

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

WAKEBOARDING - METODIKA NÁCVIKU JÍZDY PRO ZAČÁTEČNÍKY

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Žaneta Kostelníková

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání, obor TVV

Vedoucí práce: Mgr. Radek Zeman

Plzeň, 2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 20. června 2017

.....

vlastnoruční podpis

Zde se nachází zadání bakalářské práce

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Radku Zemanovi za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Také děkuji Zdeňkovi Suldovskému za cenné rady a pomoc při tvorbě bakalářské práce. Dále děkuji Martinu Sýkorovi, Zdeňkovi Suldovskému st., Sabině Dolenské, Matyášovi Dolenskému, Vojtěchovi Suldovskému a Nikole Hejlové za pomoc při natáčení videí. A také děkuji Štěpánovi Kostelníkovi a Gabriele Jedličkové za pomoc při zpracování videí.

Obsah

Úvod.....	7
Cíl a úkoly bakalářské práce	8
Cíl práce	8
Úkoly práce	8
Metodika práce.....	9
Kritická analýza pramenů	9
Rozhovor.....	9
Teoretická část	10
1.1 Wakeboarding	10
2.1 Historie wakeboardingu	11
2.2 Vznik ve světě.....	11
2.3 Vznik u nás.....	13
3.1 Rozdíl mezi vlekem a lodí.....	14
3.2 Vlek.....	14
3.2.1 Malý vlek (typ 2.0)	14
3.2.2 Velký vlek.....	15
3.2.3 Winch.....	15
3.3 Loď.....	16
4.1 Materiálové vybavení.....	17
4.2 Wakeboardové prkno	17
4.3 Vázání	19
4.4 Lano s hrazdou	20
4.5 Vesta.....	21
.....	21
4.6 Helma	22
4.7 Rukavice.....	22

4.8 Neopren	23
4.9 Úbor	23
5.1 Bezpečnost a názvosloví	24
5.2 Bezpečnostní pravidla jízdy za lodí	24
5.3 Bezpečnostní pravidla jízdy na vleku	26
5.4 Názvosloví	27
Praktická část	28
Technická charakteristika videoprogramu	28
Technický scénář.....	28
Diskuze.....	34
Závěr	36
Resumé.....	37
Summary	38
Seznam použitých zdrojů	39
Seznam obrázků	42
Seznam tabulek	42

Úvod

Tématem mé bakalářské práce je wakeboarding, populární vodní sport, který vznikl kombinací vodního lyžování a surfingu. V dnešní době zaznamenáváme výrazný zájem o adrenalinové sporty, do kterých se wakeboarding často zařazuje. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla zpracovat materiály o tomto sportu a vytvořit metodiku pro potencionální začátečníky. Na začátku své bakalářské práce jsem se zaměřila na vyhledání, prostudování a zpracování dostupných informací. V teoretické části jsem se věnovala materiálnímu zajištění, historii a bezpečnosti. V praktické části jsem se věnovala metodice wakeboardingu.

Nejprve jsem se zaměřila na wakeboarding obecně, na představení tohoto sportu. Jednoduše se dá přirovnat k jízdě na snowboardovém prkně za motorovým člunem. Na wakeboardovém prkně se stojí stejně jako na snowboardu. Nohy jsou pevně uchyceny a jezdec se drží za hrazdu, která je lanem přichycena ke konstrukci na motorové lodi, která vytváří speciálně tvarované, až metr vysoké vlny. Dále jsem se v teoretické části zaměřila na historii a vznik wakeboardingu. Zrodil se v 80. letech v USA, když nebyly na oceánu vlny, nechali se surfaři táhnout jeepem, který jel po pláži. Nejvíce jsem se zaměřila na materiálové vybavení, protože mi přijde důležité vědět co si správně vybrat. Popisuji tvary prkna, typy vázání, vesta, a s tím související bezpečnost a názvosloví.

Praktická část – videoprogram - se zabývá tématem celé práce, a to je metodika. Nejprve na videu ukazují, jak se má správně vyjíždět z vody. Dále se zabývám nejčastějšími chybami začátečníků při výjezdu. Následující kapitola se zaměřuje základním postojem na wakeboardu a chybami, které v něm začátečníci nejčastěji dělají. Dalším záznamem je správná jízda na wakeboardu. Posledním záznamem je přejíždění vln a s tím související triková jízda.

Cíl a úkoly bakalářské práce

Cíl práce

Cílem mé bakalářské práce je vytvořit videoprogram s metodickou řadou jízdy na wakeboardu pro začátečníky.

Úkoly práce

Zdokumentování historie a vzniku wakeboardingu

Seznámení s materiálním vybavením pro wakeboarding

Sestavení metodické řady

Metodika práce

Kritická analýza pramenů

Kritická analýza je práce s literaturou, zkoumání textů a výběr informací z různých zdrojů. Jedná se o vytvoření nového celku pomocí eklektického a tvůrčího zpracování pramenů.

Ve své bakalářské práci jsem použila zdroje literární pro zpracování historie a vzniku wakeboardingu a o sportu obecně. Internetové pro vypracování části o bezpečnosti a názvosloví a doplnění informací o wakeboardingu obecně.

Rozhovor

Rozhovor je technikou, kterou získáváme poznatky o zkoumaném jevu ve formě výpovědi jiných osob v interakci s výzkumníkem. Výsledek výrazně závisí na vztahu výzkumníka k dotazované osobě, na způsobu vedení rozhovoru a na aktuálních podmínkách. ^[1]

Rozhovor probíhal na základě předem připraveného plánu. V rozhovoru jsem oslovila Zdeňka Suldovského, který je instruktorem wakeboardingu. Rozhovor probíhal dne 20. 5. 2017 v Klášterci nad Ohří. Rozhovorem jsem získala informace o části materiálního vybavení, o lodi a vleku a metodice jízdy na wakeboardu.

Teoretická část

1.1 Wakeboarding

Wakeboarding je dnes jeden z nejrychleji se rozvíjejících vodních sportů na území USA. V České republice se začíná jeho popularita také rychle rozvíjet. Řadí se mezi extrémní adrenalinové vodní sporty. Jako extrémní sport, jehož podstatou je soupeření a posouvání limitů, se prosadil i na X-Games.

Slovo „wakeboarding“ vzniklo složením dvou anglických slov. Prvním slovem je „wake“, což je v překladu brázda. Ta se vytváří za lodí a na jejích okrajích se tvoří symetrické vlny do písmene „V“. Přes tyto vlny se skáče a provádí triková jízda. Druhým slovem je „board“ v anglickém překladu deska nebo prkno.^[3]

Podstata tohoto sportu je ta, že je jezdec táhnut na wakeboardu za lodí pomocí lana. Na jednom konci je hrazda, za kterou se drží jezdec, a druhý konec je připevněn na wakeboard tower (lodní nástavba).

V současné době vznikají nové podoby tohoto sportu, jako jsou wakeskating, kneeboarding nebo wakesurfing. Wakeskating i kneeboarding se jezdí za stejným člunem, tudíž i na stejných vlnách. U wakeskatingu je rozdíl, že na prkně chybí vázání, takže nohy nejsou pevně upevněny k prknu, ale jsou volně. Při kneeboardingu se na prkně klečí. Při wakesurfingu je loď na jedné straně zatížena, aby tvořila větší vlnu. Jezdec na surfu se rozjíždí blízko lodě a po získání stability pouští provaz a surfuje za lodí na velké vlně. Další novinkou je jízda proti proudu divoké řeky na wakeboardu, na rozdíl od běžné jízdy za člunem.

Rekreační wakeboarding je příjemnou zábavou a trávením volného času, profesionální už můžeme označit jako součást života. Jezdci se snaží neustále zlepšovat, vylepšovat svojí trikovou jízdu a tvořit nové, někdy až nebezpečné triky. Wakeboarding, ať už rekreační nebo profesionální, lze označit jako životní styl. Většina jezdců si užívá jízdu ve vlnách a to se projevuje i v jejich chování a myšlení. Wakeboardoví jezdcí se vyznačují volností ve všech směrech. Nejvíce je to poznatelné

na jejich oblečení, které nosí volné až rozevláté. Dále to také můžeme poznat na vztazích, kdy se jezdci nebojí seznamovat a navazovat kontakty. V ČR máme menší základnu, proto se většina jezdců mezi sebou zná. ^[3]

2.1 Historie wakeboardingu

Wakeboarding můžeme zařadit mezi mladší sporty, protože vznikl poměrně nedávno (90. léta minulého století). Nejvíce rozšířen je chybná domněnka, že tento sport vznikl z vodního lyžování. Je pravdou, že je vodnímu lyžování velmi podobný, dokonce v některých střediscích bývají společně v nabídce a někde se i jezdí za lyžařskou lodí, ale wakeboarding vznikl z jiného sportu. Jeho mateřským sportem je surfing. V době kdy se wakeboarding začal vyvíjet, byl surfing nejoblíbenějším a nejčastěji provozovaným vodním sportem. U surfingu byl problém, že ne vždy se tvořily vlny ideální pro jízdu, proto lidé začali hledat různé alternativy. Na plážích se začali objevovat surfaři, kteří se nechali táhnout lodí nebo vodním skútreem, někteří i autem jedoucím podél pobřeží. To se ale prokázalo jako neuspokojivé, kvůli těžké ovladatelnosti velkého surfového prkna a častým pádům v důsledku neuchycení nohou. ^[5]

2.2 Vznik ve světě

V Kalifornii v San Diegu v roce 1985 zhotovil Tonny Finn první skurfel. Byl kratší než obvyklá surfařská prkna, špičku měl jen jednu a neměl žádné upevnění na nohy. Toto prkno bylo tedy velice nestabilní a jízda na něm byla těžká a bez prožitku. Proto logickým krokem bylo přidání gumových držáků na nohy, s nimiž přišli v téže roce Mike a Mark Pascoeovi. Význam těchto držáků byl pro vývoj wakeboardingu rozhodující. Právě díky nim začala velká éra wakeboardingu. Tento sport se velmi podobal freeboardingu a skurfařům dával o něco více než surfing a mnohem více než vodní lyžování. Ježdění bylo více dynamické a uvolněné. Skurfel se těšil velké popularitě, ale stále byl pouze pro zdatné jezdce, protože vystartovat z hluboké vody dokázali jen velmi silní jezdci. Proto v roce 1987 Finn vydal první instruktážní manuál, který se jmenoval „The Skurfer’s Guide to Water Ski Boarding“. V roce 1990 se konal první skurfelový šampionát, který byl vysílán televizí ESPN. ^[2]

V průběhu vývoje správného tvaru prkna se vyvíjel i jeho název. Kvůli velké nestabilitě skurfelu byla technologie prkna vylepšena. Nejprve mělo tvar slalomové lyže a úzký profil. To umožňovalo jezdcům snadněji vystartovat z vody. Tomuto prkno se říkalo skiboard a nějakou dobu byl tento sport takto i pojmenován. Další inovací bylo přidání velkých důlků do skluznice a její vytvarování, což dávalo jezdcům větší pocit volnosti a umožňovalo měkčí přistání na hladině.

S narůstajícím zájmem o sport narůstalo i vylepšování prkna, jež se tím stávalo stále dokonalejší. První wakeboardová prkna vypadala jako surfová prkna, měla zřetelnou špičku i konec. V roce 1990 pak Herb O'Brien vyvinul nový typ prkna „twin tail“, které mělo na obou koncích upevněny ploutve – flosny. Toto souměrné prkno s názvem Hyperlite bylo oficiálně uznáno jako 1. wakeboardové prkno a stalo se nesmírně populárním. ^[2]

Jemmi Redmon založil v roce 1989 v USA Světovou wakeboardovou asociaci (WWA), která sdružuje všechny wakeboardisty ve světě. Od samého začátku je nejdůležitější a největší organizací zabývající se wakeboardingem. Jejím posláním bylo vytvořit závazná pravidla a způsob hodnocení, kterými se řídíme při závodech do dnes. Také vydala důležité standardy pro konání soutěží a standardy pro vybavení jezdců. Dodnes je hlavní organizací pro pořádání závodů a wakeboardových událostí, podílí se na vývoji sportu a pořádá různé programy pro začátečníky. Jejím motem je: „Jezdci jezdcům“. ^[5]

V 90. letech se sport začal zviditelňovat díky soutěžím a jejich medializaci. Wakeboarding začal být uznáván jako legitimní sport od první velké soutěže známé jako Pro-Wakeboarding Series v Orlandu ve státě Florida v roce 1992. Její první ročník uspořádali autoři nových a zajímavých triků a zúčastnili se jí nejlepší jezdcí světa. Tato soutěž byla i popsána v roce 1993 v prvním vydaném wakeboardovém magazínu Twin-tip wakeboard. Sport se stával stále populárnějším a v roce 1995 se konal první velký závod World Wakeboard Championship, kterého se účastnili i evropští jezdci. O rok později vidělo tento sport přes milion diváků jako součást X Games vysílaných televizí ESPN. V roce 1998 byl zorganizován první světový pohár (World Wakeboard Cup), který je do dnešní doby neznámější a nejvýznamnější wakeboardovou soutěží, které se účastní nejlepší jezdci z celého světa. ^[5]

2.3 Vznik u nás

Wakeboarding se v České republice začal objevovat kolem roku 1993. Předcházela mu stavba elektrického vleku na Kamencovém jezeře u Chomutova, která byla velice organizačně náročná. Právě u ní se sešla i parta nadšenců do vodního lyžování, pro které byl vlek především postaven.^[3] Mezi ně patřil i Miloš Veselý a Tomáš Charouz, kteří viděli wakeboarding v televizi. V roce 1994 se pokusili o stavbu vlastního wakeboardu, který byl těžký a choval se spíše jako ponorka. Po několika neúspěšných pokusech si objednali wakeboardové prkno ze zahraničí, začali jezdit a jejich výsledky se v podstatě ihned zlepšily.^[12]

Elektrický vlek byl ale primárně určen k vodnímu lyžování, tudíž nevytvářel vlnu potřebnou k wakeboardování. Proto se rozhodli najít si lyžařský oddíl vodního lyžování, který vlastní člun, za kterým bylo wakeboardování tím pravým prožitkem. V roce 1995 tedy začali jezdit v areálu vodního lyžování v Skochovicích. Prvními wakeboardisty, kteří jezdili za člunem Supra, byli T. Charouz, M. Veselý, M. Prokš, M. Cavina a J. Houžvík.^[3]

Vývojem lodí pro wakeboarding se začala zvyšovat i výkonost a úroveň jezdců. Aby mohli jezdci předvést své nové triky a změřit síly se soupeři, bylo potřeba začít pořádat soutěže. V roce 1996 se proto uskutečnil první závod ve wakeboardingu v České republice. Po jeho úspěchu založili wakeboardisté v roce 1997 Českou wakeboardovou asociaci. Jejím úkolem bylo vytvořit podmínky pro soutěžení v České republice a vydat česká pravidla. Od založení začala asociace sdružovat všechny z Čech a Moravy, které wakeboarding zajímal. Rok po založení ČWA tato organizace pravidelně pořádá Český pohár mistrovství České republiky. Od roku 1999 se o propagaci wakeboardingu zaslouhuje M. Veselý jako prezident a L. Kos jako manažer, především tím, že organizují veškeré akce spojené s wakeboardingem (tréninkové kempy, exhibice, závody) a zaštiťují pořádání Českého poháru.^[12]

Od roku 2002 se wakeboarding rozšiřuje po celé České republice. Vznikají wakeboardové kluby, většinou v rámci oddílu vodního lyžování. V Praze takový oddíl vzniká pod vedením L. Kosa a v Ostravě pod vedením M. Čecha. Vznikem těchto oddílů se rozšiřuje povědomí veřejnosti o tomto sportu a narůstá jeho oblíbenost. Wakeboarding se tak začíná stávat volnočasovou aktivitou především na dovolených, což umožňuje majitelům areálů kupovat lepší lodě a vybavení.^[12]

3.1 Rozdíl mezi vlekem a lodí

U wakeboardingu máme dvě možnosti, jak se nechat táhnou po vodě. První možností je jízda za motorovým člunem, která je tradičnější. Druhou možností je elektrický vlek, který je levnější na provoz, díky čemuž je více populární.

3.2 Vlek

Jízda na vodním vleku je jistou alternativou jízdy ve snowparku na snowboardu. Jelikož vodní vlek nedokáže vytvořit vlnu jako loď, která je potřebná pro skoky, tak jsou po trase rozmístěné překážky na freestyle nebo bójky na slalom.

Na vleku startujeme za plné rychlosti vleku, a to různými způsoby. Prvním a nejjednodušším způsobem je start ze sedu ze startovního mola. Jako další je start ze stoje s rozjezdem po mokré koberci. A třetím způsobem je naskočení na vodu z mola. Vleky můžeme rozdělit na velký vlek, malý vlek a speciální naviják (winch).



Obrázek 1 Vodní vlek [16]

3.2.1 Malý vlek (typ 2.0)

Malý vlek má dva sloupy a hlavní tažné lano, na kterém je pevně upevněno lano s hrazdou. Pohonem je elektromotor, který táhne lano tam a zpět. Je určen pro jednoho jezdce a preferují ho začátečníci z důvodu individuální volby rychlosti. Styl jízdy a prováděné triky jsou hodně podobné kiteboardingu. ^[15]

Mezi výhody malého vleku patří jeho snazší a méně nákladná stavba, nenáročnost na prostor a menší náročnost na údržbu a obsluhu. Nevýhody jsou kratší jízdni dráha a méně stabilní tažné lano.

V České Republice můžeme tento typ vleku najít například ve Wakeparku Náklo u Olomouce, Wake Merkur Nové Mlýny a Wakeparku Karvánky. ^[3]

3.2.2 Velký vlek

Velký vlek má 4 až 6 sloupů a 2 hlavní tažná lana, které jsou umístěny cca 10 metrů nad vodní hladinou. Na jednom ze sloupů je závaží, které napíná lana, a na jeho protějším sloupu je umístěn elektromotor, který táhne lana jedním směrem. U sloupu s motorem je zároveň zabudovaná mechanika, která sbírá a podává lana s hrazdou. Na tažných lanech jsou umístěny patky, které slouží pro táhnutí lan s hrazdou. Velký vlek je určen maximálně pro 14 jezdců, přičemž to mohou být jak wakeboardisti, tak vodní lyžaři. ^[15]

Výhody velkého vleku jsou delší jízdni dráha, stabilnější tažné lano, více možností pro trikovou jízdu a možnost jízdy více sportovců najednou. Mezi nevýhody řadíme nemožnost individuálního přizpůsobení rychlosti jízdy, větší náročnost na prostor a možnost tvoření front. Dále také, že se při pádu musíme dostat co nejrychleji z jízdni dráhy a dojít pěšky k nástupnímu místu.

U nás velký vlek můžeme najít v areálech Wake Merkur Nové Mlýny, Wakepark Karvánky, Ski&Wake Park Těrlicko, City Wake Brno, Stráž pod Ralskem, Kamencové jezero Chomutov. ^[3]

3.2.3 Winch

Winch neboli naviják je specifická možnost tažení po vodě. Winch je klasický naviják s benzínovým pohonem, který je přidělaný na pojízdné konstrukci. Využívají ho wakeboardisté a wakeskeatisté na špatně dostupných či zajímavých místech nebo v mělké vodě. Jde o individuální jízdu, kdy si jezdec ručně rozvine až 300 metrů dlouhé lano z navijáku a jízda je umožněna navijáním lana zpět. Tento způsob využívají především profesionální jezdci pro velmi adrenalinovou jízdu a natočení zajímavých záběrů. ^[15]

3.3 Lod'

Jízdu za lodí vše začalo a je tedy tradičnější a profesionálními jezdci více využívanou možností. Wakeboardovou lod' poznáme podle toho, že tvoří speciální V-vlnu. Výška lodi a tvar jsou uzpůsobené pro vytváření této speciální vlny, kterou jezdci přeskakují a provádějí na ní trikovou jízdu. Lod' se zatěžuje speciálními balasty na vodu, která se do nich napouští pomocí čerpadla, aby byla těžší a tvořila tak větší vlnu. Lodní šroub je pod lodí, aby se dostala rychleji do skluzu a mohla udržovat konstantní rychlost. Na lodi je tower (železná konstrukce), za kterou se přiděluje lano pro jezdce.
[15]

Rychlost můžeme na moderních lodích volit na GPS individuálně podle zkušenosti jezdce. Na starších lodích rychlost udržujeme manuálně. Pro začátečníky volíme rychlost 27-30 km/h, pro zkušené jezdce a freestyle volíme rychlost 33-38 km/h.

V České Republice můžeme vyzkoušet jízdu za lodí ve Wake Matylda, Skochovicích u Prahy, Mělice u Přelouče, Davle u Prahy.^[3]



Obrázek 2- Wakeboardová lod' [17]

4.1 Materiálové vybavení

Každý jezdec potřebuje k vykonávání wakeboardingu určité vybavení. Mezi nejzákladnější ředíme wakeboardové prkno s vázáním, vestu, helmu (především na vleka a popřípadě lano. Ostatní vybavení je dobrovolné a záleží individuálně na jezdcí, zda ho chce využít. Toto základní vybavení je pro začátečníka lepší půjčit, což v každém větším wakeboardovém středisku správci umožňují. Také je dobré domluvit ve skupině lidí na koupi vlastního vybavení. V tomto případě se pak velikost prkna a vázání odvíjí od největšího či nejtěžšího jezdce.

4.2 Wakeboardové prkno

Wakeboardové prkno vybíráme nejprve podle toho, kde chceme převážně jezdit. Pokud budeme jezdit v cable parku (vodní vlek), vybíráme prkna s odolnou skluznicí. Ta ochrání prkno při časté jízdě na railech a kickerech. Také vybíráme prkna, která mají odnímatelné ploutvičky (flosny) nebo jsou úplně bez nich. Ty by nám na překážkách vadily a ničily by překážky. Tvarově jsou prkna jednodušší, rovné a vyrobené do špičky. Při jízdě za lodí využíváme wakeboard s flosnami, který se vyrábí, buď se 4 odnímatelnými ploutvičkami, nebo se 6 ploutvičkami, kdy 4 jsou profilované na pevno a 2 středové jsou odnímatelné. Tyto ploutvičky zajišťují lepší jízdni vlastnosti prkna, jako vyšší rychlost, lepší držení při jízdě na hraně a snazší doskok při trikové jízdě. Prkna používaná za lodí mají složitější vykrojení do špičky a patky. Také mají kanálky, které čím jsou hlubší, tím je jednodušší jízda do oblouku a dopady. Pokud nejsme rozhodnuti a chceme kombinovat oba způsoby ježdění, tak volíme univerzal wakeboard. Ten je vybaven demontovatelnými ploutvičkami a odolnou skluznicí. ^[11,13]

Délka wakeboardu se pohybuje od 120 do 150 cm, kdy velikost prkna volíme podle hmotnosti jezdce (viz tabulka). Pokud budeme jezdit na vleku je vhodné kratší a lehčí prkno. Toto prkno je pomalejší a zároveň se s ním snadněji manévruje. Pro jízdu za lodí volíme delší wakeboard, který poskytuje lepší stabilitu, hladké přistání a snadnější kontrolu. ^[13]

WAKEBOARD-DÉLKA					
váha jezdce [kg]	50-	50-70	65-80	75 - 95	90+
wake délka cm	126-	125-131	131-136	136-141	140+

Tabulka 1- Velikost wakeboardu [13]

Stále častěji se diskutuje nad flexí wakeboardů. Ta se dále dělí na flexi tipů, tedy špiček wakeboardů a flexi jejich středu. Každému vyhovuje něco jiného a nedá se říct, že měkký wakeboard je zárukou úspěchu a snazší jízdy. Řada jezdců za světové špičky jezdí na tužším wakeboardu, řada zase dává přednost měkčímu. Za vším stojí především osobní pocit z jízdy a dlouhé natrénované hodiny. ^[13]

Důležitým prvkem na wakeboardu je rocker neboli zakřivení skluznice od špičky po střed. Čím větší rocker (prohnutí), tím je lehčí odraz a stabilnější dopad. Více zakřivený wakeboard má ale menší kontakt s vodou, a proto je složitější hranění. Menší zakřivení dodává prknu větší rychlost a snadnější ovladatelnost. Rockery můžeme rozdělit do několika typů. ^[11,13]

- Continuous - Postupné zakřivení od středu až po špičku. Umožňuje nám plynulé hranění, stabilní výskoky. Toto zakřivení je vhodné pro začátečníky.
- Progressive - Střed je mírně zakřivený a přibližně v okolí vázání se začíná více zakřivovat. Tento tvar nám umožňuje rychlejší jízdu a lepší skoky při dostatečných výskocích.
- 3 stage – Wakeboard má rovný střed a od vázání je téměř až zalomený. Díky tomuto tvaru jsou umožněny největší možné výskoky i při malé rychlosti, ale je náročný na techniku.
- Late - mezi vázáním zůstává wakeboard rovný a zvedá se špička a pata až za vázáním. Toto prohnutí je vhodné pro oba typy jízdy – tedy univerzal.
- Camber - Revoluční konstrukce prohnutí camber, se kterou přišla značka Ronix. Mezi vázáním je opačné prohnutí, než je u wakeboardů zvykem, a jezdec tak dosahuje správného postoje, aniž by přesouval veškerou sílu na zadní nohu. Tyto wakeboardy jsou vhodné pro jízdu za člun.

Wakeboardy jsou vyrobeny z různých materiálů, které se neustále vyvíjí a zlepšují pro kvalitnější jízdu. Wakeboardy určené především pro začátečníky jsou z pěnového materiálu, jsou trochu těžší, ale cenově výhodné. Lepší wakeboardy mají dřevěné, laminátové, karbonové nebo grafitové jádro. Obecným pravidlem je, že čím víc laminátu, grafitu nebo karbonu je použito ke stavbě wakeboardu, tím je lehčí, tvrdší a sportovnější. Wakeboardy jsou vyrobeny tak, aby plovaly na vodě. ^[11]

Wakeboardy na vlek mají sintrovanou skluznici, která je odolná na překážky, a wakeboardy za loď mají skluznici extrudovanou. Sintered Base je odolná skluznice

určená do parku na všechny typy překážek. Enduro Base má lepší skluz pro jednodušší jízdu za lodí, není ale vhodná do parku. [11]

Hrany na wakeboardu mají speciální materiál. Monocoque je zesílená hrana ze sklolaminátu. Tuto technologii, díky které je hrana velmi pevná, používá převážně značka Ronix. Využívá se na wakeboardy za loď pro lepší hranění. Krypto Cable - Sidewall ABS hrana je velmi odolná proti nárazům, využívá se pro modely za vlek. [11]



Obrázek 3- Wakeboardové prkno [20]

4.3 Vázání

Správně zvolené vázání na wakeboard nesmí nikde tlačít ani táhnout, noha se v něm musí cítit naprosto pohodlně, zároveň však musí být zpevněná pro perfektní spolupráci s prknem.

Vázání máme 3 typy. Vázání s otevřenou špičkou, které umožňuje nošení na různých velikostech nohou. Pro profesionální sportovce je toto vázání méně vhodné, protože nohu nedrží tak pevně. Je vhodné pro začátečníky či pro provozovatele půjčoven, protože toto vázání padne více lidem. Vázání s uzavřenou špičkou je dobré zejména pro ochranu prstů před zraněním. Posledním a nejmodernějším vázání je takzvaný The Systém, kdy je bota a vázání. Jezdci jako Shaun Murray či Rusty Malinoski, kteří The System testovali, si jej velmi pochvalují pro jeho pevnost a podporu na jedné straně a vynikající komfort na straně druhé. Zároveň poukazují na vynikající přenos energie z jezdcova těla do prkna, což má za následek precizní a hlavně okamžité zvládnutí triků. [11,13]



Obrázek 5- Vázání s otevřenou špičkou [19]



Obrázek 4- The systém [19]



Obrázek 6 - Vázání s uzavřenou špičkou [19]

4.4 Lano s hrazdou

Lano s hrazdou se prodává spíše jako komplet. Lano je k hrazdě pevně připevněno a druhý konec je připevněn na tower na lodi. Na vleku je pak tento konec zachycen do speciálních pojízdných háčků.

Lano je buď vyráběné ze speciálního silikonu, pevného lanka potaženého uretanem nebo je splétané z alespoň 12 pramenů. U splétaného lana se počet pramenů odvíjí od váhy taženého. Základní vlastností lana je, že plove na hladině, ale po určité době se začne potápět. Novější lana jsou vybavena anti-roll systémem, který zamezuje zamotávání lan. Délka lana za lodí se odvíjí od zdatnosti wakeboardisty. Vyrábějí se v délce od 17 do 26 metrů a většina lan je uzpůsobena pro zkracování. Na vodním vleku je délka lana daná. ^[11]

Hrazda je ve tvaru trojúhelníku a rukojeti mají délku 38cm. Základní hrazdy tvoří rukojeť, která je na obou koncích přímo uvázaná na lano, čímž se z lan vytvoří požadovaný trojúhelník, který je pak napojený na lano. Tato rukojeť je opatřena pěnovými vycpávkami, aby se nepotopila, a protiskluzovým gripem pro lepší manipulaci. Profesionálnější sportovci využívají hrazdu, která je konstruovaná do trojúhelníku a až na ní je připevněno lano. I tyto hrazdy jsou vybaveny vycpávkami proti potopení a protiskluzovými gripy proti vyklouznutí. ^[11]

Na vleku a na lodi využíváme jiný typ hrazd a lan. Hrazda na vleku má jeden konec vyvlékačí. Kvůli mnoha jezdcům na vleku nelze vlek úplně zastavit v případě pádu a zaháknutí se do hrazdy jednoho z účastníků, proto je zde tato bezpečnostní pojistka, aby se předešlo případným zraněním z důvodu zachycení do hrazdy a tažení po vodní hladině. Lano je na elektrickém vleku pevně přichyceno. Na vleku je lano kratší a z jiného materiálu. Pro jízdu za lodí využíváme pevnou hrazdu, která při pádu do vody plove. Lano je zde delší a také plove na hladině. ^[15]



Obrázek 7- Lano s hrazdou [21]

4.5 Vesta

Vesta je nejdůležitějším bezpečnostním prvkem u většiny vodních sportů, wakeboarding nevyjímaje. Je velmi důležitá jak při jízdě za lodí, tak při jízdě na vodním elektrickém vleku. Mezi její hlavní bezpečnostní vlastnosti patří udržení na hladině v případě pádu či startu z vody. Další její neméně důležitou vlastností je absorpce nárazů, a to jak nárazů o vodní hladinu, tak v případě jízdy za vlekem pád na překážku. [13]

Správná velikost vesty je nejdůležitějším faktorem funkčnosti vesty. Správně zvolená velikost je tehdy, když vesta pevně drží na těle a není volná. Vesta musí být jako Vaše druhá kůže. Nesmí tlačit či škrtit a na vestě se Vám nesmí dělat záhyby. Při pádu do vody nesmí sjíždět, aby nedošlo k nepohyblivosti při plavání. Všechny zapínací a upínací prvky musí být zapnuty a dotaženy, aby neškrtily, ale aby nebyly volné. [11]

Vesty rozdělujeme do dvou typů: zapínací a přes hlavu. Vesta na zapínání je nejčastěji používaným typem. Bezpečnější, ale dražší variantou jsou vesty, které mají vpředu velký zip. Ty se snadněji oblékají, ale nedají se dotáhnout, tudíž musí rovnou sedět. Proto se většina provozovatelů wakeboardových areálů přiklání k variantě zapínání na přezku, u které se dá dotažením regulovat velikost, a proto sedí více lidem. Vesta přes hlavu je asi nejbezpečnějším řešením, protože lépe přilne k tělu. Její nevýhodou je její složitější sundávání a nandávání.

Materiál používaný na vesty se vyvíjel v závislosti na zvyšující se náročnosti sportu. Dříve byly vesty vyráběny z polystyrenu, který ale vadil v pohybu a nechránil jezdce při pádu na hladinu. Postupně se výplně začaly vylepšovat a vznikaly různé pěny nebo gely. V současné době se využívá speciální D30 technologie, která se projevuje tím, že při pádu na hladinu nebo překážku pěna uvnitř ztvrdne, a tím chrání jezdce před poraněním páteře, břicha a hrudníku. V dnešní době tedy využíváme takové materiály, aby vesty byly co nejlehčí, nevsakovaly tolik vody a především aby byly odolné a chránily jezdce při nárazu o vodní hladinu nebo překážku. [11]



Obrázek 9- Vesta na zip [18]



Obrázek 8- Vesta přes hlavu [18]

4.6 Helma

Helma se využívá především při jízdě na vodním vleku, na který by nás provozovatelé bez ní ani nepustili, a to hned z několika bezpečnostních důvodů. Prvním důvodem jsou ostatní jezdci. Především proto, že při jízdě jsou na vleku mezi jednotlivými jezdci menší rozestupy a mohlo by se stát, že se nestihneme včas dostat mimo jízdni dráhu, čímž by mohlo dojít k ošklivým zraněním. Dalším důvodem je, že při pádu jsme bez helmy ve vodě téměř neviditelní, helma nám zajišťuje viditelnost pro ostatní jezdce. Třetím důvodem jsou překážky, v případě pádu na ně by mohlo dojít k poranění hlavy.

Při jízdě za lodí už je helma spíše dobrovolná a většina wakeboardistů ji nevyužívá. Především proto, že při pádu zvětšuje plochu hlavy a dochází pak k poranění krční páteře. Také ji moc nevyužívají, protože stěžuje orientaci v prostoru při trikové jízdě.

Bezpečná a správná helma musí být určena k vodnímu sportu a musí splňovat určité požadavky. Hlavním z nich je, aby nesála vodu a tím pádem pak nebyla těžká. Dále helma musí na vodní hladině plavat. Pro mnoho wakeboardistů je důležitá i ochrana ušních bubínek, která je zajištěna gumovými nástavci přes uši. Správná helma na vodní sport má tedy speciální voděodolné polstrování, také vnitřní materiál, který zajistí rychlé odvedení vody a dobrou prodyšnost a skořepinu z odolného plastu. Většinou jsou helmy konstruované tak, aby při případném pádu absorbovaly určitou část energie. Proto v případě většího nárazu či hlubšího škrábance je třeba helmu ihned vyměnit. ^[13]

Správnou helmu vybereme tak, že si ji nasadíme a pomocí upevňovacího řemínku usadíme na hlavě tak, aby nám pohodlně a pevně seděla na hlavě. Po zapnutí upínacího řemínku by se helma neměla pohybovat nijak významně vzad a vpřed. Při nasazení se musíme přesvědčit, zda nám prilba nebrání v rozhledu. ^[13]

4.7 Rukavice

Rukavice jsou individuálním vybavením každého jezdce. Nošení rukavic není povinné a záleží na volbě každého, jak je mu to pohodlné. Profesionální sportovci je využívají při častějším tréninku, aby se jim netvořily puchýře. Pro některé jezdce jsou

rukavice nepohodlné a nepoužívají je, protože jim zamezují v lepším kontaktu s hrazdou.

Rukavice máme dvojího typu, a to bez prstů nebo s prsty. Rukavice bez prstů slouží především k ochraně proti vzniku puchýřů. A rukavice s prsty mohou sloužit i k ochraně prstů v chladnějším počasí.

Rukavice se vyrábějí především z neoprenu a v dlaňové části z kůže nebo lehké a prodyšné gumy. Profi rukavice mohou být doplněny o fixační pás kolem zápěstí a bývají prodloužené až za zápěstí. Začátečníci mohou v případě potřeby vyměnit rukavice určené na vodní sporty za cyklistické rukavice. ^[11]

4.8 Neopren

Neopren je individuální záležitostí. Využíváme ho především v nepříznivém počasí jako ochranu proti chladu a udržení teploty. Profesionálnější jezdci ho mohou použít jako ochranu při pádech. Neopren máme dlouhý a krátký. Dlouhý nám zajišťuje ochranu celého těla a využíváme ho ve velmi špatném počasí. Krátký neopren využíváme především ve větrném počasí a velmi studené vodě. Vždy záleží na subjektivním pocitu každého jezdce.

4.9 Úbor

Základním úborem každého wakeboardisty jsou plavky. V případě chladnějšího počasí můžeme využít lycrové tričko či kalhoty. Oblečení by mělo být především pohodlné a nemělo by zabraňovat pohybu sportovce.

5.1 Bezpečnost a názvosloví

Bezpečné chování jezdců jak za lodí, tak na vleku je velmi důležité. Chrání nás jako jezdce, ale i lidi kolem nás. Každý by se těmito pravidly měl řídit.

5.2 Bezpečnostní pravidla jízdy za lodí

Wakeboardista by měl:

- Vždy používat osobní pohodlné oblečení. Upravování oblečení během jízdy může způsobit snížení pozornosti na jízdu a následný pád nebo zranění.
- Mít vybavení v dobrém stavu bez poškození.
- Měl by vědět, že nemá nikdy dávat pokyn ke startu, dokud není lano zcela napnuté.
- Vést dráhu svojí jízdy bezpečně bez najíždění na překážky. V tomto bodu by měl být obezřetný i řidič lodi.
- Vědět, že nikdy nesmí vkládat žádné části těla skrz hrazdu, ani neomotávat jakýmkoliv způsobem vlečné lano kolem sebe. Což je třeba zdůraznit a kontrolovat hlavně u dětí.
- Každý wakeboardista by měl znát a používat bezpečnostní signály rukou. (viz Obrázky 10 - 16)
- Pokud sportovec jede v oblasti, kde se vyskytuje i jiná loď a spadne, měl by signalizovat svou přítomnost.
- Wakeboardista by nikdy neměl sportovat, pokud se cítí nadměrně unaven, či je pod vlivem alkoholu či jiné omamné látky.
- Měl by vždy wakeboardovat pouze za denního světla a nikdy v noci.
- Pokud wakeboardují dva lidé současně za stejnou lodí, vždy používejte tažené lano stejné délky pro oba sportovce.
- Motor lodi musí být vždy vypnutý, když wakeboardista vstupuje z vody na loď.
- Nikdy nejezděte na wakeboardu, aniž by v lodi nebyla alespoň jedna osoba kromě řidiče, která bude připravena pomoci v jakékoliv situaci.
- Během jízdy za lodí, která se otáčí, je dobré pro začátečníky držet se mezi vlnami a vyvarovat se jak vjíždění do středu oblouku, protože by se wakeboardista potopil, tak vyjíždění ven z oblouku, čímž by se mu výrazně zvýšila rychlost. ^[7]

Sedm důležitých bezpečnostních lyžařských signálů rukou: ^[7]



Obrázek 10- Zvýšit rychlost [7]



Obrázek 11- Snižit rychlost [7]



Obrázek 12- Lod' se bude otáčet [7]



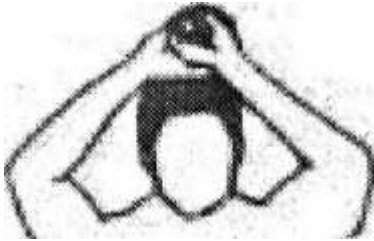
Obrázek 13- Vše v pořádku [7]



Obrázek 14- Jezdec chce zastavit [7]



Obrázek 15- Jezdec končí, zpět na molo [7]



Obrázek 16- Jezdec je po pádu v pořádku [7]

5.3 Bezpečnostní pravidla jízdy na vleku

- **Jízdy na vleku jsou na vlastní nebezpečí.** Každý účastník musí být vybaven plovací vestou, využití překážek na vodě je možné pouze po domluvě s obsluhou vleku a s ochrannou přilbou. Jezdec může najet na překážku pouze tehdy, je-li přesvědčen, že nikdo neplave v její blízkosti.
- Veřejnost bude informována o provozní rychlosti vleku a každý jezdec je povinen posoudit, zda momentální rychlost vleku odpovídá jeho schopnostem. **Zákazníci vleku musí umět plavat.**
- Zákazníci nastupují na startovní molo jednotlivě. Další zákazník může odstartovat až po uvolnění prostoru v případě pádu předchozího jezdce.
- V případě pádu wakeboardisty v trati jsou ostatní jezdci povinni jej objet, v případě, že by jej ohrozili, musí pustit hrazdu a zamezit tak střetu s druhou osobou, přičemž za následky střetu odpovídá vždy tažený jezdec. Před nevyhnutelným střetem se doporučuje jezdcům, který plave, aby se ponořil.
- V případě, že jezdec v trati upadne, musí neprodleně trať opustit, nesmí chytat volně jedoucí lana, dle svých možností musí zamezit střetu s taženými jezdci a doplavat nejkratší možnou cestou ke břehu.
- Na překážky je povoleno vjet pouze s plastovými, nebo laminátovými ploutvičkami do max. výšky 2cm. Všechny způsobené škody na překážkách musí být uhrazeny.

- Nepokoušejte se o skoky, pokud jezdec před Vámi upadl. Před skokem se ujistěte o situaci minimálně 3 jezdců před Vámi.
- Nikdy nejezděte s hrazdou mezi nohama.
- Nikdy si neomotávejte lano kolem sebe, nebo částí těla. [14]

5.4 Názvosloví

Pro wakeboarding používáme základní názvosloví, které je shodné u všech boardových sportů.

Pro jízdu využíváme názvosloví:

Regular - člověk jezdící levou nohou dopředu

Goofy - člověk jezdící pravou nohou dopředu

Switch - způsob jízdy, kdy jezdec "couvá" (Goofy jede levou dopředu, Regular pravou)

Pro popis částí wakeboardu

backside (heelside) edge - zadní hrana prkna

frontside edge - přední hrana prkna

tail - patka prkna

nose - špička prkna ^[15]

Praktická část

Technická charakteristika videoprogramu

Název práce: Wakeboarding, metodika nácviku jízdy pro začátečníky (videoprogram)

Obor: Tělesná výchova a sport

Obsah videoprogramu: Videoprogram obsahuje obrázky materiálního vybavení, dále popis správné startovní pozice. Hlavní částí je popis správného a chybného vyjetí z vody a správně a chybně provedené jízdy. Nakonec je na videu jízda do zatáčky, přes vlny a ukázka trikové jízdy.

Rok: 2017

Délka videoprogramu: 10 minut 30 vteřin

Jazyková verze: česká

Formát videoprogramu: DVD

Autor, scénář, režie: Kostelníková Žaneta

Komentář: Jedličková Gabriela

Střih: Kostelník Štěpán

Technické zpracování: Kostelník Štěpán

Kamera: Kostelníková Žaneta, Zdeněk Suldovský

Typ kamery: SPORTS HD DV, Olympus TG-4

Program na úpravu videoprogramů: Sony vegas pro 14

Hudba: Diplo – Revolution, Parov Stelar – All Night, The New Deal – Gona Gona
Gona

Příloha: DVD

Technický scénář

Obraz č.	čas	kamera	komentář	text
1	00:00 – 00:15			<i>Symetrický nadpis – černý, modré pozadí s přecházením barev Wakeboarding – metodika nácviku jízdy pro začátečníky VIDEOPROGRAM Kostelníková Žaneta 2017</i>
2	00:16 – 00:19			<i>Symetrický nadpis – černý, modré pozadí</i>

				<i>s přecházením barev</i> Materiální vybavení
3	00:20 – 00:28	Obrázek wakeboardového prkna	Každý wakeboardista musí mít správné wakeboardové prkno, které plove na hladině. Délku wakeboardu vybíráme podle váhy jezdce.	
4	00:29 – 00:33	Obrázek wakeboardového vázání s otevřenou špičkou	Na prkně je připevněno vázání, které můžeme mít s otevřenou špičkou	
5	00:34 – 00:37	Obrázek wakeboardového vázání a uzavřenou špičkou	uzavřenou špičkou	
6	00:38 – 00:41	Obrázek wakeboardového vázání The systém	a nebo tzv. The systém, který se skládá z boty a vázání.	
7	00:42 – 00:49	Obrázek záchranné vesty na zapínání	Dalším důležitým prvkem je záchranná vesta. Vesty můžeme rozdělit na dva typy a to na vesty na zapínání	
8	00:50 – 00:54	Obrázek záchranné vesty přes hlavu	nebo vesty přes hlavu.	
9	00:55 – 01:06	Obrázek lana s hrazdou	Posledním povinným vybavením jezdce je lano s hrazdou. U lana je jeden konec připevněn k věži na lodi a na druhém je trojúhelníková hrazda, která plove na hladině.	
10	01:07 – 01:11			<i>Symetrický nadpis – černý, modré pozadí s přecházením barev</i> Správná startovní pozice
11	01:12 – 01:23	Ukázka správné startovní pozice	Správná startovní pozice je taková, kdy sedíme a máme pokrčené nohy, kolena mírně nad vodou. Ruce máme mezi koleny a hlavu ven z vody.	
12	01:24 – 01:28			<i>Symetrický nadpis – černý, modré pozadí s přecházením barev</i> Správný výjezd z vody

13	01:29 – 01:40	Ukázka se zastavení v základní fázi správného výjezdu	Při správném výjezdu máme pokrčené nohy a natažené ruce mezi, nebo nad kolena, až do výjezdu nad hladinu.	
14	01:41 – 01:47	Ukázka se zastavením ve správné pozici při vyjetí nad hladinu	Po výjezdu nad hladinu jsme pořád v podřepu ruce natažené před sebou.	
15	01:48 – 01:57	Ukázka se zastavením ve správné pozici po výjezdu	Po získání rychlosti dáme dominantní nohu vpřed a pokrčené ruce přitáhneme k pasu a rameno stočíme do směru jízdy.	
16	01:58 – 02:02			<i>Symetrický nadpis – černý, modré pozadí s přecházením barev</i> Ukázky správných výjezdů z vody
17	02:03 – 02:33	Ukázky správných výjezdů z vody (4 ukázky)		
18	02:34 – 02:37			<i>Symetrický nadpis – černý, modré pozadí s přecházením barev</i> Chybný výjezd z vody
19	02:38 – 02:51	Ukázka chybného výjezdu z vody s tlačení nohou proti vodě	Nejčastější chybou je tlačení nohou proti vodě, čímž se nám pak wakeboard rozkmitá. Těžiště máme ve vodě a tím vytváří velký tlak na ruce, které nezvládnou udržet hrazdu a pouští	
20	02:52 – 02:58	Ukázka chybného výjezdu z vody se snahou o brzké stoupnutí	Další chybou je snaha o brzké stoupnutí	
21	02:59 – 03:03	Ukázka chybného výjezdu s brzkým natlačením dominantní nohy	Snaha o brzké natlačení dominantní nohy vpřed je také velkou chybou	
22	03:04 – 03:17	Ukázka chybného výjezdu s praním s lodí	Zde můžeme vidět chybu, která je častá zejména u mužů a to tak zvané praní s lodí, kdy se přitahují k lanu a snaží se loď přetlačit	

23	03:18 – 03:23	Ukázka chybného výjezdu s natažením nohou při výjezdu	Chybou jsou i natažené nohy při rozjezdu	
24	03:24 – 03:28			<i>Symetrický nadpis – černý, modré pozadí s přecházením barev</i> Ukázky chybných výjezdů z vody
25	03:29 – 04:15	Další ukázky chybných výjezdů		
26	04:16 – 04:20			<i>Symetrický nadpis – černý, modré pozadí s přecházením barev</i> Správně provedená jízda
27	04:21 – 04:36	Ukázka správného postoje s postupným přibližováním	Správný postoj na wakeboardu je takový, kdy máme dominantní nohu vpředu, přední rameno natočené do směru jízdy, ruce mírně pokrčené a přitažené k pasu. Záda narovnaná a pánev je mírně podsazená.	
28	04:37 – 04:53	Ukázka správného postoje s postupným přibližováním	Váha je uprostřed prkna a rozložena přibližně 60% na zadní noze a 40% na přední. Že máme váhu správně rozloženou, poznáme podle toho, že nám stříká voda od předního vázání.	
29	04:54 – 04:58			<i>Symetrický nadpis – černý, modré pozadí s přecházením barev</i> Ukázky správné jízdy
30	04:59 – 06:14	Další ukázky správně provedené jízdy		
31	06:15 – 06:19			<i>Symetrický nadpis – černý, modré pozadí s přecházením barev</i> Chybně provedená jízda
32	06:20 – 06:35	Ukázka s chybně provedenou jízdou s vahou na zadní noze	Základní chybou při jízdě je špatně rozložená váha. Pokud je velká část váhy na zadní noze, až tak, že máme nataženou přední nohu, tak se prkno stává nestabilním a	

			neovladatelným.	
33	06:36 – 06:49	Ukázka s chybně provedenou jízdou s váhou na přední noze	V opačném případě se prkno může zakousnout, což znamená zajetí špičky pod hladinu. Dalšími chybami jsou například ruce příliš natažené dopředu, ohnutá záda nebo rameno stočené proti směru jízdy	
34	06:50 – 06:54			<i>Symetrický nadpis – černý, modré pozadí s přecházením barev</i> Jízda při otáčení lodi
35	06:55 – 07:22	Ukázka jízdy při otáčení lodi	Při otáčení lodi má jízda svá specifika, na která bychom měli být připraveni. Pokud zajedeme do vnitřní strany oblouku, tak nám wakeboard zpomalí, či se můžeme úplně zastavit. Pokud vyjedeme do vnější strany oblouku, tak nás to velmi zrychlí. Proto v otočce jezdíme přímo za lodí. Po vyjetí z oblouku musíme dávat pozor na vlny, které vytváří loď, protože nám budou křížovat cestu a ztížit tak jízdu.	
36	07:23 – 07:27			<i>Symetrický nadpis – černý, modré pozadí s přecházením barev</i> Ukázka jízdy při otáčení lodi
37	07:28 – 08:14	Další ukázky jízdy do otáčky lodi		
38	08:15 – 08:19			<i>Symetrický nadpis – černý, modré pozadí s přecházením barev</i> Jízda ve dvou
39	08:20 – 08:34	Ukázka jízdy ve dvou se začátečníkem	Pro lepší učení můžeme využít jízdu ve dvou, kdy je za lodí, jak začátečník, tak instruktor. Při této jízdě musí být jedno lano o kousek delší, aby nedošlo ke zranění.	
40	08:35 – 08:45	Ukázka jízdy ve dvou při trikové jízdě	Zlepšení je především v tom, že instruktor takto může lépe dávat pokyny a opravovat chyby než z lodí. Jízdu ve dvou můžeme také využít pro zpestření trikové jízdy.	
41	08:46 – 08:50			<i>Symetrický nadpis – černý, modré pozadí</i>

				<i>s přecházením barev</i> Přejezd vln
42	08:51 – 09:15	Ukázka přejezdu vln	Pokud je začátečník šikovný a už se udrží na prkně delší dobu, tak může zkoušet přejíždět vlny. Což se učíme z toho důvodu, že vedle lodi je klidnější hladina než ve vlnách přímo za lodí. Také se toto přejíždění využívá k trikové jízdě, pro nabrání rychlosti.	
43	09:16 – 09:20			<i>Symetrický nadpis – černý, modré pozadí s přecházením barev</i> Ukázka trikové jízdy
44	09:21 – 10:08	Ukázka trikové jízdy		
45	10:09 – 10:30			<i>Symetrický nadpis – černý, modré pozadí s přecházením barev</i> Technické údaje

Diskuze

Vytvoření mé bakalářské práce pro mě bylo náročné zejména v teoretické části především v kapitole o vzniku a pak v tvorbě videoprogramu. Teoretická část pro mě byla náročná především proto, že se o wakeboardingu obecně moc nepíše, tudíž je velmi málo zdrojů a sepsaných informací. Některé informace jsou špatně dostupné nebo nejsou vůbec zdokumentované. Většinu znalostí o wakeboardingu jsem získávala osobně od jezdců, kteří tento sport provozují, ale bylo problémem tyto informace dostatečně ověřit.

O historii a vzniku wakeboardingu se můžeme dozvědět ze dvou zahraničních knih, což bylo pro mě náročnější na překlad kvůli mé úrovni znalostí anglického jazyka. Navíc tyto knihy nejsou dostupné na českém trhu a ke stažení z internetu jsou v poměrně nekvalitní podobě. Nakonec jsem však potřebné informace, či doplnění českých internetových zdrojů našla. Psaní o historické části mi komplikoval také fakt, že wakeboarding vznikal na více místech najednou, proto nelze učít přesnou časovou osu s významnými daty. To, že je wakeboarding mladý sport, se mi zprvu jevilo jako výhoda a to v tom, že nebudu muset dlouze studovat veškerou jeho historii a složitě o ní psát z různých zdrojů. Nakonec to byla ale spíše nevýhoda, protože jsem toto téma rychle vyčerpala.

Naopak o materiálovém vybavení jsem našla mnoho informací, takže tato část práce se mi tvořila dobře. Bylo složitější informace urovnat a vybrat to nejdůležitější. Po vytvoření osnovy s důležitými informacemi ke každé podkapitole, se mi materiálové vybavení popisovalo dobře, protože jsem věděla, na co se zaměřit a co za informace vybrat. Dalším důvodem, proč se mi o materiálovém vybavení psalo lépe, bylo, že už jsem ho několikrát viděla, takže jsem si to uměla představit. Měla jsem na vyzkoušení i více typů wakeboardů a vázání, takže jsem mohla i já sama osobně porovnat, který je lepší a v čem se liší. Také mě psaní o materiálovém vybavení bavilo proto, že mi přijde důležité, o něm něco vědět, znát typy a možnosti, abychom se mohli rozhodnout, co by se nám líbilo a vyhovovalo nám více.

V praktické části pro mě bylo nejprve těžkým úkolem sestavit metodickou řadu. Musela jsem si vyhledat informace, jak se tvoří metodická řada jako taková. Poté jsem vyhledala veškeré informace o správném výjezdu z vody a správném držení těla při

jízdě. Také jsem do metodiky zařadila nejčastější chyby, protože si myslím, že když je člověk vidí, lépe se jich vyvaruje. Poté jsem si natočila veškerý materiál. Tato část práce pro mne byla nejlehčím úkolem, protože mě natáčení bavilo. Sesbírala jsem hodně podkladového materiálu, takže vybrat ta správná videa a upravit je, nebyl velký problém. Nejtěžším úkolem při tvorbě praktické části bylo sestřihání a namlouení videa. Musela jsem si vytvořit přesný scénář a načasovat namlouvání tak, aby zvuk seděl s obrazovým materiálem.

Závěr

V mé bakalářské práci jsem objasnila pojem wakeboarding, jeho vznik a vývoj ve světě i u nás a co je potřeba k jeho provozování. Tento text je vhodný jak pro začínající wakeboardisty, tak i pro pokročilejší, kteří by se o sportu chtěli dozvědět něco navíc.

Dále jsem vytvořila metodický postup základní jízdy na wakeboardingu. Zde jsem se zaměřila na start z vody, který je největší komplikací pro začátečníky. Aby si začátečník udělal lepší představu, tak jsem do této části zahrnula i nejčastější chyby při startu. Popisuji zde i správně prováděnou jízdu na wakeboardu.

Byla bych ráda, kdyby má práce byla přínosem pro začínající jezdce. Podle mé zkušenosti se začátečník naučí lépe, pokud k vysvětlení vidí i ukázkou. Proto si myslím, že by mou bakalářskou práci mohli využít učitelé wakeboardingu při výuce, protože by jim mohla usnadnit práci s vysvětlováním.

Resumé

Bakalářská práce je v teoretické části zaměřená na historii wakeboardingu a vznik tohoto sportu ve světě i u nás. V této části je popsáno, jak se vyvíjel sport jako takový, jeho nejdůležitější milník a nevýznamnější osobnosti, které se podíleli na vzniku a propagaci wakeboardingu. Protože v dnešní době má wakeboarding dvě podoby, kterými jsou jízda na vleku a jízda za lodí, zabývám se jejich odlišnostmi, výhodami a nevýhodami a kde u nás obě možnosti můžeme najít. Dále se teoretická část zaměřuje na popis materiálního vybavení nutné k ježdění. Je jím například wakeboardové prkno s vázáním, záchranná vesta, hrazda s lanem a další. O nich píš, z jakého materiálu jsou vyrobeny, pokud je více typů, tak jaké jsou a v čem se liší a jejich povinnost využívat je. Také se věnuji bezpečnostním prvkům a pravidlům. V praktické části se práce zabývám metodickým postupem jízdy pro začátečníky. A také nejčastějšími chybami při učení a ježdění.

Summary

My bachelor essay is about wakeboarding. In theoretical part I am talking about history of this sport in the world and in Czech. I mention several important people who invented and promoted wakeboarding. Because today there are 2 main ways of wakeboarding – with boat and with cable – I compare them and describe their differences. I also introduce all equipment necessary to ride like board, waistcoat, helmet etc. In the end I explain safety rules. Second part is about practice. You will see videos with common mistakes and with methods how to learn it.

Seznam použitých zdrojů

Literární zdroje

1. BRKLOVÁ, Danuše a Stanislav HERCIG. Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport. Vyd. 2., upr. a rozš. Plzeň: Západočeská univerzita, 1998. ISBN 80-7082-413-1.
2. KALMAN, B. Extreme wakeboarding. Crabtree Publishing Company, 2006. 32 s. ISBN 0-7787-1680-5. 6.
3. KREJBICH, Jan. WAKEBOARDING A JEHO PROPAGACE V ČESKÉ REPUBLICE. Liberec, 2010. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci. Vedoucí práce Ing. Filip Trešl.
4. MICHALÍK, Petr, Zdeněk ROUB a Václav VRBÍK. *Zpracování diplomové a bakalářské práce na počítači*. 3. vyd. V Plzni: Západočeská univerzita, 2009. ISBN 978-80-7043-828-2.
5. MCKENNA, A. T. Extreme wakeboarding. 2nd printing. Mankato: Capstone Press, 1999, 45 s. ISBN 0-7368-0165-0.
6. NĚMEJC, J. Metodika zpracování a úprava diplomových prací. Plzeň: ZČU, 1995. ISBN 80-7082-220-1
7. Tips for the Skier. The Water Skier, vol. 58, n. 1., (March/ April 2008), str. 23

Elektronické zdroje

8. 30 tipů na WAKE | Wakemag. Wakemag | Magazín co dělá vlny [online]. Copyright © 2017 Dostupné z: <https://www.wakemag.cz/30-tipu-na-wake/>
9. How to Wakeboard As a Beginner: 11 Steps (with Pictures) - wikiHow. [online]. Dostupné z: <http://www.wikihow.com/Wakeboard-As-a-Beginner>
10. How to wakeboard: Beginner's guide to wakeboarding. *Cooler | Surf, Snow, Street & Style* [online]. Copyright © Cooler 2017 Dostupné z: <https://coolerlifestyle.com/features/beginners-guide-to-wakeboarding.html#0oZib3V88vZCSevX.97>

11. Snowboard Zezula. Snowboard, freeski, longboard online shop | Snowboard Zezula [online]. Copyright © 2017 SNOWBOARD ZEZULA s.r.o. [cit. 20. 06. 2017]. Dostupné z: <https://www.snowboard-zezula.cz>

12. WAKEBOARDING |Czech waterski and wakeboard federation [online]. Dostupné z: http://www.cwwf.cz/?page_id=13

13. Waterski & wakeboard: BORO spol. s.r.o. *Water-ski* [online]. [cit. 20. 06. 2017]. Dostupné z: <http://www.water-ski.cz/e-shop/index-wake.htm>

14. PRAVIDLA WAKE PARKU | WAKE MERKUR - vlek na vodní lyžování a wakeboarding. [online]. Dostupné z: <http://wakemerkur.cz/pravidla>

Ústní zdroje

15. ZDENĚK SULDOVSKÝ (instruktor wakeboardingu), 20. 5. 2017, Klášterec nad Ohří

Zdroje obrázků

16. KITEBOARDING.CZ - Kite Praha Brno Plzeň Olomouc [online]. Dostupné z: <http://www.kiteboarding.cz/Magazin/Kite-clanky/Wakeboarding/Vodni-lyzarsky-vlek-Straz-pod-Ralskem>

17. Mastercraft Boats: modelová řada MasterCraft X. Mastercraft Boats: sportovní čluny pro wakeboarding, surfing a vodní lyžování [online]. Dostupné z: <http://www.mastercraft.cz/modelova-rada-mastercraft-x/x-star/>

18. Pánské vesty na Wakeboarding velikost L - Mystic Showroom Brno - Kiteboarding, Wakeboarding, Paddleboarding [online]. Dostupné z: <https://www.mysticstore.cz/mysticwaterwear/ochrannevesty/wakeboarding/panskevesty>

19. Jak si vybrat wakeboardové vázání | Blog Snowboard Zezula. Snowboard, freeski, longboard online shop | Snowboard Zezula [online]. Copyright © 2017 SNOWBOARD ZEZULA s.r.o. Dostupné z: <https://www.snowboard-zezula.cz/blog/45/jak-si-vybrat-wakeboardove-vazani>

20. SLINGSHOT ASYLUM 2014 | Mushow Kite Store | mushow.cz/kitestore .
MUSHOW kiteboarding | snowkiting | foto/video | kite kurzy [online]. Copyright ©
2010 Mushow Kitestore Dostupné z:
<http://mushow.cz/kitestore/slingshot/boards/v/slingshot-asylum-2014>

21. Hyperlite Team Package a-line orange | Snowboard Zezula. Snowboard, freeski,
longboard online shop | Snowboard Zezula [online]. Copyright © 2017 SNOWBOARD
ZEZULA s.r.o. Dostupné z: <https://www.snowboard-zezula.cz/hyperlite-team-package-a-line-orange/pn-77601>

Seznam obrázků

Obrázek 1 Vodní vlek [16].....	14
Obrázek 2- Wakeboardová loď [17]	16
Obrázek 5- The systém [19].....	19
Obrázek 4- Vázání s otevřenou špičkou [19].....	19
Obrázek 6 - Vázání s uzavřenou špičkou [19]	19
Obrázek 7- Lano s hrazdou [21]	20
Obrázek 9- Vesta přes hlavu [18].....	21
Obrázek 8- Vesta na zip [18]	21
Obrázek 10- Zvýšit rychlost [7]	25
Obrázek 11- Snižít rychlost [7]	25
Obrázek 12- Loď se bude otáčet [7]	25
Obrázek 13- Vše v pořádku [7].....	25
Obrázek 14- Jezdec chce zastavit [7]	25
Obrázek 15- Jezdec končí, zpět na molo [7]	26
Obrázek 16- Jezdec je po pádu v pořádku [7].....	26

Seznam tabulek

Tabulka 1- Velikost wakeboardu [13].....	17
--	----