1.2 Skateboardová výstroj a Bezpečnostní vybavení a obuv

Skateboardová helma, chrániče a obuv jsou nedílnou součástí skateboardového vybavení. Ačkoli chrániče (loketní, kolenní, zápěstní) jsou pouze doporučeny, ve výuce základů skateboardingu a ve zdokonalování dovedností nesmí chybět. Samozřejmě helmy jsou povinné a nutné při jakémkoli provozování skateboardingu. Proto investice do skateboardové výstroje je namístě

Pro nákup bezpečnostního vybavení bych doporučuji navštívit specializované prodejny jako skateshopy, kde je možné pořídit tyto pomůcky určené přímo pro skateboarding, nebo prodejny se zaměřením na in-line brusle a kola se sortimentem tohoto vybavení, které může také splňovat vlastnosti skateboardových přileb a chráničů. Toto vybavení, zpravidla helmy, by měly splňovat bezpečnostní normy U. S. Consumer Product Safety Commission (CPSC) nebo Snell Memorial Foundation. V ČR se může setkat vlastně s prvním jmenovaným a poznáme jej tak, že vybavení, které splňuje tyto požadavky, většinou obsahuje štítek s označením CPSC nebo je uvedeno na příbalovém letáku. Helmy splňující tyto požadavky se dají pořídit od 600 Kč a chrániče, které lze zakoupit v setu, se pohybují v cenové relaci okolo 800 Kč. Navíc některé zdravotní pojišťovny na toto vybavení poskytují příspěvek 500 Kč.

Se skateboardovou obuví je to jednodušší. Ta žádné normy splňovat nemusí a pořídit si ji můžeme ve většině prodejen se skateboardovým sortimentem. Všechna skateboardová obuv má podobné parametry a záleží jen na uživateli, jestli se rozhodne pro kvalitu nebo design. Cenové relace této obuvi se pohybují od 1 000 Kč do 4 000 Kč.

5.2 Základní metodika výuky skateboardingu

Začínající skateboardisté by se nikdy neměli pokoušet o jízdu na silnicích, nerovném povrchu nebo ve skateparku s překážkami, dokud se nenaučí pod kontrolou jezdit, šlápnout a zastavit skateboard na rovném povrchu. Než se začínající skateboardisté poprvé projedou ve skateparku nebo na nerovném povrchu, musí zvládnout základní dovednosti, které jim umožní ovládat jejich skateboard.

Tato práce je zaměřena zejména na metodiku výuky základních skateboardových dovedností, které jsou prováděny na rovném povrchu. V jednotlivých lekcích této kapitoly se studenti naučí jak se rozjet, zatáčet, zastavit a bezpečně padat. Tyto dovednosti jsou důležité při ulehčení dovedností vyšší úrovně skateboardingu.

5.2.1 Výběr terénu

Pro výuku základu skateboardingu je ideální zcela rovný a hladký povrch bez nerovností nebo jakýchkoliv vad. Všechny prvky metodické řady se provádí na rovném povrchu, proto prostědělí a přeskáčky, které můžeme obvykle najít ve většině skateparků, jsou pro výuku základů skateboardingu zanedbatelné. Vhodným povrchem, jak už jsem avizoval, je prostorný, rovný, hladký a suchý povrch bez vad (díry, spáry a nerovnosti, které mohou ohrozit bezpečnou výuku) a nerovností (prach, kameny nebo větvičky). Pokud výuka probíhá skupinově (např. 5 studentů), ideálním prostědělím se může stát jakýkoliv prostor (např. nepoužívané parkoviště hřiště nebo hala) o rozměrech basketbalového hřiště.

5.2.2 Řídící pokyny a všeobecné otázky

Riziko na skateboardu a řídící pokyny uvádí Wixon (2009):

1. Vždy zkontrolujte povrch skateparku před poruchami nebo jiným možným hazardem. Buďte si jisti, že všechny povrchy jsou suché a dobře zametené. Jízdní povrch by měl být rovná plocha nebo nějaká jiná hladká dlažba nebo podobný povrch, který je čistý bez přeskáček a sutin. Ideální povrch může být basketbalové hřiště tenisový kurt nebo bezpečné a nepoužívané parkoviště bez provozu. Adekvátní může být hladký asfalt, ale hotový beton bude poskytovat bezpečnější a konzistentní povrch.
2. Buďte si šdně jisti poměrem instruktorů a studentů, který se používá. Doporučeným poměrem je alespoň 1 instruktor na 7 žáků.
3. Zkontrolujte skateboards, jestli jim nechybí matky a šroubky nebo jiné součástky. Dotáhněte uvolněný hardware a sešněte součástky před začátkem lekce. Téměř u všech skateboardů může být údržba provedena pomocí šroubováku a nástroj se bdně označuje, jako skate klíč (který je vyvinut pro skateboardingový hardware). Tento skate klíč můžete najít ve většině skateshopů a také v mnoha obchodech se sportovním zbohím.

4. Buďte si jisti, že všichni skateboardisté mají šádně přiléhající helmu a bezpečnostní vybavení. Helmy a chrániče by měly pohodlně ale těsně přiléhat, bez viklání nebo sesoukání při pohybech skateboardisty.
5. Nikdy skateboardistům nepovolujte začít jezdit v lekci bez strečinku. Kromě toho vždy diskutujte o pravidlech bezpečnosti a etiketě skateparku před tím, než studenti začnou jezdit.
6. Před začátkem skateboardingové lekce vždy uťte studenty, jak mají správně padat. Předveďte různé techniky pádů pokud studenti začnou ztrácet kontrolu nad skateboardem.
7. Používejte standardizované postupy pro vyšetření a dokumentaci všech nehod a zranění.

Všeobecné otázky před začátkem lekce

Instruktor může začít lekci tím, že posoudí své studenty hned po přejezdu na lekci skateboardingu. Udělá si poznámky o jejich vybavení a jízdních schopnostech nebo také o jejich osobním typu. To mu umožní přizpůsobit lekci jejich potřebám. Někdy studenti se mohou cítit nejistě proto je velmi důležité zahájit komunikaci otázkami týkající se například:

- věku, koníček, školy, atd.,
- zkušeností se skateboardingem (jestli mají skateboard nebo jestli někdy byli ve skateparku),
- jestli studenti mají zkušenosti s jinými board sporty, jako je snowboarding nebo surfing. Tyto sporty jim mohou pomoci v některých aspektech skateboardingu (základní postoj, rovnováha nebo terminologie),
- co by se rádi naučili v lekci. Využití těchto informací nám umožní vytvořit cíle a objektivní plán.

5.2.3 Příprava na lekci š Střelink

V každé lekci, než začnou používat svůj skateboard, je nutné, aby se dostatečně rozcvičili. Je vhodné vybudovat v začínajících skateboardistech pozitivní návyk na střelink před každým ježděním. Protahovací cvičení mají za úkol obnovit normální fyziologickou délku svalů zkrácených a zachovat ji svalům, které mají tendenci se zkracovat. Jsou nutnou součástí rozcvičení (připravují svaly na další zátěž,

přísobí jako prevence před zraněním) i závažné části cvičení (zklidňují organismus, po zátěži omezují vznik bolestivosti svalů) (Dostálová & Miklánková, 2005, 9).

Instruktor by měl zvolit a předvést jednotlivá cvičení tak, aby každý jednotlivec bez ohledu na věk (žesti let a výše, do žesti let se provozování skateboardingu nedoporučuje) toto cvičení zvládl a dostatečně se rozcvíčil. V této kapitole je uvedeno několik strečových cvičení, která skaterům pomohou, dostatečně se připravit na skateboarding.

Cviky na protažení flexorů kolenního kloubu

1. Ve stoji zkřížmo provést hluboký ohnutý předklon, uchopit lýtky a zvolna přetáhnout trup ke kolenům. Návrat do základní pozice musí být proveden pomalu, aby nenastal ortostatický kolaps (náhlá těsná slabost v důsledku změny polohy těla z hlubokého předklonu do stoje). Dolní končetiny jsou po celou dobu pohybu propnuty. Cvik je zaměřen také na protažení vzpřímeného trupu a trojhlavého svalu lýtkového. Cvičí se symetricky u obou končetin (Dostálová & Miklánková 2005).
2. V sedu skrčímo přednožněm levou, bérce pravé směje dovnitř provést hluboký předklon. Levá dolní končetina je po celou dobu pohybu prohnuta. Cvikem se také protahuje vzpřímený trup. Cvik se provádí symetricky k levé i pravé dolní končetině (Dostálová & Miklánková, 2005).

Cviky na protažení adduktorů stehna

1. V sedu skrčímo roznožněm, bérce dovnitř chodidla u sebe, uchopit špičky nohou. Tlačit kolena k podlaze (Dostálová & Miklánková, 2005).
2. Z širokého podšepu rozkrojeného uchopit kotníky vně lokty opřít o vnitřní stranu kolen a zvolna provést široký dřep rozkrojený. Snížením těžiště tlakem loktů do vnitřní strany kolen se zvyšuje protahovací účinek cviku (Dostálová & Miklánková, 2005).

Cviky na protažení lýtkového svalu bederního

1. Ze vzporu klečímo zvolna ručkovat do vzporu klečímo vyhnout vlevo. Během cviku nesmí docházet ke zvýšenému prohnutí v bederní oblasti páteře. Hlava je v prodloužení trupu a nesmí být v záklonu. Pánev zůstává po celou dobu

v základním postavení, nesmí Auhýbató do strany. Cvik se provádí symetricky vlevo i vpravo (Dostálová & Mikláňková, 2005).

2. Leh skrľmo, hlava je v pŕedklonu a brada smŕŕuje do hrdelní jamky, uchopit rukama kolena. Pŕŕtaŕením kolen k hrudníkú se zvyšuje protahovací úľinek cviku. Nutno provádŕ na mŕkké podloŕce. Bŕhem pohybu jsou ramena uvolnŕná a dýchání je plynulé. Cvikem se rovnŕŕ protahuje vzpŕŕmoval' trupu (Dostálová & Mikláňková, 2005).

Cviky na protaŕení trojhlavŕho svalu lýtkovŕho

1. V základní poloze uchopit ěpil'ku nohy napjaté konľetiny a pŕŕtáhnout k bŕci. Ěpil'ky jsou v rovnobŕŕném postavení a smŕŕují vpŕed. Prodlouŕená konľetina je po celou dobu prohnutá. Cvik je také zamŕŕen na protaŕení flexorŕ kolenních kloubŕŕ (svalŕŕ na zadní stranŕstehna). Protáŕení se provádí i u druhé konľetiny (Dostálová & Mikláňková, 2005).
2. V sedu skrľmo pŕednoŕŕném levou, bŕec pravŕ smŕŕuje dovnitŕŕ uchopit ěpil'ku levŕ nohy a pŕŕtáhnou ji k bŕci. Levá dolní konľetina je po celou dobu prohnutá a její ěpil'ka smŕŕuje vzhŕru. Cvikem se rovnŕŕ protahují flexory kolen a pŕŕ pŕedklonu hlavy i vzpŕŕmoval' trupu. Protáŕení musí být provedeno symetricky i u druhé konľetiny (Dostálová & Mikláňková, 2005).

5.2.4 Lekce 1. Orientace na skateboardu

Pŕed výukou základní jízdy na skateboardu se zaľínající skateboardisté potŕebují nauľit jak správnŕstát na skateboardu. Toto nám pomŕŕŕe rozliŕit, zda skater bude jezdit goofy nebo regular postavení. Terminologie goofy a regular pochází ze surfingu a pŕenesla se do postavení na skateboardu (stance). Správnŕ stanovení preferovanŕho postavení u zaľátel'níkŕŕ pomŕŕŕe uľit bezpeľnou techniku z pozice, ve které z nejvŕŕŕí pravdŕpodobností budou jezdit.

- Regular postavení: Skateboardista jezdí levou nohou smŕŕem dopŕedu, na pŕední ľásti skateboardu a pravá noha je na zadní ľásti skateboardu (Obrázek 10a).
- Goofy postavení: Skateboardista jezdí pravou nohou smŕŕem dopŕedu, na pŕední ľásti skateboardu a levá noha je na zadní ľásti skateboardu (Obrázek 10b).



10a



10b

Obrázek 10a, b. Postavení regular a goofy

Používá se několik metod jak pomoci začínajícím skateboardistům stanovit jejich postavení. Některé můžeme znát ze snowboardingu nebo z jiných boardových aktivit, například:

- Koloběžka – položíte studentovi otázku, jestli jezdil někdy na koloběžce a kterou nohou se odrážel. Obvykle noha, kterou stojí na koloběžce je ve přední části skateboardu a noha, kterou se odráží je v zadní části skateboardu, tudíž je nohou odrazovou.
- Metoda kopu – položíte studentovi jednoduchou otázku, kterou nohu používá při kopání ve fotbale. Tato noha je pravděpodobně nohou, která bude na skateboardu v pozici v zadu.
- Metoda předklonu (rovnováha) – studenti se postaví vzpřímeně obě nohy u sebe a jejich pohled směřuje vpřed. Naklání se dopředu, dokud jim jejich reflex neřekne, kterou nohu vykopnout dopředu v pokusu o udržení rovnováhy a udržení vzpřímeného postoje. Noha, kterou student vykopne dopředu v pokusu o udržení rovnováhy, je pravděpodobně noha, kterou student bude mít v zadní části skateboardu.

Základní postoj

Předvedení správného postoje a držení těla na skateboardu (Obrázek 11) je důležitě provádět na trávě, koberci nebo na jiném podobném povrch, který zabrání, aby se skateboard pohyboval. Wixon (2009) uvádí následující klíčové body:

1. Střijte oběma nohama na skateboardu tak, aby obě nohy byly na groubech a překrývaly kola.
2. Když stojíte na skateboardu, kolena by měla být pokrčena, ne příliš aby nedocházelo ke krčení nebo ztrátě rovnováhy.
3. Trub by měl být mírně vytořen směrem k přední části (nose) skateboardu.
4. Zada by měla být vertikálně rovně - vzpřímená, paže volně podél těla.
5. Dívejte se dopředu, ve směru jízdy.



11

Obrázek 11. Základní postoj

Poznámka: Ideální povrch pro nácvik základního postoje, jak vidíme na obrázku, je umělá tráva, která zabrání pohybu skateboardu. Začínající skateboardista má jedinečnou možnost vyzkoušet si práci s udržováním rovnováhy a připravit se tak na přesun na hladký povrch.

5.2.5 Lekce 2. Jak správně padat

Ve všech úrovních dovedností, skateboardisté musí být schopni bezpečně upadnout nebo seskočit ze skateboardu. Začínající skateboardisté se mohou dostat do situace nevyhnutelného stětnutí, kde musí ze skateboardu seskočit, odkopnout nebo spadnout. Než vůbec začnou jezdit na skateboardu, potřebují se naučit stejné dovednosti. Pro demonstraci a výuku techniky pádů je vhodná travnatá plocha, hřiště nebo jiný měkký povrch.

Odběhnutí

Odběhnutí popisuje akt, kdy se skateboardista dostane mimo svěř skateboard bezpečným způsobem, když ztratí kontrolu nebo se vyhýbá možné kolizi. Návuk této lekce začíná v nehybné pozici na skateboardu. Wixon (2009) uvádí, následuj tyto kroky:

1. Začneme cvičení na trávě koberci nebo na jiném povrchu, který zabrání pohybu a ujetí skateboardu.
2. Krok v před, přední noha je umístěna v přední části a zadní je mírně straně skateboardu. Než se pokusíte sešnout ve směru jízdy, skateboard by se měl pohybovat. Udržet rovnováhu a provést sešnutí správně skateboardista musí pracovat se zachováním jeho hybnosti pohybu ve stejném směru (Obrázek 12a, b), ve kterém se pohybuje jeho skateboard.
3. Pokračujte v sešnutí ve směru, ve kterém jste původně jeli, dokud nebudete fyzicky pod kontrolou a nebudete schopni bezpečně zastavit (Obrázek 12c).



12a



12b



12c

Obrázek 12a, b, c. Odběhnutí

Padání a sbalení

Sbalovací technika se používá ke zmírnění pádu a tlumení nárazu pádu celým tělem. Po tom, co se studenti naučili sešnutí, měli by se naučit sbalovací techniku používanou při pádech (Obrázek 13a, b), která se nacvičuje na měkké podložce. The National Safety Council navrhl tipy, jak padat z pohybujícího se skateboardu (tyto tipy jsou uvedeny v kapitole 2.6.5 Bezpečnostní pokyny, na straně 26). Čáci se s těmito informacemi potřebují seznámit. Vysvětlit a předvést správné sbalení a techniky pádu je

dělit se pro to, aby se začínající skateboardisté naučili všechny techniky před tím, než začnou jezdit. Zde jsou klíčové body:

1. Nejprve spadněte na rameno, sbalte své tělo jako míč a pokuste se celým tělem o ztlumení otřesu nárazu (raději než končetinami, například zápěstím).
2. Pokud je to možné, před tím než upadnete, přikřete se tak nízko, jak je to možné. Nižší postavení těla minimalizuje náraz a pomůže snížit riziko zranění.
3. Když absorbujete náraz pádu, pokuste se držet ruce blízko u těla. Snažte se nepoužívat ruce nebo spoléhejte na chrániče zápěstí.
4. Pochopte důležitost relaxovaného těla v průběhu pádu. Ztuhlost a křečovitost těla zvyšuje šanci podvrtnutí nebo jiného zranění.



13a



13b

Obrázek 13a, b. Padání a sbalení

Poznámka: U nácviku padání a sbalení je výhodné využít příznivých podmínek měkkého povrchu a před začátkem skateboardistu, aby si vyzkoušel techniku padání a sbalení ze samotného skateboardu. I když toto jen napodobuje pády s jedoucím skateboardem, skateboardista má možnost vyzkoušet si, co ho může létat v případě pádu na hladkém povrchu.

5.2.6 Lekce 3. Ovládání skateboardu – Rozjetí, jízda a zastavení

Úkolem této lekce je naučit začínající skateboardisty jak bezpečně jezdit na skateboardu na rovné ploše. Tato lekce pomůže vybudovat v záškoláckých sebedůvěrě, při rozvíjení jejich dovedností, potřebných k bezpečné jízdě na skateboardu a posunu dopředu k náročnějším terénům a manévřům.

Rozjetí (odraz) a jízda

Začínající skateboardista potřebuje vyvinout schopnost udržení rovnováhy při odražení i při jízdě na skateboardu. Tento proces začíná cvičením jak se odrážet zadní nohou. Skateboardista se pokouží udržet rovnováhu a jet po rovném povrchu. Jakmile se skater rozjede a nevyhnutelně se pokouží zatolžit a zastavit, pracuje s udržováním rovnováhy na skateboardu. Podle Wixna (2009) byste měli učit a předvádět všechny tyto dovednosti v posloupnosti před tím, než začínající skateboardisté začnou jezdit. Kroky pro nácvik rozjetí a jízdy na skateboardu:

1. Začněte v základním postavení a dívejte se ve směru jízdy. Kolena lehce pokrčená, váha nohy by měla pokrývat kola skateboardu a špičky nohou směřují na stranu (ne ve směru jízdy). Horní polovina těla by měla být vytořena mírně dopředu, ve směru jízdy (Obrázek 14a).
2. Sundejte zadní nohu a přední nohu udržujte na stejném místě jako v základním postavení nebo ji umístěte těsně za přední kola, váha prstů budou spolívat na přední části skateboardu.
3. Když se odrazíte, buďte si jisti, že váha přední nohy stojí přes nebo těsně za předními kolečky (a ne na špičce (nose) skateboardu), aby nedošlo k převrácení skateboardu.
4. Váha těla je nad deskou, koleno přední nohy je pokrčené a zadní noha připravena k odrazu (Obrázek 14b).
5. Po odrazu při rozjezdu se vraťte zpět do základní pozice na skateboardu (Obrázek 14c).
6. Jakmile je jízda pod kontrolou, znovu sundejte zadní nohu ze skateboardu a pokuste se odrazit jedním plynulým pohybem. Opakujte toto cvičení, pracujte s udržováním rovnováhy a odráhejte se, zatímco jedete vpřed.



14a



14b



14c

Obrázek 14 a, b, c. Rozjetí a jízda

Zastavení na skateboardu

Zastavení pohybujícího se skateboardu může být prováděno několika způsoby než jen jednou cestou. Technika zastavení pohybem skateboardu patří do úrovně pokročilejšího skateboardingu a měla by být uplatňována u zkušenějších a dovednějších skateboardistů. Začátečníci by měli využívat bezpečnější a jednodušší techniku, dokud nebudou dostatečně schopni provádět složitější manévry, jako je power slide (zastavení, pomocí pohybu skateboardu).

Jedna z neefektivnějších cest zastavení skateboardu je metoda smykování (drhnutí) nohou. Při pokusu o zastavení smykující nohou musí skateboardista balancovat na přední noze, po dobu smykování nohy zadní (Obrázek 15a, b). Kroky pro nácvik zastavení skateboardu smykující nohou:

1. Pokud jste připraveni zastavit, posuňte přední nohu tak, aby špička nohy byla umístěna na přední části (nose) skateboardu a připravte si zadní nohu k umístění na stranu skateboardu.
2. Před natažením zadní nohy na stranu skateboardu vytočte horní část svého těla v trupu tak, aby vaše ramena směřovala do směru jízdy.
3. Opatrně natáhněte zadní nohu a pokrčte koleno přední nohy až do té doby, než podrážka boty zadní nohy bude v kontaktu se zemí a bude smýkat.
4. Jemně vyvíjejte tlak, špička nohy směřuje směrem vzhůru a pata je v kontaktu s povrchem. Pracujte s udržením konzistentního tlaku na zadní noze, dokud nezastavíte. Nezapomínejte na to, že těžiště těla, musí být nad skateboardem a váha na přední noze.



15a



15b

Obrázek 15a, b. Zastavení na skateboardu

5.2.7 Lekce 4. Ovládání skateboardu - Zatálení a carving

Podle Wixna (2009) carvingem ve skateboardingu se myslí zatálení skateboardu, kdy všechny čtyři kola skateboardu zůstávají na zemi. Skateboard řídí se nebo zatáčí za využití síly buď pat (backside), nebo prstí (frontside). Kroky pro nácvik carvingu nebo zatálení (obrázek 16a, b, c):

1. Jakmile jedete pod kontrolou na skateboardu, můžete se pokusit iniciovat zatálení za využití síly pat nebo prstí.
2. Použijte své prsty nebo paty k přesunutí váhy ze středu skateboardu, buď na stranu frontside, nebo backside. Než začnete zatálet, buďte si jisti, že vaše váha je nad skateboardem. Poznámka: jakmile jsou si skateboardisté jisti v pomalém zatálení, mohou začít pracovat s udržováním své rovnováhy v náklonu, ve směru frontside (na prsty) nebo backside (na paty) s využitím přesunutí váhy. Mírný náklon do frontside oblouku a mírný náklon do backside oblouku. Častým problémem začínajících skateboardistů je moc dlouhý náklon v jednom směru. Dokud si nejsou skateboardisté jistější, měli by pracovat nad udržováním rovnováhy a držet se nad deskou.
3. Dívejte se ve směru jízdy (kam jedete), ne na skateboard. Skateboardisté provádějí zatálení s citem a dívají se ve směru jízdy. Skateboardisté urlují svým těm a skateboard je následuje. Celý pohyb začíná krkem, páteří, pak následuje oblouk (tělo je nakloněno do oblouku) a srovnání se směrem, kam se skateboardista dívá.



16a

16b

16c

Obrázek 16a, b, c. Zatálení a carving

Jednou z možností jak procvičit a zdokonalit techniku zatálení je slalom. Skateboardisté tak mohou získat jistotu nad zatálením v obou směrech. Dobrou strategií, jak uvádí Wixon (2009), je rozestavění kužely v řadě tak, aby vzdálenosti mezi jednotlivými kužely byly okolo sedmi metrů. Až skateboardisté získají jistotu, můžete kužely posunout blíže k sobě čímž se mohou pokusit o kratší oblouky a zdokonalovat si tak zatálení v obou směrech.

Poznámka: Při procvičování zatálení na rovném povrchu se začínající skateboardisté mohou setkat s problémem udržení rovnováhy, což může vést ke ztrátě rychlosti a procvičení carvingu nemusí být zcela efektivní. Aby ke ztrátě rychlosti nedocházelo, můžete pro nácvik zatálení zvolit mírný svah (Obrázek 17a, b) s dojezdem do roviny nebo do protisvahu (Obrázek 17c).



17a

17b

17c

Obrázek 17a, b, c. Zatálení na mírném svahu s dojezdem do protisvahu

5.2.8 Lekce 5. Tik-tak pohyb a manual

Tik-tak pohyb a manual je pro začínající skateboardisty dobrá cesta k učením a zdokonalování dovedností rovnováhy a kontroly nad skateboardem, které jsou velmi důležitým umem základní úrovně skateboardingu. Vysvětlení a předvedení těchto manévř může být efektivní cesta, jak si studenti mohou osvojit dovednosti základního skateboardingu. Tato cvičení mohou být zadána jako domácí úkol a skateboardisté mají možnost zdokonalovat své dovednosti i doma.

Tik-tak pohyb

Wixon (2009) uvádí, jakmile se skateboardisté naučí odrážet, zastavit a zatálet na skateboardu, jsou připraveni na cvičení tik-tak pohybu. Tato metoda spočívá v pohánění skateboardu dopředu, bez použití odrážející nohy. Kroky k provedení tik-tak pohybu:

1. Odrážte se dopředu a jeďte pšitelnou rychlostí. Pšdní noha by měla být těsně za šrouby pšdní části skateboardu a zadní noha ve středě patky (tail) skateboardu.
2. Přesuňte váhu lehce dozadu a použijte plack na patku (tail) skateboardu. Když se pšdní kola dostanou ze země natočte špičku (nose) skateboardu na levou nebo pravou stranu (Obrázek 18a). Když se kola dotknou země ihned otočte skateboard do opačného směru.

3. Otáľejte trup, za účelem udrŕení směru jízdy a váha je stále nad skateboardem (Obrázek 18b). Opakujte toto otáľení ze strany na stranu a pokuste se udrŕovat rytmus. Tato ľinnost bude pohánĚt vás i váš skateboard.



18a



18b

Obrázek 18a, b. Tik-tak pohyb

Poznámka: Tento prvek mĚl vypadat jednoduŕe, ale je velice nároľný na koordinaci a uvĚdomĚní si pohybu. Při uľení Tik-tak pohybu se zaľínající skateboardisté mohou potýkat se ěpatnou souhrou horní a dolní poloviny těla ěpatná koordinace těchto pohybŮ (horní a dolní ľást těla jsou ve stejnĚm směru), to zpŮsobí, ňe se nedokáŕou rozjet a navíc ztratí kontrolu nad skateboardem. Pohyb musí být synchronizovaný, horní ľást těla jde do protipohybu dolní ľásti těla. Další ľastou chybou, které se skateboardisté dopouĚí, je ěpatné rozloŕení váhy a umístĚní těžiště - jak váha, tak těžišťe se nachází v zadní ľásti skateboardu, což znemoŕní provedení pohybu Tik-tak a skateboard se mĚl zaľít pŮeklápĚ na patku (tail).

Manual

Manual neboli wheelie je výborný trik pro zaľínající skateboardisty pro zvýĚení sebedĚvěry v rovnováze a kontroly nad skateboardem. Tyto triky mohou vypadat jednoduŕe, ale zároveň jsou stavebním prvkem v uľení pokroĚilejších trikŮ (Obrázek 19). NávĚik manuálu obsahuje tyto body:

1. Rozjeďte se směrem dopředu a jeďte pŮsmĚnou rychlostí. Pomaleji rychlost mĚl znemoŕnit udrŕení rovnováhy.
2. UjistĚte se, ňe je vaše zadní noha umístĚna uprostřed patky (tail) skateboardu. Váŕe pŮední noha by mĚla být těsnĚ nebo na pŮedních ěroubech skateboardu.

3. Zvedněte přední kola ze země a přenesete váhu s přední nohy na zadní.
4. Pokuste se udržet váhu těla udržet nad zadním podvozkem (truckem) skateboardu.
5. Jeďte v manuálu tak dlouho, jak je to možné.



19

Obrázek 19. Manual

Poznámka: Nácvik tohoto manévru je náročný na udržování rovnováhy a také na psychiku začínajícího skateboardisty. Manual je složitějším prvkem základního skateboardingu, kdy se skateboardista potýká s překonáním strachu, v pokusu o jízdu na dvou kolečkách. Manual vyžaduje dokonale rozložení váhy těla a vhodné umístění těžiště. Častou chybou, které se skateboardisté dopouští, je, že váha i těžiště jsou umístěny moc vpředu (nedojde ke zvednutí přední části skateboardu), nebo moc vzadu (skateboard se začne překlácet na patku a může dojít k pádu).

5.2.9 Lekce 6. Ollie

Provedení ollie na skateboardu znamená vyskočení na skateboardu do vzduchu bez použití rukou (bez chycení desky skateboardu). Při provedení ollie skateboardista udeř patkou (tail) skateboardu proti zemi, vyskočí do vzduchu a udržuje skateboard v kontaktu s jeho nohama. Ollie je jeden ze základních prvků (manévrů) moderního skateboardingu a také prvním trikem, který by se začínající skateboardisté měli naučit, než se začnou pokoušet o složitější triky (Wixon, 2009).

Po zvládnutí ollie bude skateboardista schopen jezdit na svém skateboardu snadněji a efektivněji, bude schopen přeskákat nebo vyskočit na různé objekty. Provedení ollie je také prvním krokem k učení nespočetného množství triků a pohybů. Je začleněno většinou do triků obvykle prováděných na ulici nebo ve skateparku.

Skateboardisté se obvykle tento trik učí z nepohyblivé pozice. Skateboardisté mohou cvičit na koberci, trávě nebo na podobném povrchu do té doby, než si osvojí základní pohyby požadované pro provedení tohoto triku. Běžná technika pro nácvik ollie je, že se skateboardista drhne zábradlí nebo jiného podobného objektu a učí se pohyby odrazu a vyskočení do vzduchu na skateboardu. Kroky pro nácvik ollie:

1. Postavte se na skateboard, vaši zadní nohu umístěte na patku (tail) a přední nohu posuňte mezi podvozky (trucks) skateboardu (přední noha je ve středu desky).
2. Pokrčte kolena a pokrčte se tak, jako byste chtěli provést odraz do vzduchu (Obrázek 20a).
3. Když vyskočíte do vzduchu, musíte současně odrazit skateboard tlakem na patku (tail) skateboardu a nárazem proti zemi. Měli byste pracovat na pohybu kolen směrem k hrudníku a ťvihu vašich paží do vzduchu, v pokusu vytvoření pohybu nahoru a udržení rovnováhy.
4. Poté, co vyskočíte vzhůru, musíte posunout (kluzem) vnější stranu přední nohy nahoru ke špičce (nose) skateboardu (Obrázek 20b) a tlakem dolu se pokuste srovnat skateboard paralelně se zemí (Obrázek 20c).
5. Pokud jste dosáhli vrcholu ollie, začněte narovnávat nohy, tlačte skateboard směrem k zemi a pokuste se udržet v kontaktu nohy se skateboardem.
6. Je-li skateboard v kontaktu se zemí, tělo vašeho těla se musí nacházet nad deskou skateboardu a pokrčte kolena pro ztlumení nárazu dopadu (Obrázek 20 d).



20a



20b



20c



20d

Obrázek 20a, b, c, d. Ollie

Cvičení ollie bezpečně a sebedůvěrou, je podstatným krokem k úspěchu ve skateboardingu. Jestliže je skateboardista schopen zvládnout ollie z pevné (nepohyblivé) pozice, může pracovat na zdokonalování tohoto triku v jízdě

Dostatečná výška a kontrola nad trikem ollie může být ovlivněna tahem (kluzem) vnější částí zadní nohy ke špičce skateboardu. Toto stoupající těžení (botou o grip) poskytuje lepší kontrolu a pomoc k vytáhnutí skateboardu nahoru do vzduchu. Skateboardisté získají jistotu v tomto triku, měli by se koncentrovat na pohyb jejich zadní nohy a na maximální výšku jejich ollie.

Poznámka: I když je ollie všeobecně prvním trikem, který se začínající skateboardisté učí, může být také jedním z obtížnějších triků na provedení. Tento pohyb obnáší nařazování, rovnováhu a současně koordinaci vícenásobných fyzických pohybů. Návuk ollie vyžaduje vytrvalost a hodnocení. Skateboardisté se mohou při učení tohoto triku cítit znechuceni a netrpěliví, ale jen do té doby, než se jim tento jež základní manévr skateboardingu podaří provést. Než skateboardisté pochopí a dokážou provést tento manévr, může to trvat i jeden měsíc. Proto je důležité studenty motivovat a upozorňovat na chyby, kterých se dopouští.

5.3 Sporné prvky metodiky výuky základů skateboardingu

5.3.1 Návuk pádů

U skateboardingu, stejně jako u jiných podobných sportovních aktivit, hrozí riziko pádu a zranění. Zvládnutí techniky pádů, zejména u výuky základů skateboardingu, je nedílnou součástí metodické řady. Ažomní padatí mŕže zabránit nepŕjemným zraněním, jako jsou zlomeniny nebo podvrtnutí. Nŕkdy je tato řást metodické řady cvilěna nedŕslednŕ nebo je ŕplnŕpomíjená. Chyba je vŕgak na obou stranách, jak u instruktorŕ, tak i u studentŕ. Naivní instruktor si mŕže myslet, ŕe dŕi jsou ochránŕy bezpeŕnostním vybavením a ŕe se jim nic nemŕže stát. Na druhé stranŕ dŕi mŕhou tento akt brát na lehkou váhu, i když to pro nŕ mŕže být zábavné nebo naopak a pády nacvilŕují nesvŕdomitŕ

Ŕkolem instruktora je dokonale vysvŕlit a pŕedvést techniku pádů svým svŕencŕm, musí dohlŕšet na správné povedení a návuk, který zaŕátelŕní skateboardisté mohou následnŕvyuŕt v praxi a zabránit tak váhŕŕŕmu poranŕní.

S pády samozŕejmŕsouvisí problematika ŕhívání bezpeŕnostního vybavení. To sice nezabrání váhŕŕŕm zraněním, jako jsou zlomeniny, ale ochrání skateboardistu od nepŕjemných podŕení. Ovŕgem nikdo není neomylný a ne vŕdy spadne, tak jak chce. Proto pŕ výuce zaŕátelŕníkŕ doporuŕují pouŕívat i chrániŕe zápŕtí i pŕesto, ŕe dokonale zvládli techniku pádů. Zaŕínající skateboardisté řasto reflexivnŕpouŕívají své ruce pro zmírŕnŕ pádů, pŕŕemŕ si mohou vymknout zápŕtí nebo nepŕjemnŕ poranit dlaŕ. Z vlastní zkušenosti vím, ŕe nŕkteŕ skateboardisté pouŕívají napŕ jen helmu a jako prevenci i chrániŕe zápŕtí.

5.3.2 Tik-tak pohyb a manual

Obŕtyto dovednosti jsou nároŕné na udrŕování rovnováhy a koordinaci pohybŕ. Zaŕínající skateboardisté, zvláŕtŕ dŕi v období stŕedního ŕkolního vŕku, mohou mít problémy se zvládnutím tŕhto manŕvrŕ a mohou je cvilŕt delŕ dobu. I pŕes jejich nároŕnost mohou být efektivní cestou jak zdokonalit u zaŕínajících skateboardistŕ udrŕování rovnováhy a koordinaci pohybŕ. Osvojení tŕhto dovedností vytvoŕí u skateboardistŕ vyŕŕí ŕroveň sebejistoty a ovládání skateboardu se stane pro nŕsnazŕí.

Ŕkolem instruktora je opŕ dokonale vysvŕlení a demonstrace tŕhto manŕvrŕ tak, aby si studenti dokázali dostatečnŕ ŕvŕdomit jednotlivé pohyby. Zpoŕátku se

skateboardistům mě zdát, že tyto dovednosti budou pro ně nedosažitelné, ale je na instruktorovi, jak dokáže své svěřence motivovat, aby dosáhli vytčených cílů.

Tik-tak pohyb i manual jsem zařadil do stejné lekce z důvodu, že oba tyto manévry, jak jsem už uvedl výše, se mohou učit po delší dobu. Někteří jedinci si dokážou osvojit tyto dovednosti rychleji, někteří později. Pokud instruktor vede výuku ve skupině (max. 7 lidí), mě pracovat s jedinci, kteří tik-tak pohyb ještě nezvládli, zatímco silnější mohou pracovat na manualu.

5.3.3 Ollie

Tento um, řadící se již mezi skateboardové triky, jsem zařadil na konec celé metodické řady z jediného důvodu. Ollie je základem většiny streetových i parkových triků učenců a prováděných na rovném povrchu. A zde se nabízí otázka: Až zařadit Ollie do metodiky výuky základů skateboardingu? Lze nezařadit? Teoreticky by tento trik mohl být učěn jako prvním trikem ve fázi pokročilejších dovedností skateboardingu. Na druhou stranu: Proč by nemohl být zařazen na konec metodické řady základů skateboardingu. To otázka.

Jak už jsem uváděl (resp. citoval Bena Wixna), pro to, aby instruktor mohl vést lekce základů skateboardingu, potřebuje jen základní dovednosti, které spojují ve zvládnutí techniky rozjetí (odrazu), jízdy, zatáčení, zastavení a v neposlední řadě předvedení techniky pádu. Samozřejmě nesmíme zapomenout na základní didaktické zkušenosti, dostatečné povědomí o skateboardingu a pozitivní přístup k děm. Tyto předpoklady stačí k tomu, aby instruktor mohl vést lekce základů skateboardingu.

Z druhého pohledu, za předpokladu, že instruktor zvládá dovednost, jakou je ollie a začínající skateboardisté zvládli základní požadavky jízdy na skateboardu, mě tento prvek zařadit na konec metodické řady základů skateboardingu. Skateboardisté se učí další novou dovednost, která nespojuje už jen v jízdě ale souhrou jednotlivých částí těla se pokouší vytvořit základ pro většinu triků prováděných na skateboardu, a tak mohou posunout úroveň svého skateboardingu zase o krok dál.

Pokud si uvědomíme všechny tyto důvody, měme dojít ke kompromisu. Zvládá-li instruktor základní dovednosti jízdy na skateboardu a zároveň je schopen vysvětlit a předvést manévry, jako je ollie, mě tento prvek zařadit na konec metodické řady. Pokud toho schopen není, mě ho vynechat a metodická řada základů skateboardingu bude ukončena lekcí manual.

6 DISKUZE

6.1 Instruktor skateboardingu

Skateboarding v ČR, jakožto jeden z extrémních sportů, který může být pro řadu lidí výbornou aktivitou jak se udržovat v kondici a vyplnit svůj volný čas se zatím nachází stále ve fázi rozkvětu. Pokud se dítě nebo kdokoli jiný rozhodne začít jezdit na skateboardu za pomoci instruktora, zjistí, že u nás to nebude tak jednoduché. Existuje jen hrstka lidí, kteří se skateboardingem zabývají z hlediska výuky základních dovedností. Navíc, když nahlédneme do seznamu akreditovaných zařízení v oblasti sportu pro rok 2010 na stránkách MČMT ČR, akreditaci skateboardových instruktorů nenajdeme. Například s porovnáním u akreditace instruktorů snowboardingu (tento sport má v ČR zhruba stejně dlouhou historii jako skateboarding – první snowboardy v ČR, 1979-1980), to není žádný problém. Navíc jsem v této práci uváděl, že instruktoři skateboardingu a kurzy v ČR existují (tzv. skateboardové kempy) sice bez akreditace, ale soustředí se převážně na výuku pokročilejší úrovně skateboardingu.

Na zvládnutí základů skateboardingu není nic složitého. Instruktor by měl zvládat základní dovednosti jako předvedení techniky pádu, rozjetí, zastavení, carving, případně ollie, které dokáže předvést a vysvětlit svým studentům. Skateboardingový instruktor vyučující základy skateboardingu by měl začínajícím skateboardistům ukázat cestu jak správně a bezpečně provozovat skateboarding, jak zdokonalovat své dovednosti jízdy nebo triků a záležet jen na nich, kterou cestou se vydají (streetstyle, downhill nebo U-rampa).

Výuka skateboardingu v ČR je aktuálním problémem z hlediska akreditace instruktorů a poptávky po výuce skateboardingu. Lidé mají jen malou možnost oslovit zařízení poskytující výuku skateboardingu. Pak se rozhodnou učít sami a to může mít neblahé následky (např. zranění). Sportovní centra, tělovýchovné instituty, skateparky nebo jiná rekreační zařízení, která se chtějí tímto problémem zabývat, potřebují instrukce a osnovy alespoň pro základy výuky skateboardingu a její realizaci.

6.2 Výuka skateboardingu dětí středního školního věku

Tato práce je zaměřena na výuku skateboardingu dětí středního školního věku, nikoli však vyhraněna. Touto metodikou se mohou účastnit všechny věkové skupiny, ať na děti, které jsou mladší deseti let, a starší jedince (samozřejmě v závislosti na fyzické zdatnosti), pro které tento sport není vhodný. Práce je směřována na věkovou skupinu, kterou by skateboarding mohl nejvíce oslovit a zároveň přispět k jejich zdravému vývoji.

Zaměření na oslovení skupiny středního školního věku nese s sebou několik důvodů. V tomto období dochází k rozsáhlým somatickým i motorickým změnám. Děti mají problémy s koordinovanými pohyby, jsou apatičtější atd. Provozování skateboardingu jim může tyto změny (zejména týkající se koordinace a synchronizace pohybu) potlačit nebo zdokonalit. Při nácviku různých manévrů skateboardu děti pracují s udržováním rovnováhy (viz. Manual), nebo pracují na synchronizaci pohybů (viz. Tik-tak pohyb nebo ollie). Tímto mohou neustále zdokonalovat své schopnosti a dovednosti a zároveň být v kondici.

Dalšími důvody této etapy jsou psychické změny. V tomto období děti pocítují nechuť k jakýmkoli aktivitám. Nechtějí se učit, pomáhat v domácnosti, nechodí na tréninky nebo dokonce skončí se sportem, který provozovaly od malička (neplatí u všech). Skateboarding může být dobrou cestou jak zůstat aktivní a zároveň pracovat na sobě sama po stránce fyzické i psychické. Tato činnost se může zdát této věkové skupině atraktivní a může být jednou z aktivit, kterou budou provozovat pravidelně a s chutí.

6.3 Všeobecné poznatky

Pro kvalitní jízdu na skateboardu a zároveň pro realizaci metodiky výuky skateboardingu instruktorem potřebujeme kvalitní skateboardingovou výzbroj (skateboard) a výstroj (bezpečnostní vybavení). Pokud se rozhodneme provozovat skateboarding a pořídit si skateboardové vybavení, je dobré si tuto investici dobře promyslet. Nákup levného vybavení na úkor jeho kvality může vést k nespokojenosti skateboardisty a ohrožení jeho zdraví. Toto vybavení by mělo být pořízováno ve specializovaných prodejnách, nejlépe za účasti samotného skateboardisty.

Správné a bezpečné provozování skateboardingu je ideální a atraktivní pohybovou aktivitou zejména pro mladé lidi, kteří se chtějí naučit novým dovednostem. Tato činnost je ideálním způsobem jak naplnit svůj volný čas a současně může poskytnout low-impact aerobní trénink, a tak přispět ke zvýšení kondice, celkového zdraví a může být další alternativou v boji proti obezitě dětí. Skateboarding se ve většině případů provozuje venku na čerstvém vzduchu, kdekoliv je to možné, bezpečné a povolené. Skateboard může fungovat i jako dopravní prostředek, je lehký a k hmotnému prostředí a jeho velikost umožňuje snadnou manipulaci.

Tato práce je zaměřena na věkovou skupinu, kterou by hypoteticky skateboarding mohl oslovit a pomohl by tak k udržení nebo zdokonalení jejich schopností a osvojení nových dovedností. Hájíme ve sportovním médiu, technikou nebo dalšími vymoženostmi, které obzvláště tuto skupinu dětí ovlivňují. Sezení u počítače, televize, navštěvování fastfood-u, masové vyžívání MHD, atd., přispívá k růstu civilizačních chorob, jako je obezita nebo cukrovka. Skateboarding může být cestou, jak tyto problémy potlačit.

Zvládnutí techniky základů skateboardingu není pro instruktora nic složitějšího. Naučit se je může každý, koho tento sport inspiruje a fascinuje, za několik týdnů (vyjímaje prvek ollie, to může trvat i několik měsíců). Podstatné je, aby měl instruktor chuť a iniciativu předat své zkušenosti začínajícím skateboardistům a ukázat jim cestu jak zdokonalovat své dovednosti.

Nejlepším a nejefektivnějším způsobem jak učit základy skateboardingu je samozřejmě individuální přístup. Instruktor se může soustředit na profesionální přístup ke klientovi a na dokonalé vysvětlení jednotlivých prvků metodiky. Na druhou stranu si u výuky dětí můžeme všimnout určité rivality, která přetrvává v jejich vzájemnou motivaci. A to zejména proto, že při vysvětlování nebo předvádění mají tendenci ztrácet pozornost.

Pro výuku základů skateboardingu není potřeba speciálního zařízení, jako je skatepark. Výuku lze realizovat i mimo toto zařízení, samozřejmě za předpokladu, že podmínky pro výuku budou splňovat požadované normy. Ideálním prostředím se může stát asfaltová plocha v městském parku, basketbalové hřiště nebo nepoužívané parkoviště. Základní skateboarding je určen pouze na rovné ploše, jen v případě osvojování dovedností carvingu lze využít mírný svah s dojezdem do roviny nebo protisvahu.

7 ZÁVĚRY

Tato práce se zabývá problematikou skateboardingu, v současné době populárním, ale u nás stále rozvíjejícím se sportem. Fyzicky nenáročná aktivita, pozitivní dopad na zdraví, pobyt na čerstvém vzduchu, finanční nenáročnost, udržování nebo zdokonalování schopností a osvojování nových dovedností plavání, dostupnost, atraktivnost, toto vše jsou výhody tohoto sportu. Úvod práce obsahuje základní informace o tomto sportu, důvody, proč skateboarding provozovat, vznik a vývoj tohoto sportu v ČR i ve světě ale také informace o potřebném vybavení a bezpečnostních standardech.

Hlavním cílem práce bylo sjednotit dostupné informace o bezpečné a efektivní výuce základů skateboardingu a navrhnout metodiku realizovatelnou v našich podmínkách za absence skateparků a jiných míst pro skateboarding určených. Dalším cílem bylo obohatit metodickou šabu o poznámky a informace, které by mohly zefektivnit průběh výuky. Aby si čtenář dokázal představit jednotlivé prvky metodické šaby, práce obsahuje i fotodokumentaci, která pomáhá k úplnému pochopení problematiky.

Závěr práce obsahuje diskuzi zabývající se nákupem kvalitního a bezpečného vybavení pro skateboarding a jeho příbližné cenové relace, dále je práce zaměřena na mnohou zvolenou věkovou skupinu, upozorňuje na absenci instruktorů skateboardingu, ale věnuje se také sporným prvkům metodické šaby (například ollie), se kterými se instruktor během výuky může setkat.

Tato práce je zaměřena na metodiku výuku základů skateboardingu dětí středního školního věku (pubescence), není však pro nestranně určená. Návrh metodiky může být aplikován na všechny skupiny bez ohledu na věk (vyjímaje děti mladší 8 let a starší jedince, pro které není tento sport vhodný). Snahou čtenáře podat ucelený pohled na problematiku skateboardingu, přičemž ho, aby se zamyslel nad otázkami bezpečnosti a provozování tohoto sportu, a také nad tím, že provozování tohoto sportu může přispět ke zvýšení jeho fyzické kondice a tím i celkovému zdraví a životnímu stylu.

8 SOUHRN

Bakalářská práce I tenáš poskytuje objektivní pohled na problematiku skateboardingu, přičemž upozorňuje na nedostatek zařízení v ČR, kde by se tento sport mohl provozovat za pomoci instruktora. Hlavní částí této práce je metodika výuky základů skateboardingu, která může posloužit jako návod nebo inspirace pro sportovní a rekreační centra, skateparky nebo tělovýchovná zařízení, jak vést lekci skateboardingu. Dnešní doba nabízí nespočet možností trávení volného času a naše společnost prahne stále po nových možnostech. Sport, jako skateboarding, může představovat další alternativu jak se pobavit, obohatit své schopnosti a dovednosti a přispět tak k celkovému zdraví člověka.

9 SUMMARY

Bachelor thesis gives the reader an objective view on the issue of skateboarding while pointing out the lack of facilities in the Czech Republic where the sport could run with the help of instructors. The main part of the work is the methodology of teaching fundamentals of skateboarding which may serve as a guide or inspiration for sports and recreation centers, skate parks and physical education facilities how to keep skateboarding lessons. Nowadays offers countless ways how to spend free time and we are still eager for new opportunities. Sports like skateboarding may represent another alternative to have fun, enhance their skills and abilities and thereby contribute to the overall health of humans.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Ľáp, J. (1990). *Psychologie mnohostranného vývoje plaváka*. Praha: SPN 72
- Doren, van M.; Plíva, M.; Smolík, J.; Pramann, U.; Houba, M. (1994). *Fascinující skateboarding: příručka pro teorii a praxi*. Praha: Svoboda.
- Dostálová, I. a Miklánková, L. (2005). *Protahování a posilování pro zdraví*. Olomouc: Hanex.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinatropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Karas, M. a Kuřera J. (2004). *Skateboarding*. Praha: Computer Press.
- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: PF JU.
- Kuchen, A. (1965). *Metodika sportového tréninku*. Bratislava: SV ĽSTV.
- Rychtecký, A. Fialová, L. (2000). *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Skalková, J. (2007). *Obecná didaktika 2. rozšířené a aktualizované vydání*. Praha: Grada Publishing.
- Čílec, M. a kol. (1989). *Sportovní příprava dětí a mládeže*. Praha: SPN 46.
- Wixon, B. (2009). *Skateboarding : instruction, programming, and park design*. United States: Human Kinetics.

Zdroje z internetu

- Drop In To Skateboarding (2008). *Skateboarding curriculum and instruction*. Retrived 15. 2. 2010 from the World Wide Web:
<http://www.dropintoskateboarding.com/whyskateboarding.php>.
- Pinoniemi, L. (2010). *Special Report: Recreation Management's First Annual State of the Industry Report*. Retrived 15. 2. 2010 from the World Wide Web:
<http://www.recmanagement.com/features.php?fid=200609fe01&ch=22>.
- Silverfishlongboarding (2009). *Longboarding*. Retrived 2. 3. 2010 from the World Wide Web: <http://www.silverfishlongboarding.com/forum/general-longboarding/97093-longboard-definition.html>.
- The American Academy of Pediatrics (2009). *Skateboarding safety*. Retrived 8. 4. 2010 from the World Wide Web:
http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00273&return_link=0.

The National Safety Council (2009). *Skateboarding safety tips*. Retrived 8. 4. 2010 from the World Wide Web:

http://www.nsc.org/news_resources/Resources/Documents/Skateboarding_Safety_Tips.pdf.

The National Sporting Goods Association (2008). *Skateboarding 10-Year Winner in Sports Participation Growth*. Retrived 17. 2. 2010 from the World Wide Web:

<http://www.nsga.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=3966>.

The Pediatric Orthopaedic Society of North America (2007). *Safety tips*. Retrived 8. 4. 2010 from the World Wide Web:

http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00273&return_link=0.

The U.S. Consumer Product Safety Commission (2010). *Skateboard safety Fact sheet*. Retrived 10. 4. 2010 from the World Wide Web:

<http://www.cpsc.gov/CPSCPUB/PUBS/093old.pdf>.

Wikipedia (2010). *Skateboarding*. Retrived 10. 2. 2010 from the World Wide Web:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Skateboarding>.

11 PŘÍLOHY

Příloha I. 1: Odhady zranění u různých sportů

ACTIVITY	PARTICIPANTS	ANNUAL INJURIES	INJURIES PER 100.000
Archery	6,800,000	3,180	47
Baseball	14,600,000	163,834	1122
Softball	12,400,000	111,094	896
Basketball	26,700,000	529,837	1984
Bicycle riding *	35,600,000	480,299	1349
Billiards, pool	31,800,000	4,722	15
Bowling	44,800,000	18,553	41
Cheerleading	3,800,000	25,966	683
Fishing	40,600,000	73,206	180
Football	17,800,000	460,210	2585
Golf	24,400,000	37,891	155
Ice hockey	2,600,000	21,825	839
Martial arts	4,700,000	24,835	528
Mountain biking	8,500,000	10,135	119
Skateboarding	9,700,000	125,713	1296
Snowboarding	5,200,000	50,660	974
Soccer	14,000,000	186,544	1332
Swimming	56,500,000	178,412	316
Tennis	10,400,000	22,425	216
Volleyball	11,100,000	57,387	517
Water skiing	6,300,000		158
Weight lifting	32,900,000	73,425	223
Hunting	14,600,000	239	2

(*) Excludes mountain biking

Sources: National Safety Council, Injury Facts 2008 Edition; International Hunter Education Association.