

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**NÁVRH VÝUKOVÉHO VIDEOMATERIÁLU ZÁKLADŮ JÍZDY NA
LONGBOARDU PRO ZAČÁTEČNÍKY**

Diplomová práce
(Bakalářská)

Autor: Viktor Křapa, Rekreologie
Vedoucí práce: PhDr. Jana Hoffmannová, Ph.D.

Olomouc 2019

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení: Viktor Křapa

Název diplomové práce: Návrh výukového videomateriálu základů jízdy na longboardu pro začátečníky

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Jana Hoffmannová, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2019

Abstrakt: Longboarding je stále populárnější sportovní disciplína, jejíž výukou se zabývá omezený počet literárních zdrojů. K učení se longboardingu začátečníci často využívají samostudium a výuková videa volně dostupná na internetu. Tato práce se blíže věnuje charakteristice longboardingu, jeho vzniku, vývoji a současné podobě v kontextu s jeho výukou. Cílem této práce je vytvořit návrh na výukový videomateriál základů jízdy na longboardu pro začátečníky v audiovizuální podobě a poskytnout tak objektivní materiál začátečníkům i širší veřejnosti. K získání výsledků bylo dosaženo analýzou a syntézou literárních a internetových zdrojů a provedením 2 hloubkových rozhovorů. Všechna data byla zpracována v audiovizuální podobě do 4 lekcí a zaznamenána formou technického scénáře. Z výsledků vyplívají ucelené informace o longboardingu, výběru komponentů, základních technikách při jízdě a vzhled do pokročilejších disciplín longboardingu. Výsledky mohou sloužit jako volně dostupný výukový materiál pro širokou veřejnost nebo pro longboardové školy.

Klíčová slova: longboarding, vybavení, pohybová dovednost, motorické učení, bezpečnost, video - based learning

Souhlasím s půjčováním bakalářské diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographic identification

Autor's first name and Surname: Viktor Křapa

Title of the bachelor thesis: Fundamentals of longboarding: Proposed learning videomaterial for beginners

Department: Leisure time studies Department

Supervisit: PhDr. Jana Hoffmannová, Ph.D.

The year of presentation: 2019

Abstrakt: Longboarding is an increasingly popular sport discipline, which has unfortunately been scarcely discussed in a scientific literature. Learning by practice, or following youtube tutorial videos has been among the most frequent ways beginners learn the sport. Present study closely examines the characteristics of longboarding, an evolution of the sport from its beginnings up to its current form, and the ways it has been taught. The aim of the study is to create a structured teaching material in an audiovisual form that would explain the fundamental elements of the sport and serve as an objective guidance for the beginners and general public. The results were obtained by an analysis and synthesis of peer reviewed scientific articles with two conducted in-depth interviews about the topic. All data were processed in an audiovisual form into four lectures and recorded in a form of technical script. The results provide a comprehensive information about longboarding, a throughout guide when selecting suitable equipment, an explanation of fundamental techniques, and an insight into more advanced disciplines of the sport. The results may serve as a freely available learning material for the general public or longboaring schools.

Keywords: longboarding, components, motor skill, motor learning, safety, video - based learning

I agree with lending this bachelor thesis in library services.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením PhDr. Jany Hoffmannové, Ph.D., uvedl jsem všechny použité literární, internetové i odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Poděkování

Chtěl bych poděkovat PhDr. Janě Hoffmannové, Ph.D. za odborné vedení a cené rady při zpracování této bakalářské diplomové práce. Dále bych chtěl poděkovat všem respondentům, kteří se účastnili natáčení, za jejich čas a spolupráci. Nakonec bych chtěl poděkovat obchodu SnowPanic za poskytnutí prostor pro natáčení některých záběrů.

1 OBSAH

2	ÚVOD	8
3	PŘEHLED POZNATKŮ	10
3.1	Longboarding	10
3.1.1	Cruising a carving	13
3.1.2	Freeride	15
3.1.3	Downhill	16
3.1.4	Dancing a freestyle	17
3.1.5	Longboard – cross	18
3.2	Longboarding ve světě	19
3.3	Longboarding v ČR.....	22
3.4	Longboard a vybavení	24
3.4.1	Deska.....	24
3.4.2	Kolečka	25
3.4.3	Trucky	26
3.4.4	Bushingy	27
3.4.5	Ložiska.....	28
3.4.6	Chrániče	29
3.5	Pohybová dovednost	30
3.6	Motorické učení.....	31
3.6.1	Fáze motorického učení	33
3.6.2	Způsoby motorického učení.....	35
3.7	Výuková videa / video-based learning	36
3.7.1	Využití v motorickém učení.....	37
3.7.2	Využití ve vzdělávání	38
3.7.3	Současný trend	40

3.8	Bezpečnost v longboardingu	40
3.9	Současná podoba výuky longboardingu v ČR	41
4	CÍLE A ÚKOLY	43
5	METODIKA	44
5.1	Sekundární analýza a syntéza zdrojů (internetových a literárních).....	44
5.2	Hlubkový polostrukturovaný rozhovor	44
5.3	Pořizování a zpracování videozáznamu	45
5.3.1	Příprava natáčení.....	46
5.3.2	Pořízení videomateriálů (natáčení)	47
5.3.3	Nahrávání komentářů.....	47
5.3.4	Použitá technika a parametry při natáčení	48
5.3.5	Zpracování videí (postprodukce)	49
5.3.6	Využití hudby, zvukových a vizuálních efektů (SFX a VFX).....	50
5.4	Etické zabezpečení účastníků a práce s osobními údaji.....	50
6	VÝSLEDKY	52
6.1	Technické parametry videosérie.....	52
6.2	Technický scénář videosérie	53
6.2.1	Lekce 1 – Úvod do světa longboardingu a výběr longboardu	53
6.2.1	Lekce 2 – Základy jízdy na longboardu (postoj a rozjetí se).....	58
6.2.2	Lekce 3 – Základy zatáčení a brzdění.....	62
6.2.3	Lekce 4 – Pokročilejší disciplíny longboardingu.....	66
7	DISKUZE	71
8	ZÁVĚR	71
9	SOUHRN	73
10	SUMMARY	74
11	REFERENČNÍ SEZNAM	76
12	PŘÍLOHY	81

2 ÚVOD

Žijeme v době digitální a téměř cokoliv nás zajímá, si můžeme ihned dohledat na internetových vyhledávačích. Například na klíčové slovo „longboard“ internetový vyhledávač Google za 0,35s nalezne přibližný počet výsledků: 143 000 000. Vyhledávání informací je dnes o mnoho jednodušší, než bylo dříve, kdy jsme si museli pro informaci dojet do knihovny nebo k příslušnému odborníkovi. Toto začíná pociťovat i sportovní prostředí a výuka jednotlivých sportů, kde se začíná hojně využívat termín „video-based learning“ (učení se na základě zhlédnutí výukového videa). Video je dnes hojně užívaný formát pro přenos informací. V porovnání s textovou formou má video výhodu v zachycování jak obrazu, tak zvuku, díky čemuž nabízí divákovi přesnější představu o realitě.

Tato práce se zabývá spojením výukového videa a sportovní disciplíny, kterou je longboarding. Jedná se o poměrně novou sportovní disciplínu, která zažila v České republice největší rozmach počátkem tohoto desetiletí. Longboarding lze chápat jako skateboarding s delšími deskami, většími koly a pohodlnější jízdou. Začít s longboardem může téměř kdokoli a tato aktivita není ani tolik finančně náročná. Možností, kde se k výuce tohoto sportu může začátečník dostat, ale není mnoho. Množství odborných zdrojů k výuce longboardingu je marginální. S organizovanou výukou se můžeme v ČR setkat například na longboardových táborech nebo kempech. Nejčastěji se ale zájemce o tento sport pustí do výuky sám na vlastní pěst. K tomu mu mohou pomoci výuková videa na internetu, která poradí „jak na to“. Tímto procesem jsem si prošel i já, když jsem s touto sportovní disciplínou začínal. S kamarády jsme si koupili svoje první longboardy, které neodpovídaly našim dovednostem ani stylu jízdy. První jízdy jsme prováděli na příliš strmých, pro nás nebezpečných, kopcích, a základní prvky jsme se učili na základě pocitu. Proto bych touto prací chtěl nabídnout začátečníkům odborný vhled do problematiky výuky longboardingu, aby tomuto mohli předejít.

Téma této bakalářské práce je mi velice blízké, protože se longboardingu věnuji již několik let a spojuje také můj další zájem, kterým je video tvorba a nová média. Proto je mým cílem v této práci vytvořit návrh na výukový videomateriál k jízdě na longboardu pro začátečníky. Domnívám se, že po přečtení této práce a zhlédnutí videomateriálů,

přiložených k této práci, by měl začátečník získat odborné informace o longboardingu, výběru longboardu, komponentech, základním postoji, rozjetí se, odrážení, brždění a zatáčení. Práce nabízí rovněž vhled do pokročilejších disciplín longboardingu, který může začátečníka inspirovat a pomoci mu i v dalších fázích jízdy na longboardu.

3 PŘEHLED POZNATKŮ

3.1 Longboarding

Pro přesnější a ucelené pochopení a vymezení pojmu longboarding, je třeba si stanovit jeho charakteristické prvky, určit jeho zařazení mezi adrenalinové, outdoorové, extrémní či lifestyle aktivity a sporty a stanovit jeho rozřazení na samostatné disciplíny, jako je freestyle, freeride, downhill atd. Dále je třeba nahlédnout do jeho historie, vzniku a vývoje ve světě i v České republice a do jeho současné podoby. Důležité je si pojmenovat, co přesně longboard je, k čemu všemu může sloužit a na jaké druhy se rozlišuje. V neposlední řadě pak pojmenovat jednotlivé komponenty longboardu a jejich funkce.

Podle Bystroma (1998) je longboarding aktivita vycházející ze surfingu a skateboardingu. K jízdě je používán longboard (speciální prkno). Tento pojem se vyskytuje také v surfingu (jízda na vlnách), kde longboard značí dlouhé prkno obvykle používané začátečníky. Dříve běžný způsob jízdy od 90. let 20. století zažívá renesanci. Beal (2013) popisuje longboard na kolečkách v urbanistickém prostředí jako širší a delší skateboard, který je stabilnější, má lepší přilnavost a lze na něm snadněji zatáčet.

Protože jak longboarding, tak skateboarding vycházejí ze surfingu, nebyl mezi těmito aktivitami zpočátku vnímán rozdíl. V dnešní době je longboarding často označován jako forma skateboardingu, a tudíž jeho součást.

Longboarding se táhne se skateboardingem už od jeho počátku v 60. letech v Kalifornii. Tehdy si parta kluků řekla, že by bylo super moct surfovat, i když zrovna nejsou vlny. Přidělali podvozky z kolečkových bruslí na dřevěná prkýnka a tím vzniknul první skateboard. V prvopočátcích se nerozlišovalo mezi longboardem a skateboardem, vše bylo téměř stejné až do poloviny 70. let. Tehdy byl vynalezen základní skateboardový trik zvaný "ollie" a tyto dva sporty nabraly jinou dráhu, ale ne zas tak odlišnou (Červený, 2015).

Proto také můžeme definici longboardingu přirovnat k definici skateboardingu, která vychází z literatury 21. století s názvem Skateboarding od autorů Karase & Kučery (2004), kteří vysvětlují, že skateboarding je určitá fyzická činnost, kterou lze provozovat

samostatně i ve skupině, pravidelně každý den nebo kdykoliv během volného času. Není potřeba trenéra ani být členem sportovního oddílu. Není povinnost nosit dres ani jiný cvičební úbor, a naopak je možné ho provozovat v jakémkoliv oděvu. K vykonání této aktivity je potřeba jen deska s kolečky. Je možné ho provozovat téměř kdekoliv. Skateboarding má svoje týmy a organizované oficiální soutěže. Pro „úspěšnou kariéru“ není jediná cesta obsazovat přední příčky závodů. Na světě existuje mnoho profesionálních jezdců, kteří si získali svůj obdiv na základě inovací nových triků, osobitým stylem jízdy nebo například výjimečným videoprofilem a originálním přístupem k životu. To napovídá, že je skateboarding i longboarding určitým životním stylem. Doren (1994) pak označuje skateboarding jako něco více než sport na desce se čtyřmi kolečky, ale popisuje ho jako to, co nazýváme životním stylem. „Skateři usilují o svůj vlastní způsob života. Kultivují své oblečení. Výrazné barvy. Naprostá nedbalost. Co nesluší, to se hodí. Kultivují i svou vlastní řeč“ (Doren,1994, 12).

Skateboarding s longboardem jsou tedy často označovány jako životní styl nebo jako „lifestyle“ sport. Hoffmannová a Šebek (2013) přikládají, že longboarding může být zařazen mezi „X – sporty a aktivity“ (X značí slovo extrémní).

Podle Hoffmannové a Šebka (2013) se X – sporty vyznačují flexibilitou z hlediska prostoru a času, rezistencí ke stanoveným pravidlům, vlastním ambicím a vnitřní motivací pramenící z radosti z provádění aktivity, symbolem svobody, utvářením osobitého stylu a vizáže, sociální identitou, tělem jako nástrojem ke komunikaci a estetickým vyjádřením a autentickou participací. Z lingvistického hlediska jsou např. extrémní sporty označovány jako sporty, provozované ve velmi náročných a extrémních podmínkách. Jak uvádí Tichá (2005) pojmenování jednotlivých X-sportů a aktivit zpravidla vznikají v uzavřené skupině lidí a nesou s sebou rysy slangovosti, kterými jsou obraznost, expresivita a profesionalizmy. Wheaton (2004), která se zabývá pojmem „lifestyle sport“, uvádí, že se vyskytuje časté zaměňování termínů jako adrenalinový, extrémní, akční, lifestyle atd. Skateboarding a longboarding nemusí být vůbec „extrémní“. Většina lidí, provozující tento sport, ho vnímá jako součást svého života. Proto je lépe vystihující výše zmiňovaný „lifestyle“ sport. „Lifestyle“ sporty jsou konkrétnější pojem než pojmy jako „alternativní“ nebo „nové sporty“ a přesto je mnoho „lifestyle“ sportů často nazýváno extrémními sporty. Název je určován spíše podle médií a marketingu než podle účastníků

samotných. Termín „extrémní“ se hodí spíše pro „downhill racing“ disciplínu longboardingu.

Ze studie Board a Browning (2014), zabývající se energetickým metabolismem u jezdců longboardingu, můžeme vyčíst, že longboarding je forma skateboardingu, při níž jezdci používají skateboardy s delšími deskami a širším rozvorem kol než u tradičního skateboardu. Zatímco klasické skateboardy jsou obvykle používány k provádění triků, longboardy jsou stavěny pro cestování a transport při vyšších rychlostech. Jsou totiž stabilnější, kvůli jejich délce, výšce desky, širce trucků a větším, měkčím kolečkům, která umožňují dobrou trakci. Longboardy nejsou používány jen ke sjíždění kopců ve vysokých rychlostech, ale také k aktivnímu transportu. Zvyšující se popularita longboardingu jako aktivního transportu je dána nejspíše kvůli kombinaci dostupnosti, přenosnosti, relativně rychlému cestování a faktu, že u toho jezdec vypadá „cool“. Dále pak autoři studie uvádí, že longboarding je aktivita většinou na úrovni mírné až intenzivní zátěže a zároveň energeticky ekonomická. Rychlostí transportu se vyrovná lehké cyklistice a díky zvyšující se popularitě je to možná alternativa aktivního transportu pro mladé a dospívající. Na druhou stranu ale longboarding vyžaduje určitou úroveň dovedností, větší než pro cyklistiku. Například způsob zastavení může být pro začátečníka obtížný, obzvláště při větší rychlosti.

Pro vizuální posouzení a hlavní odlišnosti u skateboardu a longboardu mohou posloužit obrázky 1 a 2.



Obrázek 1 – Skateboard (Spokey, 2017) **Obrázek 2** – Longboard (ONE15, n.d.)

V dnešní době se skateboarding i longboarding velmi rozvinul. Uvažuje se dokonce o tom, že by se longboarding a jeho sjezdová disciplína mohla objevit na Olympijských

hrách v Tokyu 2020. V programu na Olympijské hry v Tokyu 2020 je však zatím pouze „street“ a „park“ disciplína skateboardingu (International Olympic Comitee [IOC], 2017). Pro více informací o longboardingu je vhodné navštívit internetové vyhledávače a stránky výrobců longboardů. Pro naučení se základů může pomoci zhlédnutí výukových videí na webové stránce „Youtube“. Dnes longboarding zahrnuje několik různých stylů jízdy, které spolu souvisí a prolínají se: od tradičního „cruisingu“, používaného pro transport, přes rychlostní „downhill“, kde je preferovaná co největší rychlost, až po freestyle a dancing, které se zaměřuje na provádění triků během jízdy (Kamberg, 2017).

Těmto stylům, disciplínám a formám longboardingu se budou věnovat následující podkapitoly. Jelikož existuje marginální počet literatury, zabývající se touto problematikou, bude autor vycházet převážně z internetových zdrojů. K přesnějšímu pochopení napomáhá obrázek č 3, popisující souvislosti jednotlivých typů longboardů firmy „Loaded“ se styly longboardingu.



Obrázek 3 – Rozdělení longboardingu na styly (Loadedboards, 2018)

3.1.1 Cruising a carving

Doslovný překlad anglického slova „cruising“ do českého jazyka je: jezdit, křižovat, plavit se, jet cestovní rychlostí. Obvykle „cruising“ odkazuje na jízdu na longboardu v relaxované a plynulé jízdě pomalu dolů z kopce nebo městskými ulicemi.

Je to jízda pro potěšení, která má za cíl dostat se z bodu A do bodu B. „Cruising“ je velmi populární longboardová disciplína, dostupná široké veřejnosti a rozsáhlé věkové skupině lidí. „Cruising“ je disciplína, se kterou se začátečník setká jako první. „Cruising“ bývá často odkazován ke všem longboardovým aktivitám, které nejsou vyloženě rychlostně nebo trikově založené („Cruising on a Longboard: Everything you Need to Know“, n.d.).

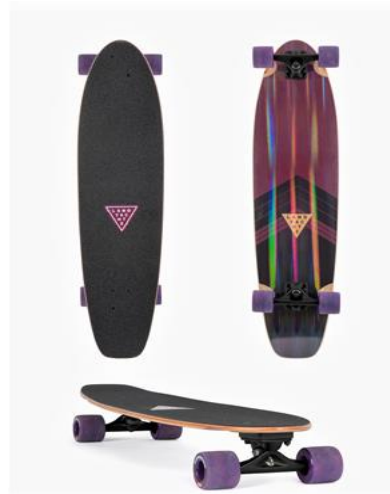
Slovo „carving“ v angličtině znamená: řezat, vyřezávat. Spočívá v zatáčení přes paty a palce (tzv. heel and toe) dolů z kopce, pomocí něhož kontroluje jezdec rychlost. Obvykle jsou zatáčky prováděny na šířku celé silnice formou plynulých oblouků tvaru „S“. Carving může jezdcovi pomoci kontrolovat rychlost, ale může být prováděn vyloženě za účelem zažívání zábavy. Ze všech stylů longboardingu je carving nejpodobnější jízdě na surfboardu. Obsahuje technickou i uměleckou stránku, přinášející pocit potěšení a volnosti. Carvingem lze získat rychlost i na ploché zemi, stejnou cestou, jako získávají rychlost surfaři na vlně („Longboard Buying Guide: Dictionary“, n.d.).

Pro „cruising“ i „carving“ bývá výběr prkna posuzován na základě osobních preferencí. Nicméně pro déle trvající a pohodlnou jízdu se doporučuje delší longboard, s větší flexí a širšími trucky pro snadnější zatáčení a děláni agresivnějších zatáček, což může sloužit ke zvyšování rychlosti (tzv. pumping). Pro „cruising“ ve městě je vhodná kratší deska s kicktailem a menšími koly, pro její obratnost a lehkou váhu, tyto longboardy jsou často přímo označovány jako „cruisery“. Pro „carving“ jsou doporučovány pružnější longboardy s topmount uchycením trucků a s měkkými velkými koly, pro větší přilnavost („Longboarding essentials“, n.d.).

Pro přesnější představu charakteristických prvků pomohou obrázky č. 4 a 5.



Obrázek 4 – Carving/cruising (W82, 2016)



Obrázek 5 – Vhodný longbaord (Landyachtz, 2019)

3.1.2 Freeride

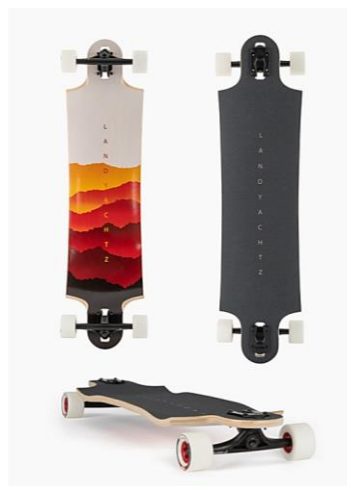
„Freeride“ longboarding zahrnuje jízdu z prudkého kopce tzv. „downhill“ longboarding. Není zde důležitá maximální rychlost, ale estetická stránka, v provádění takzvaných „slidů“ (smyky, drifty). Navíc pomáhají ke kontrole rychlosti při sjezdu. „Slidování“ přesněji znamená otočení desky kolmo ke směru jízdy. K tomu je potřeba posunout těžiště mimo prkno, což dovoluje kolečkům ztratit trakci a tím začít smykovat po povrchu v kontrolované formě. Tímto jezdec rychle zpomalí. Slidování je klíčové pro freeride longboarding. Vyskytuje se i v jiných disciplínách jako například u „downhillu“ a „freestylu“. Pro začátečníky je „freeride“ longboarding vhodná cesta, jak se naučit jezdit ve vyšších rychlostech („What is Freeride Longboarding?“, n.d.).

Samotné „slidy“ (smyky) se dále dělí na „stand-up“ slidy (ve stoje) a „hands-down“ slidy (v sedě za pomoci slidovacích rukavic). Také je potřeba umět zkušeně zvládat techniku zastavení pomocí nohy – tzv. „footbrake“. Hojně užívané typy longboardů pro „freeride“ longboarding mají symetrické tvary s „drop-through“ a „top-mount“ uchycením trucků (uchycení skrze desku a pod deskou). Desky bývají více i méně pružné, cožž záleží na individuálních preferencích jezdce. Pro jednodušší provedení slidů se většinou užívají tvrdší kolečka („Longboard Buying Guide: Disctionary“, n.d.).

Pro přesnější představu charakteristických prvků pomohou obrázky č. 6 a 7.



Obrázek 6 – Freeriding (Bextremeboards, 2014)



Obrázek 7 – Vhodný longbaord (Landyachtz, 2019)

3.1.3 Downhill

„Downhill“ v anglickém jazyce znamená „sjezd“. Proto je zřejmé, že se downhill longboarding zabývá co nejrychlejším sjezdem vozovky. Pomocí downhillových longboardů jsou vysoké rychlosti dosaženy velmi rychle. Tento sport vyžaduje dovednosti a přesnost na vysoké úrovni. Jezdec musí perfektně ovládat brždění a slidování a musí být schopný pohotově zastavit, když je potřeba. Okolní podmínky se mohou měnit velmi rychle. Downhill longboarding také vyžaduje ze všech stylů longboardingu nejkvalitnější vybavení. Obvykle jsou užívány longboardy s „top-mount“ uchycením trucků, agresivní konkávou (vykrojením desky), pevnou deskou, precizními trucky a s širokými, přilnavými, měkkými koly („Longboard Buying Guide: Disctionary“, n.d.).

I jednoduchá forma „downhill“ závodů může být velmi nebezpečná. Je tedy důležité mít vhodné a kvalitní chrániče. Jsou používány integrální helmy, celotělové obleky s vystuženými místy a slidovací rukavice. Jezdci při závodech dosahují až rychlostí nad 100 km/h a závodí na uzavřených kopcích (Kane, 1998). Downhill longboarding celosvětově zaštiťuje organizace International Downhill Federation „IDF“ (Mezinárodní downhillová federace) a v České republice je to od roku 2008 Czech Gravity Sports Association „CGSA“.

CGSA je od roku 2008 oficiálním zastřešovatelem downhill skateboaringu v České republice. Organizace byla založena pro potřeby koordinace bezpečných závodů po celém území republiky, pořádání národních kol šampionátu, podpory domácích jezdců a přípravy doprovodných akcí. Zároveň slouží jako zdroj veškerých dostupných informací o probíhajících závodech a poradí našich závodníků. Působí jako prostředník mezi komunitou a sponzory, médii či laickou veřejností. CGSA přímo organizuje sérii závodů po celém území republiky. Nejúspěšnější jezdec se stává Mistrem republiky pro daný rok. Přípravuje také neobyčejně populární závod série Mistrovství světa, Kozákov Challenge. V neposlední řadě se soustředí na komunitní činnost. Spolupracuje s mnoha schopnými lidmi, kteří společně vytváří postupnou profesionalizaci sportu (CGSA, 2013).

Pro přesnější představu charakteristických prvků pomohou obrázky č. 8 a 9.



Obrázek 8 – Downhill (Longboardingguide, n. d.)



Obrázek 9 – Vhodný longboard (Landyachtz, 2018)

3.1.4 Dancing a freestyle

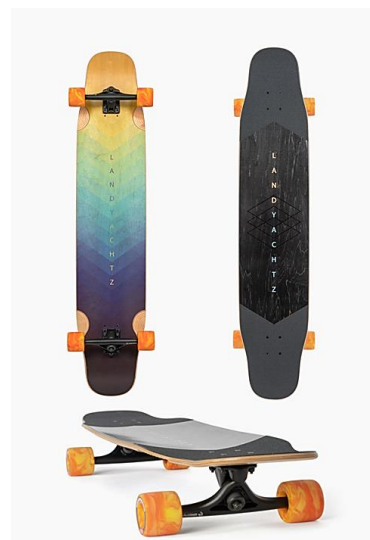
„Freestyle“ je často nazýván v případě longboardingu jako „dancing“. Freestyle byl přenesen původně ze skateboardingu a spočívá, stejně jako ve skateboardingu, v provádění triků. Je to nejkreativnější součást longboardingu a vyžaduje spoustu technických dovedností. Požadované dovednosti jsou: cruising, jízda na obě nohy, chůze po desce tam a zpět, dancing atd. Samotný „dancing“ se pak popisuje jako umění použít longboardovou desku místo tanečního parketu, jinak jako přecházení po desce. Jezdec používá série kroků, pomocí kterých se pohybuje po desce a tím tvoří dané prvky/triky.

Triky jako: „cross-stepy“, piruety a další. Longboardy pro dancing a freestyle jsou obvykle delší a pružnější než ostatní longboardy, ale lze použít i kratší desky („Longboard Buying Guide: Disctionary“, n.d.).

Pro přesnější představu charakteristických prvků pomohou obrázky č. 10 a 11.



Obrázek 10 – Dancing/freestyle (vlastní tvorba, 2019)



Obrázek 11 – Vhodný longbaord (Landyachtz, 2019)

3.1.5 Longboard – cross

Tato disciplína je ze všech longboardingových disciplín nejnovější a v České republice byla popularizována díky společnosti Red Bull Česká republika, s. r. o., která zde vybudovala první longboard-crossový závod na světě: Red Bull Feel the Wheel. Závod spočívá v co nejrychlejším projetí speciálně upravené bikrosové trati, jejíž povrch tvoří drcený vápenec, betonová dlažba a dřevo. Závod se vypisuje ve dvou kategoriích – muži a ženy bez rozdílu věku. Jako technika pro tento styl jízdy nám slouží tzv. pumpování, kdy se jezdci soustředí na přenášení váhy mezi boulemi, a tím získávají rychlost. K tréninku pak slouží pumptracky. Tato disciplína je i divácky velmi atraktivní a v roce 2019 se koná 5. ročník. Úspěšná česká sportovkyně Eva Samková každý rok tento závod podstupuje a hodnotí ho jako kvalitní letní přípravu pro snowboard-cross („Red Bull Feel the Wheel“, 2018).

Pro přesnější představu charakteristických prvků pomůže obrázek č. 12.



Obrázek 12 – Red Bull Feel The Wheel (Red Bull Content Pool, 2018)

3.2 Longboarding ve světě

Jak už bylo zmíněno, longboarding pochází ze skateboardingu a někteří považují longboarding za jeho součást i dnes, akorát s delšími prkny a většími kolečky. Proto je pro přesnější pochopení vzniku longboardingu třeba uvést vznik skateboardingu.

Konec 50. let a léta 60.

Skateboarding se objevil poprvé v Jižní Kalifornii v USA na konci 50. let a začátkem 60. let, kdy ho jako první začali provozovat místní surfaři. Nahrazovali si takto vlny na oceánu, když zrovna nebyly vhodné podmínky pro surfování. „Surfaři si většinou rozmontovali, v té době velmi populární, kolečkové brusle a jejich podvozky si připevnili na obyčejné dřevěné prkno“ (Karas & Kučera, 2004, 15). Takto vypadali první skateboardy a na nich první skateboardisti, kteří se nazývali „sidewalkers“. Skateboarding byl v této době velmi primitivní. Skateboardové desky neměly ani kicktail ani noetail (patky ani špičky), žádný griptape (protiskluzová vrstva) a používala se kolečka z keramiky a obyčejného plastu bez ložisek. Charakteristika jízdy spočívala v přenášení váhy ze strany na stranu a projíždění se californskými ulicemi. Až se vznikem kicktailu (přechnívajících patky) se změnil styl jízdy podobnější tomu, který známe dnes. Kicktail napomáhal lepší ovladatelnosti desky v menších rychlostech. Taky v této době

vznikaly první disciplíny skateboardingu: slalom, freestyle, hippie jump (skok vysoký) a downhill (sjezd), který můžeme považovat za předchůdce downhill longboardingu, který známe dnes (Doren, 1994). Ke konci tohoto období zájem o skateboarding přešel, kvůli omezeným možnostem. Druhá vlna přišla se vznikem urethanových koleček v 70. letech (Kane, 1998).

70. léta

Karas & Kučera (2014) tvrdí, že v 70. letech zažíval rozkvět a stalo se mnoho důležitého pro tento sport. Důležitou zlomovou událostí byl v polovině 70. let vznik polyurethanových koleček, která byla ovladatelnější, jezdila tišeji a bezpečněji, a pomohla tak změnit tvář skateboardingu a celou jeho budoucnost. Urethanová kolečka taky napomáhala lepší přilnavosti k asfaltu a různé kombinace a tvary koleček poskytovali různé úrovně přilnavosti a klouzavých možností (sliding). Což je velmi důležité u dnešního longboardingu („The history of longboarding“, 2017).

Díky tomuto vynálezu vznikl vertikální skateboarding a začalo se jezdit ve vypuštěných bazénech. Vylepšení zažívala i konstrukce a materiálové využití u skateboardových desek. V této době se objevil první oficiální skateboardový časopis The Skateboarder. Později v tomto desetiletí byl vynalezen i nejznámější trik „Ollie“, který odhalil úplně nové možnosti v tomto sportu a skateboarding tak dostal nový impuls pro další vývoj (Karas & Kučera, 2014).

80. léta

Konec 70. let a začátek 80. zažíval skateboarding úpadek a krizi. Hlavní příčinou byl zběsilý životní styl jezdců, zvedající se počet pádů, zranění a srážek s chodci na ulicích. Vytvořila se fronta proti skateboardingu (Doren, 1994). Reagovali na to i policie, obecní zastupitelství a konzervativní společnosti. Vznikaly zákony ustanovující regulaci skateboardingu. Velké množství skateparků (betonové hřiště pro skateboardisty) bylo zdemolováno a skateboardisté byli vnímáni jako outsideri (Karas & Kučera, 2004). Podle českých autorů zabývajících se skateboardingem můžeme tuto krizi vnímat jako nejdůležitější a nejkreativnější období rozvoje skateboardingu. Mnoho jezdců skateboarding opustilo, avšak tvrdé jádro jezdců zůstávalo sportu věrné a začalo se s tímto sportem více ztotožňovat. „Skateboarding je životní styl. Sport se stal výrazem

zcela zvláštního přístupu k životu. Zrodil se mýtus.“ (Doren, 1994, 19). Jezdci hledali nové možnosti, jak jezdit, a tak se přesunuli do ulic. Vznikla disciplína streetstyle. Během 80. let bylo také zakládáno více skateboardových společností samotnými skateboardisty. To vedlo ke vzniku nových tvarů skateboardů a také k novým příležitostem pro longboarding („The history of longboarding“, 2017).

90. léta až současnost

Počátkem 90. let se kromě nových jezdců skateboarding znovu začal dostávat z letargie. Začaly se vystavovat nové modernější a komplexnější skateparky. Díky velkému rozkvětu se začaly pořádat první velké série mezinárodních závodů, které vedly ke vzniku Extreme Games, dnes známých jako X – Games. (Karas & Kučera, 2004). „Tentokrát šlo o vyzrálý druh sportu a přítomnost dospělých sportovců dodávala celé věci důvěryhodnost, kterou skateboarding v sedmdesátých letech nikdy neměl“ (Kane, 1998, 13).

V této době zažíval velký rozvoj longboarding, avšak neexistuje mnoho odborných zdrojů, které se této problematice věnují. Proto zde budu citovat především internetové články psané samotnými jezdci.

Zatímco se „streetstyle“ skateboarding dostával do popředí, longboarding stále zaostával. Avšak na počátku 90. let se longboarding dočkal největšího vzrůstu a rozvoje (Tadlock, n.d.). Podle Huntingtona (2014) se touto dobou do povědomí dostával i snowboarding jako alternativa za lyžování. Snowboardisté využívali jako náhradu za snowboard longboardy (skateboardy, které měly delší desky s většími a měkčími koly, aby mohli lépe napodobovat jízdu na snowboardu), které jim pomáhaly zlepšovat balanc a koordinaci mimo zimní sezónu. Díky popularizaci skateboardingu Tonym Hawkem a dalšími hvězdami této doby se longboarding i další „boardové“ aktivity dočkaly svého rozmachu.

Tato dekáda přinesla další vynález důležitý pro rozvoj longboardingu, takzvané „reverse - kingpin trucky“ (způsob čepového uchycení trucku je zde obrácený, více v podkapitole 3.4.3 Trucky). Tyto trucky umožňovaly jednodušší zatáčení a zvyšovaly stabilitu a kontrolu nad prknem ve vyšších rychlostech. Nadále už longboarding nebyl jen hobby, ale sport, který se objevil i na letních X – Games. Během 90. let se stával

longboarding populárnější, což vedlo i k rozvoji nových longboardingových stylů, jako jsou freeride, downhill racing, dancing a freestyle. První společnost, která uvedla masovou výrobu longboardů na trh, byla longboardová společnost Sector 9. Až do dnešních dob jsou objevovány stále nové technologie pro výrobu lepších longboardových a skateboardových desek z více materiálů, jako jsou karbon, sklolaminát, bambus a pěna. Vznikly precizní trucky a pokroky ve výrobě dalších komponentů. To dává dnešním jezdcům větší výběr k sestavení ideálního longboardového kompletu („The history of longboarding“, 2017).

3.3 Longboarding v ČR

Tato kapitola popisuje vznik longboardingu v České republice a nabízí vhled do jeho současné podoby u nás. Jelikož množství literárních a internetových zdrojů zabývajících se touto problematikou je minimální, autor vychází i z rozhovoru s dvojnásobným mistrem České republiky v downhill longboardingu Michalem Kynclem (rozhovor č. 1).

První zmínky o provozování skateboardingu v ČR (tehdy ještě ČSSR) se datují kolem poloviny 70. let. Kvůli tehdejšímu režimu, který nepodporoval trendy ze západních zemí, si museli první zájemci o skateboarding vyrábět své skateboardy podle dostupných obrázků a vlastní představivosti. Ke kvalitnějším skateboardům se dostali jen ti, kteří mohli vycestovat do západního světa (Karas & Kučera, 2004).

Zájem o tento nový sport rostl a roku 1978 se konaly v Praze a v Karlových Varech první závody. Kvůli nedostatečným znalostem pravidel si jezdci vytvořili vlastní pravidla i disciplíny, ve kterých závodili: Slalom speciál, slalom obří, skok daleký a vysoký. Postupně přibývalo více příznivců a skateboarding se rozšiřoval do dalších měst, až vznikl Československý pohár. Vzniklo více specializovaných obchodů (skateshopů) a firem, které se zabývaly výrobou desek a komponentů (Doren, 1994).

Longboarding se u nás začal provozovat, podobně jako ve světě, v 90. letech, kdy se na půdě ČR začali objevovat první longboardisté. Až kolem roku 2004 se začalo poprvé jezdit aktivně a organizovaně, v roce 2007 se účastnit zahraničních závodů. V roce 2011 pak vznikl první český longboard shop ONE15 („My jsme ONE15. Vítejte Vás“, n.d.).

Michal Kyncl uvedl, že v České republice byli longboardisté ještě před největším rozvojem, který proběhl v letech 2011 až 2014, kdy začalo jezdit nejvíce lidí. Většinou to byli bývalí skateboardisté. Existovala jediná facebooková skupina, kde se sdělovaly veškeré informace. Jezdci si tak dávali „echo“ o místě setkání. V Praze fungoval jeden „spot“ (místo, kde se scházejí jezdci za účelem longboardingu) v Podbělohorské ulici, kam chodila většina longboardistů. Bylo možné spatřit až 40 jezdců. První závody se odehrály v roce 2012. Byly to downhillově zaměřené závody, pražský Slide Jam a Slivenec. V roce 2013 pak vznikla první organizace CGSA, která uspořádala první český pohár. První závody byly orientované na freeride a downhill, zatímco dancing a freestyle jsou dodnes v České republice v ústraní.

Současný longboarding zažívá úpadek. Neexistuje jedna komunita, jako tomu bylo dříve, ale jezdci jsou rozděleni na menší interní skupiny. Může to být i tím, že longboarding ovlivnila komerční sféra. Další velké téma je také skateboarding a longboarding na Olympijských hrách. „Myslím si, že Olympiáda potřebuje více skateboarding, než skateboarding potřebuje Olympiádu...“ (ústní sdělení, 6. června, 2019).

Vzniklo několik nových specializovaných obchodů pro longboarding (longboardshopy, skateshopy). Vznikly první české firmy, zabývající se výrobou longboardových desek jako například OWL Boards, LTB Longboards nebo Mayhem longboards. Takto vzniknul výrobce longboardů Owl Boards:

S výrobou desek jsem začal v roce 2012...Postupem času a technologie jsem začal vyrábět i klasické skejty a „oldschol bazénovky“ a v longboardových deskách se soustředil téměř výhradně na freeride a downhill, kde má longboarding srdce a existuje zde největší variabilita ve vývoji forem (Šafář, 2018, 1).

Longboarding se začal v České republice vyskytovat ve všech jeho podobách, ať už longboardy sloužící jako dopravní prostředek při městském transportu nebo jako volnočasová rekreační pohybová aktivita. Největší událostí longboardingu v ČR je downhillový závod Kozákov Challenge, kam se sjíždí ti nejlepší jezdci z celého světa (CGSA, 2019).

3.4 Longboard a vybavení

Tato kapitola popisuje jednotlivé komponenty a vybavení, které jezdec při provozování longboardingu používá.

Longboardy mohou být sestaveny na míru dle přání jezdců. Longboardy sdílejí základní komponenty: desku, trucky (podvozek) a kolečka. Odlišnosti závisí na tom, jak bude longboard používán. Jezdci si mohou své longboardy přizpůsobit různým stylům jízdy (zmiňovaných v kapitole 3.1 longboarding) a také svojí váze, výšce a dovednostem. Dnes jsou longboardy bezpečnější a nabízejí pohodlnější jízdu, díky použití kvalitnějších materiálů. I tak ovšem jezdcí potřebují řádné bezpečnostní vybavení, jako jsou helmy, chrániče loktů a kolen, k minimalizaci úrazů (Kamberg, 2017).

3.4.1 Deska

Deska je část longboardu, na které stojí jezdec. Obvykle je vyrobena ze solidního kusu dřeva, nejčastěji z javoru nebo břízy. Výrobci také používají exotické materiály, jako jsou bambus, hawaiské stromy nebo tráva. Desky mohou obsahovat i vrstvy sklolaminátu, pěnového jádra, karbonu nebo dalších materiálů. Délka desky se pohybuje od 89 cm až po 127 cm a šířka od 22 cm až po 25 cm. Některé longboardy jsou kratší než běžné skateboardy, které většinou měří okolo 71 až 81 cm (Kamberg, 2017).

Desky se slepují v teple pod tlakem ve velkém lisu. Tvar bývá často konkávní, to znamená, že má zahnuté strany, vzniká tak v desce nízká prohlubeň. Povrch desky je pak ve většině případech pokryt drsnou fólií, která se nazývá „griptape“. Zlepšuje přilnavost nohy k desce, tím že snižuje tření mezi podrážkou boty a samotnou deskou. Na spodní straně desky bývá většinou výrazná grafika (Kane, 1998).

Existuje spousta tvarů longboardů a každý je vhodný pro určitý typ longboardingu. Proto je důležité zvolit správný tvar desky. Kratší se hodí spíše pro cruising po městě a delší pak pro dancing. Desky s agresivnější konkávou jsou určeny pro downhill a freeride a plošší desky se hodí spíše pro pohodlné jízdy, například při cruisingu. Desky mohou mít zvednutou špičku a patku (nose a tail), mohou mít různé varianty pro uchycení trucků (drop-through, top-mount) a mohou mít také různě dlouhý rozvor kol (wheelbase). Rozvor má velký vliv na jízdní vlastnosti. Užší rozvor dovoluje ostřejší zatáčení. Desky

se taky vyrábějí o různé „flexi“ (pružnosti). Pružnější longboardy se hodí pro dancing a carving a pevnější pro downhill a freeride („Learn about longboarding!“, n.d.).

Obrázek 13 znázorňuje různé typy desek pro různé disciplíny longboardingu. Uprostřed jsou znázorněny desky s uchycením trucku „drop-through“.



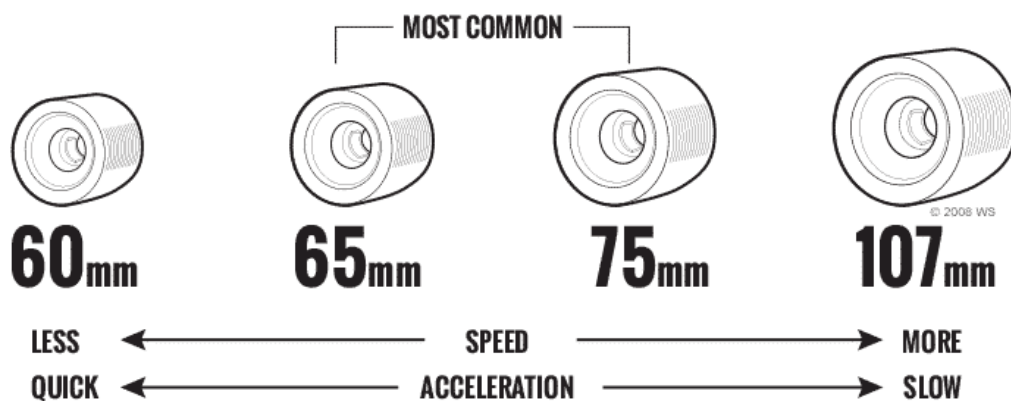
Obrázek 13 – Typy longboardových desek (Boardcruisers, n. d.)

3.4.2 Kolečka

Podle Kane (1998) jsou skateboardová kolečka vyráběna z polyurethanu, velmi pevné a pružné hmoty. Vyrábí se různé barvy, velikosti, tvrdosti a tvary.

Stejně jako u jiných komponentů, je výběr správných kol klíčový ke zvládnutí dané longboardingové disciplíny. Hlavními parametry u longboardového kola, kterými by se měl jezdec zabývat jsou: Tvrdost, průměr kola a šířka kola. Průměr kola se pohybuje od 60 mm po 80 mm. Menší kola mají lepší akceleraci, ale za to menší maximální rychlost. Tuto souvislost ukazuje obrázek č. 14. Pro začátečníky je důležité, nevybrat si příliš velká kola, která mohou způsobit takzvaný „wheelbite“ (kolečko se za jízdy střetne s deskou), který často způsobuje nepříjemné pády. Čím jsou kola širší, tím je větší kontakt s vozovkou a tudíž je kolečko přilnavější. Tvrdost se udává podle „duometru“ v hodnotách „a“, které značí typ urethanu. U většiny kol je to 72a až 90a. Měkčí kola mají lepší „grip“, ale jsou pomalejší než tvrdší kola („Learn about longboarding!“, n.d.).

Obrázek 15 znázorňuje 3 typy kol. Zleva kolo na downhill longboarding, uprostřed kolo na dancing a cruising a zprava kolo na freeride a slidování.



Obrázek 14 – Ukázka, jak průměr kol ovlivňuje jízdní vlastnosti
(Warehouseskateboards, n. d.)



Obrázek 15 – Typy longboardových kol (Vlastní tvorba, 2019)

3.4.3 Trucky

Longboardové trucky jsou nápravy pro kola. Náprava je osa, která je připevněná ke středu kol a umožňuje jim, aby se točily. Kingpin (čep) je šroub, který drží truck pohromadě. Vyskytují se 2 typy trucků, standardní kingpin truck (SKM) a reverse (obrácený) kingpin truck (RKP). SKP trucky jsou většinou používány pro skateboarding. Pro longboarding je většinou preferován RKP typ. RKP trucky jsou citlivé na odezvu při nižších rychlostech a za to ve vyšších rychlostech jsou stabilnější a dají se lépe kontrolovat. Jsou vhodné pro carving (zatačení), transport, freestyle, freeride a i downhill (Kamberg, 2017).

„Přenáší točivý houpavý pohyb desky na točivý pohyb koleček“ (Kane, 1998, 8). Podle internetové stránky, která radí začátečnickům, jak začít s longboardingem, trucky

zásadně ovlivňují zatáčení a stabilitu. Jsou také nejsložitější a neúčelnější částí na longboardu. Délka i úhel sklonu trucku ovlivňuje jízdu. Pro začátečníka je vhodné zvolit trucky, které jsou šířkou podobné šířce desky (obvykle 180 mm). Měňší úhel sklonu je pro stabilnější a a méně točivou jízdu („Learn about longboarding!“, n.d.).

Obrázek 16 znázorňuje 2 typy longboardových trucků, zleva precizní truck pro downhill a na pravé straně litý truck pro většinu longboardových disciplín.



Obrázek 16 – Typy longboardových trucků (Vlastní tvorba, 2019).

3.4.4 Bushingy

„Bushingy“ jsou urethanové tlumiče, které podporují funkci trucku. Jejich tvar a tvrdost ovlivňuje jízdu, stejně jako váha jezdce. Tvarů je několik druhů. Tvrdost se měří na škále tvrdosti (durometer). Viz. obrázek 17. Tvrší „bushingy“ se hodí pro jezdce s vyšší váhou a pro rychlostní disciplíny longboardingu. Naopak měkčí bushingy jsou točivější (Kamberg, 2017).



Obrázek 17 – Typy barev bushingů závislých na tvrdosti (Landyachtz, n. d.)

3.4.5 Ložiska

Zásadní složkou každého longboardu jsou ložiska. Ložiska se skládají z malých kuliček, které umožňují točení koleček na ose (viz. Obrázek 18). Jsou vyráběny z oceli anebo keramiky. Ocelová ložiska jsou nejpobulárnější, naopak keramická jsou dražší a kvalitnější. Točivost ložisek se uvádí v hodnotách ABEC (Annular Bearing Engineers' Committee). ABEC je americký standard pro hodnocení točivosti ložisek. Používá se kromě skateboardingu a longboardingu i v jiných odvětvích. Vyrábějí se v 5 různých třídách ABEC 1, 3, 5, 7 a 9. Čím větší číslo, tím lepší točivost a přesnost. Neplatí ale u všech ložisek, některé firmy ABEC označení nepoužívají a jejich ložiska mohou přesto dosahovat lepších výsledků. Sledování škály ABEC by neměl být při výběru jediný faktor („Learn about longboarding!“, n.d.).



Obrázek 18 – Longboardové ocelové ložisko (Tgmskateboards, n. d.)

3.4.6 Chrániče

Jak uvádí Doren (1994, 38) „Bezpečnost na předním místě“. Někteří jezdci úmyslně jezdí bez chráničů, ale ohrožují tím své zdraví. Mezi základní chrániče patří helma, chrániče zápěstí, chrániče kolenou a chrániče loktů. Obzvláště začátečník by neměl investici do chráničů zanedbat.

Definice jednotlivých typů chráničů převzaté z longboardového slovníku: („Longboard Buying Guide: Disctionary“, n.d.).

- Poloskořepinová helma, často nazývaná jako „kokoska“ – Typická „skateboardová“ helma, která pokrývá temeno hlavy a zátylek. (Obrázek 19 - vpravo nahoře).
- Celoobličejová helma, jinak nazývaná jako integrální helma – Helma, která pokrývá celou hlavu včetně čelisti. Umožňují ochranu celé hlavy a často se vyrábí i s průhledným sklem. Jsou obvykle užívány pro downhill závody a jsou vyžadovány profesionálními jezdci. (Obrázek 19 – vlevo nahoře).
- Slidovací rukavice – Tyto rukavice se vyrábí s plastovým „pukem“ připevněným suchým zipem k dlani. Puky jsou obvykle vyráběny z tvrdého, pevného materiálu a umožňují jezdci plynulé slidování po vozovce. Slidovací rukavice jsou nutnost pro učení se downhill a freeride prvků. (Obrázek 19 – vlevo dole).

- Kolenní a loketní chrániče – Chrání kolena a lokty před poraněním typu odřenin a naraženin, když na ně upadne. (Obrázek 19 – v pravo a uprostřed dole).
- Kožená „závodní“ kombinéza – Celotělové kombinézy vyráběné z kůže, užívány při downhill závodění. Kůže je velmi odolná a chrání tak povrch těla před sedřením.



Obrázek 19 – Typy longboardových chráničů (Vlastní tvorba, 2019)

3.5 Pohybová dovednost

V dalších částech práce autor používá termín „pohybová dovednost“ v souvislosti s výukou longboardingu. Tato kapitola nabízí podklady pro přesnější pochopení termínu a pro následující kapitolu (3.6 Motorické učení).

Dovednost je schopnost provádět výkon nebo práci s maximální jistotou, minimální vydanou energií a v minimálním časovém úseku. Pohybová dovednost je rozvíjena na základě procvičování a tréninku. Pro pohybovou dovednost je primárním ukazatelem úspěchu kvalita provedení pohybu, který vykonavatel provádí. (Schmidt & Wrisberg, 2004). Měkota a Cuberek (2007, 9) definují pohybovou dovednost jako: „Motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilst, připravenost) k pohybové

činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku.“ Je také často označována jako výsledek motorického učení. O efektivitě dovednosti se lze nejnázve přesvědčit porovnáním provedení pohybového úkolu (dovednosti, cviku atd.) začátečníkem a sportovcem, který danou pohybovou činnost dokonale zvládá. Tento rozdíl dokáže rozeznat i divák nebo žák ve třídě (Fialová & Rychtecký, 2002).

K základním znakům nacvičené pohybové dovednosti podle Čápa (1980) patří:

1. Kvalita výsledků senzomotorické činnosti (správnost provedení pohybů);
2. Rychlost jejího provedení (včasnost, hbitost);
3. Ekonomičnost provedení (nízký energetický výdej, volní úsilí);
4. Způsob provedení pohybu (sportovní styl, osobní styl).

Fialová a Rychtecký (2002) tvrdí, že ne u všech pohybových projevů, například u začátečníka, můžeme hovořit jako o pohybové dovednosti. O té můžeme uvažovat až tehdy, jestliže kvalitativní i kvantitativní znaky demonstrovaného pohybu dosáhnou určité úrovně. Proto se o dovednosti obvykle hovoří až po ukončení 2. fáze učení (blíže v kapitole 3.6.1.).

3.6 Motorické učení

Tato kapitola se zabývá popisem motorického učení a jeho fázemi a způsoby, které se ve výuce základů longboardingu vyskytují. Autor zde také uvádí spojitosti s výukou longboardingu na příkladech.

Definice motorického učení je několik a nejsou jednotné, avšak mezi jejich zněním není markantní rozdíl. Zde jsou uvedeny některé.

Podle Oxendine (1984) je motorické učení déletrvající změna v pohybovém chování, který je získaná jako výsledek praxe nebo zkušenosti a je měřitelná retencí. Schmidt a Wrisberg (2004) popisují motorické učení jako výsledky změn ve vnitřním procesu, který určuje schopnost jedince provést pohybovou úlohu. Úroveň jedincova motorického učení se zlepšuje s tréninkem a je často posuzována na základě pozorování motorické výkonnosti jedince. Belej (2001) pak chápe motorické učení v širším slova

smyslu jako proces, jehož výsledkem jsou především změny na úrovni pohybových úloh, vědomostí a úrovni psychické, biologické a sociální.

Schopnost učení se je esenciální k lidské existenci. Umožňuje organizmu adaptovat se vlastnostem prostředí, ve kterém žije a profitovat ze svých načerpaných zkušeností. V procesu motorického učení je kromě učícího se žáka (svěřence) přítomná, ale ne pokaždé, ještě další osoba (instruktor, učitel, praktikant, terapeut nebo trenér), aby vedl daného jedince a posuzoval jeho postup. Praktikant by měl vést učební proces na základě interakce mezi ním a žákem. Pro produktivní proces motorického učení je důležitý koncept stanovení cílu. Je dobré si stanovit otázky typu: Kam se chci posouvat? Které dovednosti se chci naučit? Za jakých podmínek chci dovednosti zvládat? Cíl by měl být dosažitelný, reálný, specifický a podnětný (Schmidt & Writberg, 2004).

Proces stanovení cílů je velmi individuální. Když si učící se jedinec správně stanoví cíle, pravděpodobněji svých cílů dosáhne oproti jedinci, který tímto procesem neprošel, a také lépe porozumí jednotlivým cvičením (Tubbs, 1986).

Během procesu motorického učení je také výhodné zvolit si dovednost, na kterou se chceme zaměřit a rozvinout ji. Takzvaně „target skill“ (cílená dovednost). Jsou to aktuální pohybové úkoly, které je potřeba splnit k dosažení stanovených cílů. Jakmile si učenci stanoví cílenou dovednost, přichází na řadu pozorovatelné cílené chování, které asociuje úspěšné absolvování cílených dovedností. Znamená to rozfázovat cílenou dovednost na jednotlivé postupy. Například u tenisového podání: pozorovat míček, včasná příprava rakety a promáchnutí. (U longboardového odrazu to může být například: snížení těžiště, přenesení váhy na přední nohu a směřovat pohled před sebe ve směru jízdy, pozn. autora). Trenér musí vzít v úvahu i prostředí, ve kterém chceme provádět cílenou dovednost. Prostor může být například kompetitivní nebo rekreační. Například u surfingu: Cílená dovednost může být odjetí mírně obtížné vlny a cílené chování může být: správné nastavení těla a chodidel. Cílové prostředí je pak místní pláž s kamarády. (U longboardingu může být prostředí jak kompetitivní, například při downhill longboardingu, tak rekreační, například při vyjíždě s kamarády, pozn. autora).

V procesu motorického učení se vyskytuje takzvaný „transfer“ (vliv již naučené dovednosti na učení dovednosti nové), který by měli učitelé a trenéři vzít v úvahu. Některé pohybové úlohy mohou mít vliv na vykonání jiné pohybové úlohy. Nejvíce

frekventovaná demonstrace transferu je generalizace. Typ transferu, který přechází z velmi podobných pohybových úloh. Toto lze využít v tréninkovém procesu, kdy praktikant může použít cvičení podobné tomu v soutěži. Další typ transferu probíhá, když přecházíme z velmi odlišných pohybových úloh. Lze využít pro rozvoj obecnějších schopností jako je skok, běh, hod, které se mohou využít v různých sportech a pohybových aktivitách (Zebas & Johnson, 1989).

Podle Schmidta a Wrisberga (2004) je žák hlavním faktorem ovlivňujícím samotné motorické učení. Pro vytvoření efektivního učebního procesu je důležité brát ohled na žákovu motivaci, bývalé zkušenosti a současnou úroveň učení. Pro dosažení stanovených cílů v učebním procesu je klíčová motivace žáka. Dobře motivovaní jedinci dosahují lepšího nasazení pro danou pohybovou úlohu, jsou svědomitější a vytrvalejší při výuce. Dokud se bude jedinec cítit úspěšně, bude nadále motivován. Ke zvýšení motivace u problémových jedinců je efektivní použít kreativní formu k nastavení správné motivace k cílové pohybové dovednosti. Dostupné formy pro zvýšení motivace jsou například použití videa, prezentace od zkušených sportovců atd. Důležité je v procesu transferového učení vzít v úvahu bývalé zkušenosti jedince. Pokud jsou v bývalé naučených dovednostech podobnosti s cílovou aktuální dovedností, tak se můžou bývalé zkušenosti kladně projevit na učení cílové dovednosti. Například pro osvojení inline bruslení mohou být užitečné zkušenosti z jiných podobných pohybových úloh při ledním bruslení nebo skateboardingu. Bývalé zkušenosti ale také mohou negativně ovlivnit danou pohybovou úlohu. Toto se vyskytuje spíše v ranné fázi učení nové dovednosti a pak vymizí. (U longboardingu může začátečníkovi pomoci při učení základních prvků transfer z podobných „boardových“ sportů jako je snowboarding, surfing a skateboarding, pozn. autora).

3.6.1 Fáze motorického učení

Proces motorického učení je sledem kontinuálních změn na úrovni pohybových dovedností. Shodné znaky v průběhu učení společně vymezují tři až čtyři fáze. Jednotlivé fáze plynule přechází z jedné na druhou. Jejich doba trvání není obecně stejná, ale posloupnost je vždy zachována (Fialová & Rychtecký, 2002).

V této práci autor vychází z novějšího pojetí fází, etap motorického učení. Schmidt a Wrisberg (2004) vymezují tři relativně odlišné a postupné fáze učebního procesu: verbálně-kognitivní fáze, motorická fáze, autonomní fáze.

Verbálně – Kognitivní fáze

Jedinec přichází do konfrontace s úplně novou neznámou pohybovou úlohou. Tento stupeň motorického učení převládá v ranné fázi učení. Nový pohybový úkol je vyjádřen slovně, demonstrací nebo dalšími typy verbálních a vizuálních typů předávání informací. Demonstrace nebo vizuální model (video) může pomoci učencům s vytvořením představy požadované pohybové úlohy, kterou mohou poté pokusit zopakovat a napodobit. Nová pohybová úloha vyžaduje hodně pozornosti, cvičenci často řídí sami sebe (mluví sami k sobě) (Schmidt & Wrisberg, 2004). Tato první fáze je jindy nazývána jako generalizace. Je charakteristická seznámením žáka s pohybovou dovedností a prvními pokusy o její praktické provedení. Mentální aktivita je vyšší než v dalších fázích. „Žák neprovádí pouze ty pohyby, které daná dovednost vyžaduje, ale aktivizuje i ostatní svaly, jež v dovednosti přímý význam nemají“ (Fialová & Rychtecký, 2002, 83).

Motorická fáze

Vytváří se efektivní pohybové vzorce a narůstá efektivita pohybových aktů. Snižuje se energetický výdej. Dochází ke zkvalitnění pohybu. Jedinec již má ucelený přehled o cílové dovednosti. Zdokonalení dovedností je odlišné u uzavřených a u otevřených dovedností. Uzavřené dovednosti se vyznačují prováděním pohybové úlohy v předvídatelném a stálém prostředí. Otevřené dovednosti se vyznačují prováděním pohybové úlohy v nepředvídatelném prostředí, kde je důležité se rychle přizpůsobit a adaptovat se (Schmidt & Wrisberg, 2004). Fialová a Rychtecký (2002) posuzují motorickou fázi jako etapu nácviku a opakování. Hlavním mechanismem této fáze je zpevňování. Z počátečních velmi generalizovaných pohybů se postupně upevňují ty, které směřují ke správnému provedení nacvičované dovednosti. Jedinec je schopný provést dovednost správně, ekonomicky ale nedokonale. Zná všechny její dílčí akty, operace i jejich sled.

Autonomní etapa

Podle Schmidta a Wrisberga (2004) a Fialové a Rychteckého (2002) po rozsáhlém tréninku jedinci vstupují do autonomní etapy, kde jsou schopni provádět pohyby skoro automaticky s malou nebo žádnou potřebou pozornosti. Ta může být orientována na jiné cíle (například sledování soupeře, či spoluhráče ve hře). Lze provádět aktivitu po delší dobu a jedinec nemusí myslet na každý jednotlivý pohyb dovednosti, při jejím provozování. V této etapě učící se jedinci automatizují senzoryckou analýzu vnějšího prostředí. Dochází k dalšímu zdokonalování pohybových dovedností obzvláště tam, kde se chceme zaměřit na výkonnostní aspekty. Překážkou v růstu výkonnosti však může být nízký rozvoj pohybových schopností, který je třeba pro progres v učení souběžně zajišťovat. Z hlediska vnějšího projevu jsou pohyby již koordinované, jeví se jako automatismus.

Čtvrtá fáze

Tato fáze je často diskutována. Někteří autoři (Oxendine, 1984) uznávají jen 3 fáze učení za předpokladu, že třetí fáze je nikdy neukončeným procesem. Čtvrtá fáze je spíše charakteristická pro otevřené dovednosti. K automatizaci pohybů přistupuje tvořivost v aplikaci pohybové dovednosti osobního stylu a expresivního vyjádření osobnosti. Nazývána jako fáze tvořivé asociace a tvořivé koordinace (Fialová & Rychtecký, 2002).

3.6.2 Způsoby motorického učení

V procesu motorického učení se odlišuje 5 způsobů: Imitační učení, instrukční učení, zpětnovazební učení, problémové učení a ideomotorické učení (Fialová & Rychtecký, 2002). Zde budou podrobněji popsány pouze 2 způsoby, které jsou dominantní při učení se na základě zhlédnutí výukového videa.

Imitační učení

Imitační učení je nejrozšířenější a nejznámější způsob učení, které se využívá v nácviku pohybových dovedností. Nejvhodnější použití je u začátečníků, žáků mladších věkových skupin a při nácviku dovedností vyžadujících přesnost. Také je užíváno v souvislosti se složitějšími druhy učení, které jsou náročné na abstraktní a myšlenkové zpracování pohybové úlohy, vyžadující specifické vědomosti. „Představa pohybu se

vytváří výhradně přes zrakový analyzátor žáka. Důležité je proto správné předvedení nacvičované dovednosti.“ (Fialová & Rychtecký, 2002, 68).

Instrukční učení

Instrukční způsob učení je náročnější pro učícího se žáka než způsob imitační. Důvodem je, že se představa nacvičované dovednosti utváří jen pomocí slovních instrukcí a ty jsou abstraktním vyjádřením toho, co má být nacvičeno. Kromě popisu může instrukce obsahovat i návod, jak při učení postupovat. Žák musí ovládat nezbytné poznatky o nacvičované dovednosti, znát názvosloví a odborné termíny, aby dokázal před prvním praktickým pokusem zpracovat a analyzovat sdělený obsah instrukce a představit si konkrétní cvik. Pro instruktora je proto důležité se přesně a výstižně vyjadřovat (Fialová & Rychtecký, 2002).

3.7 Výuková videa / video-based learning

Tato kapitola se zabývá výukovými videi a jejich charakteristikou a použitím při osvojování pohybových dovedností. Dále je zde popsán pojem „video-based learning“ a souvislosti s ním spojené. Na závěr znázorňuje vzhled do současných trendů výukových videí.

Počátkem tohoto tisíciletí se stále více autorů zabývá využitím moderních technologií v oblasti vzdělávání a motorického učení. V procesu motorického učení jsou často používané „Information and communication technologies“ [ICT] (Informační a komunikační technologie). Toto téma je stále diskutovanější (Ruzicka & Milova, 2016).

Moderní výuková média umožňují zkvalitnění a zrychlení procesu učení. K moderním výukovým médiím patří například video. Video je součástí audiovizuálních médií, protože zachycuje realitu formou pohyblivého obrazu. Také obsahuje zesílený zvuk, který navazuje na zachycený obraz (Mardiana, Doewes & Purnama, 2019). S rozvojem audiovizuálních technologií Starkes a Lindley (1994) definují pojem „video-based learning“ jako část specifického cvičení, kde je video použito k demonstrování podnětu, který vyžaduje od účastníka percepčně-kognitivní odezvu (např. rozhodnutí).

Z několika studií lze vyvodit, že výuková videa mají pozitivní vliv na proces učení. Například ze studie Larkin, Masegno, Spitte & Berry (2015) vyplývá, že „video-based

learning“ je efektivní metoda ke zlepšení přesnosti rozhodování napříč různými schopnostmi. V této studii zkoumali vliv „video-based learningu“ na skupiny začátečníků, lišící se podle úrovně dominantní dovednosti participantů. Začátečník je často popisován jako jedinec bez jakýchkoliv dřívějších zkušeností ve vykonávání určité dovednosti dané sportovní disciplíny.

Video-based learning má podle Majumdarové (2017) 3 výhody:

- Je nákladově efektivní – nejsou potřeba velké peněžní sumy pro přístup k výukovým videím.
- Jednoduchá tvorba a zacházení – Dnes je možné i na mobilních zařízeních vytvořit výukové video.
- Distribuce – S vhodnou platformou je velmi jednoduché se k výukovým videím dostat. Je jednoduché videa nahrát a sdílet na internetu.

3.7.1 Využití v motorickém učení

Bylo opakovaně zjištěno, že užívání moderních technologií v edukačním procesu může pomoci dosažení samovolného aktivního učení skrze prozkoumávání a řešení úloh s efektivnějším dosažením stanovených cílů. Užití moderních technologií v pohybové edukaci zvyšuje jedincovu motivaci, dělá výuku zábavnější a umožňuje individuální přístup. V procesu osvojování pohybových dovedností bývá užívána zpětná vazba, často formou video analýzy a demonstrace pohybové činnosti, často formou demonstračního videa (Ruzicka & Milova, 2016). Podle Schmidta a Wrisberga (2004) je znatelný vliv užívání videa v motorickém učení na motivaci jedince a správné použití videa může proces učení zefektivnit.

Různé formy výukových videí mají různé účinky při rozvoji řady pohybových dovedností. V dnešní době je technologie pro „video-based learning“ velmi dostupná díky velkému rozvoji mobilních telefonů, které mohou jednoduše točit kvalitní video bez potřeby pořizování si drahých kamer a vybavení a jsou schopny poskytnout okamžitou zpětnou vazbu (Boyer, 2008).

Kladný vliv výukového videa na osvojování pohybových dovedností v procesu motorického učení dále potvrzuje několik studií (Mendez, Seikaly, ANsari, Murphy & Cote, 2014; Holding, Meir & Zhou, 2017; Mardiana, Doewes & Purnama, 2019).

Studie Mendez et al. (2014), zabývající se vlivem videa v procesu učení operačních dovedností, uvádí, že moderní technologie (např. virtuální technologie a video simulátory) se vyskytují i při osvojování pohybových dovedností při klinických operacích. Účelem této studie bylo zjistit, zda HDVM (Video modul s vysokým rozlišením) může pozitivně ovlivnit a usnadnit kognitivní trénink při operaci hlavy a krku. Z výsledků lze vyvodit, že po zhlédnutí výukového videa praktikanti provedli o 55% chyb méně než tomu bylo před tím. Z toho vyplývá, že „video-based learning“ je užitečný doplněk ke klasickému postupu při osvojování dovedností v operačním tréninku. Studie Holding, Meir & Zhou (2017) doplňuje, že zhlédnutí výukového videa může výrazně snížit časovou reakční odezvu při basketbalu. Uvádí také, že mezi implicitní a explicitní metodou popisu ve videu není zásadní rozdíl. Obě metody zlepšily reakční časovou odezvu.

Video-based learning je také vhodný, pokud žák nemá možnost využít učitele nebo trenéra, ať kvůli finanční stránce nebo dostupnosti. „Video-based learning“ může být efektivní v osvojení nových pohybových dovedností a získání zkušeností, ale stále je účinnější přímý kontakt s učitelem nebo trenérem (Lao, Furlonger, Moore & Busacca, 2016).

3.7.2 Využití ve vzdělávání

Podle Krátké a Vacka (2007, 1) při výrobě i aplikaci výukového pořadu ve výuce je třeba respektovat „základní pedagogické zásady: názornost, přiměřenost, uvědomělost, soustavnost a aktivnost.“ Dle fází výuky se výuková videa člení na typy. Zde jsou znázorněny dominantní typy u výukových videích na Youtube:

- motivační film

Výjimečně se točí samostatné motivační filmy, naopak tento bývá součástí většiny ostatních filmů. Výukový videoprogram např. umožňuje ukázat praktické využití získaných vědomostí.

- expoziční film (nejčastější typ videopořadu)

ilustrační – látku pouze ilustruje, neřeší žádný problém

demonstrační – několikaminutové programy pro předvedení pokusů

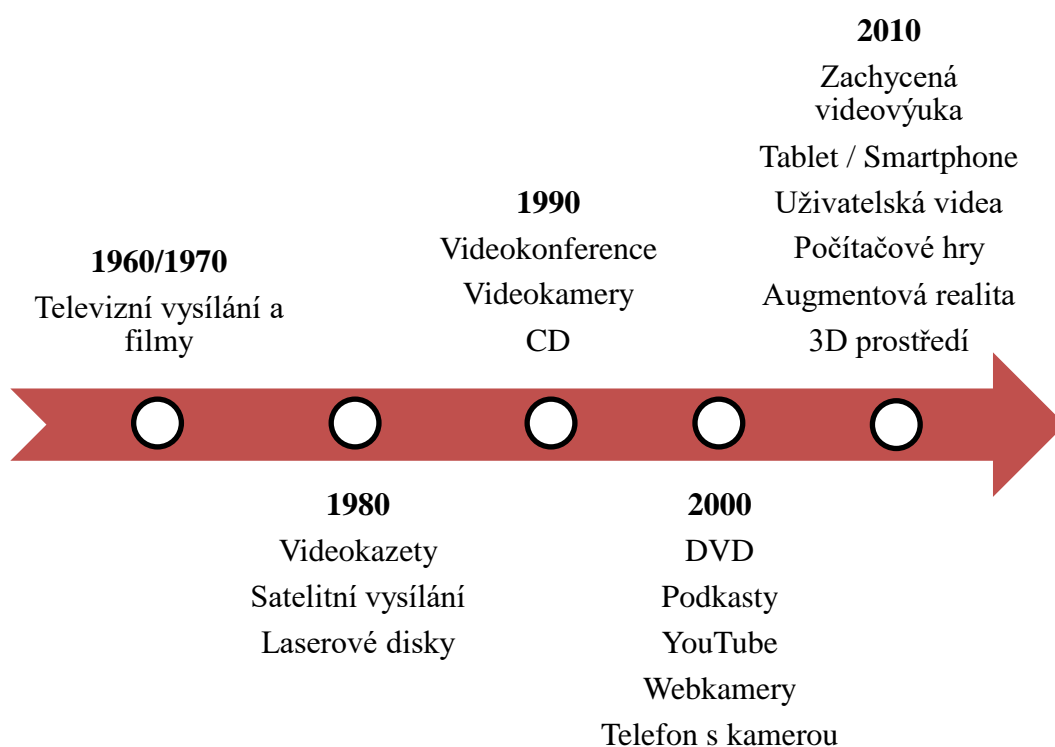
výkladové – pro vysvětlení složitějších problémů, kde žáci nemají dostatek základních osvojených představ, o něž by se mohli opírat

- samostatné studium pomocí videa

Musí být maximálně ucelené a samostatné, protože předpokládá užití bez přítomnosti pedagoga, případně je jeho funkce jen konzultativní.

Historický kontext

Před videem jako výukovou metodou se užívaly výukové filmy (Krátká & Vacek, 2007). Následně na to první používanou video technologií ve výuce bylo televizní vysílání. Jednalo se však pouze o zpestření výuky, a ne o výukovou technologii. Výskyt a význam videa ve výuce s postupem času prodělal značné změny a vývoj (viz. Graf 1) (Greenberg & Zanetis, 2012).



Graf 1 – Časová osa popisující užívání video technologie ve výuce (Greenberg & Zanetis, 2012).

3.7.3 Současný trend

Současný trend u výukových videí je sledování a nahrávání videí skrze internetové servery a na mobilních platformách.

Současná podoba video technologií přináší kombinaci světového online a interaktivního rozhraní, které umožňuje prohlížení i vytváření obsahu. Nejpoužívanější video platforma je v dnešní době server Youtube, který si drží statut nejpoužívanějšího a nejpoblárnějšího serveru, založeného na videích. Každý den poskytuje pro uživatele nový video obsah. Globálně je za 1 minutu nahráno zhruba 20 hodin videomateriálu. (Snelson & Perkins, 2009). Je to moderní, zábavné a živé prostředí, ke kterému je zdarma otevřený přístup pro každého, kdo má přístup k internetovému připojení. Mladé generaci studentů je prostředí YouTube dnes bližší a jeho ovládání a hledání v něm pro ně není překážkou. Videá na YouTube se vyznačují velkým množstvím vizuálních a zvukových efektů, nespisovným jazykem, pestrými barvami a častým střihem. Uživatel může tvořit a jednoduše distribuovat svůj obsah. Proto možnosti, které platforma YouTube nabízí, dávají prostor dalším edukačně založeným uživatelům k publikaci jejich prací. YouTube se tak stává vhodným virtuálním prostředím pro produkci relevantních edukačních materiálů (Tesařík, 2017).

Další atraktivní technologií, která se stala velmi dostupnou v posledních letech je mobilní video. Tento typ technologie umožňuje jednodušší přístup a užívání v oblasti výukových videí. Většina mobilních zařízení se dnes vyrábí s kamerou a dostatečně silným procesorem schopným zpracovávat kvalitní video. Poskytují také přístup k internetovým službám (Snelson & Perkins, 2009).

3.8 Bezpečnost v longboardingu

Úrazy a poškození zdraví jsou problémem u většiny sportů. Druh a míra poškození závisí na typu sportu či sportovní disciplíny. Pro různé sporty mohou být typická různá poškození a zranění. Ze studie Keays a Dumas (2014) vyplývá, že ve zkoumaných případech 287 longboardových a 4198 skateboardových zranění se 75 % zranění na longboardu stala na ulicích a cestách, kde se pohybují automobily. 23 % longboardistů si přivodilo zranění krční páteře a hlavy, což v porovnání se skateboardisty je o 50% více. Dále 8,6 % longboardistů prodělalo neurologické trauma. Na druhou stranu pak 33,7%

skateboardistů uvádí poranění dolních končetin, longboardisté pouze 24,7%. Longboarding je spojován s jinými druhy zranění než například u skateboardingu. Časté je poranění hlavy, proto je nošení helmy nezbytné. V roce 2012 zahynulo v USA a Kanadě 5 longboardistů na důsledky tohoto typu poranění. Dalšími poraněními v longboardingu jsou často odřenyiny, naraženiny, nalomeniny a zlomeniny.

Další rizikové faktory mohou být srážky s jinými jezdci, povrch dráhy, ztráta koncentrace a soustředění, únava, přecenění sil, špatný odhad situace, nepoužití ochranných pomůcek a nedodržení pravidel. Prevencí k omezení způsobení zranění může být odstranění nebezpečných předmětů, zajištění volné dráhy a dodržení pravidel (Novotný, Sebera, Hrazdira, Novotná & Chaloupecká, 2003). Další prevencí může být používání ochranných pomůcek. Zejména při downhillových závodech, je nutné mít koženou kombinézu, integrální helmu a rukavice. (Blíže v kapitole 3.4.6 Chrániče). Navození pocitu strachu, jako respektu k dané aktivitě, může u jedince také sloužit jako ochrana před zraněním (Hoffmannová & Šebek, 2013).

Dále Hoffmannová a Šebek (2013) uvádějí rozdíl mezi kolektivním a individuálním sportem. U kolektivního sportu může být na jedince kladen tlak účastnit se závodu i přes zjevné zranění a trenér je hlavní regulátor způsobu jednání, individuální sportovní aktivity přenáší zodpovědnost za činy na samotného jedince. V extrémních sportech (i v downhill longboardingu) může jezdcovo chování ovlivnit i samotná komunita. Může se stát, že jedince „vyhecuje“ a ten je pak vystaven náhodě, zda jízdou zvládne. Naopak v extrémních sportech komunita pomáhá začátečníkům učit se zacházet s rizikem zranění.

3.9 Současná podoba výuky longboardingu v ČR

Jak již bylo zmíněno v předchozích poznámkách, longboarding je stále se rozvíjející sportovní disciplína a v ČR je poměrně nová, s největším rozvojem začátkem tohoto desetiletí. Neexistuje oficiální metodika výuky longboardingu ani neexistují akreditovaní instruktoři tohoto sportu. V seznamu akreditovaných zařízení v oblasti sportu pro rok 2018 na stránkách MŠMT ČR nalezneme pouze akreditovaná zařízení pro skateboarding, nikoliv však pro longboarding (MŠMT, 2018).

V dnešní době v ČR existuje neoficiální organizovaná forma výuky longboardingu. Vyskytují se zde takzvané „kempy“, kurzy a tábory pro děti a veřejnost, které nabízí

výuku základních prvků jízdy na longboardu. Aktuální je například Newman School, která nabízí kurz penny/longboard pro veřejnost a děti v Olomouci.

Penny/longboard pro veřejnost jsou otevřené lekce na prkně pro děti ve věku 6-15 let. Cílem jednotlivých lekcí je zábavnou formou děti naučit dovednosti jako je správné postavení na boardu, správný odraz, zatačení, několik způsobů zastavování a nebudou chybět ani triky. Jednotlivé lekce jsou uzpůsobeny dovednostem dětí a jsou vhodné pro začátečníky i pokročilé jezdce („Skate akademie“, 2019).

Další společností pořádající organizovanou výuku longboardingu je Hepa Outdoors. Pořádají příměstské tábory pro děti, kde se děti naučí základní prvky bezpečné jízdy. Do výuky jsou také zařazeny prvky dancingu a freestylu („Longboard tábor“, n.d.).

Pro další pohled na výuku longboardingu v ČR poslouží ústní sdělení od Michala Kyncla (rozhovor č. 1):

V Praze 2 roky funguje škola slidování... Kluci choděj normálně na „spot“, není to placený a může tam přijít kdokoliv... vždycky je tam pár kluků, co umí jezdit a poradí začátečníkům. Je těžký trénovat skateboarding nebo longboarding, je to věc, na kterou si každý musí přijít sám... zkušený jezdec může maximálně poradit, jak by na to měl začátečník jít, ale jinak si na to musí přijít sám... univerzální metodika výuky longboardingu neexistuje, je to hodně individuální a nedá se to takhle zobecnit (osobní sdělení, 6. června, 2019).

4 CÍLE A ÚKOLY

Cílem této práce je vytvořit návrh na výuku základů longboardingu pro začátečníky v audiovizuální podobě.

Dílčí cíle:

- Charakterizovat longboarding a poskytnou stručné informace o jeho historii a výběru vybavení pro začátečníky.
- Navrhnout postup a cvičení pro zvládnutí rozjezdu a správného postoje na longboardu.
- Navrhnout postup a cvičení pro správnou techniku zastavení a pro základy zatáčení na longboardu
- Nabídnout vhled do pokročilejších disciplín longboardingu.
- Vytvořit výukový videomateriál v podobě 4 dílné videosérie s názvem „Akademie longboardingu“

Pro splnění cílů práce autor stanovil následující úkoly:

- Provést 2 rozhovory s jezdcí současného longboardingu a vnést tak podmíněné informace k problematice, využité jako podklad pro videomateriál.
- Shrnout poznatky ze zvolených internetových a literárních zdrojů a získat tak podklady pro výukový videomateriál.
- Zpracovat technický scénář výukových videí.
- Pořídit audiovizuální materiály a provést jejich zpracování.

5 METODIKA

Tato kapitola obsahuje metodické postupy použité k získání výsledků. Obsahuje také popsání každé metody, kterou autor použil v rámci této bakalářské práce.

K dosažení cíle a dílčích cílů této práce autor využil metod a technik kvalitativního výzkumu:

- Sekundární analýza a syntéza zdrojů (internetových a literárních)
- Hlubkový polostrukturovaný rozhovor
- Pořizování a zpracování videozáznamu
- Vlastní zkušenost

5.1 Sekundární analýza a syntéza zdrojů (internetových a literárních)

Sekundární analýza je analýza existujících primárních dat s cílem zodpovědět původní otázku použitím jiných metod nebo zodpovědět nové otázky. Dále je cílem objevení nových souvislostí mezi získanými a zpracovanými daty. Data organizuje, rozděluje na uchopitelné jednotky, provádí s nimi syntézu, které rozumíme jako spojení získaných poznatků v celek, a odhaluje, co je důležité a co je ještě nutné zjistit (Hendl, 2006). „Sekundární analýzu mohou využívat také studenti, kteří nemají časové a další možnosti provést sběr vlastních dat“ (Hendl, 2005, 351).

Tuto metodu autor použil při sběru, následném zpracování a interpretaci dat, potřebných pro sepsání přehledu poznatků. Získané poznatky v přehledové části autor následně shrnul a využil ve výsledkové části vyskytující se ve videích. Autor čerpal z literárních i internetových zdrojů.

5.2 Hlubkový polostrukturovaný rozhovor

Hlubkový rozhovor je nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu zpravidla jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek. Cílem je získat informace a opravdové myšlenky dotazovaného. Prostřednictvím hlubkového rozhovoru jsou zkoumáni členové určitého prostředí, specifické a sociální skupiny. Polostrukturovaný rozhovor vychází z předem připravených témat a otázek. Je doporučeno rozhovory přepsat do textové podoby, kvůli vizualizaci dat a jednoduššímu zacházení a přístupu k výsledkům rozhovoru (Švaříček & Šed'ová, 2007).

V průběhu sběru dat jsem inicioval tento typ rozhovoru se dvěma současnými vlivnými longboardovými jezdci. Respondenti byli Michal Kyncl (2 x mistr ČR v downhill longboardingu) a Jonáš Mejtský (vlivná osobnost v dancing a freestyle longboardingu a výrobce desek). Byly kladeny otázky zaměřené na výuku longboardingu, longboardovou kariéru jezdců, doporučení pro začátečníky a na longboardové vybavení. Rozhovor č.1 probíhal 6.6.2019 ve vnitřních prostorách specializovaného obchodu „Snowpanic“ na Strossmayerově náměstí v Praze a doba jeho trvání je 20:22 minut. Rozhovor č.2 probíhal 31.5.2019 ve veřejných prostorách pražského parku „Landronka“ a doba jeho trvání je 11:59 minut. Rozhovory byly zachyceny na kameru Panasonic Lumix DMC – G80 s mikrofonom RODE VideoMic Rycote a zaznamenány v textové podobě (Příloha č. 3 a 4). Sdělené informace z obou rozhovorů autor analyzoval a použil jako podklad pro výsledkovou část a pro kapitolu 3.9 Současná podoba longboardingu v ČR.

5.3 Pořizování a zpracování videozáznamu

Videozáznam zachycuje videodata, tj. audiovizuální data zakotvená v situačních kontextech. Technická stránka pořizování videozáznamů je podřízena druhu a cíli výzkumu, jenž má být realizován. Technické vybavení pro pořizování videozáznamů jsou vhodné videokamery. Na počátku 90. let se používaly analogové, dnes se používají digitální. K archivaci videozáznamů se používají kompaktní disky (CD a DVD), integrované pevné disky (SSD, HDD) a SD karty. Princip kamery spočívá v tom, že se všechny záznamy zapisují na daný formát. Výhodou digitálních kamer je jednoduché ovládání základních funkcí. S ohledem na cíle výzkumu, počet nahrávaných osob a velikosti prostor, ve kterých se natáčí, je nutné zvolit doplňky ke kameře (mikrofon, osvětlení, stativ, vhodný objektiv, náhradní baterie, úložiště atd). Při pořizování videozáznamu pracujeme s osobními daty nahrávané osoby. Správce údajů je povinen stanovit účel, prostředky a způsob jejich zpracování (Švaříček & Šed'ová, 2007).

Tato kapitola se zabývá podrobným rozborem postupu při pořizování a následném zpracování audiovizuálních záběrů. Blíže charakterizuje použité záběry a komentáře. Veškerý materiál je zpracován formou videosérie s názvem: „Akademie longboardingu“, která se skládá ze 4 dílčích videí. Každé video představuje 1 výukovou lekci. Lekce na sebe logicky navazují a divák by tak postupně měl přicházet k potřebným informacím,

vedoucím k osvojení si pohybových dovedností nutných ke zvládnutí základních prvků longboardingu. Videosérie je koncipovaná pro širokou veřejnost se zájmem o základy longboardingu, a to především pro začátečníky, kteří by rádi s longboardingem začli. Každá lekce spojuje podobná témata longboardové výuky a nepřehlčuje tak pozorovatele přebytečným množstvím informací.

5.3.1 Příprava natáčení

Před pořizováním záběrů předcházela fáze plánování a příprav. Aby autor zachytil požadované záběry co nejpřesněji a samotné pořizování záběrů bylo co nejefektivnější, vytvořil před každým natáčením technický scénář, který popisoval, v jaký čas se který záběr bude točit, na jakém místě, za použití jaké techniky a kteří respondenti budou k záběru potřeba. Tento scénář byl vytvořen den před každým natáčením a zpřístupněn respondentům, aby se na natáčení mohli připravit jak materiálně, tak časově. Důležitá byla také organizace a komunikace s respondenty.

Dalším aspektem při přípravě natáčení byl výběr míst, respondentů a denní doby.

Místo a prostory pro natáčení autor vybíral podle požadavků plánovaných záběrů. Pro lekci 1 to byly prostory specializovaného obchodu pro longboardové vybavení, kde se vyskytovalo vše potřebné. V dalších lekcích byl prostor zvolen tak, aby odpovídal dané longboardové aktivitě. Například když bylo potřeba znázornit plochý, široký prostor bez automobilů pro výuku základů odrazu, zvolil autor široké cesty Královské obory „Stromovka“. Pro ukázky downhill longboardingu bylo nutné zvolit strmější kopec s hladkým povrchem, aby respondenti mohli dosáhnout potřebné rychlosti. Všechny místa natáčení jsou zaznamenány v kapitole 6.1 Technické parametry natáčení.

Respondenti ve videích byli vybíráni dle následujících kritérií - dostupnost, místo bydliště, věk, longboardová zkušenost. Pro specializovanější a pokročilejší disciplíny longboardingu byli vybráni odborníci v oboru. Všichni respondenti jsou zaznamenáni v kapitole 5.4 Etické zabezpečení respondentů.

Dále při přípravě autor musel pracovat s datem natáčení, denní dobou a počasím. Natáčení plánoval vždy ve slunečné dny v dopoledních nebo odpoledních hodinách. Čas byl závislý i na respondentech, kteří vkládali svůj časový harmonogram a podle toho byl na základě diskuze vytvořen opravdový čas a termín natáčení.

5.3.2 Pořízení videomateriálů (natáčení)

Záběry byly pořízeny během autorova volného času. Doba natáčení byla vždy od 2 do 4 hodin a celé natáčení bylo rozděleno do devíti natáčecích dnů. Na pracovní a nepracovní dny nebyl během natáčení brán ohled. V každém jednotném natáčení se autor zaměřil na točení prvků, které měly společný vhodný prostor, aby natáčení bylo méně časově náročné. S ohledem na slunečné počasí byly záběry pořízeny během června a května roku 2019. Po každém natáčení autor zkontroloval záběry a nehodící se vyřadil nebo navrhl na přetočení. Záběry poté byly uchovávány na PC a na HDD disku. Průběh natáčení probíhal pokaždé obdobně. Nejdříve autor společně s respondenty dorazili na místo určení, respondenti podepsali informované souhlasy a byli poučeni o bezpečnosti a o záběrech, které se budou pořizovat. Následovalo postupné pořizování záběrů podle stanoveného harmonogramu. Harmonogram měl autor při sobě v psané podobě. Při natáčení se autor musel adaptovat na náhlé změny - náhodní kolemjdoucí, změna světelných podmínek nebo změna v počasí. Pro výstižnější vyobrazení situace a pro udržení divákovi pozornosti natočil autor daný moment z více úhlů a s různými ohniskovými vzdálenostmi. Zvuk byl zaznamenán jen pokud bylo nutné jeho pozdější využití. Od toho se odvíjelo využití externího mikrofону. Autor při natáčení nemusel dodržovat návaznost záběrů. Ta byla utvořena v postprodukcí.

5.3.3 Nahrávání komentářů

Komentáře autor nahrával na stejnou audiovizuální techniku, jako pořizoval záběry. Byly nahrány během 2 natáčecích dnů na několikrát. Důležitými aspekty při nahrávání komentářů bylo správné směřování mikrofону, osvětlení scény, umístění komentátora a nastavení kamery. Při nahrávání byl brán zřetel na okolní ruchy, které nutily autora komentář přetočit. Bylo důležité, aby autor dodržoval srozumitelnou výslovnost a vyvaroval se přerškům. Další chyby při nahrávání byly opraveny v postprodukcí. Před každým nahráváním komentáře byl komentář přichystán v textové podobě. Pro autentičnost, udržení divákovi pozornosti a uvolněnější atmosféru byl pro komentáře zvolen jazyk, který odpovídá mluvě v longboardové subkultuře. Pro tuto komunitu je typický nespisovný jazyk ve formě tykání s užitím slangových výrazů typických pro longboarding. Také byl brán ohled na oslovování neurčité osoby.

5.3.4 Použitá technika a parametry při natáčení

Dalšími důležitými aspekty při pořizování záběrů je použitá technika a zvolené parametry při natáčení. Technika byla zvolena na základě několika faktorů. Sestupně od nejpodstatnějšího k méně podstatným - dostupnost, kvalita obrazu a zvuku, všestranost a ergonomie. Na základě výše zmíněných faktorů byla vybrána bezzrcadlová kamera Panasonic Lumix DMC-G80 a objektivy Panasonic H-H025 25mm a Panasonic H-FSS12060 12-60mm. Kamera je schopná točit v rozlišení až 4k v 30 snímcích za sekundu. Také nabízí vestavěnou 5 osou stabilizaci obrazu, automatické i manuální ostření, manuální nastavení času, clony a ISO a barevný profil pro vysoký dynamický rozsah. Kamera byla zvolena taky kvůli jejím rozměrům, které odpovídaly podmínkám při točení. Jediný nedostatek kamery při natáčení bylo nedostatečné zpomalení záběrů. Pro profilové záběry a pro záběry ve zhoršených světelných podmínkách byl zvolen objektiv 25 mm, který se vyznačuje velkou světelností f1,7. Pro zbytek záběrů byl použit druhý objektiv 12 – 60 mm pro jeho všestranost a vestavěnou optickou stabilizaci obrazu. Pro zachycení zvuku byl zvolen mikrofon RODE Videomic Rycote, který je vhodný do venkovního prostředí a kvalita zvuku je mnohonásobně vyšší než u vestavěného mikrofonu v kameře. Do využitého příslušenství spadal stativ Velbod CX 640, díky kterému mohl autor pořizovat statické záběry převážně u rozhovorů a pomáhal větší stabilizaci záběrů. Veškerá použitá technika patří autorovi.

Během natáčení musel autor operovat s několika parametry - správná expozice, čas závěrky, ISO, „frame rate“ (snímky za sekundu), rozlišení, formát, světlo, barevný profil, „bit rate“ (datový tok), zvuková stopa, ostrost, ohnisková vzdálenost, poloha kamery, pohyb kamery a kompozice.

Nastavení kamery se v průběhu natáčení měnilo v závislosti na požadovaném záběru a světle padajícím na senzor kamery. Pokud autor chtěl dosáhnout větší hloubky ostrosti, musel upravit clonu, a v závislosti na to, čas závěrky. Pro uchování autenticity obrazu byla zvolena dvojnásobná rychlost závěrky než byl „frame rate“ (snímky za sekundu). Standardní „frame rate“ byl zvolen 25p (25 snímků za sekundu progresivně prokládaných) a formát MP4, kvůli jednodušší operaci se záběry v postprodukcii. Datový tok videí byl nastaven na nejvyšší možný, aby bylo zachyceno největší množství detailů. Při potřebě zpomaleného záběru, který je vhodný pro zachycení velmi rychlé a složité

činnosti, bylo zvoleno 50 a 60 snímků za vteřinu. Standardní rozlišení pořízených záběrů bylo 1920 x 1080 pixelů a 3160 x 2450 pixelů. Vyšší rozlišení bylo zvoleno při statických záběrech a tam, kde bylo potřebné zachytit detail a kvalitu obrazu. Pro akčnější záběry bylo použito menší rozlišení. Autor byl v tomto ohledu limitován technickou specifikací zvolené kamery. V horších světelných podmínkách byl autor nucen zvětšovat hodnotu ISO, která zesvětlí obraz na úkor výskytu šumu. Autor využíval barevný profil Cinelike D, který nabízí více možností pro barevnou korekci obrazu v postprodukci. Autor udržoval záběr a kompozici stále ostrou a sklon a pohyb kamery nastavoval podle situace. Akčnější záběry vyžadovaly rychlejší pohyb kamery a naopak záběry, kde byl důležitý obsah vyžadovali statické záběry.

5.3.5 Zpracování videí (postprodukce)

Autor v postprodukci postupoval následovně:

1. Třídění a vybírání použitelných záběrů.
2. Importování záběrů do video editoru Sony Vegas Pro 15, specializovaného programu pro úpravu videa a audia.
3. Nahrání roztříděných záběrů na časovou osu a jejich ořezání o nepotřebné části, čímž vznikly klipy.
4. Sestavení plynulé sekvence klipů. V každé lekci byl kladen důraz na jiné klipy a jinou souslednost, v závislosti na druhu lekce. Pro intro, které se vyskytuje před každou lekcí, byly zvoleny klipy ze všech lekcí. Dále byl brán ohled na spojitost se zvukovou stopou.
5. Vytvoření titulků a vektorových obrázků. Autor používal titulky pro popis jednotlivých lekcí a částí lekce. Vektorové obrázky pak pro logo „Akademie longboardingu“.
6. Výběr podkresové hudby a napasování na časovou osu tak, aby navazovala na video stopu.
7. Vložení zvukových a vizuálních efektů pro zpestření obrazu. Přechody mezi záběry a zvukový doprovod k nim.
8. Barevná a expoziční korekce obrazu. Autor jako pomocný nástroj používal histogram, který umožňuje vidět přesněji „přepálená“ místa.

9. Závěrečný export všech videí do formátu MP4 v rozlišení 2560 x 1440 pixelů ve 25 snímcích za sekundu. 25 snímků za sekundu je stanadardizovaný formát pro Evropu a dané rozlišení bylo použito, aby na serveru Youtube, kde budou videa nahraná, nedošlo ke kompresi.

5.3.6 Využití hudby, zvukových a vizuálních efektů (SFX a VFX)

Hudba pro videa byla vybrána z několika zdrojů. Především byl brán důraz na autorská práva, proto autor musel hledat písně, které lze samovolně šířit na internetu. To samé platí pro zvukové i vizuální efekty. Vše bylo pečlivě vybíráno i s ohledem na tematiku videosérie, kterou je longboarding. Byla zvolena uvolněná instrumentální hip – hopová hudba. Vizuální a zvukové efekty byly použity ke zpestření a oživení videosérie. Autor použil fotky a videa z otevřených zdrojů, jako například „Red Bull Content Pool“.

5.4 Etické zabezpečení účastníků a práce s osobními údaji

Bezpečnost osob je chráněna použitím vhodných chráničů a výběrem bezpečného terénu. S audiovizuální technikou operoval autor práce a ta účastníky nijak neohrožovala. Všechny osoby použity ve videomateriálech jsou zkušení longboardisté, kteří umí ovládat longboard na vysoké úrovni a riziko z pádu je tak minimální. Respondenti jsou dospělé osoby a souhlasí podpisem informovaného souhlasu (viz. příloha 1) s účastí ve videu a jeho následném zpracovánm. Výsledné videomateriály budou nahrány na serveru Youtube a budou moci sloužit jak začátečnickům v longboardingu, tak i široké veřejnosti. Jelikož autor pracoval s osobními údaji respondentů, vytvořil informovaný souhlas, jehož podpisem respondenti souhlasili s jeho kritérii. Před každým nahráváním byly také respondenti obeznámeni, o jaké záběry se bude jednat a s jakým účelem budou využity.

ÚČASTNÍK	VĚK	POHLAVÍ	ZKUŠENOSTI S LONGBOARDINGEM	ZPŮSOB VYUŽITÍ
1	22	Žena	1 rok – začátečník.	Záběry základních prvků jízdy na longboardu.
2	23	Muž	4 roky – středně pokročilý, úvod do pokročilejších prvků jízdy na longboardu.	Záběry základních prvků jízdy na longboardu.

3	22	Muž	7 let – pokročilý.	Záběry základních a pokročilejších prvků jízdy na longboardu.
4	22	Muž	7 let – pokročilý.	Záběry základních a pokročilejších prvků jízdy na longboardu.
5	27	Muž	8 let – velmi pokročilý. 2 x mistr ČR v downhill longboardingu.	Polostrukturovaný hloubkový rozhovor a záběry popisu komponentů a výběru longboardu
6	29	Muž	9 let – velmi pokročilý. Organizátor kempů v dancingu a freestylu. Výrobce longboardových desek.	Polostrukturovaný hloubkový rozhovor a záběry pokročilejších prvků jízdy na longboardu.

Tabulka 1 – Demografické údaje respondentů (vlastní tvorba)

6 VÝSLEDKY

6.1 Technické parametry videosérie

Titul: AKADEMIE LONGBOARDINGU

Oblast: Longboarding

Obsah: Výuka základních prvků jízdy na longboardu pro začátečníky. Charakteristika longboardingu, komponentů a výběr longboardu pro začátečníka. Vhled do pokročilejších disciplín longboardingu.

Cílová skupina: Tento výukový videomateriál je určen začátečníkům v longboardingu i širší veřejnosti.

Rok vzniku: 2019

Jazyková verze: česká

Délka videoprogramu: 23:21 min

Druh a formát záznamu: Audiovizuální záznam ve formátu MP4

Obraz: 2560 x 1440, 25p, 28 mbps

Zvuk: 2 kanály (stereo), 320 kbps, 48 000 kHz

Místo natáčení: Praha – park Královská obora, park Landronka, Strossmayrovo náměstí, Staré Bohnice, Říčany – pumptrack, Klecánky, Vodochody, Olomouc – Bezručovy Sady, Řepčín

Scénář a režie: Viktor Křapa

Střih a výtvarné zpracování: Viktor Křapa

Komentáře: Viktor Křapa, Michal Kyncl, Jonáš Mejtský

Kamera: Viktor Křapa

Použitá technika: Panasonic DMC - G80; Panasonic H-H025, 25mm; Panasonic H-FS12060, 12 – 60 mm; RODE Videomic Rycote; Tripod Velbod CX 640

Video-editační software: Sony Vegas Pro 15.0

Hudba: Volně dostupná hudba. Interpret – Joakim Kraud. Skladby - Something New, You Were Here, Boost

Příloha: 1 x DVD

6.2 Technický scénář videosérie

Jedná se o textový scénář převedený do technické řeči filmu. Píše jej režisér (autor práce) ve spolupráci s kameramanem, střihačem, zvukařem atd. Tento scénář je rozdělen na scény, u každé je označena její délka, záběr a obraz, použitý komentář, textový popisný titulek a přiložená zvuková stopa. Technický scénář pomáhá čtenáři k bližší představě o struktuře videa. Technické scénáře se hojně využívají ve filmové tvorbě jako příprava před natáčením. V příloze č. 2 je uveden seznam všech slangových výrazů.

6.2.1 Lekce 1 – Úvod do světa longboardingu a výběr longboardu

Komentář 1 – Longboarding (autor)

Longboarding může být kompetitivní sport, rekreační volnočasová aktivita anebo taky aktivní forma transportu. Spočívá v jízdě na longboardu. To je zpravidla širší a delší skateboard se stabilnějším podvozkem a většími přílnavějšími kolečky pro pohodlnou a rychlou jízdu. Longboardů existuje spousta druhů. Longboarding vychází ze skateboardingu a surfingu, kdy si v 50. letech v Californii místní surfaři hledali v nepříznivých podmínkách asfaltovou alternativu za vlny. Přimontovali si tehdy inlinová kolečka na obyčejnou dřevěnou desku, a tak vznikl první skate. V počátcích se příliš nerozlišoval skateboard od longboardu. Postupem času se ale s vývojem desek a komponentů tyto aktivity začaly postupně odlišovat a každá si našla své příznivce. Pro spoustu jezdců není dnes longboarding jen dopravní prostředek, ale dokonce i životním stylem. Longboarding má několik forem a disciplín. Každá disciplína se vyznačuje charakteristickým stylem jízdy a taky použitím speciálního vybavení. Na tyto pokročilejší formy longboardingu se zaměříme až v LEKCI 4.

Komentář 2 – Komponenty (Michal Kyncl)

Takže začnem tady u longboardovýho kompletu. To je kus dřeva, kterej se skládá z většiny ze sedmi osmi vrstev kanadskýho javoru. Na tom je nalepenej jemnej šmirgl papír, kterej vlastně drží nohy na desce. Na desce jsou namontovaný „tracky“ – to je kovovej podvozek, kterej vlastně zaručuje to zatačení. A na „trackách“ jsou normálně kolečka s „ložiskama“. Tohle jsou kolečka na „downhill“. Tady je hlavní to, že to kolečko má obrovský jádro a má měkkej byrometr – to je to, že to kolečko je prostě měkounký, má ostrý hrany. A to všechno dohromady dává to, že to kolečko strašně „drží“. Stejný

kolečka můžete použít i do města, když chcete přejet úplně všechno. Pak tady jsou tyhle čistokrevný „slidový“ kolečka, který jsou tvrdý, na kterých se prostě dokážete naučit každý „slidovej“ trik. Jsou krásně ovladatelný a zároveň jsou strašně rychlý – protože jsou právě tvrdý a mají malej valivej odpor. Něco mezi „downhillovým“ a úplně „slidovým“ kolečkem bude tohleto. To je největší klasika na „dancing“, veškerý cyklostezky a nikdy se neztratíte ani na „slidech“. Tohleto je klasickéj skatovej „track“, kterej můžete vidět na jakýkoliv skatový desce. Je to prostě ten nejstarší typ „tracku“. Dává se i na nějaký longboardy. Tohleto je klasickéj longboardovej „track“, je to litej hliník s osičkou skrz tady ten hanger, kterej můžete mít úplně na začátek, ale zároveň s tím můžete „bombit“ kopce klidně 80, 90 km. Tohleto je „CNC track“. Ten dělá přesně to, co chceš. V malý rychlosti to asi tolik nepoznáš, ale když jedeš z kopce, tak je mnohem víc stabilnější a víc přesně, co od toho čekat. A víš, že tě z toho „nesundá“, i když jedeš osmdesát nebo klidně i stovkou. „Bushingy“ jsou tadyty gumový bloky. Jsou dva – jeden je „boardside“ druhý „roadside“. Tím se ovlivňuje veškerý ten „track“. To je asi největší alchymie v longboardingu, jak nastavit správně „bushingy“, protože se různě volí podle váhy, každá značka to má trochu jinak. V kolečkách jsou ložiska. My používáme většinou takovýhle, který mají rovnou integrovaný „spacer“. To zaručuje, že se to ložisko nedeformuje právě při tom „slidu“ nebo při tom bočním zatížení. Nejvíce se liší materiál v těch kuličkách, který jsou v ložisku. „Těčko“ – to je ta věc, o který se tady točí celej náš svět. Tím nastavíte nebo namontujete úplně všechno – od „tracků“ po kolečka.

Komentář 3 – Výběr longboardu (autor)

Než si pořídíš svůj první longboard, vyplatí se ti promyslet k jakému účelu chceš longboard používat. Například pokud už víš, že jednou budeš chtít jezdit rychle z kopce, zvaž už na začátku vhodný longboard pro „freeride“. Vhodné vybavení pro pokročilejší formy longboardingu si představíme až v LEKCI 4. Předtím než si pořídíš svůj první longboard, zkus si ho od někoho nejdříve půjčit a projet se na něm. Určitě při výběru zvaž cenu. U longboardů jsou ty dražší většinou opravdu kvalitnější. Není nutné si kupovat nejdražší longboard na trhu, ale určitě je důležité vyvarovat se těm nekvalitním, které ti můžou znepríjemnit jízdu, a dokonce tě od longboardingu i odradit. Ve specializovaných longboardových obchodech tyto nekvalitní desky nenajdeš a je to zároveň nejvhodnější místo pro výběr longboardu, kde ti obsluha se vším ráda poradí. Další alternativou může

být pak navštívit facebookové longboardové skupiny, kde zkušení jezdci prodávají použité komponenty a mohou ti s čímkoliv poradit.

Pořídít si můžeš buďto hotový komplet nebo si nechat longboard složit na míru. Každá varianta má něco do sebe. Pro začátečníka je vhodné pořídít si hotový komplet, protože je to jednodušší a je sestaven samotným výrobcem nebo personálem v longboardovém obchodě. Postupem času pak můžeš měnit komponenty podle potřeby. Někteří jezdci například doporučují koupit ze začátku kvalitní trucky a zbytek dokoupit časem.

Při výběru si dej pozor a zkontroluj si, zda i při intenzivních náklonech nechytáš „wheelbite“. Ten nastává, když se deska střetne s kolečkem při náklonu na desce, kolečko se tak přestane točit, a to často vede k pádu.

SCÉNA	ČAS	OBRAZ	KOMENT ÁŘ	TEXT	HUDBA
1	00:00 – 00:32	Intro	-	Akademie longboardingu; Lekce 1 – úvod do světa longboardingu a výběr komponentů	Joakim Karud
2	00:33 – 00:41	Autor uvádí kapitolu o longboardingu, záběr přímo na něj, za ním cyklostezka	Komentář č. 1	Longboarding	- -
3	00:42 – 00:56	Záběry na jedoucí longboardisty, záběry na longboard zblízka	Komentář č. 1	-	- -

4	00:57 – 01:05	Videa sportovců, kteří provádějí aktivity, z kterých longboarding vychází	Komentář č. 1	ZDROJ: REDBULL CONTENT POOL	- -
5	01:06 – 01:25	Fotky z historie skateboardingu	Komentář č. 1	ZDROJ: SKATEBOARDING SKATEBOARDS; ZDROJ: UNSPLASH	- -
6	01:26 – 01:45	Longboardisté jezdící různé formy longboardingu	Komentář č. 1	-	- -
7	01:46 – 04:18	Michal Kyncl ve „skateshopu“ ukazuje jednotlivé komponenty	Komentář č. 2	Komponenty; MICHAL KYNCL Mistr České republiky v downhill longboardingu	- -
8	04:19 – 04:27	Autor uvádí tuto kapitolu na cyklostezce v přírodě	Komentář č. 3	Výběr longboardu	- -
9	04:28 – 04:34	Jezdec jede rychle dolů z kopce v downhillové m postoji	Komentář č. 3		- -
10	04:35 – 04:42	Autor zve na lekci 4 v místě	Komentář č. 3		- -

		před cyklostezkou v přírodě			
11	04:42 – 05:11	Záběry na longboardy ve „skateshopu“ a na prodejce longboardu zákazníkovi	Komentář č. 3		- -
12	05:12 – 05:21	Zobrazené facebookové stránky, kde se prodávají longboardy	Komentář č. 3		- -
13	05:22 – 05:39	Záběry na longboardy ve „skateshopu“ a na prodejce longboardu zákazníkovi	Komentář č. 3		- -
14	05:39 – 05:46	Záběry na komponenty	Komentář č. 3		- -
15	05:47 – 05:59	Záběr na nohy na longboardu – ukázka „wheelbitu“	Komentář č. 3		- -
15	06:00 – 06:06	text	-	NEXT – ZÁKLADY POSTOJE A ROZJEZDU	- -

Tabulka 2 – Technický scénář 1. lekce (vlastní tvorba)

6.2.1 Lekce 2 – Základy jízdy na longboardu (postoj a rozjetí se)

Komentář 1 – Bezpečnost (autor)

Předtím než se začneš učit základy jízdy na longboardu, je důležité zvolit vhodný prostor, a ještě důležitější pořídit si bezpečnostní chrániče. Ideální prostor pro začátky je rovná, široká plocha s hladkým povrchem bez překážek, jako jsou kolemjdoucí lidé a auta – těm je obzvlášť potřeba se vyvarovat. Musíš mít možnost se volně pohybovat po prostoru. Dobře bude fungovat například park nebo prázdné parkoviště. Protože se na longboardu často padá na asfalt a v rychlosti, budeš potřebovat helmu a chrániče, které minimalizují zranění. Nejčastější zranění na longboardu jsou totiž zranění hlavy a odřeniny. Chrániče kolen minimalizují zranění kolene, longboardové rukavice s pukem minimalizují zranění zápěstí a dlaně a později slouží ke „slidování“, chrániče loktů minimalizují zranění loktů, a nakonec nejdůležitější je padnoucí helma s certifikací na skateboard nebo longboard.

Komentář 2 – Přední noha (autor)

První krok je určení si své přední dominantní nohy. Existuje jízda na „regular“ nebo „goofy“. „Regular“ znamená s levou nohou vpředu a „goofy“ s pravou nohou vpředu. Žádná z variant není špatně. Existuje několik metod, jak zjistíš, která noha je tvá přední. Nejjednodušší je, pokud jsi už někdy v minulosti provozoval jiný boardový sport, jako například snowboarding nebo surfing. U longboardingu bude tvoje přední noha nejspíše stejná, jako tam, ale pozor – nemusí tomu tak být vždy. Zkušenosti z těchto sportů využiješ i při učení se zatáčení a balancování na desce. Další jsou dvě praktické metody. U první do sebe necháš nepozorovaně lehce strčit do zad. U druhé s rozběhem naskočíš na zem, jako kdyby ses chtěl sklouznout po ledě. Ta noha, která bude u obou metod vpředu, bývá zpravidla ta přední.

Komentář 3 – Postoj (autor)

Nejdříve si longboard polož na plochu, kde nebude odjíždět, vhodná je například tráva. Zkus se na longboard postavit a zkus si, jak reaguje na náklony. Postoj by měl být alespoň na šíři ramen s váhou uprostřed. Někomu ale může vyhovovat postoj trochu širší. Hlavně se musíš cítit pohodlně a přirozeně. Při větší rychlosti je doporučeno malinko

snížit těžiště, pokrčit nohy a přenést váhu lehce na přední nohu. Až budeš na longboardu zkušenější, přijdeš na to, který postoj ti nejvíc sedí (nohy u sebe, nohy vepředu anebo třeba vzadu). Postoj na longboardu je opravdu individuální.

Dalším krokem bude se postavit na longboard na asfaltu. Ze začátku je dobré se opřít o strom nebo třeba využít kamaráda. Nejdřív je váha na zadní noze, která stojí na zemi. Na longboard nastupuj prvně přední nohou, kterou umístíš lehce za přední trucky, lehce ji povytočíš a přesuneš na ní váhu. Potom přidáš zadní nohou, kterou umístíš na šíři ramen kolmo ke směru jízdy. Když už stojíš na longboardu oběma nohama, přední nohu vytočíš stejně jako zadní nohu. Boky ti tak budou směřovat kolmo ke směru jízdy. Hlava a pohled však pořád směřuje po směru. Takto vypadá základní postoj při jízdě.

Komentář 4 – Rozjezd (autor)

Když už víš, jak na longboardu správně stát a balancovat, přichází čas nabrat rychlost a rozjet se. Nejčastěji se rozjíždí odrazem zadní nohy o zem. Tomu se říká „push“. Prvně přeneses váhu na přední nohu, kterou povytočíš ke směru jízdy, a tím srovnáš boky dopředu. Poté snížíš těžiště a zadní nohou se odrazíš od země. Při prvních pokusech se ti možná přihodí, že ti deska bude odjíždět, zkus proto posunout těžiště více dopředu nad desku. Až zvládneš první odraz, opakovaně v odrazech za sebou pokračuj. Postupně budeš nabírat rychlost a až dosáhneš rychlosti, která je pro tebe přijatelná, polož zadní nohu na desku a vrať se do základního postavení.

Důležité cvičení je balancování na přední noze. Při odrážení zkus jet pouze na přední noze a co nejdýl dokážeš. Tímto cvičením zdokonalíš jak svoji stabilitu, tak i „push“ a další prvky pro tebe budou jednodušší. Dalším typem odrazu je takzvaně „na mongo“, kdy se odrážíš svojí přední nohou. To se ale pro začátečníky moc nedoporučuje. Při odrazu si dej pozor a vyvaruj se střetnutí odrazové nohy s kolečkem. To může vést k ošklivému pádu. Existují i další možnosti, jak se rozjet bez použití „pushe“, například různé druhy naskočení.

SCÉNA	ČAS	ZÁBĚR	KOMENT ÁŘ	TEXT	HUDBA
1	00:00 – 00:32	Intro	-	Akademie longboardingu; Lekce 2 Základy postoje a rozjezdu	Joakim Karud
2	0:33 – 00:39	Autor uvádí tuto kapitolu, záběr přímo na něj, za ním cyklostezka	Komentář č. 1	Bezpečnost	- -
3	00:40 – 00:54	Záběry na terén a na longboardisty jedoucí po cestě v parku	Komentář č. 1		- -
4	00:55 – 00:58	Záběry na jedoucí auta	Komentář č. 1		- -
5	00:59 – 01:16	Záběry na terén a na longboardisty jedoucí po cestě v parku nebo cyklostezce	Komentář č. 1		- -
6	01:17 – 01:34	záběry na chrániče – na longboardistov i nebo v obchodě	Komentář č. 1		- -
7	01:35 – 1:52	Autor mluví o přední noze	Komentář č. 2	Přední noha	- -

		před cyklostezou v přírodě, figurant ukazuje na nohy			
8	01:53 – 01:59	Prostřihy na profesionálních o surfaře a skateboardistu	Komentář č. 2	ZDROJ: REDBULL CONTENT POOL	- -
9	02:00 – 02:12	Záběr na longboardisty jedoucí z kopce	Komentář č. 2		- -
10	02:13 – 02:29	Figuranti v parku ukazují cvičení na zjištění přední nohy	Komentář č. 2		- -
11	02:30 – 03:48	Záběry na postoje jezdců v parku či na cestě	Komentář č. 3	Postoj	- -
12	03:49 - 04:59	Longboardisté na cestě u řeky či v parku „pushují“	Komentář č. 4	Rozjezd	- -
13	05:00 – 05:05	Longboardisté v parku ukazují, na co si dát pozor	Komentář č. 4		- -

14	05:06 – 05:11	Jezdec skáče na longboard na cestě v přírodě	Komentář č. 4		- -
15	05:12 – 05:17	text	-	NEXT ZÁKLADY ZATÁČENÍ A BRŽDĚNÍ	- -

Tabulka 3 – Technický scénář 2. lekce (vlastní tvorba)

6.2.2 Lekce 3 – Základy zatáčení a brždění

Komentář 1 – Úvod (autor)

Předtím než se pustíš z prudšího kopce, se musíš naučit, jak zatáčet, brzdit a zastavit.

Komentář 2 – Zatáčení (autor)

Pro zatáčení v longboardingu používáme slovíčko „carving“. „carving“ je pro longboarding esenciální dovednost. S prvními pokusy opět začni na rovince. Nejdříve naber rychlost a postav se do základního postavení. Ze začátku je dobrý se postavit nohama úplně kolmo ke směru jízdy, aby se špičky a paty přibližovaly co nejvíce k hranám longboardu. Longboard bude mít tak lepší odezvu na tvoje pohyby. Lepší odezvu taky podporuje vykrojení desky, tomu se říká „konkáva“. Základní technikou pro „carving“ je přenášení váhy a náklon ze špiček na paty. Máme dva typy zatáček na „backside“ a „frontside“. To můžeš znát například ze snowboardingu. U „backside“ zatáčky lehce snížíš těžiště a přenesesh váhu na špičky a nakloníš se za nimi, čímž vyrovnáš odstředivou sílu. To samé platí i pro „frontside“ zatáčku, akorát s rozdílem, že přenášíš váhu na paty. Při zatáčení je velmi důležité mít uvolněná kolena. Uvedeme si dva typy cvičení. Užitečné je zkusit vytočit co nejprudší „frontside“ a „backside“ oblouk. Pomůže ti to k ovládnutí práce s těžištěm. Dalším cvičením je pak plynulé přecházení mezi „frontside“ a „backside“ oblouky a dělat tak zatáčky tvaru „S“. Ze širších po užší a naopak.

Komentář 3 – Brzdění (autor)

Základní technika je takzvaný „footbrake“. Touto technikou lze přibrzdit nebo taky úplně zastavit. Spočívá v tom, že při jízdě přenesíš většinu váhy na přední nohu, snížíš těžiště a zpevníš břišní svaly. Až se budeš cítit stabilně, pomalu polož zadní nohu na zem a začni s ní „smýkat“ po zemi. Pomalu přidávej na intenzitě. Tento proces je důležité trénovat a vychytat, s jakou intenzitou a jak rychle tlačit zadní nohou do země. Pokud budeš tlačit botou příliš intenzivně, může dojít k pádu a pokud málo, nemusíš stihnout zastavit. Dej si opět pozor, aby tvoje zadní noha nezavadila o kolečka. Čím pojedíš rychleji, tím pro tebe bude „footbrake“ obtížnější. Proto je dobré ho začít trénovat opravdu v malých rychlostech a postupně zrychlovat. Nejefektivnější je brzdit celou plochou nohy, přesto se však vyplatí občas plochu lehce změnit, aby se ti podrážka neprodřela na jednom místě. Pokud cítíš, že se ti longboard rychle rozjíždí a nestíháš použít „footbrake“, je vhodné z longboardu seskočit. Předejdeš tak pádu ve velké rychlosti a rychle zastavíš. Ber na vědomí, že z longboardu je možné seskočit do 25 – 30 km/h. Pokud se budeš snažit seskočit ve větší rychlosti, povede to pravděpodobně k pádu.

Komentář 4 – Jízda z kopce (autor)

Při výběru ideálního kopce opět myslí na to, aby byl mírný, široký, bez lidí a aut, s dlouhým dojezdem. Před rozjezdem je důležité si zkontrolovat, jak máš utáhlé „tracky“. Důležité je nemít „tracky“ ani utažené, ani povolené. To upravíš pomocí povolení nebo utažení velkého šroubu na „kingpinu“. Proto s sebou stále nos „těčko“. Nyní se můžeš začít pomalu spouštět z kopce, ale pozor na rychlost – ať si longboard nenecháš příliš rozjet. Do ostřejší zatáčky je potřeba více snížit těžiště, více pokrčit nohy, intenzivně přenést váhu na špičky nebo paty a provést požadovaný náklon. Intenzivním „carvingem“ se dá také efektivně regulovat rychlost a je to další užitečná metoda, jak zpomalit. Zkus využívat celou šířku silnice a dej si opět pozor na „wheelbite“. Jak se ho zbavit? Existuje několik variant. Můžeš si pořídit menší kolečka, více si utáhnout „trucky“ nebo přidat „destičku“ mezi desku a trucky. Další možností, jak zastavit, je „airbrake“. To znamená, že ke snížení rychlosti použiješ odpor vzduchu. „airbrake“ je funkční jen ve vyšších rychlostech, proto je dobré ho kombinovat například s „footbrakem“ nebo „carvingem“. Stoupni si na desku, pořádně se natáhni a roztáhni ruce, uděláš ze sebe takový padák.

Další, a nejefektivnější, možností, jak zastavit, je „slidování“. To už ale patří do pokročilejší fáze longboardingu a více o tom si povíme v dalším videu.

Technický scénář

SCÉNA	ČAS	OBRAZ	KOMENTÁŘ	TEXT	HUDBA
1	00:00 – 00:32	Intro	-	Akademie longboardingu; Lekce 3 Základy zatačení a brzdění	Joakim Karud
2	00:33 – 00:39	Autor uvádí tuto kapitulu, záběr přímo na něj, za ním cyklostezka	Komentář č. 1		- -
3	00:40 – 01:37	Longboardisté, kteří na cestě v parku/ cyklostezce dělají při jízdě oblouky	Komentář č. 1	Zatačení	- -
4	01:38 – 01:58	Záběry na longboardisty na dlouhé, prázdné cestě v přírodě, kteří ukazují jednotlivá cvičení pro trénink zatačení	Komentář č. 1		- -
5	01:59 – 02:56	Přiblížené záběry na jezdce, provádějící footbrake	Komentář č. 2	Brzdění	- -
6	02:57 – 03:17	Záběr na jezdce, který seskakuje	Komentář č. 2		- -

		z longboardu na cestě v přírodě z kopce			
7	03:18 – 03:27	Záběr na longboardisty hodnotící cestu z kopce, kterou pojedou	Komentář č. 3	Jízda z kopce	- -
8	03:28 – 03:34	Záběr na longboard, na kterém se jezdec na rovině předvádí volnost trucků	Komentář č. 3		- -
9	03:35 – 03:41	Záběr na povolování/utahování trucků na longboardu ze shora	Komentář č. 3		- -
10	03:42 – 04:10	Longboardisté sjíždějí prudší kopec v přírodě rychlou jízdou s oblouky	Komentář č. 3		- -
11	04:11 – 04:18	Přiblížený záběr na longboard	Komentář č. 3		- -
12	04:19 – 04:24	Autor mluví před cyklostezkou v přírodě	Komentář č. 3		- -
13	04:25 – 04:43	Longboardisté předvádějí pokročilejší možnosti zastavení	Komentář č. 3		- -

		při jízdě z prudšího kopce na cestě v přírodě			
14	04:44 – 04:48	Autor zve diváky na další video před cyklostezkou v přírodě	Komentář č. 3		- -
15	04:49 -	text	-	NEXT POKROČILEJŠÍ DISCIPLÍNY LONGBOARDINGU	- -

Tabulka 4 – Technický scénář 3. lekce (vlastní tvorba)

6.2.3 Lekce 4 – Pokročilejší disciplíny longboardingu

Komentář 1 (autor)

Pokud už sebevědomě ovládáš dovednosti, které jsme si představili v minulých lekcích. Možná chceš svoje longboardové dovednosti posunout ještě o „level“ výš. V této lekci si ukážeme longboardové disciplíny, kterými se můžeš dále ubírat. V tuto zvaž i pořízení nového longboardu nebo komponentů, které budou odpovídat přesně té disciplíně, na kterou se chceš zaměřit. Na každou disciplínu jsou vhodné jiné komponenty. Se správným longboardem je pak ale jízda o to jednodušší a zábavnější.

Komentář 2 – Cruising a carving (autor)

Jsou disciplíny, se kterými se dostaneš do styku hned ze začátku. „Cruising“ se vyznačuje pohodlným pojížděním v podstatě kdekoliv tě napadne. Často bývá spojován s brouzdáním po městských ulicích a prováděním jednoduchých triků při jízdě. Hlavním charakteristickým prvkem „carvingu“ je zatáčení. Pokud ovládáš dovednosti z předešlých lekcí, v podstatě už zvládáš základy těchto disciplín. Možná se rozhodneš u těchto disciplín zůstat, u „carvingu“ můžeš pilovat ostřejší zatáčky a u „cruisingu“ pak základní triky a větší hbitost při jízdě.

Komentář 3 – Vhodná deska pro ruising a carving (Michal Kyncl)

Pro „cruisování“ po městě přesně stačí takovýhle deska. To je klasicej „pintail“, kterej má trošku zvedlej „tail“. Je to přesně deska pro začátečníka. Není tak drahá a je pohodlnější. Na tomhle si přesně člověk dokáže uvědomit, jestli je pro něho spíš ježdění z kopce nebo jestli mu stačí tady ta deska nebo jestli se chce posunout na nějakou „freestylovou“ a nebo nějakou jinou.

Komentář 4 – Freeride a Downhill (autor a

V těchto disciplínách jde především o rychlou jízdu z prudkého kopce.

Liší se především tím, že ve „freeridu“ není tak podstatná maximální rychlost, jako estetická stránka, v podobě takzvaných „slidů“. „Slide“ znamená smykování nebo driftování kolečky po silnici, kdy prkno dostaneš až do kolmého úhlu k silnici, čímž kolečka ztratí trakci. Slidy jsou taky nejefektivnější a nejstylovější způsob, jak zabrzdit. Slidů existuje několik druhů. Například „Heel Slide“ (slide s tlakem na paty) a „Toe Slide“ (Slide s tlakem na prsty u nohou) a „Stand Up slide“ (slide ve stoje) a „Hands down slide“ (slide po rukavicích). „Slidy“ po rukavicích se používají především ve vyšších rychlostech. Prvním krokem ke zvládnutí slidování je zkusit se při carvingu více položit do zatáčky. Snaž se do longboardu opřít do takové míry, aby ti longboard smýknul po povrchu. Získáš tak „feeling“, jak longboard reaguje při slidu. Postupně se do desky pokládej víc.

Naopak v downhill longboardingu jde především o to jet co nejrychleji. Jezdci zde překonávají rychlost až 100 km/h. V této disciplíně musíš perfektně ovládat longboardové dovednosti a udržet maximální soustředěnost. Považuje se za nejnebezpečnější formu longboardingu. Základní postoj při downhillu je „tuck“. Váhu přeneses na přední nohu a co nejvíce snížíš těžiště, aby tvoje tělo bylo co nejaerodynamičtější. Pokud se chceš vydat touto cestou, musíš si nejprve osvojit „slidování“, kterému se zde nevyhneš. Postupně můžeš zvyšovat rychlost a získávat tak větší stabilitu.

Komentář 5 - Vhodné desky pro downhill a freeride (Michal Kyncl)

V této době je móda „downhillových“ desek, že je to „kraťounký“, „uzounký“. Ta deska je zároveň hodně hluboká a je zároveň prohlá takhle i takhle. Je to hodně „živý“.

Je těžký na tom jezdit. Tohle je klasická deska na „freeride“. „Top mount“, to je to, že jsou „trukcy“ namontovaný normálně ze spodu desky. Potřebujete „konkávku“, ve které ta noha bude držet teda společně s tím „gripem“. Pro mě osobně u té desky nesmí chybět „kicktail“. Jakmile chybí, ošizuje se freeride o „Ollie“ a různé triky, „manuály“ všechno. Ale zároveň aby byla natolik pevná, robustní a prohlá, aby to udrželo nohy i na tom největším kopci.

Komentář 6 – Dancing a Freestyle (autor)

Tyto disciplíny se vyznačují především prováděním triků na rovince. Jezdec používá série kroků, pomocí kterých se pohybuje po desce a tím tvoří dané triky. Triky jsou založeny na různých krokových kombinacích, přešlapování po desce a vyhazování desky do rukou. Vše by mělo vypadat ladně a navazovat na sebe. Je to nekreativnější forma longboardingu, která vyžaduje spoustu technických dovedností. Základní triky, které se můžeš naučit jsou: manuál nebo nose manuál, kde je důležité přenést váhu na konec desky. „Cross stepy, piruety nebo peter pan“.

Komentář 7 – Vhodné vybavení pro dancing a Freestyle a doporučení (Jonáš Mejtský)

Určitě na začátek bych se naučil jezdit na jedné noze, ideálně na každé zvlášť, aby člověk získal stabilitu popředu, pozadu, na všechny způsoby a dostal prkno do nohou. Klidně prvních pár dní jenom jezdit. Prkna na „dancing“ jsou delší, jsou měkký, aby to dělalo lepší „carvingový“ zatáčky. Mělo by mít hodně zatáčivý „trucky“, kolečka jsou asi preferencí každého. Já preferuju takovej střed, aby to občas u triku uklouzlo, ale například to drželo v zatáčkách.

Komentář 8 – Longboard – Cross (autor)

Je nejmladší disciplína longboardingu. Za jejím vznikem stojí závod Red Bull Feel The Wheel. Longboard – Cross spočívá v co nejrychlejší jízdě na speciálně upravené bikrosové trati, jejíž povrch tvoří drcený vápenec, betonová dlažba a dřevo. Pro tento styl jízdy nám slouží technika tzv. „pumpování“, kdy se jezdci soustředí na přenášení váhy mezi boulemi, a tím získávají rychlost. Při nájezdu na bouli se vytáhni nahoru a odlehčí se tak od desky. Při sjezdu z boule naopak do desky co nejvíce zatlač a sniž tak těžiště dolů. V klopených zatáčkách se zkus opět odlehčit a nechat desku odstředivou silou

vykroužit zatáčku. K tréninku pak slouží pumptrack, to jsou speciální dráhy tvořené z boulí.

Komentář 9 – Závěr (autor)

Nikde není psaná ani řečená jediná správná metodika, jak se naučit jezdit na longboardu. Longboarding se nejlépe naučíš praxí. Každému sedne v longboardingu jiný přístup a časem si každý jezdec utvoří svůj vlastní styl jízdy. Všechny lekce ber proto jako vhodné doporučení pro zvládnutí základů longboardingu. Důležité je, když tě to bude bavit a budeš se cítit pohodlně. Od teď je to už jenom na tobě, díky za zhlédnutí videí a vidíme se na kopci.

Technický scénář

SCÉNA	ČAS	OBRAZ	KOMENTÁŘ	TEXT	HUDBA
1	00:00 – 00:32	Intro	-	Akademie longboardingu; Lekce 4 – Pokročilejší disciplíny longboardingu	Joakim Karud
2	00:32 – 01:02	Záběry autora a úvod do pokročilejších disciplín, shrnutí minulých lekcí, záběry druhů longboardů	Komentář č. 1	-	- -
3	01:02 – 01:36	Záběry cruisingu a carvingu z minulých lekci	Komentář č. 2	Crusing & Carving;	- -
4	01:36 – 01:59	Záběry Michala Kyncla ve „skateshopu“ popisující vhodnou	Komentář č. 3	MICHAL KYNCL Mistr České republiky v downhill longboardingu	- -

		desku pro začátečníky a detaily			
5	01:59 – 03:33	Záběry freeridu, slidování a downhillu v přírodě	Komentář č. 4	Freeride & Downhill	- -
6	03:33 – 04:17	Záběry Michala Kyncla ve „skategopu“ popisující vhodnou desku downhill a freeride	Komentář č. 5		- -
7	04:17 – 04:55	Záběry dancingu a freestylu v parku	Komentář č. 6	Dancing & Freestyle	- -
8	04:55 – 05:29	Záběry Jonáše Mejtskýho v parku popisující vhodnou desku pro dancig a doporučení do začátků	Komentář č. 7	JONÁŠ MEJTSKÝ Jezdec dancingu a freestylu Výrobce desky Apeman	- -
9	05:29 – 06:18	Archivační záběry Longboard-crossu ze závodu „Red Bull Feel the Wheel“ a záběry jezdů na pumptracku	Komentář č. 8	Longboard – Cross; ZDROJ: RED BULL CONTENT POOL	- -
7	06:18 – 06:49	Záběr autora a jeho závěrečné slovo	Komentář č. 9	Závěrečné titulky	- -

Tabulka 5 – Technický scénář 4. lekce (vlastní tvorba)

7 DISKUZE

Longboarding v České republice zažil rozmach začátkem tohoto desetiletí a udržuje si popularitu až do současné doby, kdy se dostal do povědomí široké veřejnosti. Existuje několik možností, jak se může začátečník k výuce longboardingu dostat. Nejčastější je samostudium, kdy si může začátečník nechat poradit od zkušenějších jezdců nebo využít výuková videa. V České republice se pak k organizované formě výuky lze dostat na longboardových kempech a táborech. Přesto v současnosti neexistuje žádná oficiální organizovaná forma výuky a ani možnost dosáhnout trenérské licence. Začátečník se tedy může dostat do styku s nekvalitním způsobem výuky. Instruktoři v longboardových školách také nemusí být kvalifikovaní. U videí zabývajících se výukou longboardingu je obdobný problém. Obsah videa může být velmi subjektivní a nepravdivý.

Publikací a odborných materiálů o výuce longboardingu není dostatek. Tvorba i možnost šíření výukového videa je ale v dnešní době jednodušší díky technologickým vymoženostem. Proto bude videosérie nahrána na internetový videosever, aby byla jednoduše přístupná všem. Výsledky obsahují stručné, výstižné a praktické informace. Jsou laděné do longboardové subkultury s jejím jazykem a stylem výkladu. Tato výuková videosérie je zacílena na začátečníky, kteří plánují s longboardingem začít. Proto jsou výsledky koncipovány tak, aby je pochopil každý. Bude začátečníkům volně dostupná na internetovém videoseveru Youtube.

Výhodou výsledků formou videa je jejich přístupnost odkudkoliv a kdykoliv, jelikož v dnešní digitální době většina populace vlastní chytrá zařízení, která umožňují skrze internetové připojení zobrazit jakýkoliv obsah. Dalším pozitivem je, že divákovi demonstruje jak obraz, tak zvuk a nabízí tak lepší představu o realitě. Jelikož výsledky byly zpracovány na základě různých zdrojů a rozhovorů s profesionálními jezdci, měli by tak poskytovat objektivní všeobecný přehled týkající se výuky longboardingu. Přesto nelze v longboardingu tvrdit, že existuje jediná správná metodika. I samotní jezdci zastávají názor, že by si každý měl na longboarding přijít sám. Časem si každý jezdec utvoří svůj vlastní osobitý styl, kde se cítí pohodlně. Tato práce na to brala ohled a všechny informace obsažené ve videích, týkající se základních prvků, jsou doporučeny, nikoliv interpretovány jako jediná správná metodika. Pokud si začátečník osvojí základní

longboardové dovednosti, obsažené ve videích, může je využít v učení se dalších „boardových“ sportů, jako jsou snowboarding, wakeboarding nebo surfing.

Negativem při učení se longboardingu na základě zhlédnutí výukových videí je absence zpětné vazby. Začátečník tak často nemusí provádět daný pohyb správně. Aby se začátečník tomuto vyvaroval, autor doporučuje se v průběhu učení natáčet a porovnávat s výukovým obsahem. Druhá varianta může být zpětná vazba od další osoby.

Další podobná videa, vyskytující se na internetových, volně přístupných videoseverech, jsou často kvůli technologickému pokroku neaktuální a nabízejí jen subjektivní pohled ze strany jezdce. Tato výuková videsérie by měla sloužit jako kvalitní a aktuální materiál pro výuku longboardingu.

8 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo vytvořit návrh na výuku základů jízdy na longboardu pro začátečníky v audiovizuální podobě. Dále bylo stanoveno několik dílčích cílů, které dohromady tvořily výsledný obsah výukové videosérie. Každá vzniklá lekce pak plnila jeden dílčí cíl.

Ke splnění cílů autor nastudoval literaturu a internetové zdroje a provedl dva hloubkové polostrukturované rozhovory s vlivnými osobnostmi v českém longboardingu. Všechny informace byly zaznamenány v přehledu poznatků a byly využity jako podklad pro výsledky. Autor využil metod kvalitativního výzkumu.

Všechna pořízená a zjištěná data byla zpracována do výsledků v audiovizuální podobě do čtyř lekcí a zaznamenána formou technického scénáře. Téma každé lekce spojuje jiná problematika. Z výsledků pak vyplývají ucelené informace o longboardingu, jeho vzniku, popisu komponentů a výběru longboardu, základních technikách při jízdě (postoj, rozjezd, zatáčení a brždění) a nabízejí vhled do pokročilejších disciplín longboardingu. Celá videosérie nese název „Akademie longboardingu“. Může sloužit jako objektivní volně dostupný výukový videomateriál pro začátečníky v longboardingu z řad široké veřejnosti nebo pro longboardové školy.

Hlavní i dílčí cíle tak byly splněny. Mezi hlavní přínosy práce patří poskytnutí objektivního výukového materiálu pro základy jízdy na longboardu široké veřejnosti a vnesení nového pohledu na tuto problematiku. Po zhlédnutí videosérie by měl začátečník získat ucelené informace o základních prvcích při jízdě na longboardu a měl by být schopný vybrat správný longboard a komponenty pro něj vhodné. Další výzkum by se mohl zabírat funkčností tohoto výukového materiálu mezi začátečníky.

9 SOUHRN

Tato práce se podrobněji zabývá longboardingu, postupem při osvojování si longboardových dovedností a doporučením vhodných komponentů a vybavení při výběru longboardu. Propojuje tak oblast longboardingu s výukovými videi a poskytuje objektivní pohled na problematiku výuky longboardingu.

V přehledové části se autor věnuje třem klíčovým oblastem, které úzce souvisí s tématem práce, a to longboardingu, motorickému učení a pojmu „video-based learning“. Podrobněji popisuje longboarding, jeho vznik a současnou podobu ve světě a v České republice a jeho disciplíny. Dále se zabývá popisem pohybové dovednosti a motorického učení, bezpečností, výukovými videi a současnou podobou výuky longboardingu v ČR.

V další části bakalářské práce autor stanovuje cíle, úkoly a metody k jejich dosažení. K získání potřebných dat a informací byly využity hloubkové rozhovory, analýza a syntéza internetových a literárních zdrojů. Dále pak autor vycházel z vlastních zkušeností.

V praktické části práce autor na základě získaných dat interpretuje výsledky formou výukové videosérie s názvem „Akademie longboardingu“, která se skládá ze 4 lekcí. Každá lekce se zabývá jinou problematikou. Všechny lekce jsou zaznamenané v textové podobě formou technického scénáře. Ten podrobně vyobrazuje strukturu audiovizuálních materiálů a jednotlivé komentáře.

Z výsledků vyplývají ucelené informace o longboardingu, výběru komponentů, základních technikách při jízdě a vhléd do pokročilejších disciplín longboardingu. Výsledky mohou sloužit jako volně dostupný výukový videomateriál pro širokou veřejnost nebo pro longboardové školy. Videi jsou přiložena k bakalářské práci na DVD.

Závěrečná část práce obsahuje diskuzi a závěr, kde autor pojednává o vzniklých výsledcích a problematice výuky longboardingu v dnešní době v České republice. Dále shrnuje výsledky a pojednává o tom, zda bylo dosaženo stanovených cílů.

10 SUMMARY

Present study closely discusses the characteristics of this sport discipline, the methods of acquiring the required skills and recommendation of suitable equipment and other components when choosing a longboard. It thus connects the longboarding sport with the learning materials and provides an objective view of the problematics in longboarding learning lessons.

The review section discusses three elemental areas which are closely related with the topic of present study, longboarding motor learning and the concept of video-based learning. It elaborates on the evolution of longboarding in Czech Republic and the rest of the world and its most commonly practiced disciplines. The study further engages with the description of motor proficiency, motor learning, safety instructions, learning video materials and current state of longboarding in Czech Republic.

In the next section of the study, the author determines the aims, tasks and methods for the attainment of the materials. To gain a necessary data and information, two detailed interviews and the analysis and the synthesis of the online and literature academic sources were conducted. Furthermore, the author uses his own personal experience.

In the practical part, the author interprets the results in a form of videoseries called „Akademie longboardingu“, which contains 4 lectures. Each lecture discusses different problematics. All the lectures are recorded in a text format in a way of technical script. The script depicts the structure of the audiovisual materials and each of the comments.

The results suggest comprehensive information about longboarding, guide the beginners in choosing proper equipment, explain elementary techniques used while riding, and suggest an insight into advanced disciplines of longboarding. The results may be used as freely available learning material for the general public, or longboard schools. Videos are inserted as DVD formats to the study.

The final section includes discussion and conclusion, where the author discusses the obtained results and the problematics of current learning approaches to the sport of longboarding in Czech Republic. Moreover, it summarizes the results and determines whether the established aims were successfully met.

11 REFERENČNÍ SEZNAM

- Beal, R. (2013). *Skateboarding*. Santa Barbara: ABC-CLIO.
- Belej, M. (2001). *Motorické učenie*. Prešovská univerzita, Fakulta humanitních a přírodných věd.
- Board, W. J., & Browning, R. C. (2014). Self-selected speeds and metabolic cost of longboard skateboarding. *European journal of applied physiology*, 114(11), 2381-2386.
- Boyer, E. (2008). *Expert video modeling with video feedback to enhance gymnastics skills*. Disertační práce, University of South Florida, Tampa.
- Bystrom, Ch. (1998). *The Glide: Longboarding and the Renaissance of Modern Surfing*. Palm Beach: Duranbah Press.
- GGSA. (2013). O nás / About us. Retrived from the World Wide Web: <http://www.cgsa.cz/#/about-us>
- CGSA. (2019). Idf world cup series in Czech republic. Retrived from the World Wide Web: <http://www.kozakovchallenge.cz/en/race/>
- Cruising on a Longboard: Everything you Need to Know. (n.d.). Retrived from the World Wide Web: <https://www.ridingboards.com/cruising-on-longboard/>
- Čáp, J. (1980). *Psychologie pro učitele*. Praha, SPN.
- Červený, J. (2015). Longboarding a jeho kouzlo. Retrived from the World Wide Web: <https://czechmag.cz/longboarding-jeho-kouzlo-uvod/>
- Doren, M. van. (1994). *Fascinující skateboarding: Příručka pro teorii a praxi*. Praha: Svoboda.
- Fialová, L., & Rychtecký, A. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. [učební texty]. Praha: Karolinum.
- Greenberg, A. D., & Zanetis, J. (2012). *The impact of broadcast and streaming video in education*. Cisco: Wainhouse Research.

- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- HENDL, J. (2006). Kvalitativní výzkum v pedagogice. *Současné metodologické přístupy a strategie pedagogického výzkumu*. Retrived from Researchgate database on the World Wide Web: https://www.researchgate.net/publication/267848497_KVALITATIVNI_VYZKUM_V_PEDAGOGICE
- Hoffmannová, J. & Šebek, L. (Eds.). (2013). *Fenomén X-sportů a aktivit*. Olomouc: Univarzita Palackého v Olomouci.
- Holding, R., Meir, R., & Zhou, S. (2017). Can Previewing Sport-Specific Video Influence Reactive-Agility Response Time? *International journal of sports physiology and performance*, 12(2), 224-229.
- Huntington, S. (2014). The History of longboarding. Retrived from the World Wide Web: <http://sportsthenandnow.com/2014/02/10/the-history-of-longboarding/>
- International Olympic Comitee [IOC]. (2017) Official programme of the Olympic games Tokyo 2020. Retrived from the World Wide Web: <https://www.olympic.org/news/tokyo-2020-event-programme-to-see-major-boost-for-female-participation-youth-and-urban-appeal/>
- Kamberg, M. L. (2017). *Longboarding*. New York: The Rosen Publishing Group, Inc.
- Kane, S. (1998). *Skateboard: průvodce základními technikami skateboardingu: [jak se zdokonalit v jízdě na skateboardu]*. Praha: Ottovo nakladatelství.
- Karas, M., & Kučera, J. (2004). *Skateboarding*. Brno: Computer Press.
- Keays, G., & Dumas, A. (2014). Longboard and skateboard injuries. *Injury*, 45(8), 1215-1219.
- Krátká, J., & Vacek, P. (2007). Výukové filmy. Audiovizuální edukace-multimediální pomůcka pro potřeby vyučujících a studentů MU. [online učební texty]. (pp. 1) Masarykova univerzita. Retrived from the World Wide Web: <https://is.muni.cz/do/1499/el/estud/pedf/js08/avk/ucebnice/lekce13.htm>

- Lao, S. A., Furlonger, B. E., Moore, D. W., & Busacca, M. (2016). Learning to swim using video modelling and video feedback within a self-management program. *Australian Journal of Adult Learning*, 56(1), 52.
- Larkin, P., Mesagno, C., Spittle, M., & Berry, J. (2015). An evaluation of video-based training programs for perceptual-cognitive skill development. A systematic review of current sport-based knowledge. *International Journal of Sport Psychology*, 46(6), 555-586.
- Learn About Longboarding! (n.d.). Retrived from the World Wide Web: <http://beginnerlongboarding.com/>
- Longboard Buying Guide: Disctionary. (n.d.). Retrived from the World Wide Web: <https://www.muirskate.com/longboard-guide/dictionary>
- Longboarding Essentials. (n.d.). Retrived from the World Wide Web: <https://www.tactics.com/info/longboarding>
- Longboard tábor. (n.d.). Retrived from the World Wibe Web: <https://hepaoutfit.cz/primestske-tabor/longboard-tabor/>
- Majumdar, A. (2017). Getting started with video-based learning. Retrived from the World Wide Web: <https://elearningindustry.com/video-based-learning-getting-started>
- Mardiana, A., Doewes, M., & Purnama, S. K. (2019). Development of learning media based on video tutorial on basketball based shooting techniques. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(5), 298-303.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti a výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Mendez, A., Seikaly, H., Ansari, K., Murphy, R., & Cote, D. (2014). High definition video teaching module for learning neck dissection. *Journal of Otolaryngology-Head & Neck Surgery*, 43(1), 7.
- MŠMT. (2018). Seznam akreditovaných zařízení v oblasti sportu. Retrived from the World Wide Web: <http://www.msmt.cz/file/49340/>

- Novotný, J., Sebera, M., Hrazdira, L., Novotná, M., & Chaloupecká, A. (2003). *Kapitoly sportovní medicíny*. Brno: Paido.
- ONE15. (n.d.). My jsme ONE15. Víťame vás. Retrived from the World Wide Web: <http://www.longboardshop.cz/o-nas/>
- Oxendine, J. B. (1984). *Psychology of motor learning*. New Jersey: Prentice Hall.
- Red Bull Feel The Wheel. (2018). Retrived from the World Wide Web: <https://www.redbull.com/cz-cs/events/feel-the-wheel-longboard-akce-2018-registrace-info/>
- Ruzicka, I., & Milova, J. (2016). The use of multimedia tools for improving movement notion and increasing the efficiency of motor learning in skiing. *SHS Web of Conferences*, 26(1), 1072.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2004). *Motor learning and performance (3rd ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Skate Akademie. (2019). Retrived from the World Wide Web: <https://newmanschool.cz/skate-akademie/>
- Snelson, C., & Perkins, R. A. (2009). From silent film to YouTube™: tracing the historical roots of motion picture technologies in education. *Journal of Visual Literacy*, 28(1), 1-27.
- Starkes, J. L., & Lindley, S. (1994). Can we hasten expertise by video simulations? *Quest*, 46(2), 211-222.
- Šafář, R. (2018). Owl boards. Story. Retrived from the World Wide Web: <https://owlboards.com/pribeh/>
- Švaříček, R., & Šedřová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.
- Tadlock, L. (n.d.). The History of longboarding. Retrived from the World Wide Web: <https://www.sportsrec.com/351382-the-history-of-longboarding.html>

- Tesařík, J. (2017). Na rozhraní technologie a výuky: výuková videa a jejich role v současné společnosti. Bakalářská diplomová práce, Masarykova Univerzita, Filozofická fakulta, Brno.
- Tichá, Z. (2005). *Internacionalizmy a slang*. In M. Šimková (Ed.), *Varia XII* (pp. 29-36). Bratislava: Slovenska jazykovedna spoločnosť pri SAV.
- The history of longboarding. (2017). Retrived from the World Wide Web: <https://heelsidechill.com/longboarding-history/>
- Tubbs, M. E. (1986). Goal setting: A meta-analytic examination of the empirical evidence. *Journal of applied psychology*, 71(3), 474-483.
- What is Freeride Longboarding? (n.d.). Retrived from the World Wide Web: <https://www.ridingboards.com/what-is-freeride-longboarding/>
- Wheaton, B. (Ed.). (2004). *Understanding lifestyle sport: Consumption, identity and difference*. Routledge.
- Zebas, C. J., & Johnson, H. M. (1989). Transfer of Learning: From the overhand throw to the tennis serve. *Strategies*, 2(10), 17-27.

12 PŘÍLOHY

V této kapitole je zobrazený seznam přiložených příloh, odkazující na jednotlivé stránky v textu a přílohy použité při tvorbě práce, ale nevyužité v textu.

Příloha 1

Informovaný souhlas

Název studie (projektu):

Návrh výukového videomateriálu základů jízdy na longboardu pro začátečníky

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii a videu. Je mi více než 18 let.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná a provádím ji na své vlastní nebezpečí.
4. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.
5. Souhlasím s tím, že budou pořízeny a použity audiovizuální záběry mojí osoby a že je autor oprávněn použít tyto video materiály pro svou vlastní potřebu a pro účely prezentace své práce a může s nimi zacházet jakýmkoliv způsobem podle svého uvážení a potřeb.

6. Souhlasím s tím, že video materiály mohou být změněny, použity jako součást díla souborného nebo může být použita pouze jejich část. Souhlas je udělen na dobu neurčitou a může být kdykoliv odvolán.
7. Souhlasím s tím, že záběry budou volně dostupné ke zhlédnutí na webové stránce Youtube na kanálu Akademie longboardingu.

Prohlašuji, že výše uvedenému textu plně rozumím a stvrzuji ho svým podpisem dobrovolně.

Podpis účastníka:

Viktor Křapa

Datum:

Datum

Příloha 2

Slovník základních pojmů

- **Cruising** – Pojíždění na longboardu, samostatná longboardová disciplína
- **Carving** – Zatáčení na longboardu, samostatná longboardová disciplína
- **Downhill** – Sjezd na longboardu za účelem rychlosti, samostatná longboardová disciplína
- **Freeride** – Sjezd na longboardu za účelem slidování, samostatná longboardová disciplína
- **Freestyle** – Provádění triků na longboardu, samostatná longboardová disciplína
- **Dancing** – Provádění přešlapování na longboardu a triků, samostatná longboardová disciplína
- **Longboard – cross** – Jízda na longboardu na bikrosové dráze, samotná longboardová disciplína
- **Regular** – Jízda s levou nohou vepředu
- **Goofy** – Jízda s pravou nohou vepředu

- **Frontside** – Zatáčka přes paty
- **Backside** – Zatáčka přes špičky
- **Slide** – Smýkání longboardem po sjezdnici
- **Heel slide** – Smýkání longboardem po sjezdnici s tlakem na paty
- **Toe slide** – Smýkání longboardem po sjezdnici s tlakem na prsty
- **Stand-up slide** – Smýkání longboardem po sjezdnici ve stoje
- **Hands-down slide** – Smýkání longboardem po sjezdnici a po ruku
- **Push** – Odraz pro nabrání rychlosti
- **Tuck** – Downhillový postoj
- **Footbrake** – Zastavení nebo přibrždění nohou o zem
- **Air brake** – Přibrždění odporem vzduchu
- **Mongo** – Odraz přední nohou
- **Wheelbite** – Střetnutí kolečka o spodek desky
- **Pump** – Nabrání rychlosti na pumptracku skrze práce s těžištěm
- **Konkáva** – Vykrojení desky
- **Truck** – Náprava
- **Kingpin** – Hlavní čep spojující součástky nápravy
- **Bushing** – Urethanová tlumič nápravy

Příloha 3

Text přepisu rozhovoru č.1

- Délka nahrávky: 00:20:22 minut
- Respondent č. 5 – Michal Kyncl (2 x mistr České republiky v downhill longboardingu)
- A – autor, R – respondent

A: Ahoj, na úvod nám řekni prosím něco o sobě – představ se, řekni, kdo jsi.

R: Ahoj, Já jsem Michal Kyncl. Jezdím od roku 2011 a od roku 2013 závodím aktivně na longboardu český pohár i světový závody. Něco jsem vyhrál, něco jsem prohrál a jezdím rád doteď.

A: Jak ses k longboardingu přesně dostal? Kdy to bylo? A jakou longboardovou disciplínu preferuješ?

R: Dostal jsem se k tomu přes kámoše a zalíbilo se mi to. Nechtěl jsem chodit pěšky, a tak jsem si šel koupit svůj první longboard. Myslím si, že tak za dva týdny jsem se šel vrátit pro další. Zjistil jsem, že nechci jenom jezdit, ale spíš dělat nějaký triky a slidy a takovýchle věci. Pak už to vzalo rychlejší průběh a já jsem najednou začal jezdit z kopce a downhill. A to je ta disciplína, kterou nejvíc preferuju. Já prostě jezdím z kopečka rychle.

A: Teď zabrouzdáme trošku do historie. Řekni nám prosím, jak tady v Český republice longboarding vzniknul. Kdy proběhla nějaká největší vlna, kdy tady začaly vznikat skateshopy a kdy se začala budovat longboardová komunita?

R: Tak takový ty první longboard'áci, ti tady byli ještě před tím největším boomem. Ti tu byli skoro odjakživa. To jsou starý skejt'áci, který už teď mají rodiny a jenom přestoupili z lámání kotníků na sjíždění kopce. Největší boom tady v Česku byl mezi rokem 2011 a 2014. To tady nejvíc lidí začalo jezdit. Teď to tak pomalinku spíš upadá. Ale já čekám, že to zase někdy za chvíli poroste.

A: A jak fungovala v období toho vzniku longboardová komunita? Jak jste se potkávali?

R: Existovala jedna facebooková skupina, kam se vždycky napsalo, jestli někdo někam půjde. A většinou tady v Praze fungoval jeden spot, na kterej jsme chodili úplně všichni. To bylo na Podbělohorský, a tam jsi ani nemusel psát, že tam jdeš. Každý den, když jsi přišel, tak tam někdo byl. Nic se nedomlouvalo a najednou se tam sešlo třeba 40 lidí. A jenom se jezdilo. To byly starý dobrý časy.

A: Takže ta komunita vznikala tak, že jsi prostě někam přišel, potkal lidi a už jsi byl součástí?

R: Jo jo, to bylo čistý náhodný potkávání různých individuí, který jsou stejně divný, jak ty. Vždycky slovo vezme slovo a zjistíš, že to máte stejně. Ono to je všechno takový strašně hezky divný.

A: Jak to bylo s nějakými prvními organizacemi, který longboarding zaštit'ovaly a jak vypadaly první závody?

R: První takový ty víc ofiko závody vznikaly v roce 2012. To byl první Slide jam tady v Praze a pak první oficiální downhillovej závod byl tady na Slivenci. Potom už se vlastně oficiálně založila CGSA – organizace, která vlastně teď zaštit'uje všechny závody. Pak v roce 2013 už jsme měli nějakých pět závodů normálně na body.

A: Takže první závody, který se pořádaly, byly v downhillu?

R: Jo, anebo ve freeridu ve slide jamech, ale to jsou dvě jiný kategorie. Dancing a freestyle, ty jsou tady v Česku spíš v postranní, protože přece jenom nějaký kopečky máme a prostě je to větší sranda než se jenom točit na desce.

A: Jak vidíš současný longboarding tady v Český republice? Jak tu komunitu, tak závody.

R: Za posledních pár let to trošku upadá, oproti tomu boomu, kterej byl v roce 2012, kde jezdil každej a každej se taky znal. Teď je to takový víc rozdělený. Udělaly se skupiny, který jezděj spolu a už to není taková jedna velká komunita. Teď je to komunita rozdělená na několik menších skupin. Lidí je podle mě furt stejně, ale je to už takový míň osobní.

A: A co říkáš na to, jak tady třeba pár let zpátky přišla taková ta vlna, která chtěla longboarding přenést do komerční scény? Myslím tím „nosiče longboardů“.

R: Tak je to se vším. Tak to bylo jak se skateboardingem, tak i s longboardingem. Čím víc je to oblíbený, tím víc je lidí, kteří to jenom nosí, ale nevyužijou ten potenciál tý desky a toho ježdění.

A: A jak to teda vidíš s longboardingem do budoucna?

R: Já si myslím, že by se to mohlo zlepšovat. Teď když vidím, že začínají jezdit nový lidi, kteří mají fakt „drive“ se naučit jezdit z kopce a vidím nový tváře, který se mají chuť učit, myslím si, že to bude tady na český scéně zase lepší a lepší.

A: Na Olympiádě v Tokiu, která má probíhat v roce 2020, už je skateboarding v programu jako potvrzená disciplína. Co na to říkáš, jako jezdec downhillu? A co si myslíš o spojení longboardingu a Olympiády?

R: Já si myslím, že Olympiáda potřebuje skateboarding víc, než skateboarding potřebuje olympiádu, protože skateboarding je oblíbenější na takové úrovni, že podle mě nepotřebují být olympionici. Celej světovej pohár ve streetu je soběstačná a naprosto výdělečná věc, která se nemusí nějak víc propagovat. Longboarding na olympiádě (haha), to je strašně ožehavý téma, stejně jak skateboarding. Na jednu stranu to je sport nebo aktivita, kterou ani nechceš dělat za účelem, abys vyhrál nějaký medaile nebo abys tady byl nejlepší. Děláš to spíš, aby sis to užil. Zároveň i to závodění má nějaký svoje klady a je to dobrý občas si ujasnit, že jsi prostě buďto dobrej, anebo že musíš prostě makat.

A: A myslíš si, že když by se longboarding dostal na Olympiádu, tak že by se tohle zkazilo nebo že by to spíš něco přineslo?

R: No určitě by to přineslo nějakou popularitu, byla by tu určitě další vlna nějakého oblíbenosti, protože jakmile to uvidí někdo v televizi, stane se to atraktivní. Ale přinese to určitě i další lidi, který se poženou právě za těma výsledkama. Což já si myslím, že by to jenom kvůli těm výsledkům být nemělo. Je to takový 50/50 no. Nevím, jestli by to udělalo jenom dobrotu.

A: A myslíš si, že se na longboardu může člověk proslavit nejenom na základě výsledků ze závodů, ale třeba i skrze internet – že třeba natočí nějaký pěkný video?

R: Jo, těch, kteří se proslavěj díky výsledkům, je hrozně málo. Jediná longboardová sláva je o tom, jestli jsi zabiják. Tady jde o celej životní styl. Musíš se stát legendou a bombit neskutečný kopce za provozu, dát to do největšího extrému – jako každej extrémní sport. Aby ses stal slavnej, musíš dávat největší pecky.

A: Vnímáš teda longboarding jako extrémní adrenalinovej sport nebo je to pro tebe spíš nějaká lifestylové aktivita?

R: Hele já nevím... Já v tomhle žiju už fakt dlouho, a tak jsem se s tím prostě sžil. Nevidím důvod, proč bych to měl škatulkovat jako extrémní sport. Je to sport, u kterýho

se můžeš úplně snadno zabít a uvědomuješ si to každou jízdou. A myslím si, že je dobrý, si to uvědomovat. A to je na tom to hezký.

A: Existují nějaký longboardový školy v Česku, kam se člověk může zapsat a začít jezdit? Jaký jsou u nás teď možnosti v tomhle ohledu?

R: My tady v Praze organizujeme s kolegou, který už s tím před lety začínal, longboardovou školu slidu, která funguje už druhým rokem. Tam kluci choděj normálně na spot, není to placený, může tam přijít kdo chce. Vždycky tam je pár kluků, kteří uměj jezdit a ty poraděj těm začátečníkům. Je těžký trénovat longboarding nebo skateboarding, protože to je věc, na kterou si každý musí přijít sám. Jak udělat ten trik, jak to odjet. To si každěj musí odtrpět sám. A ty, jako zkušeněj, můžeš maximálně poradit, jak by na to nějak plus mínus mohli jít. Ale musíš si na to přijít sám, a to je na tom to hezký. Je to mučení sama sebe, ale stojí to za to.

A: Takže kdyby měla existovat nějaká univerzální metodika longboardingu, tak to vlastně ani nejde?

R: Neexistuje. Myslím si, že každěj má jinak nastaveněj balanc a každěj má úplně odlišnej styl. To prostě nejde naučit, to si musí ten člověk prostě zažít.

A: Dostáváme se k výuce longboardingu u začátečníků. S čím by měl začátečník začít? Jak by to mělo jít postupně, než se dostane do nějaký fáze, kdy už může říct, že umí jezdit?

R: Úplně jako první věc bych doporučil si stoupnout na longboard. Začal bych přední nohou a pak bych tam dal zadní. Vyzkoušel bych, jak jsou měkký trucky – to je ten kovovej podvozek, na kterým leží kolečka. Vyzkoušel bych, jak se to naklání a zadní nohou bych se odrazil. Naučil bych se nejdřív pushovat – odrážet se.

A: A máme ještě nějaký další techniky, jak získávat rychlost?

R: Můžeš jet z kopečka, roztahovat se za autem, zatáčet, pumpovat na boulich.

A: Co by měl začátečník dělat pro to, aby uměl zatáčet?

R: Nejdřív bych se rozpouštěl na rychlost trochu rychlejší, než je normální chůze. Zkusil bych se naklánět, zleva doprava. Jakmile se nakláníš, tak to zatačí. Postupně bych zvyšoval rychlost a u toho bych zatačel.

A: Jak bys měl mít postavený nohy u toho zatačení? Je to individuální?

R: Podle mě je důležitý, aby to bylo příjemný. Je dobrý mít přední nohu trochu šikmo a zadní nohu už by si měl každý nastavit sám, jak se na tom longboardu cítí nejlíp. Jestli mít nohu na 90 stupňů nebo na nějaký jiný úhel, to už je ve finále jedno.

A: A co třeba šířka postoje?

R: Je určitě dobrý, stát mezi truckama. Určitě bych nestál na zadním treku zadní nohou. Když mám nohy mezi truckama, je všechno hezky stabilní.

A: Když už se naučíš nějak odrážet, měl bys nějak pilovat stabilitu?

R: Já si myslím, že stabilita přichází časem. Čím víc jezdíš, tím jsi na tom stabilnější. To se musí prostě dostat do nohy. Další věc, co musíš trénovat je určitě brzdění. Nejjednodušší možnost, jak brzdít, je, když sundáš zadní nohu pryč z prkna a položíš ji na asfalt. Tou nohou vlastně brousíš podrážku – nesmíš to udělat moc tvrdě, jinak se ta podrážka sekne. Druhá možnost je jenom z toho seskočit. Ale jakmile už máš nějakou větší rychlost, tak tahle varianta už je o něco nebezpečnější.

A: Jsou ještě nějaké další možnosti, jak snížit rychlost, nebo zastavit úplně?

U: Zkušenější rideri už slidují. To je smykování, driftování, kde se celý otáčíš po ose do nějakého devadesátkového úhlu, natáčíš prkno a brousíš kolečka, což pak brzdí.

A: A dá se třeba zabrzdit nebo zmenšit rychlost zatačením?

R: Když pojedíš z kopečka, budeš mít downhillovej postoj, můžeš zabrzdit jenom tím, že se postavíš a roztáhneš ruce. Všechno za tebe může udělat vítr. Pár obloučků tě taky zpomalí, když jedeš z kopečka, na rovině moc ne.

A: Takže umíš už pushovat, máš nějakou stabilitu, postoj, brzdíš a zatačíš. Co by mělo následovat?

R: V tuhle chvíli přichází čas na to, začít přemejšlet, jestli budu chtít dancovat na desce na rovince nebo jezdit z kopečka a podle toho si začít nakupovat nějakou výbavu. Když chci jezdit downhill, tak k helmě určitě přidat rukavice, chrániče na kolena. Jakmile začneš jezdit z kopečka, tak přichází pády, a to bez chráničů není nic příjemného.

A: Takže když se naučíš ty základy, tak dostáváš tu možnost si uvědomit, co ti vlastně sedí a podle toho si můžeš dokoupit další vybavení vybavení?

R: Přesně tak. Samozřejmě i na nějakým dancovým prkně si můžeš sjet kopeček a naopak. Ale je dobrý přizpůsobit tu výbavu tomu, čemu se chci hlavně věnovat.

A: Jaký prostředí bys zvolil pro ty, kteří s longboardem začínají?

R: Na úplný začátky bych zvolil nějaký park, kde je hladkej asfalt a není tam moc lidí, aby to nenarazilo někomu do kotníku, když ti ujede skate. Na rovince se postupně začít odrážet, padat, brzdit, naučit se to všechno dostat pod nohu. Pak když už se chceš naučit jezdit z kopečka, je dobrý si vybrat nějaký opuštěnej a mírnej, kde je ideálně i nějaká dojezdová rovinka a žádný auta kolem. Hlavní je zkoušet, zkoušet a zkoušet.

A: Okej, super, díky moc!

Příloha 4

Text přepisu rozhovoru č.2

- Délka nahrávky: 00:11:59 minut
- Účastník č. 6 – Jonáš Mejtský (Vlivná osobnost v českém dancing a freestyle longboardingu, výrobce vlastní desky)
- A – autor, R – respondent

A: Ahoj, tak pověz něco o sobě a o longboardingu.

R: Tak já jsem začal jezdit když mi bylo 20 hlavně kvůli tomu, že jsou kolem toho skvělý lidi a je to docela jednoduchý. Jezdí na tom většinou holky no (haha).

A: A jak ses k tomu přesně dostal?

R: Můj kamarád, s kterým jsem jezdil dlouho na BMX, tak začal jezdit na longboardu a já jsem jednou píchnul, byl jsem hrozně líný to zalepit a on mi půjčil

longboard na týden. Byl jsem z toho úplně unešenej, jak je to super, jak je to skvělej dopravní prostředek a přitom si ho můžeš s sebou vzít třeba do hospody.

A: Možná už jsi na to vlastně odpověděl, ale co tě na tom nejvíce baví?

R: Nejvíce mě na tom baví ta portabilita, to že se dostaneš z bodu A do bodu B dost jednoduše, rychle, můžeš mít batoh na zádech a neomezují tě dopravní prostředky. Můžeš si to vzít všude s sebou a zároveň je to zábava a jsou kolem toho fajn lidi.

A: Proč sis vybral zrovna dancing a freestyle longboarding?

R: Já jsem byl vždycky na techničtější věci. Sice mě baví skákat a jezdit rychle, ale prostě mě víc baví ta technika. Tím, že jsem skoro celej život jezdil na BMX, který pro mě bylo hodně adrenalinový, tak tohle pro mě byl takovej únik ke stáří, abych si jenom tak vozil pozadí (haha).

A: Jezdíš kromě longboardingu i jiný „boardový“ sport a vnímáš tam nějakou spojitost?

B: Tenhle rok jsem začal hodně šlapat do snowboardu, to mě začalo fakt bavit a doufám, že se to pořádně naučím. Naštěstí ty sporty jsou hodně podobný a propojený, takže skejtvání, surfing, wakeboarding. Občas mě ale fascinuje, že lidi u některých, třeba snowboardingu mají levou dopředu a u longboardingu mají pravou dopředu, což nechápu, protože pro mě je to v podstatě úplně to samý. Jsou tam drobnosti, který odlišujou ten danej sport, ale když člověk, co jezdí na longboardu, si vleze třeba na surf, tak si myslím že se to naučí mnohem rychleji, než třeba člověk, co na tom nikdy nestál.

A: Co si myslíš, že je důležitý pro začátečníka, když chce začít s longboardingem?

R: Důležitý je si asi koupit longboard (haha).

A: A máš k tomu nějaký rady?

R: Určitě mám. Vyplatí se podle mě koupit si drahý trucky a zbytek kvalitní, ale klidně od někoho použitej. Na těch trucích fakt hodně záleží, konkrétně u dancingu, protože tam potřebuješ, aby to prkno zatáčelo. V podstatě se na webu prodává hodně takových těch starších prken nebo starý kolečka, na tom si myslím tolik nezáleží. Je

problém, když si člověk koupí celej komplet třeba odněkud z Tesca. Zaprvé si bude myslet, že na tom neumí jezdit, ale není to tím, je to tím, že to prkno je špatný. A druhá věc, že se mu bude hrozně těžko kupovat nový, protože on bude muset koupit úplně všechno, a to je těžký no.

A: A teď k samotné jízdě, co si myslíš, že je nejdůležitější se naučit ze začátku?

R: Brzdit. Nejdůležitější ze začátku je naučit se brzdit, protože spousta lidí se pustí z kopce s tím, že dole je rovinka a oni si řeknou, jo, dole mi to zastaví, jenže to nevypočítají a pak to pošlou konkrétně třeba do kolejiště nebo se jim to roztřepe, a to jsou pak hrozný tlamy.

A: Takže se asi dostáváme k tomu, že je dobrý mít nějaký chrániče?

R: Na začátek je určitě dobrý, když mají lidi chrániče, protože se u toho hodně padá, konkrétně u té rychlosti a tak. U toho dancingu je to většinou, že to někde podklouzne a člověk si odře loket a není to tak strašný. Určitě helmu, protože prkno může podjet a hrozí nebezpečí, že člověk spadne ze zadu na hlavu. Což se mi taky stalo. Takže helma je určitě důležitá. Asi bych úplně nedoporučoval takový ty chrániče na dlaně, protože jsem potkal hodně lidí, co si tam přicvakli prsty, když spadli. Lokty, kolena jsou určitě super.

A: Čemu by se začátečník měl při začátcích dále věnovat?

R: Myslím si, že je důležitý se jednou za čas třeba natočit nebo se někoho zeptat, aby mu řekl, jestli to vypadá hezky nebo jestli nedělá něco špatně. Protože dost často, když se člověk nevidí, tak dělá něco, o čem ani pořádně neví. Nejde mu zatáčet nebo má moc utažený trucky. Určitě je dobrý zajít do nějakýho longboardshopu se poradit, co vlastně je pro něj nejlepší. Člověk, když koupí prkno v Tescu, tak tam mu nic neřeknou a on netuší, co má dělat.

A: Teď se už dostáváme k dancingu, jaký bys doporučil pro dancing prkno?

R: Na dancing konkrétně jsou delší prkna, měkčí, pružný, protože když člověk dělá zatáčku, tak by se to prkno mělo jakoby prohnout a tím to udělá takovej carvingovej oblouk a vynese tě to do té zatáčky. Měl by mít hodně zatáčivý trucky a kolečka jsou asi preferencí každýho, já preferuju nějaký takovej ten střed, kterej podklouzne ale i podrží.

A: Co bys doporučil se naučit nejdřív z triků?

R: Určitě na začátek bych se naučil jezdit na jedný noze, ideálně na každý zvlášť, aby člověk měl stabilitu popředu, pozadu na všechny způsoby. Aby prostě dostal to prkno do nohou. Potom určitě nějakých těch prvních pár dní jenom klidně jezdit, zatáčet a zkoušet se opírat do těch oblouků, aby člověk poznal svoje prkno. Každý prkno je jiný a chová se trochu jinak. Základní triky jsou „cross-step“, „peter pan“ a manuál. Manuál je běh na dlouhou trať a chce to dlouhý trénink naučit se s tím tělem pracovat, aby rovnováha vyvažovala to prkno správně. Člověk se to učí úplně od začátku a vlastně nikdy neskončí, protože nikdy nedojede nekonečně daleko (haha).

A: Myslíš si ty osobně, že by se měl začátečník na někoho při výuce obrátit nebo v pohodě může začít sám?

R: Myslím si, že ty začátky je super, alespoň odkoukat z Youtube. Chápu, že se lidem nechce chodit se ptát lidí, co už umí jezdit. Ale je pár důležitých věcí, který když se lidi naučí ze začátku špatně, tak se pak hrozně špatně přeučujou. K tomu jsou super třeba kempy, kam člověk jde na 2 dny a naučí se všechno co bude potřebovat.

A: Když se teďka zaměříme na výuková videa v longboardingu. Myslíš si, že konkrétně u longboardingu seš schopnej se naučit triky z videa?

R: Samozřejmě záleží, na jaký výukový video se podíváš, ale myslím si, že obecně se to dá odkoukat. Alespoň ta technika různých lidí. Není podle mě dobrý koukat jenom na jednoho člověka, protože každé to dělá jinak a každé má jiný prkno, takže každému to i jinak jde. Třeba já osobně mám pár tipů, kdy stačí posunout trošičku nohu nebo patu a najednou je ten trik mnohem jednodušší.

A: Díky moc!

Příloha 5

1 x DVD

Seznam tabulek:

- **Tabulka 1** – Demografické údaje respondentů (strana 51)
- **Tabulka 2** – Technický scénář lekce 1 (57)

- **Tabulka 3** – Technický scénář lekce 2 (62)
- **Tabulka 4** – Technický scénář lekce 3 (66)
- **Tabulka 5** – Technický scénář lekce 4 (70)

Seznam grafů:

- **Graf 1** - Časová osa popisující užívání video technologie ve výuce (strana 40).

Seznam obrázků:

- **Obrázek 1** – Skateboard (strana 13)
- **Obrázek 2** – Longboard (strana 13)
- **Obrázek 3** – Rozdělení longboardingu na styly (strana 14)
- **Obrázek 4** – Carving/cruising (strana 15)
- **Obrázek 5** – Vhodný longboard (strana 15)
- **Obrázek 6** – Freeriding (strana 16)
- **Obrázek 7** – Vhodný longboard (strana 16)
- **Obrázek 8** – Downhill (strana 18)
- **Obrázek 9** – Vhodný longboard (strana 18)
- **Obrázek 10** – Dancing/freestyle (strana 19)
- **Obrázek 11** – Vhodný longboard (strana 19)
- **Obrázek 12** – Red Bull Feel The Wheel (strana 20)
- **Obrázek 13** – Typy longboardových desek (strana 26)
- **Obrázek 14** – Ukázka, jak průměr kol ovlivňuje jízdní vlastnosti (strana 27)
- **Obrázek 15** – Typy longboardových kol (strana 27)
- **Obrázek 16** – Typy longboardových trucků (strana 28)
- **Obrázek 17** – Typy barev bushingů závislých na tvrdosti (strana 28)
- **Obrázek 18** – Longboardové ocelové ložisko (strana 29)
- **Obrázek 19** – Typy longboardových chráničů (strana 30)