

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

VIDEOPROGRAM: ZÁKLADY JÍZDY NA
WINDSURFINGU

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Michal Čiliak

Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, obor Vy-Tv

Vedoucí práce: Mgr. Radek Zeman

Plzeň, 2013

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

V Plzni, 11. 4. 2013

.....

Děkuji vedoucímu diplomové práce Mgr. Radku Zemanovi za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Dále děkuji celému realizačnímu týmu za pomoc při tvorbě praktické části této diplomové práce.

Obsah

1. ÚVOD.....	7
CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	8
1.1 Cíl.....	8
1.2 Úkoly.....	8
2. CHARAKTERISTIKA WINDSURFINGU	9
3. NÁSTIN HISTORIE WINDSURFINGU	10
4. MATERIÁLOVÉ VYBAVENÍ PRO WINDSURFING	13
4.1 ÚVOD	13
4.2 WINDSURFINGOVÉ PLOVÁKY	13
4.2.1 VÝTLAK	14
4.2.2 HMOTNOST	14
4.2.3 DÉLKA.....	15
4.2.4 ŠÍRKA	15
4.2.5 OUTLINE.....	15
4.2.6 SCOOP ROCKER LINIE	16
4.2.7 TUHOST PLOVÁKU	16
4.2.8 ZAČÁTEČNICKÉ PLOVÁKY	16
4.3 OSTRUHY	17
4.3.1 TVAR A HLAVNÍ PARAMETRY OSTRUH	17
4.4 PLACHTY.....	17
4.4.1 ZAČÁTEČNICKÉ PLACHTY	18
4.5 STĚŽEŇ.....	18
4.6 RÁHNA	18
5. DOPLŇJÍCÍ INFORMACE K VÝUKOVÉMU VIDEOU	19
5.1 KURZY JÍZDY.....	19
5.2 STOUPÁNÍ PROTI VĚTRU	20
5.3 TERMINOLOGIE	20
6. METODIKA PRÁCE	21
6.1 KRITICKÁ ANALÝZA PRAMENŮ.....	21
6.2 ROZHOVOR.....	21
7. TECHNICKÉ PARAMETRY VIDEOPROGRAMU	22
8. DISKUZE.....	23
8.1 ZPRACOVÁNÍ HISTORIE WINDSURFINGU A MATERIÁLOVÉHO VYBAVENÍ.....	23
8.2 SBĚR INFORMACÍ K ZADANÉMU TÉMATU.....	23
8.3 SESTAVENÍ REALIZAČNÍHO TÝMU.....	23
8.4 SESTAVENÍ METODICKÉ ŘADY ZÁKLADŮ WINDSURFINGU	24
8.5 SESTAVENÍ VIDEO SCÉNÁŘE, STRUKTURA PRÁCE	25
8.6 NATÁČENÍ HRUBÉHO MATERIÁLU	25
8.7 SESTAVENÍ AUDIO SCÉNÁŘE A NAHRÁNÍ KOMENTÁŘE.....	26
8.8 KOMPLETACE OBOU ČÁSTÍ PRÁCE DO UCELENÉ A PŘEHLEDNÉ PODOBY	26
9. ZÁVĚR.....	28
10. RESUMÉ.....	29
11. SUMARRY	30
12. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	31
12.1 MONOGRAFIE A TIŠTĚNÉ ZDROJE.....	31
12.2 ELEKTRONICKÉ ZDROJE.....	31

12.3	ÚSTNÍ SDĚLENÍ	32
13.	TECHNICKÝ SCÉNÁŘ	33

Úvod

Windsurfing je prožitkový sport, kdy pro pohyb po vodní hladině používáme plovák a plachtu. Díky tomu, že u nás tento sport není až tak rozšířen a jen obtížně se dá naučit, rozhodl jsem se vytvořit instruktážní videoprogram s obsahem základů jízdy na windsurfingu. Toto téma jsem si vybral nejen pro osobní zájem o windsurfing, ale zároveň také z důvodu aktivní kariéry jako instruktor windsurfingu. Rozhodl jsem se proto na základě zjištěných poznatků a teoretických i praktických zkušeností natočit instruktážní video, které by mělo pomoci začínajícím windsurfařům pochopit základní prvky potřebné pro jízdu a další úrovně windsurfingu. Od popisu výstroje a výzbroje, až po samotnou jízdu, ovládání plováku a plachty, ukázky obrátů a dalších základních prvků nutných zvládat. Toto instruktážní video je určeno pro širokou veřejnost, a mělo by napomáhat při výuce základů windsurfingu. Pro zpracování této práce jsem se rozhodl proto, že je jen málo výukových videí v českém jazyce. Dále je to díky velkému zájmu o tento sport a z důvodu aktivní kariéry jako instruktor i jezdec windsurfingu.

Cíl a úkoly práce

1.1 Cíl

Cílem mé bakalářské práce je na základě zjištěných informací, teoretických i praktických zkušeností natočit instruktážní videoprogram, který by měl napomáhat při výuce základů windsurfingu a to nejen samotným surfařům, ale i instruktorům – učitelům windsurfingu.

1.2 Úkoly

Zpracování historie windsurfingu

Zpracování materiálového vybavení

Zpracování doplňujících informací k výukovému videu

Sběr informací k zadanému tématu

Sestavení realizačního týmu

Sestavení metodické řady základů windsurfingu

Sestavení video scénáře, struktura práce

Natáčení hrubého video materiálu

Sestavení audio scénáře a nahrání komentáře

Zpracování informací a střih videomateriálu

Kompletace obou částí práce do ucelené a přehledné podoby

2. Charakteristika Windsurfingu

Windsurfing je prožitkový sport vázaný v drtivé většině případů na krásné přírodní prostředí, jež je zároveň pro jeho vyznavače výzvou. Některé formy windsurfingu můžeme řadit k takzvaným adrenalinovým odvětvím. Příjemný pocit vyvolává i pouze na přírodních činitelích a zvládnutí technického prostředku závislý, vzhledem k ostatním vodním sportům poměrně rychlý, značně účinný a navíc ekologicky šetrný pohyb po vodní hladině. Windsurfing má také v porovnání s většinou ostatních sportů nesrovnatelně větší dimenzi rozdílů v úrovni a nárocích. V základní podobě je při vhodných podmínkách zvládnutelný během několika dní a navíc s poměrně vysokou mírou bezpečnosti. Pak ale následují další etáže a stále nové výzvy. A těchto etáží úrovně je až k samotné mezi, kterou je zvládnutí rozbouřeného oceánu, skutečné velké množství.

Windsurfing je také vnitřně poměrně značně strukturován, a to nejenom ve smyslu úrovně, ale i ve smyslu favorizování optimálních podmínek a výbavy. Na jedné straně jsou vyznavači skluzu v co nejmenším větru, zvládající dnes již vpravdě obří plachty, na druhé straně spektra jsou milovníci velkého větru a vln zvládaných na co nejmenším plováku s malým obratným oplachtěním. Výkonnost je v něm určována v téměř rovnocenném podílu pohybovými schopnostmi, pohybovými dovednostmi a vědomostmi a je velmi ovlivněna a často násobena materiálovým vybavením. Z pohybových schopností se uplatní především obratnostní a částečně silové a silově vytrvalostní. Pohybových dovedností a etáží úrovně jejich provedení je velké množství a to od velmi úzkého základu až k téměř neohrazenému vrcholu. Vědomosti se rekrutují jednak z oblasti materiálové, technické, taktické a částečně i z oblasti meteorologie. Tímto širokým spektrem podmiňujících faktorů výkonnosti a spolu s prvkem relativní bezpečnosti a šetrnosti k pohybovému aparátu se řadí ke sportům, který lze provozovat dlouhá léta, bez úbytku motivace a kde se do určité úrovně velmi stírají věkové handicap. (ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. 2005)

3. Nástin historie Windsurfingu

První pokusy zkonstruovat plavidlo poháněné větrem, ale neřízené kormidlem, nýbrž nakláněním oplachtění podniknul Američan Newman Darby již na konci 40. let 20. století. Svě plavidlo opatřil kloubem, který umožnil pohyblivé spojení oplachtění s plavidlem. A právě flexibilní kloub je technickou podstatou windsurfingu.

Na konci roku 1963 pak Newman Darby navrhl a postavil zkušební plovák s širokým trupem a s čtyřúhelníkovou plachtou postavenou nakoso ovládanou za stěžeň a ráhno. Stěžeň a jednoduché ráhno byly spojeny pravoúhle do kříže a pohyblivým kloubem připojeny k plováku. Roku 1965 již předváděl první manévry a dostal svůj plovák do skluzu. Svůj výrobek dokonce začal vyrábět a prodávat.

Za vynálezce windsurfingu jsou ale považováni letecký inženýr Jim Drake a počítačový analytik Hoyle Schweitzer. Oba byli surfaři na příbojových vlnách a jejich prvotním záměrem byla možnost pohybovat se s plovákem bez závislosti na vlnách. Jim Drake zkonstruoval v roce 1967 nový prototyp oplachtěného plováku s trojúhelníkovou plachtou a kapkovitým ráhnem a především pohyblivým kloubem, který řídil pomocí naklánění stěžně a tedy manipulací s těžištěm oplachtění. Následně jej patentoval. Patent pak odkoupil Hoyle Schweitzer. Hned v následujícím roce byla u Los Angeles uspořádána první windsurfingová regata. Pak už se začal windsurfing poměrně rychle rozvíjet. Nejprve v USA a především na Havaii, kde jsou pro něj výborné podmínky. První jezdcí zde měli většinou zkušenosti s klasickým surfingem.

Do Evropy se windsurfing dostal v roce 1971. V roce 1973 zakoupila nizozemská společnost Nijver -dal Ten Cate od H. Schweitzera a amerických výrobců licenční práva a začala s hromadnou výrobou. Jen v roce 1976 vyrobila 15 000 kompletů s názvem Ten Cate Windsurfing, ale poptávka stále převyšovala nabídku. Velké množství materiálu se v té době také vyrábělo podomácku, nebo stavebnicově.

Již koncem roku 1972 se konaly nedaleko ostrova Sylt ve SRN první závody v Evropě, v roce 1974 byla založena Mezinárodní windsurfingová asociace IWA a v USA se konalo první mistrovství světa. V roce 1975 se konalo ve Francii další

mistrovství světa ve windsurfingu za účasti 212 závodníků. Počet vypisovaných závodů rychle narůstal a to jak mezinárodních, tak národních. Jezdily se podle pravidel okruhového jachtingu. Závodním plovákem té doby byli plochý kluzák s délkou téměř 4 metry, s velkou ploutví a především schopností dobře křížovat proti větru.

Zejména v oceánských revírech se začali jezdci na oplachtěných plovácích stále více odvažovat do silného větru a velkých vln. Objevila se vylepšení, jako např. bouřková plachta, bouřková ploutev, trapéz, více ostruh a nakonec i poutka. Mike Waltze na Havaii umístil windsurfovou oplachtěnou na krátký surfový plovák bez ploutve a zkonstruoval tak speciál do vln. Tím odstartoval novou disciplínu Wave. Krátké plováky byly nejdříve nazývány Sinker, později dostaly v Evropě název Funboard. Větší nároky na vhodné podmínky pro tyto plováky a na jejich ovládní byly vyváženy potěšením z rychlé jízdy ve skluzu a možností provádět řadu manévřů, obrátů a skoků. Jejich celou škálu předvedl na mistrovství světa 1976 na Bahamských ostrovech tehdy třináctiletý Robby Naish, jenž se stal asi nejslavnějším surfařem dosavadní historie. V následném roce se již jelo MS v otevřené třídě. V roce 1982 byla na windsurfingu oficiálně překročena hranice 50 km/hod. V roce 1983 byla poprvé organizována série Světového poháru profesionálů a na jejím konci se stal Robby Naish prvním profesionálním mistrem světa. Díky velkému rozvoji byl windsurfing uznán mezinárodní jachtařskou asociací IYRU za samostatnou lodní třídu a také se mu otevřela cesta na olympijské hry. Poprvé byl zařazen do jejich programu v roce 1984 v Los Angeles. Jako monotyp byl však pro ně schválen v té době již zastaralý kluzák Windglider. Prvním olympijským vítězem se stal Holanďan Stephan van den Berg. I následný monotyp pro OH 1988 a 1992, výtlačný plovák Lechner, byl konstruován jako okruhový a nebyl vhodný pro příliš silný vítr. Profesionálové sdružení v PWA v té době již závodili v daleko náročnějších podmínkách a jiných disciplínách - kursu, slalomu a především Wave.

V osmdesátých letech se i v Evropě začaly stále více prosazovat krátké plováky s malým výtlačkem (tzv. nová vlna). A to většina zdejších revírů má daleko k ideálním podmínkám, které má např. Havaii, či jiné top revíry. Nové typy plováků byly daleko náročnější na techniku jezdců, jejich pohybové schopnosti a zejména dostatečnou sílu větru. Většina vnitrozemských jezer, přehrad a rybníků přestala novým nárokům vyhovovat. Za podmínkami se sice začalo daleko více

cestovat, ale presto došlo koncem 80. a na začátku 90. let k poklesu zájmu o windsurfing. K tomu přispěl i praktický konec možností amatérské výroby materiálu. V roce 1996 se jelo na OH na novém monotypu, kterým byl Raceboard Mistral One Design.

Od poloviny 90. let však získal windsurfing zejména pod tlakem výrobců materiálu nový image, rozšířily se nové styly a pojmy, s vazbou na poněkud změněný osobnostní životní styl a životní filosofii. Nejfrekventovanějším a nejrozšířenějším se stal Freeriding, tedy volné ježdění pro radost. Pro něj (ale nejenom pro něj) začal být nabízen nový a mnohem přátelštější materiál, který značně posunul hranice a rozšířil obzory jeho vyznavačům. Obdobně se odrazem životního postoje stal Freestyle, který nese některé znaky podobně nazvané odnože snowboardingu. WS Freestyle se začal od roku 1998 stále více prosazovat i jako nová soutěžní disciplína. V roce 1999 odstartovala vlna krátkých širokých kursových plováků. To vše přispělo k další vlně nárůstu zájmu o tento krásný sport. (BEZDÍČEK, J. 1994)

4. Materiálové vybavení pro windsurfing

4.1 Úvod

Windsurfing patří ke sportovním odvětvím, která jsou velmi závislá na materiálovém vybavení. Mnohé jeho formy a úrovně jsou umožněny právě jen s určitým vybavením a výkonnost v nich je do značné míry determinovaná jeho kvalitou. Vybavení můžeme rozdělit na windsurfingový komplet, tedy plovák s příslušenstvím a oplachtění s příslušenstvím, na výstroj a výbavu jezdce, pomůcky a nářadí k údržbě a trimování, ochranné a transportní obaly a pomůcky.

Množství, kvalita a finanční náročnost materiálu jsou samozřejmě odvislé od úrovně, na jaké chceme windsurfing provozovat. Výběr a správné používání materiálu také vyžaduje alespoň základní, ale při vyšších ambicích i poměrně rozsáhlé teoretické vědomosti.

4.2 Windsurfingové plováky

Plovák je základní součástí výbavy, který nám v rozhodné míře předurčuje oblast windsurfingu, ve které se můžeme pohybovat. K němu pak vztahujeme i výběr ostatních komponent výbavy, především typu a velikosti plachty. Plováky dělíme do kategorií dle jejich parametrů, konstrukčního a technologického uspořádání, jízdních a uživatelských vlastností. Základní parametry a zařazení plováku do kategorie, základní jízdní vlastnosti, možný rozsah použití plachet, hlavní konstrukční a technologická řešení uvádí přímo výrobce. Vybrané jízdní a uživatelské vlastnosti jsou také zjišťovány a porovnávány v nezávislých testech pořádaných několika odbornými periodiky. Vzhledem k neustálému vývoji a velmi široké nabídce je výběr vhodného konkrétního plováku poměrně složitou záležitostí, které musíme věnovat velkou pozornost.

Hlavní parametry a konstrukční uspořádání plováku

Soubor parametrů a konstrukčních uspořádání, spolu s technologickým uspořádáním určuje jízdní a uživatelské vlastnosti plováku a jeho zařazení do příslušné kategorie.

Ohledně plováků pro začínající windsurfaře, jsou v dnešní době dostupné začátečnické speciály, které velmi usnadňují výuku základů windsurfingu.

Tyto plováky vynikají hlavně svou šířkou (cca 1m) a velkým výtlakem (cca 230 litrů). Rozhodně doporučuji pro výuku volit tyto speciály, protože pokroky jsou velmi rychlé a surfař díky tomu neztrácí motivaci k učení.

4.2.1 Výtlak

Hodnota výtlaku plováku, který je dnes základním udávaným parametrem, vyjadřuje množství vody, které plovák vytlačí při úplném ponoření. Výtlak je udáván v litrech a jeho velikost především určuje vlastnosti plováku a tím i jeho zařazení do příslušné kategorie. Spodní hranice výtlaku leží pro nejmenší Wave plováky u 60 litrů, Freeride mají od 120 do 160 litrů, Raceboardy a některé výukové plováky pak hodně přesahují 200 litrů. Volba plováku podle výtlaku závisí na zkušenostech a technice jezdce, jeho ambicích, hmotnosti a také na podmínkách revíru, kde převážně surfuje. Výtlak plováku se měří několika různými technikami, které se od sebe mírně odlišují a tudíž se údaje výrobce a hodnoty naměřené např. v testech mohou lišit, ale jen v řádu procent. Před několika lety začali někteří výrobci uvádět u Širokých plováků nové koncepce tzv. virtuální výtlak. Jejich výtlak je rozložen tak, že na nich má jezdec pocit, že je na větším plováku. Obdobné je to u nich s nástupem skluzu. To, že nastupují do skluzu stejně jako jiné s větším výtlakem a mohou jej tedy mít v porovnání s nimi menší, umožňuje širší rozsah jejich nasazení.

U začátečnických plováků se výtlak pohybuje od 160litrů do 230litrů.

4.2.2 Hmotnost

Hmotnost je dalším udávaným a sledovaným parametrem. Podstatně ovlivňuje jízdní vlastnosti plováku především jeho nástup do skluzu, rychlost, ale i ovladatelnost a eventuálně možnost skoků. Podstatné souvisí s velikostí a tvarem plováku a s technologií jeho výroby. U volby plováku si však musíme uvědomit, že velmi lehké bývají zpravidla méně odolné proti mechanickému poškození. Na

druhou stranu ale platí, že rozdíl hmotnosti plováků ovlivní jízdní výkon několikanásobně více než stejný rozdíl v hmotnosti jezdců.

Co se týče hmotnosti začátečnických plováků, příliš na ni nedbáme. Tyto plováky váží cca 15kg a to díky tomu, že konstrukce plováku musí být co neodolnější. Pokrytí paluby plováku je vyrobeno z měkké EVA pěny, aby ochránila jezdce před zraněním při pádech na plovák. Zároveň jsou plováky veliké, což velmi napomáhá dobré stabilitě jezdce.

4.2.3 Délka

Délka je stále hlavním rozměrem uváděným u plováku. Opět závisí na kategorii, i když jsou mezi nimi navzájem mnohem menší rozdíly, než tomu bylo v minulosti. Obecně můžeme říci, že čím menší délka, tím lepší chování plováku ve vlnách. Délka plováku se měří po celé linii dna.

U začátečnických plováků se délka pohybuje cca od 250cm do 290cm.

4.2.4 Šířka

Šířka je druhým a v současné době snad ještě více sledovaným rozměrem plováku, který podstatně určuje jízdní vlastnosti a určení soudobých plováků. Její nárůst v posledních letech, zejména pak u Race, Freerace a Freeride plováků je až neuvěřitelný. Vyjádřeno v procentech se dnes plováky daleko více liší v šířce než v délce. Opět obecně platí čím širší plovák, tím je stabilnější a má lepší nástup do skluzu, ale bude podstatně hůře ovladatelný, nebo už zcela nezvládnutelný v silném větru a bude mít i o něco nižší hodnotu maximální rychlosti. Měří se v nejširším místě plováku.

U začátečnických plováků se šířka pohybuje cca od 80cm do 110cm.

4.2.5 Outline

Outline je obrys plováku z nadhledu. Ukáže poměr délky a šířky, vzdálenost nejširšího místa od zádě, tvar přídě a zádě. Outline většiny současných plováků je velmi zakulacená. Ostré rysy už mají pouze Wave plováky. Freeride plováky,

naproti tomu připomínají tvarem slepičí vejce, obrys některých začátečnických plováků se dokonce blíží elipse.

4.2.6 Scoop Rocker linie

Scoop Rocker linie nám udává úhel zvednutí přídě a zádě od pevné podložky. Scoop označuje zvednutí plováku v přední části a Rocker v zadní. Jsou to důležité údaje, které velmi ovlivňují jízdní vlastnosti a manévrovací schopnosti. Větší Scoop zaručuje lepší jízdní vlastnosti ve vlnách, zejména omezuje eventuální zapíchnutí špičky do vlny, ale pak je plovák náchylný k podfouknutí a nechtěnému vznesení se. Větší hodnota Rockeru přináší lepší manévrovací schopnosti, umožní například projetí halsy menším obloukem.

Začátečnické plováky mají všeobecně malý scoop rocker, takže jejich špička je zvednutá minimálně.

4.2.7 Tuhost plováku

Dostatečná tuhost plováku, hlavně podélná, zejména pak v zadní části je velmi důležitá pro rychlý nástup do skluzu, ale ovlivňuje i rychlost, ovladatelnost chování při skocích a další jízdní vlastnosti. Tuhost souvisí zejména se zvoleným konstrukčním a technologickým uspořádáním.

4.2.8 Začátečnické plováky

Začátečnické plováky jsou nyní dlouhé cca 250cm až 290cm, aby lépe jeli v malém větru. Protáhlý tvar také usnadňuje nástup do skluzu, ten je snadnější a klidnější. Zád' plováku je nyní ještě širší, širší než jakýkoliv jiný typ windsurfových plováků. To ještě více usnadňuje nástup do skluzu v menších rychlostech. Plováky poskytují pocit jistoty díky stabilitě a měkkému povrchu pod nohama. Krátká délka a široké boky umožňují při použití malé plachty hýbat s plovákem kamkoliv budete chtít.

(ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. 2005)

4.3 Ostruhy

Ostruha je součástí výbavy, která podstatně ovlivňuje jízdní vlastnosti plováku a plné využití jeho potenciálu. Ve skluzu a u plováků bez ostruhy je jedinou částí kompletu, která zachycuje příčnou reakční sílu, vytváří boční vztlak a vede plovák v požadovaném směru. Faktory ovlivňující volbu ostruhy jsou velikost plachty a váha jezdce.

Začátečnické plováky mají navíc ještě tzv. středovou ploutev (káča), díky které plovák lépe stoupá proti větru a je stabilnější.

4.3.1 Tvar a hlavní parametry ostruh

Vlastnosti ostruhy určuje její tvar, délka, plocha, profil, tloušťka profilu, poměr délky ostruhy k délce jejího profilu, úhel sklonu přední hrany tzv. Rake, tuhost a twist. Tvar ostruhy určuje především Rake, zakřivení přední hrany a poměr délky a šířky. Dlouhé ostruhy s malým, nebo dokonce nulovým rake jsou nejvýkonnější a nejvíce podporují nástup do skluzu. Nazad skloněné a ohnuté ostruhy jsou lepší pro manévry. Celková plocha ostruhy ovlivňuje míru jí vytvářeného vztlaku a tím i stoupavost a brzký nástup do skluzu. Větší vztlak vytvářejí ostruhy s větší tloušťkou profilu a s nejsilnějším místem profilu výrazně před jeho středem. Mají však větší tvarový odpor, který výrazně ovlivňuje rychlost. Proto vyšší rychlost dosáhneme s tenkou ostruhou a s nejsilnějším místem zhruba v polovině profilu. Tužší ostruhy jsou výkonnější, měkčí zajistí plynulejší průjezd obloukem a jsou odolnější proti Spin-outu. Twist ostruhy, neboli vzájemné přetočení obou jejich konců (torzní zkrut), příznivě ovlivňuje chování při manévrech, ale jeho určitá míra je důležitá i pro dosažení nejvyšší rychlosti.

(ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. 2005)

4.4 Plachty

Plachta v rozhodné míře ovlivňuje výkon, jízdní vlastnosti a možnost nasazení celého kompletu. Škála typů a zejména plošných rozměrů plachet je natolik velká, a jejich výkonové parametry a uživatelské vlastnosti natolik odlišné, že k plnohodnotnému využití plováku je zapotřebí více plachet. Používání jednoho univerzálního typu a rozměru je u pokročilejších surfařů prakticky nemožné.

Plachty dělíme do kategorií dle jejich parametrů, konstrukčního a materiálového řešení a uživatelských vlastností. Základní výkonové parametry a zařazení plachty do kategorie, rozměry. Doporučené nastavení, doporučené osazení stěžněm, hlavní konstrukční a technologická řešení uvádí přímo výrobce. Vybrané výkonové parametry a uživatelské vlastnosti jsou také zjišťovány a porovnávány v nezávislých testech pořádaných několika odbornými periodiky. Vzhledem k neustálému vývoji a velmi široké nabídce je výběr plachty poměrně složitou záležitostí.

4.4.1 Začátečnické plachty

Požadavky na tyto plachty jsou poměrně jasné. Pro začátečníky je důležité, aby plachta byla menší, proto se tyto plachty vyrábí od velikostí 1,5 – 6,0 m². Další vlastnost je její odolnost proti pádům do plachty. Z toho důvodu se vyrábí tělo plachty z dakronu a jejich průhledné okno z velmi odolného a pružného PVC. Taktéž jsou tyto materiály velice lehké a to je další důležitá vlastnost, kterou by začátečnické plachty měli mít.

(ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. 2005)

4.5 Stěžně

Stěžně výrazně ovlivňuje potenciál plachty. Je nutné mít k dané plachtě správný stěžně, takže opět není výjimkou mít jich několik. Při výběru stěžně řešíme hlavně jeho tvrdost, délku, křivku průhybu, vnější průměr a hmotnost.

(ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. 2005)

4.6 Ráhna

Ráhno nám zprostředkovává kontakt s oplachtěním, vlastně nám ho umožňuje ovládat jak při jízdě, tak při manévrech. Je to jediná součástka, kterou naše ruce během jízdy trvale drží a prostřednictvím které vnímáme síly působící na oplachtění a jejich změny. Rozlišujeme u něho celou řadu uživatelských vlastností, konstrukčních a technologických znaků. Patří mezi ně konstrukční délka, tvar, tuhost, hmotnost, materiál trubek, jejich průměr, materiál potahu, konstrukční řešení koncovek, odolnost proti poškození a také jeho cena.

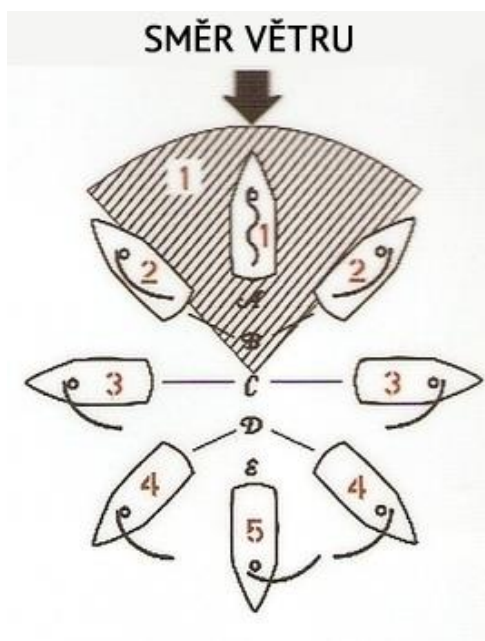
(ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. 2005)

5. Doplnující informace k výukovému videu

Pro úplné pochopení výukového videa je nutné znát některé základní informace. Velmi důležité při windsurfingu je orientace na vodě. V každém okamžiku musíte vědět, pod jakým úhlem na směr větru jezdíte. Nejčastějším kurzem je boční (kolmo na směr větru).

5.1 Kurzy jízdy

Kurz je směr jízdy vzhledem ke směru větru. Kurz může být předoboční, boční, zadoboční a zadní.

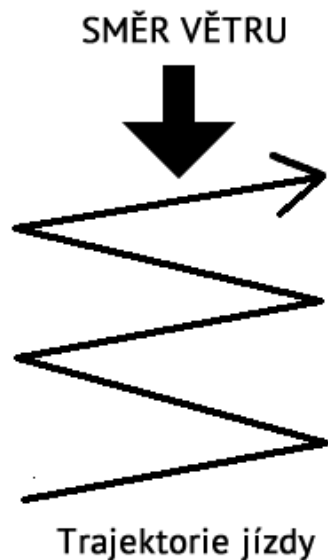


Vysvětlivky k obrázku:

- (1) vyznačený úhel vyznačuje prostor, ve kterém se nedá jet proti větru.
- (2) předoboční kurz jízdy
- (3) boční kurz jízdy
- (4) zadoboční kurz jízdy
- (5) zadní kurz jízdy

5.2 Stoupání proti větru

Začátečník má často problémy se ztrátou výšky – jinými slovy vítr ho postupně unáší v jeho směru a ze závětrí se dostane proti větru jen těžko technicky náročným stoupáním. Proto začátečník musí využívat i stoupavý předobochní kurz proti větru. Stoupá se takzvaným křížováním proti větru, viz. obr.



5.3 Terminologie

Závětrí - vodní plocha od desky po větru

Návětrí - vodní plocha od desky proti větru

Zadní ruka (ráhnová) - ruka, která drží ráhno dále od stěžně

Přední ruka (stěžňová) - ruka, která drží ráhno blíže ke stěžni

Špička desky - přední konec desky

Zád' desky (patka) - zadní konec desky

Přední koncovka ráhna – část ráhna, která se upíná na stěžně

Komín plachty - část plachty, do které se vkládá stěžně

Odpadání - změna směru po větru

Vyostření - změna směru proti větru

Zavírání plachty - přitahování přední ruky v čase jízdy čímž zvyšujeme tlak větru v plachtě

Otvírání plachty - povolení zadní ruky v čase jízdy čímž snižuje tlak větru v plachtě až do vztyčené polohy

6. Metodika práce

6.1 Kritická analýza pramenů

Je kritické zkoumání jakéhokoli textu a informací z různých zdrojů a jejich eklektické a tvůrčí zpracování do nově vytvořeného celku. V této práci požil tyto zdroje: literatura, ústní sdělení a rozhovor, video a internet.

V tomto případě jsem získané informace využil ke zpracování diplomové práce, která je rozdělena na dvě části. Na základě studia tištěných a elektronických materiálů vznikla hlavně teoretická část. Druhá část, praktická v podobě instruktážního videoprogramu navíc výrazně pracuje s položkou vlastních a zprostředkovaných zkušeností získaných praxí v oboru.

6.2 Rozhovor

Výpověď o určitém jevu zde podává zkoumaná osoba v interakci s výzkumníkem. Závislost výsledků na vztahu výzkumníka k dotazované osobě i na způsobu vedení rozhovoru a na aktuálních podmínkách je v případě rozhovoru velmi výrazná. Rozhovor, který slouží výzkumnému účelu, by měl být tzv. řízený, měl by probíhat na základě plánu, podle předem stanovených otázek. Výzkumník by měl ovládat jisté komunikační dovednosti, přistupovat k rozhovoru se znalostí psychologie.

Jelikož windsurfing vyučuji v praxi, mám většinu informací právě z praktických zkušeností. Samozřejmě některými informacemi jsem si nebyl jistý. Tyto informace jsem prokonzultoval s mými kolegy, instruktory windsurfingu. Užil jsem tedy rozhovoru. (BRKLOVÁ, D., HERZIG, S. 1998)

7. Technické parametry videoprogramu

V první řadě jsem zpracoval video scénář, který jsem rozdělil do patnácti částí tak, aby splňoval metodickou řadu pro výuku windsurfingu. Jednotlivé části popisovali určitý základní prvek windsurfingu. Dále také obsahovali informace pro kameramana:

- Z jakého úhlu prvek natočit, aby byly co nejlépe vidět detaily pohybu.
- Kam má kamera mířit.
- Kdy je potřeba užití zoomu.

Po zhotovení video scénáře jsem natočil jednotlivé záběry jako hrubý materiál. Dále jsem ho importoval do počítače pomocí programu pro editaci videa „Sony Vegas Pro 9“. Jednotlivé hrubé záběry jsem pak rozlišil, pojmenoval a vybral ty nejlepší z nich. Opět podle video scénáře jsem vybrané části materiálu složil na časovou osu pro střih a jednotlivé sekce pak speciálně editoval tak, aby na záběrech bylo jen to potřebné. Pro dobrou orientaci jsem přidal popisy v podobě titulků před každou sekci videoprogramu. Když bylo toto připravené, začal jsem pracovat na zvukové části, tedy komentáři videa.

Bylo nutné komentář vytvořit přesně podle probíhajícího videa tak, aby co nejpřesněji doplňoval dění jednotlivých sekcí. Zpracoval jsem proto scénář komentáře a po té podle něj zvuk nahrál v programu Audacity 2.0.2. Dále jsem ho přiložil na časovou osu k videu a nastavil každý záběr tak, aby zvuk spolu se záběry přesně seděl. Toto nastavení jsem řešil pomocí zpomalování, zrychlování a zastavování záběrů tak, aby právě probíhající komentář přesně popisoval právě probíhající pohyb na videu.

8. Diskuze

8.1 Zpracování historie windsurfingu a materiálového vybavení

Ke zpracování historie jsem použil knihu BEZDÍČEK, J. Windsurfing a nebylo velkým problémem vytvořit stručný nástin historie vzniku windsurfingu. Ke zpracování popisu materiálu jsem použil knihu ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. Windsurfing. Použité obecné informace jsem vždy doplnil o krátký popis směřovaný k začátečnickému materiálu.

8.2 Sběr informací k zadanému tématu

Tuto diplomovou práci jsem zpracoval na základě mého zájmu o windsurfing a první věcí, které jsem se věnoval, byl sběr informací k tomuto tématu. Čerpal jsem je z uvedených odborných knih, od mých kolegů instruktorů a z vlastních zkušeností, získaných z několikaleté praxe instruktora windsurfingu. Dá se říci, že mi trvalo několik let k tomu, abych se dostal na úroveň, kdy jsem schopen zvládat windsurfing na takovém stupni, abych ho mohl vyučovat. Nejvíce z praxe jsem získal v průběhu pěti letních sezón, kdy jsem pracoval jako instruktor v surfcentru na řeckém ostrově Karpathos. Nejen z knih pro instruktory, ale také od mých kolegů instruktorů jsem postupně získával informace potřebné k vytvoření této práce. K práci jsem tedy přistupoval nejen z pohledu instruktora a sportovce, ale také učitele. Myslím, že spojením toho co mi dala praxe a informace získané ze studia tělovýchovy, vznikl v celku kvalitní instruktážní manuál, který velmi dobře pomůže pochopit a naučit základy windsurfingu.

8.3 Sestavení realizačního týmu

Další věcí, kterou bylo nutné splnit, bylo sestavení realizačního týmu lidí, kteří mi pomáhali při tvorbě materiálu potřebného pro tuto práci.

Byl to instruktor pocházející z Francie, Manu Ausedat, který mi předváděl a ukazoval jednotlivé prvky na windsurfingu. Jelikož je to profesionál, jeho

předvčívání bylo naprosto ukázkové pro výuku a velmi dobře ukazuje provedení daných prvků.

Co se týče kamery, chopil jsem se této role já. Je to z toho důvodu, že jsem již podobnou práci dělal a ze zkušenosti vím, že aby bylo video natočeno z hlediska výuky správně, je nutné nejen umět obsluhovat kameru, ale také být instruktorem a učitelem zároveň. Dokážete se pak nad videem zamyslet z pohledu učitele, i samotného učence začátečníka a tak jste schopni určit, jak má natočená ukázka vypadat jaká pohyby mají být kvalitně vidět.

Posledním členem týmu byl druhý kameraman, který mi pomohl dotočit záběry na souši. Tentokrát bylo potřeba jen umět obsluhovat kameru a tak jsem požádal mého kamaráda Tomáše Kulhavého. Role předvčívání jsem se tentokrát ujal já sám.

8.4 Sestavení metodické řady základů windsurfingu

Existuje již určitá metodická řada pro výuku základů windsurfingu, ale není vyloženě určeno, kam až sahají zmiňované základy. Proto jsem zpracoval a určil následující metodickou řadu.

- Popis výstroje a výzbroje, Strojení plachty, plováku a jejich správné nastavení.
- Nošení plováku a plachty
- Vytažení plachty z vody a jízda
- Kontrola nad směrem plováku na místě
- Zatáčení pomocí plachty
- Základní obrat proti větru (basic tack)
- Základní obrat po větru (basic jibe)
- Jízda v různých kurzech
- Plážový start
- Trapéz a pády
- Vodní start
- Skluz
- Poutka

- Zatáčení ve skluzu
- Power Jibe
- Fast tack

8.5 Sestavení video scénáře, struktura práce

Před samostatným natáčením hrubého materiálu jsem zpracoval video scénář, který jsem rozdělil do patnácti částí tak, aby splňoval metodickou řadu pro výuku windsurfingu. Jednotlivé části popisovali určitý základní prvek windsurfingu. Dále také obsahovali informace pro kameramana:

- Z jakého úhlu prvek natočit, aby byly co nejlépe vidět detaily pohybu.
- Kam má kamera mířit.
- Kdy je potřeba užití zoomu.

Scénář jsem vytvářel ve spolupráci s mým kolegou instruktorem, jménem Manu Ausedat. Společně jsme určili hlavně strukturu metodické řady a kam až by mohli sahat „základy“ windsurfingu. Po usnesení se na struktuře jsem k jednotlivým prvkům vytvořil podrobnější informace pro kameramana, viz body výše. Tvorba video scénáře byla časově docela náročná a zabrala více času než samotné natočení hrubého materiálu.

8.6 Natáčení hrubého materiálu

Po zhotovení video scénáře jsem podle něj natočil hrubý materiál. Natáčel jsem v Řecku na ostrově Karpathos, kde každoročně pracuji jak instruktor a jsou zde ideální podmínky pro windsurfing. Vítr je zde téměř každý den a nechybí hlavně mělká a rovná voda, odkud dokáže kameraman natáčet a z blízka dobře zachytit prováděný pohyb. Z toho důvodu, že vítr fouká po celý den, jsme mohli řešit i detaily jako například dobré světlo pro natáčení. Proto jsme pro realizaci určili podvečer, kdy je slunce nízko na obloze a z pohledu kamery svítí zezadu, což je naprosto ideální. Jelikož předcvičoval již zmiňovaný kolega profesionální instruktor a drželi jsme se připraveného scénáře, bylo natáčení naprosto bez problémů.

Dále bylo nutné natočit „suchou“ část videa, kterou jsme realizovali již v Čechách. Tentokrát jsem byl v roli předcvičovatele já a v pozici kameramana můj kamarád Tomáš Kulhavý. Tato část již nevyžadovala speciální podmínky a jediné na co jsme čekali bylo dobré počasí. Další problémy se nevyskytly a dotočili jsme tak finální část hrubého materiálu.

8.7 Sestavení audio scénáře a nahrání komentáře

Pro sestavení audio scénáře bylo nutné mít již vybrané a upravené video připravené na časové ose v programu pro střih. Právě podle videa jsem tvořil audio scénář. Bylo nutné si každý prvek několikrát pustit a vymýšlet komentář přesně podle probíhajícího záběru tak, aby to co právě probíhá, bylo ve stejný okamžik komentováno. Stejně tak důležité bylo promyslet znění vět tak, aby co nejjednodušeji popisovali a vysvětlovali dané prvky. Proto tento audio scénář zabral opět více času, stejně jako u videa.

Po zpracování scénáře jsem pomocí programu Audacity 2.0.2. nahrál jednotlivé komentáře tak, aby zvuk byl kvalitní a komentář byl dobře srozumitelný. To již bylo bez větších problémů a myslím, že kvalita je na solidní úrovni.

8.8 Kompletace obou částí práce do ucelené a přehledné podoby

Po natočení hrubého materiálu jsem ho začal zpracovávat. Materiál jsem importoval do počítače pomocí programu pro editaci videa „Sony Vegas Pro 9“. Jednotlivé hrubé záběry jsem pak rozlišil, pojmenoval a vybral ty nejlepší z nich. Opět podle video scénáře jsem vybrané části materiálu složil na časovou osu pro střih a jednotlivé sekce pak speciálně editoval tak, aby na záběrech bylo jen to potřebné. Pro dobrou orientaci jsem přidal popisy v podobě titulků před každou sekci videoprogramu.

Co se týče synchronizace videa se zvukem, byla to jedna z nejnáročnějších úprav. Musel jsem totiž nastavit každý záběr tak, aby zvuk spolu se záběry přesně seděl. Toto nastavení jsem řešil pomocí zpomalování, zrychlování a zastavování záběrů tak, aby právě probíhající komentář přesně popisoval právě probíhající pohyb na videu. Každý prvek je tedy sice jeden dlouhý záběr, kde je vše ukázáno

najednou, nicméně v nejdůležitějších chvílích je buď zpomalen, nebo zastaven a doplněn delším komentářem.

Nakonec jsem video doplnil úvodním motivačním videem, které mám natočené ze sezóny 2012. Video ukazuje, na jakou úroveň se může český jezdec dostat, pokud se windsurfingu věnuje a to je určitě dobrá motivace. Po té jsem pro přehlednost vytvořil úvodní menu, ve kterém si můžete vybrat každý prvek zvlášť, nebo spustit video od začátku podle metodické řady. Nahrál jsem vše na disk DVD a bylo hotovo.

9. Závěr

Téma mé bakalářské práce je Videoprogram: Základy jízdy na Windsurfingu. Cílem práce bylo podat základní informace o historii windsurfingu, výbavě a natočit instruktážní video, které by mělo pomoci začínajícím windsurfařům pochopit základní prvky potřebné pro jízdu a další úrovně windsurfingu. Od popisu výstroje a výzbroje, až po samotnou jízdu, ovládání plováku a plachty, ukázky obrátů a dalších základních prvků nutných zvládat. Toto instruktážní video je určeno pro širokou veřejnost, a mělo by napomáhat při výuce základů windsurfingu.

S výsledkem práce jsem spokojený, dokonce si troufám říci, že díky mým předchozím zkušenostem z bakalářské práce jsem odstranil některé nedostatky a práce je tak kvalitnější. Doufám, že video bude nápomocné učitelům i instruktorům windsurfingu a pomůže nejen jim, ale i samotným jezdcům naučit se základní prvky tohoto sportu.

10. Resumé

Diplomová práce má dvě části, teoretickou a pak hlavní praktickou část. Teoretická část se zabývá stručnou charakteristikou windsurfingu jako celku, dále popisuje historii vzniku tohoto sportu a kdo byl u jeho zrodu. Dále nechybí důležité informace o výstroji a výzbroji windsurfingu, které je nutné znát před samotným začátkem provozování tohoto sportu. Jednotlivé obecné sekce s popisem výzbroje jsou navíc doplněny o informace k vybavení pro začátečníky, na které se tato diplomová práce zaměřuje. Informace pro teoretickou část jsem získal z knih o windsurfingu, internetu a taktéž z praktických zkušeností. Potřebné materiály jsem získal v univerzitní knihovně na katedře tělesné výchovy.

Druhá, hlavní část se zabývá problematikou výuky a instruktáže pro začínající windsurfaře. Proto jsem vytvořil instruktážní videoprogram se základními prvky windsurfingu. Video obsahuje šestnáct základních prvků, které by měli jezdcé dostat na úroveň pokročilého. Každý prvek je natočen tak, aby co nejlépe bylo vidět prováděný pohyb. Dále je doplněn také komentář, který pomáhá vytvořit co nejpřesnější představu o pohybu.

Pro tuto práci jsem se rozhodl z toho důvodu, že na české windsurfingové scéně není dostatek výukového materiálu v českém jazyce. Video je určeno široké veřejnosti a mělo by napomáhat při výuce základů windsurfingu a to nejen samotným surfařům, ale i instruktorům – učitelům windsurfingu.

S prací jsem spokojen a doufám, že bude využívána v českých školách s kurzy windsurfingu.

11. Summary

This thesis is divided into two parts, theoretical and practical. In the theoretical part of my thesis I briefly write about the characteristics of windsurfing where it is written what windsurfing is and what this sport offers. In this part there is also a short history of windsurfing. How this sport began and who was around. There is not missing a description of windsurfing gear which you need to know before you start with learning this sport. In each part about gear is a description for beginner gear extra. All the information I got from special books of windsurfing and also own experiences. The study material I got in ZČU library in Pilsen.

The practical part offers an instructing video for beginner windsurfers. The video contains sixteen basic elements which should help the rider get on an advanced level. Each element is specially recorded so you can see really good all movements in the video. Included is also commentary which is helping to understand.

To make this thesis I decided because there is not so much teaching material in Czech language.

The video is intended for the general public. It should help the teachers and instructors teach the basics of windsurfing.

With the video I am satisfied and I hope it will very good help with courses of windsurfing in Czech schools.

12. Seznam použité literatury

12.1 Monografie a tištěné zdroje

BRKLOVÁ, D., HERZIG, S. Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport. Plzeň 1998, ISBN 80-7043-112-1

NĚMEJC, J. Metodika zpracování a úprava diplomových prací. Plzeň: ZČU, 1995, ISBN 80-7082-220-1

BEZDÍČEK, J. Windsurfing. Ostrava: Votobia 1994. 159s.
ISBN 80-85885-01-8

ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. Windsurfing. České Budějovice: KOPP 2005.
ISBN 80-7232-249-4

JONES P. Windsurfing. Příprava - základy a technika jízdy. Bratislava: Timi 1996. ISBN 80-88799-26-0

ČILIAK, Michal. Videoprogram: základy freestylové jízdy na windsurfingu. Plzeň 2011. Bakalářská práce. Západočeská univerzita Plzeň, Fakulta pedagogická, Katedra tělovýchovy.

12.2 Elektronické zdroje

VANĚK, Václav. Windsurfing - Jibe.cz: Český webový portál o windsurfingu, [3.3.2011].

Dostupný z WWW: <www.jibe.cz>.

MRAVINÁČ, Honza., RADA, Marek. WINDSURFING-windsurfing-webcam-Nechranice: Český webový portál o windsurfingu, [3.3.2011].

Dostupný z WWW: <www.windsurfing.cz>.

SMITH, Derek Vincent. Pretty Lights Music: stránky s muzikou k volnému stažení, [25.3.2011].

Dostupný na WWW: <www.prettilyghtsmusic.com>.

12.3 Ústní sdělení

Manu Ausedat, profesionální instruktor windsurfingu, 18.8.2012 - 23.8.2012, Afiarty, Karpathos, Řecko.

Chris Yates, profesionální instruktor windsurfingu, 18.8.2012 - 23.8.2012, Afiarty, Karpathos, Řecko.

13. Technický scénář

Čas	Titulek (popis)	Popis záběru (komentář)
00:00:00 - 00:00:09	Úvodní menu s výběrem z šestnácti základních prvků.	
	Nadpis a název CD. videoprogram. Základy jízdy na windsurfingu. 2013	
00:00:09 - 00:00:13	Popis výstroje a výzbroje	
00:00:13 - 00:00:18	Vybavení jezdce	
00:00:18 - 00:00:32	Ukázka výbavy jezdce	Pokud je zima používáme neoprenové boty a oblek. Poslední částí vybavení jezdce je trapéz
00:00:32 - 00:00:37	Plachta	
00:00:37 - 00:01:45	Popis plachty a jednotlivých dílů plachty	Plachta je vyrobena převážně z průhledného monofilmu. V dolní části má kladky na napínání plachty na stěžeň. Je vystužena spírami a také jsou na plachtách informace o optimálních hodnotách ráhna a stěžně. Spíra má koncovku kterou je možno dotahovat a povolovat dle potřeby. Na plachtě je oko pro uchycení zadní strany ráhna. Ráhno má nastavitelnou zadní koncovku, trapézové úvazky, vytahovací lano a přední hlavu pro uchycení na stěžeň. Stěžeň je dvoudílný a v dolní části obsahuje informace o délce a tvrdosti. Pro prodloužení stěžně se používá nástavec.
00:01:45 - 00:01:49	Sestavení plachty	
00:01:49 - 00:05:21	Praktická ukázka sestavení a nastavení plachty	Pokud máme vše připravené spojíme stěžeň a nasuneme ho do komínu plachty. Podle informací na plachtě nastavíme délku nástavce a nasuneme ho na stěžeň. Navlíkneme napínací lanko

		<p>do kladky tak aby se nikde nekřížilo. Plachtu napneme pomocí napínáku, já používám trapéz. Napínáme ji tak aby zadní lem plachty v horní části byl volný. Nastavíme potřebnou délku ráhna. Spojíme ho s plachtou pomocí přední hlavy. Výška ráhna by měla být přibližně ve výšce ramen. Zadní část ráhna uchytíme do oka na plachtě a přitáhneme až ke konci. Vytahovací lano navlíkneme na spodek stěžně a plachta je připravena. Nastavení trapézových úvazků můžeme zhruba zjistit už na souši. Zvedneme plachtu za ráhno pomocí dvou prstů a hledáme místo, kde je plachta vyvážená ve vodorovné poloze. Toto místo je přibližný střed pro úvazky. Pro začátek je nastavíme mírně od sebe a na vodě pak doladíme dle potřeby. Pokud budeme muset držet plachtu více přední rukou, posuneme úvazky mírně vpřed a to samé platí naopak.</p>
00:05:21 - 00:05:26	Balení plachty	
00:05:26 - 00:05:44	Praktická ukázka balení plachty	Zde je nutné jen ukázat, že plachtu rolujeme shora dolů.
00:05:44 - 00:05:49	Plovák	
00:05:49 - 00:06:23	Popis plováku a jednotlivých dílů plováku	Na plováku rozlišujeme špici z pohledu vlevo. Zád' z pohledu vpravo. Na plováku jsou poutka pro nohy, box pro připevnění kloubu s pojezdem a box pro připevnění ostruhy. Součástí plováku jsou pak, ostruha, gumový kloub s pojezdem a protektor pojezdu
00:06:23 - 00:06:27	Sestavení plováku	
00:06:27 - 00:07:51	Praktická ukázka sestavení plováku	Pojezd opatříme protektorem. Kostičku na spodku pojezdu vyšroubujeme na konec a

		<p>vložíme do boxu pro pojezd. Nastavení polohy se odvíjí od velikosti plachty, dozadu pojezd dáváme při použití menších plachet. Dopředu při použití větších plachet. Pro začátek ale doporučuji dát pojezd do středu plováku. Pak celý pojezd zašroubujeme. Z ostruhy vyšroubujeme kostičku a vložíme ji do boxu. Do ní pak zpět ostruhu zašroubujeme a upevníme. Poté vložíme do boxu ostruhu a zašroubujeme ji do připravené kostičky. Plovák je připravený a spojíme ho s plachtou. Pro rozpojení se používá tlačítko na nástavci.</p>
00:07:51 - 00:07:56	Odkládání plachty a plováku	
00:07:56 - 00:08:31	Praktická ukázka odkládání plachty a plováku	<p>Šipka naznačuje směr větru. Pokud fouká je nutné plachtu a plovák správně odkládat aby nám neuletěli. Můžeme je odkládat zvlášť rozpojené. Spodek plachty je na návětrné straně a zatížíme ji plovákem. Nebo je odkládáme spojené tak, že plovák je na návětrné straně a špička plachty směřuje po větru.</p>
00:08:31 - 00:08:36	Nošení plováku a plachty	
00:08:36 - 00:09:07	Praktická ukázka nošení plováku a plachty	<p>Šipka naznačuje směr větru. Spojenou plachtu s plovákem nosíme tak, že chytíme plovák za přední poutko a plachtu za ráhno. Ať jdeme jakýmkoli směrem plachta musí vždy směřovat stěžněm kolmo na vítr. Plovák samostatně nosíme tak, že ho uchopíme za přední poutko a zád' směřujeme proti větru.</p>
00:09:07 - 00:09:12	Nošení plachty samostatně	
00:09:12 - 00:09:49	Praktická ukázka nošení plachty samostatně	<p>Plachtu nosíme na ležato, vždy stěžněm kolmo na vítr tak, aby mohl volně prudit</p>

		<p>kolem plachty. Držíme ji jednou rukou za ráhno a druhou rukou za horní část stěžně. Pokud otočíme plachtu zadním lemem proti větru, není možné ji nést, a proto ji musíme přetočit opět stěžněm na vítr. Jednoduše řečeno ať plachtu neseme jakýmkoliv směrem, musí vždy zůstat na ležato a stěžněm kolmo na vítr.</p>
00:09:49 - 00:09:54	Vytažení plachty z vody a jízda	
00:09:54 - 00:11:27	Praktická ukázka vytažení plachty z vody a jízda	<p>Plachta i plovák jsou ve vodě tak, že plovák je na návětrné straně a špička plachty směřuje směrem po větru. stěžně je kolmo k plováku. Stojíme na jeho středu tak, že stěžně máme přesně mezi nohama. Uchopíme vytahovací lano a s rovnými zády vytáhneme plachtu. Uchopíme ji nejdříve za stěžně. Ruce jsou natažené, záda rovná a kolena mírně pokrčená. Plovák při tom držíme nohama stále kolmo ke stěžni. Polohu plováku nastavujeme nejen pomocí nohou ale i plachty. Pokud plachtu přesuneme k zádi plováku začneme směřovat plovák proti větru (ostřit). Pokud plachtu přesuneme ke špici směřujeme plovák po větru.</p> <p>Srovnáme plovák i plachtu kolmo na směr větru do startovní pozice. Přední rukou křížem uchopíme ráhno. Nohama překročíme za stěžně, přitáhneme plachtu k tělu mírně před sebe a uchopíme ráhno zadní rukou ve vzdálenosti přibližně 50-80cm od přední. Zadní rukou plachtu zavřeme a plovák se</p>

		rozjede.
00:11:27 - 00:11:32	Pozice pro jízdu	
00:11:32 - 00:11:51	Praktická ukázka pozice pro jízdu	Stojíme uprostřed podélné osy. Přední noha je natažená a stojí těsně u stěžně. Zadní noha je mírně pokrčená a stojí mezi poutky. Ruce jsou natažené a záda rovná. Tělo je vykloněné mimo osu plováku. Pozice těla připomíná číslo sedm.
00:11:51 - 00:11:56	Kontrola nad směrem plováku na místě	
00:11:56 - 00:12:43	Praktická ukázka kontrola nad směrem plováku na místě	Držíme plachtu oběma rukama za stěžň v základní poloze kolmo na vítr, který plachtu jen obtéká. Chceme-li špici plováku nastavit proti větru, nakloníme plachtu k zádi plováku a zadní nohou tlačíme plovák do směru otáčení. Naopak při směru po větru nakloníme plachtu vpřed ke špici a plovák tlačíme přední nohou do směru otáčení.
00:11:56 - 00:12:48	Zatáčení pomocí plachty	
00:12:48 - 00:13:15	Praktická ukázka zatáčení pomocí plachty	Pokud chceme jet mírně proti větru (ostřit) přesuneme ruce na ráhne vpřed a plachtu nakloníme k zádi plováku. Plovák začne ostřit. Pokud naopak chceme jet po větru (odpadat), přesuneme ruce na ráhne vzad a plachtu nakloníme vpřed ke špici plováku.
00:13:15 - 00:13:19	Základní obrat proti větru	
00:13:19 - 00:14:19	Praktická ukázka základního obratu proti větru	Obrat zahájíme z jízdy. První přesuneme ruce, zadní na ráhne vpřed, přední na stěžně. Nohama překročíme vpřed tak, že přední noha bude těsně před stěžněm. Plachtu nakloníme k zádi plováku a zadní nohou tlačíme do směru otáčení. Plovák začne ostřit. Jakmile

		bude špička směřovat kompletně proti větru překročíme zadní nohou ke stěžni a pomocí plachty a malých kroků dotočíme plovák do nového směru a pokračujeme v jízdě na druhou stranu.
00:14:19 - 00:14:24	Základní obrat po větru	
00:14:24 - 00:15:16	Praktická ukázka základního obratu po větru	Obrat po větru začínáme přesunem zadní ruky na ráhne vzad a mírným pokrčením nohou. Plachtu nakloníme ke špici plováku a zároveň přes osu plováku, ve směru ven z oblouku. Díváme se směrem do oblouku a plovák začne zatáčet po větru. Přední nohu přesuneme k zadní, již do nového postavení. Plachtu nakláníme ještě více přes osu plováku a zároveň jí zadní rukou stále více zavíráme. Před dotočením oblouku přehodíme zadní nohu vpřed do nového směru a po té rukama křížem přehmátneme na druhou stranu ráhna. Pokračujeme v jízdě do nového směru.
00:15:16 - 00:15:20	Základní kurzy jízdy	
00:15:20 - 00:15:54	Ukázka Základních kurzů jízdy	Kurz je směr jízdy vzhledem ke směru větru, který vyznačuje šipka. Kurz může být boční, který se využívá nejvíce, zadoboční což je nejrychlejší kurz, zadní kurz a poslední předoboční kurz, který používáme při stoupání proti větru.
00:15:54 - 00:15:59	Plážový start	
00:15:59 - 00:17:14	Praktická ukázka plážového startu	Plachtu z vody vytahujeme vždy stěžněm kolmo na vítr. Začínáme tahem plachty proti větru horizontálním směrem, až sama snadno vyjede z vody. Pokud bychom plachtu zvedali vertikálně, bude na ní velké

		<p>množství vody a šlo by to jen velmi obtížně, nebo vůbec. Když máme plachtu ve vzduchu držíme přední rukou stěžen a zadní chytáme ráhno. Plovák nastavíme pomocí tlaku, nebo tahu plachtou, do směru jízdy mírně po větru. Přední rukou chytáme ráhno a připravíme se ke startu tak, že zadní nohu položíme přibližně do středu zadní části plováku. Opět pomocí tlaku nebo tahu za plachtu kontrolujeme směr plováku. Po té přitáhneme nohu s plovákem pod tělo a zároveň se s nataženými rukama snažíme postavit plachtu co možná nejvíce kolmo k plováku. Přední noha zůstává co nejdéle na zemi. Až když je plachta opravdu narovnaná a vítr se do ní opírá na 100%, plachtu zavřeme a postavíme se na plovák.</p>
00:17:14 - 00:17:19	Použití trapézu	
00:17:19 - 00:17:52	Praktická ukázka použití trapézu	<p>Do trapézu se zahákneme pomocí pohybu celého těla. Abychom dosáhli hákem na úvazek je potřeba se mírně zdvihnout a přitáhnout plachtu k tělu. Jakmile se hák dostane nad úvazek, opět tělem jdeme dolů, plachtu vracíme od sebe a zahákneme se do trapézu.</p>
00:17:52 - 00:17:57	Pád vpřed	
00:17:57 - 00:18:26	Praktická ukázka Pádu vpřed	<p>Pokud do plachty foukne náraz silnějšího větru, stává se velmi často, že se nestihnete vyháknout a plachta vás přetáhne sebou. V tom případě se při pádu snažte udržet tělo ve vzporu co nejdále od plachty, abyste ji hákem neprotrhli.</p>
00:18:26 - 00:18:30	Pád vzad	
00:18:30 - 00:19:12	Praktická ukázka Pádu	<p>Pokud zeslábné vítr stává se,</p>

	vzad	že se nestihneme vyháknout, nedokážeme tak vyrovnat nedostatek větru v plachtě a padáme na záda. Při tomto pádu se stačí držet ráhna a stáhnout plachtu sebou do vody. Pod vodou je důležité zachovat klid a přední rukou uchopit stěžeň. Po té zadní rukou pustit ráhno a vyháknout úvazek z trapézu. Abychom neztráceli kontrolu nad pozicí plachty, držíme přední rukou stěžeň až do doby, kdy jsme vyháknutí a můžeme vyplavat na hladinu.
00:19:12 - 00:19:17	Vodní start	
00:19:17 - 00:20:15	Praktická ukázka vodního startu	Plachtu z vody vytahujeme stejným způsobem jako u plážového startu, opět tahem do strany za stěžeň kolmo na směr větru. Po vytažení plachty do vzduchu uchopujeme rovnou ráhno a nastavíme plovák i plachtu do startovní pozice. Špice plováku směřuje mírně po větru a stěžeň plachty je kolmo ke směru větru. Zadní nohu položíme přibližně do středu zadní části plováku. Po té začneme stavět nejprve plachtu co nejvíce kolmo k plováku. Následuje přitáhnutí plováku zadní nohou pod sebe. Tím pádem plachtu ještě více postavíme a následuje mírné zavření plachty a výstup na plovák. Přední noha zůstává co nejdéle ve vodě a jde nahoru až jako úplně poslední.
00:20:15 - 00:20:20	Skluz	
00:20:20 - 00:21:10	Praktická ukázka skluzu	Nástup do skluzu začínáme zaháknutí v trapézu. Abychom se dostali do skluzu je nutné co nejvíce odlehčit zadní část plováku a přenést hmotnost těla co nejvíce na plachtu. To

		<p>dosáhneme tím, že pokrčíme nohy a většinu své váhy zavěsíme do trapézu. Pomocí pumpování plachtou zadní rukou uspíšíme nástup do skluzu. Pokročilí jezdci stihnou jak se dostat do skluzu tak rovnou i do poutek. Pro začátečníky je lepší začít bez nástupu do poutek a nechat nohy volně na plováku, nicméně s poutky dlouho neotálet. Optimální směr jízdy pro zahájení skluzu je směrem mírně po větru, což je nejmaximálnější možná síla větru, kterou můžete na windsurfingu získat.</p>
00:21:10 - 00:21:14	Poutka	
00:21:14 - 00:22:09	Praktická ukázka použití poutek	<p>Do poutek nastupujeme až když jsme zaháknutí v trapézu a máme dostatečnou rychlost, ve skluzu nebo téměř před skluzem. Před nástupem do poutek je nutné váhu těla přenést na plachtu, tak že pokrčíme nohy a většinu své váhy pověsíme do trapézu. Tím odlehčíme zadní část plováku a přední nohou jako první nastupujeme do poutka. Na začátek můžete zkusit jízdu jen s přední nohou v poutku a až získáte kontrolu provedete podobným způsobem nástup do zadního poutka. Pověsíte se do trapézu odlehčíte plovák a nastupujete zadní nohou. Když jste oběma nohama v poutkách tělo přechází mimo osu plováku směrem do boku a mírně vzad. Tím udržíte většinu váhy těla na plachtě a zadní část plováku zůstane dostatečně odlehčená pro jízdu ve skluzu.</p>

00:22:09 - 00:22:14	Zatáčení ve skluzu	
00:22:14 - 00:22:37	Praktická ukázka zatáčení ve skluzu	Pokud jedeme ve skluzu a máme nohy v poutkách, zatáčíme jen pomocí nohou bez pohybu plachty, ke špici nebo zádi plováku. Pro zatočení směrem mírně proti větru zatlačíme na paty a zvedáme špičky. Naopak pro zatočení po větru zatlačíme na špičky a paty zvedáme.
00:22:37 - 00:23:41	Power jibe/ halza	
00:22:41 - 00:23:52	Praktická ukázka power jibu/ halzy	Na Power jibe musíme jet ve skluzu plnou rychlostí. Připravíme si zadní ruku a posuneme ji na ráhne vzad. Po té změním kurz mírně po větru, abychom získali maximální rychlost. Zadní nohu vyndáme z poutka a položíme na závětrnou stranu plováku, do míst mezi zadním a předním poutkem. Vyhákneme se z trapézu a tělo přesuneme co nejvíce vpřed. Ráhno se snažíme tlačit směrem dolů tak, abychom alespoň část své váhy přesunuli na plovák a neztráceli jsme rychlost. Po této přípravě začneme plynule tlačit na zadní nohu a plovák začne zatáčet. Pohled směřuje do oblouku. Plachtu po celou dobu zatáčení stále více zavíráme. Když je plovák po větru přehazujeme nohy tak, že přední nohu vyndáme z poutka a postavíme již v novém směru těsně před zadní a po té zadní nohu v novém směru ke stěžni. Následuje přehození plachty křížovým hmatem a pokračování v jízdě do nového směru.
00:22:41 - 00:23:58	Fast Tack	
00:23:58 - 00:24:54	Praktická ukázka Fast Tacku	Na fast tack jedeme ve skluzu na boční vítr.

		<p>Posuneme zadní ruku na ráhne vpřed, vyndáme zadní nohu z poutka a položíme ji na návětrnou stranu plováku do míst mezi předním a zadním poutkem.</p> <p>Tlakem zadní nohy na plovák začneme ostřit proti větru a plachtu při tom nakloníme k zádi plováku s tím, že jí stále zavíráme. Když je plovák špicí proti větru vyndáme přední nohu z poutka a položíme jí těsně před stěžeň. Následuje přehmat rukama křížem na druhou stranu ráhna a zároveň překrok. Ten provádíme tak, že mírným přeskokem vyměníme přední nohu, za zadní. Po té nakloníme plachtu naopak vpřed a jejím zavřením dotočíme plovák do nového směru. Srovnáme postoj a odjíždíme na druhou stranu.</p>
00:24:54 - 00:24:58	<p>DIPLOMOVÁ PRÁCE Videoprogram: základy jízdy na windsurfingu</p> <p>MICHAL ČILIAK</p> <p>Vedoucí práce Mgr. Radek Zeman</p>	
00:24:54 - 00:25:02	<p>Celkový čas: 00:25:02</p> <p>Rok zpracování: 2013</p> <p>Hudba: prettylight music</p>	

Hudba „Finally moving James Brown remix, Down the line, Stay, Finally moving, Samso, Almost Familiar“ slouží ve videu jako podkres a hraje po celý čas videoprogramu.