

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

FREESTYLE WINDSURFING

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PaedDr. Jan Hruša, CSc.

Vypracoval:

Filip Matejzík

Praha, červenec 2020

Touto cestou bych chtěl poděkovat všem, zejména pak PaedDr. Janu Hrušovi, CSc. za odborné vedení práce, praktické rady a připomínky. Bez jeho spolupráce a obětavosti by tato práce nevznikla.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a použil jsem pouze uvedené literatury.

.....

Filip Matejzík

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto práci použil ke studiu a prohlašuje, že je uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení: _____ Fakulta/katedra: _____ Datum vypůjčení: _____ Podpis: _____

ABSTRAKT

Název práce: Freestyle windsurfing

Cíl a úkoly práce: Komplexně zpracovat problematiku freestyle windsurfingu. Následně sestavit zásobník freestyle triků.

Metody práce: Práce byla vytvořena na základě analýzy dokumentů. Pro získání potřebných informací a k jejich zpracování byla použita metoda obsahové analýzy. Následně byly popsány jednotlivé triky na základě analýzy videozáznamu.

Výsledky: Bakalářská práce podává ucelený pohled na problematiku windsurfingu a freestyle windsurfingu. Dále jsme vypracovali zásobník freestyle triků, s jejich popisem a radami k jejich nácviku.

Klíčová slova: Windsurfing, Freestyle, Windsurfingové vybavení

ABSTRACT

Title: Freestyle windsurfing

Aim of work: Comprehensively process the issue of windsurfing. Then create a stack of freestyle tricks.

Method: The method of content analysis of documents was used. Then on the basis of watching a video recording the individual tricks were described.

Results: The work was created, which provides a comprehensive view of the whole issue of windsurfing. The work maps the history of windsurfing and freestyle, describes the equipment, physical principles and natural conditions. Also includes a stack of freestyle Tricks.

Key words: Windsurfing, Freestyle, Windsurfing gear

Obsah

| | |
|---|----|
| 1. ÚVOD | 9 |
| 2. CÍLE A METODY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE | 11 |
| 3. ZÁKLADY TEORIE WINDSURFINGU | 12 |
| 3.1 Windsurfing | 12 |
| 3.2 Definice základních pojmů | 14 |
| 3.3 Historie windsurfingu | 16 |
| 3.4 Popis windsurfingového vybavení | 18 |
| 3.4.1 Plovák | 18 |
| 3.4.2 Plachta | 22 |
| 3.4.3 Fina | 24 |
| 3.4.4 Kloub | 25 |
| 3.4.5 Nástavec | 25 |
| 3.4.6 Stěžeň | 26 |
| 3.4.7 Ráhno | 27 |
| 3.4.8 Trapéz | 27 |
| 3.5 Základní principy jízdy na windsurfu | 28 |
| 3.5.1 Síly působící v jízdě | 28 |
| 3.5.2 Základní řídicí manévry na windsurfu | 32 |
| 4. Freestyle | 35 |
| 4.1 Počátky Freestylu | 35 |
| 4.2 Freestyle disciplína | 37 |
| 4.3 Podmínky | 38 |
| 4.4 Příprava Freestylového vybavení | 40 |
| 4.3 Základní dovednosti potřebné k zahájení nácviu Freestyle prvků | 41 |
| 5. Zásobník Freestyle triků | 46 |
| 5.1 Willy Skipper | 46 |

| | |
|---|----|
| 5.2 Vulcan | 47 |
| 5.3 Spock | 49 |
| 5.4 Grubby | 50 |
| 5.5 Speed loop | 51 |
| 5.6 Flaka | 52 |
| 5.6.1 Upwind 360 | 52 |
| 5.7 Shaka | 55 |
| 5.8 Switch | 56 |
| 5.9 E slider | 58 |
| 5.9.1 Clew First Heli Tac | 59 |
| 5.10 Duck plachty | 60 |
| 5.11 Burner | 61 |
| 5.12 Culo | 62 |
| 6. Závěr | 63 |
| 7. Přílohy | 65 |
| 8. Seznam použité literatury | 66 |

1. Úvod

Windsurfing je rozmanitý sport, který nabízí širokou škálu využití a různých způsobů stylu jízdy. Sportovní aspekty tohoto fenoménu nejsou to jediné, co k němu širokou veřejnost táhne. Pro spoustu lidí je windsurfing také životním stylem, který nabízí rozsáhlé možnosti zlepšování dovedností v mnoha oblastech jak po stránce fyzické, tak duševní. Právě dokonalé spojení s přírodou, kdy jezdec využívá větrných a vodních sil k jízdě, dodává tomuto sportu jedinečné kouzlo. Každý okamžik na vodě i na břehu se nese v přátelském duchu s ostatními jezdci. Tykáni je zde samozřejmostí i v případě toho největšího věkového rozdílu mezi surfaři, všichni jsme si na vodě rovni.

Windsurfing si můžeme představit jako volnočasovou aktivitu, kdy se za pěkného počasí na oplachtěném plavidle vozí a kloužou po vodě lidi jakékoliv věkové kategorie i pohlaví. Může být tedy využit jako bezpečný a zábavný způsob krácení času a relaxace na dovolené. Zároveň se dá tento sport pojmout i extrémnějšími způsoby, kdy na prkně jezdci dosahují rychlosti až 90 km/h nebo sjíždějí ohromné příbojové vlny, posouvají své hranice a mnohdy i riskují vlastní životy.

Tento sport je mi blízký od útlého věku, windsurfing jsem si okamžitě zamiloval a od té doby je součástí mého života. I přes to, že se mu věnuji téměř celý život, se mám neustále kam posouvat a stále se chytám nových výzev, které mi tento sport nabízí. Jednou z nich byla kupříkladu možnost stát se licencovaným instruktorem, či přechod do světa freestyle.

freestyle ve windsurfingu nabízí daleko širší možnosti využití a rozvoje jízdnicích schopností. Trénink freestyle dodá jezdcovi naprosto nový pohled na tento sport, s kterým přichází i daleko hlubší pochopení toho, jak se celý windsurfingový komplet v různých situacích chová. Dále dodá jezdcovi větší stabilitu a sebejistotu v jízdě a také lepší kondici, která je pro dlouhou jízdu doplněnou o jak fyzicky, tak koordinačně náročné prvky nezbytná.

Tato práce má nastínit problematiku celého windsurfingu od historie, přes popis vybavení, fyzikálních sil působících v jízdě, řídicích manévrů až po podrobný popis freestyle pojetí jízdy v tomto sportu. Zároveň by celá práce měla být průvodcem pro začínající surfaře a pomoci k lepšímu pochopení principů a zákonitostí jak v jízdě, tak při přípravě windsurfingového kompletu a provedení základních manévrů na prkně. Empirická část už je zaměřena pro zkušenější jezdce, kteří se rozhodli přestoupit do světa freestyle a naučit se

náročnější prvky. Je doplněna o podrobný popis základních freestyle triků s radami a tipy pro snadnější naučení.

2. Cíle a metody bakalářské práce

Cíl práce

Sestavit zásobník freestyle triků.

Úkoly práce

1. Charakteristika windsurfingu.
2. Charakteristika freestyle windsurfingu.
3. Popsat jednotlivé triky na základě analýzy kinogramu.
4. Sestavit zásobník freestyle triků.

Ke zpracování bakalářské práce jsme využili metodu analýzy dokumentů. Pracovali jsme převážně s internetovými zdroji, literaturou, rozhovorem, ústním sdělením, analýzou videí i konkrétních jezdců na vodě. Tato bakalářská práce má dvě části, teoretickou a empirickou. V teoretické části jsme využili tištěných a elektronických materiálů k charakteristice jak windsurfingu obecně, tak freestyle windsurfingu. V části empirické, kde jsme vytvářeli zásobník freestyle triků jsme využili převážně analýzy videí profesionálních jezdců, zkušeností předaných od nejlepších freestyle jezdců v České republice i vlastních zkušeností.

3. Základy teorie windsurfingu

3.1 Windsurfing

Windsurfing je olympijský sport, jenž využívá přírodních živlů a jezdcovu schopnost kombinovat úměrné vynaložení síly a citu pro rovnováhu s maximální pohybovou koordinací (Hruša, 1982). Jezdce pohání plachta, do níž se opírá vítr a je pevně přichycená k prknu neboli plováku, na němž jezdec neustále balancuje a vyrovnává polohu těžiště v závislosti na měnících se podmínkách, jako je například síla a směr větru, či vlastnosti vodní plochy.

„windsurf, oplachtěné prkno (surf), je elementární – nejjednodušší plachetnice, a proto byl právem přiřazen k ostatním jachetním lodním třídám“ (Dítě, Vočka, 1983).

Kouzlo tohoto sportu spočívá především v souhře dvou přírodních živlů, a to větru a vody. V dnešní době, kdy se každým dnem prohlubuje zájem o ochranu životního prostředí, jsou právě takovéto sporty, jež jsou závislé na „přírodním pohonu“, čím dál tím atraktivnější pro širokou veřejnost. K přednostem tohoto sportu, které zajistily jeho rychlý rozvoj, patří určitě finanční nenáročnost pořízení jezdeckého kompletu. Na samém počátku windsurfingu bylo pořízení plováku a plachty značně levnější a snadnější také díky faktu, že se dali poměrně snadno a po domácku vyrobit. Windsurfing se díky tomu brzy stal rekreačně vykonávaným sportem a rychle se rozrostl z Ameriky do Evropy, Asie i Afriky.

K velkým kladům windsurfingu patří fakt, že je začátečník již po pár dnech schopen samostatné jízdy a osvojení základních dovedností je možné zvládnout v malém časovém rozmezí. Jediné, co je k jízdě potřeba, je vítr, vhodná vodní plocha a windsurfingové vybavení (Sedlacek, 2009).

Jako důkaz rychlého nárůstu zájmu o windsurfing je určitě na místě zmínit jeho zařazení mezi olympijské sporty v roce 1984, a to pouhých 16 let od jeho patentování, o které se zasloužili páni Jim Drake a Hoyle Schweitzer.

S přibývajícimi lety narůstají nároky na jízdni vlastnosti plováku. Objevují se náročnější prvky prováděné v jízdě, narůstá snaha o překonání maximální rychlosti a celkové pojetí stylu jízdy se ruku v ruce vyvíjí s vlastnostmi jízdniho vybavení, jako je například výtlač, hmotnost, tvar a vyvážení plováku. Pořídit si nejnovější plovák z té nejlepší třídy je v dnešní době velice finančně náročné. Takovéto pokročilé vybavení je ovšem

pro začátečníka, který ještě nepozná ony zmíněné rozdíly, zbytečné. Naštěstí windsurfing je zde již přes 50 let a za tu dobu vybavení prošlo řadami změn. K takovým změnám, které umožňují začátečníkovi dosáhnout skutečného požitku z jízdy v podobě skluzu, jehož dosáhneme zdoláním patřičné rychlosti, došlo již dávno. Dnes je tedy možno zakoupit levný a starší plovák, který bude ovšem stále svými vlastnostmi značně překonávat takové plováky, které byly k dispozici v počátcích windsurfingu, díky čemuž atraktivita tohoto sportu stále stoupá. Totiž jednou z kladných vlastností vybavení, převážně plováku, je určitě jeho životnost a snadné opravení vzniklých škod. Díky tomuto faktu jsou plováky mezi surfaři neustále měněny, či prodávány, a to přispívá k oné finanční nenáročnosti tohoto sportu.

K nevýhodám windsurfingu se bohužel řadí široká škála podstatných faktorů. Jedním z nich je závislost na povětrnostních podmínkách a výběru vhodné vodní plochy. Nejen že v České republice nenalezneme tolik vyhovujících míst pro windsurfing, ale vítr je zde často poryvový a nekvalitní, proto v mnoha případech surfaři cestují za podmínkami do zahraničí, nejčastěji do Rakouska, Německa a Polska. S tím se pojí nepříjemnosti v podobě přepravy velkého množství vybavení. Zkušenější surfař si na vodu totiž zpravidla doveze alespoň dva plováky a tři a více plachet, jelikož je nutno počítat s výše zmíněnými přírodními podmínkami, které se často mění a jezdce, i přes pečlivé nastudování předpovědi, překvapí.

Tyto nedostatky jsou ovšem pro surfaře malicherné, k windsurfingu zkrátka patří a určitým způsobem mu dodávají ono kouzlo. Jsou tedy hlavní překážkou převážně pro začátečníky, kteří si cestu k windsurfingu ještě nenašli a jsou mnohdy odrazeni ještě předtím, než objeví pravou krásu tohoto sportu. V dnešní době je naštěstí velice snadné si vybavení půjčit ve spoustě rekreačních zařízeních nacházejících se u vodních ploch jak u nás, tak v zahraničí.

Windsurfing je tedy velice zajímavý sport, jenž nabízí širokou škálu využití od relaxačního pojetí jízdy po extrémnější způsoby, přinášející řadu výzev a adrenalinových zážitků.

3.2 Definice základních pojmů

Backwinded – Poloha jezdce vůči plachtě, kdy se jezdec nachází na závětrné straně oplachtění

Cíp – Jeden ze tří rohů plachty

Clew first – poloha plachty, kdy se zadní cíp nachází nad špičkou prkna

Fina – Ploutev připevněná ze spodu plováku sloužící k udržení směru jízdy

Flat – rovná, nezvlněná vodní plocha

Freeride – Styl volné jízdy

Freestyle – Triková jízda na windsurfingu, většinou na rovné vodní ploše

Freestyle wave – Spojení disciplíny freestyle a wave, kde se triky provádí ve vlnách

Halza – Otočení po větru s přehozením plachty

Karbon – Materiál s vysokým obsahem uhlíku ve vláknech, sloužící pro výrobu windsurfingového materiálu, vhodný pro jeho pevnost a lehkost

Kloub – Nasazovací spoj mezi plovákem a plachtou, vyrobený z umělé hmoty a kovu

Komín – Místo v plachtě pro zasunutí stěžně

Komplet – Windsurfingové vybavení sestavené v celek, připravené k jízdě

Lem – Okraj plachty

Nose – Špička prkna

Návětrná strana – Strana oplachtění, do které fouká vítr

Plachtová ruka – zadní ruka držic ráhno blíže k zadnímu cípu plachty

Plovák – Windsurfingové prkno

Porv – Nárazové zesílení větru

Poutka – Úchyty pro nohy na plováku

Power box – obdélníkově tvarovaný otvor, umístěný zespoda na zádi prkna, sloužící pro vložení Finy

Radical – Jízda v poutkách v normálním postoji. Opak Switch

Ráhno – Kapkovitě tvarovaný konstrukt z hliníku či karbonu, připevňuje se ke stěžni, slouží k napnutí a ovládání plachty

Skluž – Moment získání takové rychlosti, kdy se prkno vynoří z vody a z větší části pouze klouže po hladině

Slalom – Závodní disciplína windsurfing

Slide – Moment, kdy se prkno v různých směrech klouže po hladině, většinou po dopadu jednoho z triků

Spinout – Náhlá ztráta směru kvůli vybočení zádě, způsobené většinou vyjetím finy z vody.

Spíra – pružná výztuha plachty

Stěžně – Ze dvou částí složená trubka, sloužící k zasunutí do plachty pro její natažení a následnému připevnění ráhna

Stěžňová ruka – přední ruka držíc ráhno blíže ke stěžni

Switch – jízda s vytočenými boky s přední nohou v zadním poutku a obráceně, sloužící k provedení náročných freestyle triků

Tail – Zád' prkna

Trapéz – bederní či sedací pás s kovovým hákem, který si jezdec nasadí a následně se jím v jízdě zapře do plachty zaháknutím do úvazků na ráhně

Trimovat – Napnout plachtu

Twist – zvrásnění v horní části plachty sloužící k vypouštění přebytečného větru

Úvazky – Lano přichycené k ráhnu, sloužící k zaháknutí do trapézu

Výtlak – Množství vody, které prkno vytlačí při celém zanoření

Wave – Windsurfing disciplína, ve které se zdolávají velké příbojové vlny

Závětrná strana – strana oplachtění, do které nefouká vítr

3.3 Historie windsurfingu

Windsurfing vznikl v roce 1967 v Kalifornii v USA. Za jeho vynálezce jsou považováni Hoyle Schweitzer – povoláním analytik u počítačích strojů a James Drake – povoláním letecký inženýr (Hruša, 1982).

Oba se původně věnovali klasickému surfingu na příbojových vlnách. Jejich cílem bylo najít způsob, jakým se co nejjednodušeji pohybovat s prknem a nebýt přitom závislý na energii příbojových vln (Hruša, 1982).

„O první rozjezdy na tomto plavidle se James Drake pokoušel 25.5. 1967. Po třech hodinách zanechal za posměchu jachtařů marných pokusů. Přestal věřit, že by jeho vynález mohl někdy řádně plachtit“ (Dítě, a kol., 1984).

Hoyle Schweitzer ovšem v oplachtěné prkno vložil více důvěry, a tak odkoupil od konstruktéra patentní práva, které se týkají zásadního aspektu onoho plavidla, jak ho známe dnes. Jde o způsob připevnění plachty na stěžeň, způsob připevnění ráhna, ale hlavně spojení plováku s plachtou (Dítě, a kol., 1984).

První prkno Drake a Schweitzer vytvořili z pěnové hmoty a následně ho vyplnili pěnou, aby na vodě snadno uneslo člověka i s plachtou. Před olaminováním prořízli do prkna díru, do které se zasunula ploutev, přibližně v místě, kde bude stát surfař. Následujících deset let od prvního prototypu Drake neměl na vývoj čas a Schweitzer se na vývoji nepodílel, jen se pokoušel co nejvíce vyrobit a prodat, a proto technologie výroby zůstala stejná (Prokešová, 1987).

Drake a Schweitzer ovšem nebyli jediní vynálezci, kteří se o výrobu oplachtěného plováku pokoušeli.

„V roce 1965 zveřejnil návrhář Newman Derby v americkém časopise popular science nový plachtící vynález, velmi podobný dnešním kompletům. Svoje plováky nejen vyráběl, ale dokázal je i prodávat“ (Kodeš, Hruša, 1990).

Tento způsob upevnění plachty a její velikost neumožňovali dostatečnou rychlost. Způsob jízdy byl sice pohodlný, ale pomalý, a tak si mezi surfaři nezískal větší počet příznivců.

Oficiálními vynálezci jsou ovšem díky svému patentu pánové Drake a Schweitzer. Netrvalo dlouho a oplachtěný plovák, takový, jak ho známe dnes, se dostal do Evropy.

Poprvé se zmínka o windsurfingu do Evropy dostává roku 1971, kdy textilní firma TENCATE hledala sekundární výrobní program. Firma se dostala do výrobních potíží, a tak nechtěla být závislá pouze na textilním oboru. Navíc vyráběla materiál vhodný pro plachty a windsurfing představoval dobrou reklamu (Kodeš, Hruša, 1990).

Od té doby zažíval windsurfing rapidní nárůst popularity. V Evropě se tomuto sportu dařilo výrazně lépe než v Americe, a to z takových důvodů, jako byla spojitost předpokladů pro windsurfing a lyžování, které bylo v Evropě značně oblíbenější, a také obecné lásce ke sportu, která zde panovala podstatně výrazněji.

Windsurfing jako sport je blízký evropské mentalitě a představě o způsobu aktivního trávení volného času. Od jeho prvních krůčků v ČSR bylo zřejmé, že zaujme především muže (od 15 let výše) se sportovními sklony a s polytechnickými schopnostmi (Dítě, Fiedler, 1985).

První neoficiální světový pohár se jel v roce 1974, rok po založení první Evropské školy windsurfingu. Od té doby se uskutečnilo mnoho závodů po celé Evropě i dalších kontinentech. Windsurfing se rychle stává populární a roku 1984 startuje na svých prvních olympijských hrách v Los Angeles.

Rok 1976 může být považován za zrod trikové jízdy na windsurfu. Tehdy se na Bahamských ostrovech konalo mistrovství světa, kde se poprvé ukázal Robby Naish, velice vážená osobnost celého sportu a předvedl, co vše se dá dělat na windsurfu krom rychlé jízdy. Dva roky na to, tehdy pouze 15i letý Robby Naish, předvedl na příbojových vlnách ohromnou show. Do této chvíle bylo nepředstavitelné, že by se toto oplachtěné plavidlo dalo využít v takovýchto podmínkách. Skoky na příbojových vlnách, z čehož se později stala i nová disciplína, nezůstala jen doménou Tichomoří, ale brzy již létali windsurfeři i v Evropě (Marek, 1988).

3.4 Popis windsurfingového vybavení

Windsurfingový komplet je tvořen několika částmi, jejichž materiální vlastnosti, hmotnost a tvar determinují jeho ovladatelnost i rychlost na vodě. Atributy každé z částí vybavení ovlivní jízdu jinými způsoby a mírou, například u stěžně a ráhna se vlastnosti různých vybavení budou lišit převážně pružností či hmotností, což jezdec zanedbatelně pocítí v dosažení maximální rychlosti, či akceleraci. Kdežto odlišnosti ve výrobních materiálech a pojetí tvaru s výtlakem u plováku se ve změnách jízdy a manévrovatelnosti projeví tak drasticky, že je snadno pozná i naprostý začátečník.

Nehledě na to, jak kvalitní vybavení surfař vlastní, by vyšly veškeré kladně působící atributy jednotlivých částí vniveč, pokud by nebyl komplet správně sestrojen. Například je důležité vědět, do jaké míry můžete natáhnout plachtu, aby vám poskytla co největší výkon. V opačném případě vědět, jak plachtě výkon odebrat, ocitne-li se jezdec v těžších povětrnostních podmínkách, do nichž není plachta vyrobena. V dnešní době se kvalita windsurfingového vybavení pohybuje na tak vysoké úrovni, že jen nepatrný rozdíl v pružnosti či délce dvou ploutví může jinak kvalitní plovák učinit téměř nepojízdným. Proto je velice důležité znát, do jakých podmínek je dané vybavení vyráběno.

Základními částmi windsurfingového kompletu je plovák a plachta. Zespoda plováku se namontuje ploutev nebo také řína. Ve vrchní části plováku je uprostřed rýha, do níž je zašroubován takzvaný kloub, který spojuje plachtu s plovákem. Do kloubu se před každou jízdou zasadí polohovatelný nástavec, jenž je nasazený na stěžně a tvoří spodní část plachty. Plachta se rozvine a do jejího komínu je vložen stěžně. K nástavci je připevněno lanko, které provlíkneme kladkami umístěnými na spodním cípu plachty. Utažením a uvázáním tohoto lanka plachtu takzvaně „natáhneme do stěžně“. Následně je na stěžně připevněno ráhno, z něhož také vychází lanko, které se uváže do očka umístěného na zadním cípu plachty. Jeho utážením plachtu takzvaně „natáhneme do ráhna“.

3.4.1 Plovák

Od dob počátků windsurfingu se vyrobilo mnoho druhů plováků, jejichž odlišnosti a jedinečnosti každého z nich umožňovaly jízdu v různých povětrnostních a vodních podmínkách. Jak se vyvíjela výroba plováků, posouval se i samotný sport. V dnešní době jsou

plováky vyráběny převážně z karbonového kompozitu, laminátu a epoxidu. Každý plovák disponuje hodnotou výtlaku, což je hlavní parametr, dle kterého si plovák vybíráme.

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 (Štumbauer, Vobr, 2005).

Na každém plováku najdeme zespoda na zádi rýhu, které se říká „Box“. Do té je zasunuta ploutev, která zajišťuje udržení směru jízdy. Dále se na zádi, ze shora plováku, nachází poutka na nohy, jejichž používání je nezbytné pro provedení většiny triků.

Dnes dělíme plováky na čtyři hlavní typy a to: freeride, slalom, wave a freestyle.

1) Freeride

Tento druh plováku je mezi windsurfaři nejoblíbenější díky své stabilitě, jednodušší ovladatelnosti a celkové hravosti. Svými vlastnostmi se z těchto čtyř skupin nejvíce podobá onomu začátečnickému plováku, díky čemuž je vhodný pro jezdce s nulovými zkušenostmi v tomto sportu. Plovák v rychlosti lépe reaguje na rozložení váhy do nohou, díky čemuž při zaseknutí hran o hladinu zatáčí snáze než například plováky slalomové, které převážně drží směr.



Obrázek č. 1 - Freeride plovák. [34]

2) Slalom

Řada plováků Slalom, někdy také race, je oblíbená spíše mezi zkušenějšími jezdci, kteří od jízdy očekávají převážně velkou rychlost. Tyto plováky patří mezi nejdražší. Naše neustálá touha překonat maximální rychlost posouvá vývoj Slalom plováku stále dál. Plováky jsou díky kvalitnímu materiálu velice lehké a pevné, což společně s tvarem dnes umožňuje pokročilejším jezdčům snadno dosáhnout rychlosti kolem 60 km/h. Světový rekord v maximální dosažené rychlosti drží francouzský jezdec Antoine Albeau a to 98 km/h. Jak už jsme zmínili, velkou roli zde hraje také tvar. Plováky Slalom jsou užší, jejich hrany jsou rovnější a nejširší část je posunuta mírně dozadu, čímž plovák sice ztrácí na manévrovatelnosti, ale dostane se rychleji do skluzu a je schopno dosáhnout větší rychlosti.



Obrázek č. 1 - Slalom plovák. [34]

3) Wave

Jak už z názvu plyne, plováky tohoto typu jsou využívány převážně k jízdě na příbojových vlnách. Svůj původ nachází v samotném surfingu a svými vlastnostmi má z těchto čtyř skupin ke klasickému surfu nejbližší. Přesto, že v prvních letech windsurfingu byl plovák velice těžký a špatně ovladatelný, netrvalo dlouho, a již roku 1978 můžeme vidět oplachtěné prkno poháněné kupředu mohutnými vlnami. Robby Naish, tehdy patnáctiletý kluk předvádí v tu dobu první skoky na příbojových vlnách (Kodeš, Hruša, 1990).

Od této chvíle se výroba plováků zaměřuje i na zdolání takto extrémních podmínek. Vzniká disciplína wave, někdy freestyle wave. Výtlaky plováků se snižují, na trh přicházejí takzvané „sinkery“, neboli potápky.

Wave plováky jsou v tu dobu pojízdná pouze v tichomořských podmínkách. Svým nízkým výtlakem sice získaly snadnou manévrovatelnost ve vlnách, ovšem ve slabším větru a menších vlnách se na plovák jezdec ani nepostaví.

Netrvalo dlouho a tento způsob jízdy se z oblasti Tichomoří přesouvá do Evropy. Díky novým konstrukcím plováku se začalo létat i u evropských břehů (Kodeš, Hruša, 1990).

Díky těmto změnám je plovák stále hravější. Jeho lehkost umožňuje snadnější otáčení kolem osy a skákání i na menších vlnách či naprosto rovné vodě, což vytváří prostor a příležitost pro vznik trikové jízdy – Freestylu



Obrázek č. 2 - Wave plovák. [34]

4) Freestyle

Freestyle plovák disponuje o něco větší šíří a stabilitou než plovák Wave, což je žádoucí k ustání spousty náročných triků. Přes to musí být plovák lehký a snadno ovladatelný, aby jezdec dosáhl ve skoku velkých výšek, jež jsou nezbytné pro provedení veškerých novodobých freestyle prvků. Dalším důležitým faktorem je umístění poutek. Poutka se na těchto plovácích nachází více u středu, čímž dají jezdcům lepší rovnováhu na plováku a snadnější ovladatelnost. Například u slalomového typu se poutka dávají co nejvíce ke straně, díky čemuž je pro jezdce jednodušší udržovat plovák v rovině s hladinou, což přispívá ke snadnějšímu dosažení maximální rychlosti.

Nejdůležitější vlastností, která u freestyle plováků udává rozpětí proveditelných triků, je bezpochyby jeho tvar. Většina z nich se v dnešní době vyrábí podle vzoru „twintip“, který se vyznačuje souměrností přídě a zádě. To sice značně limituje plovák v možnosti přesáhnout rychlost zhruba 40 km/h, za to v manévrovatelnosti tomu dodá naprosto nový rozměr. Tento tvar umožňuje jezdcům klouzat po hladině v různých rotacích kolem svislé osy, čímž otevírá brány freestylu řadě originálních triků.



Obrázek č. 3 - Freestyle plovák. [34]

3.4.2 Plachta

Stejně jako plováky, i plachty jsou rozděleny na freeride, slalom, wave a freestyle. Pro naše účely nám stačí vědět, že se od sebe druhy plachet liší na stejném principu jako plováky. Podobnost rozdílů spočívá například ve snaze o maximální výkon na úkor manévrovatelnosti u plachet slalomových.

Plachta má trojúhelníkový tvar a je tvořena třemi cípy a lemy. Přednímu lemu plachty se říká také komín a slouží k zasunutí stěžně. V místě, kde se vrchní a spodní lem plachty spojují, se nachází zadní cíp plachty. Ten má v sobě zašité poutko, do kterého se navine lanko z ráhna a následně plachtu vypne, čímž získá svůj tvar. Právě touto stranou proudí vzduch ven a míra utažení určuje velikost „břicha“ plachty. To ovlivní množství vzduchu, které je plachta schopna pojmout, což určí výkonnost plachty.

Každý vyspělejší windsurfer by měl vědět, co je to trim a co znamená trimování plachty. Trimování znamená nastavení plachty, vytvoření vhodného tvaru profilu plachty podle povětrnostních podmínek. Trim má opačný vliv na rychlost windsurfera, proto si dobrý windsurfer potrpí na optimální trim, který mu požitek z jízdy ještě zvýší. (Zerer, 1982).

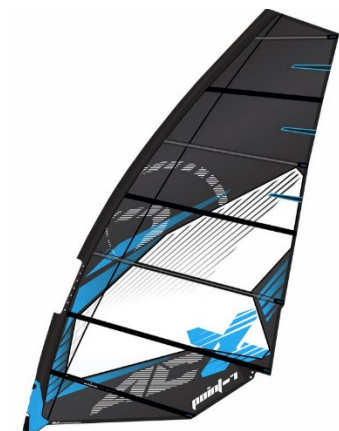
Plachty dělíme dle velikosti a tvaru. Velikosti plachet se pohybují zhruba od 3,4 m² do 9 m² a vybíráme si je podle povětrnostních podmínek

Dejme tomu, že si výběr plachet rozdělíme do tří kategorií dle síly větru:

- 1) Slabý vítr 4-7 m/s – 6,5 m² – 9 m²
- 2) Silný vítr 10-16 m/s – 4,5 m² – 6,2 m²
- 3) Extrémně silný vítr 18-25 m/s - 3,4 m² – 4,2 m²

Hlavním rozdílem ve tvaru plachet je umístění zadního cípu a spodního lemu. Kdybychom měli výběr plachet dle tvaru zobecnit dvěma způsoby, dostali bychom plachty závodní a trikové (tímto způsobem bychom mohli rozdělit i plováky na závodní – slalom, freeride a trikové – wave, freestyle). Plachty závodní mají spodní lem umístěný o něco níže, tudíž plachta zachytí vítr větší plochou ve spodní části a zároveň jezdec může plachtu takzvaně zavřít, což je manévr, kdy jezdec při jízdě ve skluzu zaklopí plachtu co nejnižší k zádi prkna, čímž spolu s dalšími detaily ve způsobu jízdy dosáhne maximální rychlosti. S takovou plachtou se dá ovšem jezdit převážně na rovnějších vodách, které jsou pro tento druh soutěže typické. Trikové plachty mají zadní cíp umístěný výše a spodní lem je díky tomu

svislejší a neopisuje hladinu vody jako plachty závodní. Díky tomu jsou trikové plachty snadněji manévrovatelné a uzpůsobené do větších vln, protože při sklopení plachty k zádi nedochází k zasekávání spodního lemu o hladinu.



Obrázek č. 4 - Závodní plachta. [34]



Obrázek č. 5 – Triková plachta. [34]

3.4.3 Fina

Fina nebo také ploutev je fundamentální složkou ve windsurfovém kompletu pro udržení směru jízdy. Bez ploutve by se plovák stáčil po větru a udržení směru by bylo naprosto nemožné. Do plováku se zasouvá zespoda a bývá vyjímatelná, kvůli manipulaci, přepravě, opravám atd. (Zizius, 1990).

Finy se dělí podle velikosti, tvaru, profilu, sklonu i pružnosti. Větší finy zaručují dobré stoupání plováku – jízdu proti větru a udržení stálého směru. Menší finy, které se užívají spíše v jízdě trikové, dodají prknu lepší manévrovatelnost. U většiny prken se nachází ploutev pouze jedna, ale u novějších wave plováků můžeme často využít tři až pět boxů pro finy,



Obrázek č. 6 - Freestyle Fin. [34]



Obrázek č. 7 - Slalom Fin. [34]



Obrázek č. 8 - Wave Fin. [34]

3.4.4 Kloub

Kloub je důležitou částí windsurfového kompletu, která spojuje plovák a plachtu. Klouby se svými výrobními vlastnostmi téměř neliší. Jediným způsobem, který může kloub ovlivnit jízdu, je jeho zasazení do plováku. Podle toho, kam si jezdec zvolí kloub posunout, tam se bude logicky nacházet i plachta. Čím blíže k přídi je kloub umístěn, tím lépe bude prkno stoupat proti větru a naopak.



Obrázek č. 9 – Kloub. [34]

3.4.5 Nástavec

Často také označován jako „patka“ tvoří nejspodnější část plachty. Nástavce se dělí podle tloušťky do různě tlustých stěžňů, ovšem do nových stěžňů se dnes vyrábí již nástavce totožné, a podle možné nastavitelné velikosti.

Díky nástavci můžeme použít jeden stejný stěžň do několika různě velikých plachet, a to díky polohovatelnosti prstence, o něž se spodní část stěžně opře.



Obrázek č. 10 – Nástavec. [34]

3.4.6 Stěžen

Stěžen je velice důležitá součást oplachtění. Z důvodu skladnosti se dělí na dvě části, a to spodní a vrchní. Vrchní část je nasazena na spodní a poté vložena do komínu plachty. V dnešní době se stěžně vyrábějí z těch nejvyšších materiálů. U stěžně je žádoucí, aby byl co nejlehčí a zároveň pevný.

Stěžně dnes již vyráběné převážně z laminátu, spojované epoxidovou pryskyřicí se skládají z několika procent i z karbonu. Procentuálně se zde pohybujeme od 5 – 100%. Karbonové stěžně stoprocentní jsou nejdražší.

Procentuální přítomnost karbonu můžeme většinou najít zakreslenou přímo na stěžni za písmenem „C“



Obrázek č. 11 – Stěžen. [34]

3.4.7 Ráhno

Ráhno se skládá ze dvou kapkovitě zahnutých trubek, které jsou na obou koncích spojeny. Na předním konci se nachází zásek k upevnění na stěžeň. K zadnímu konci je připevněno trimovací lanko, který trimuje plachtu a uvazuje její zadní cíp. Na každou stranu ráhna si již mírně pokročilejší jezdci nasazují takzvané úvazky. To jsou poutka, umístěné uprostřed ráhna, za které se jezdec zahákne takzvaným trapézem, který si popíšeme níže, čímž odlehčí pažím a tíhu plachty poháněnou větrem rozloží do celého těla.



Obrázek č. 12 – Ráhno. [34]

3.4.8 Trapéz

Trapéz je v podstatě robustní opasek, který má z přední strany připevněný kovový hák, jímž se jezdec v jízdě zahákne za úvazky. Jízda v trapézu je podstatně koordinčně náročnější, ovšem sílu jezdce šetří v takové míře, že dobu strávenou na vodě prodlouží až o několik hodin.



Obrázek č. 13 – Trapéz. [34]

3.5 Základní principy jízdy na windsurfu

3.5.1 Síly působící v jízdě

„Je vždy užitečné pochopit principy jakékoliv lidské činnosti, neboť člověk pak může těchto principů tvořivě využívat tak, aby praktické provádění činností, tedy i sportu, bylo co nejeftivnější a přírodní síly a zákonitosti byly maximálně využity v jeho prospěch“ (Dítě, a kol., 1984).

Na jedoucí surf působí dvě hlavní přírodní síly:

- a) Aerodynamické síly, které vznikají působením proudícího vzduchu na plachtu.
- b) Hydrodynamické síly, které vznikají působením plováku s ploutví na vodní hladinu

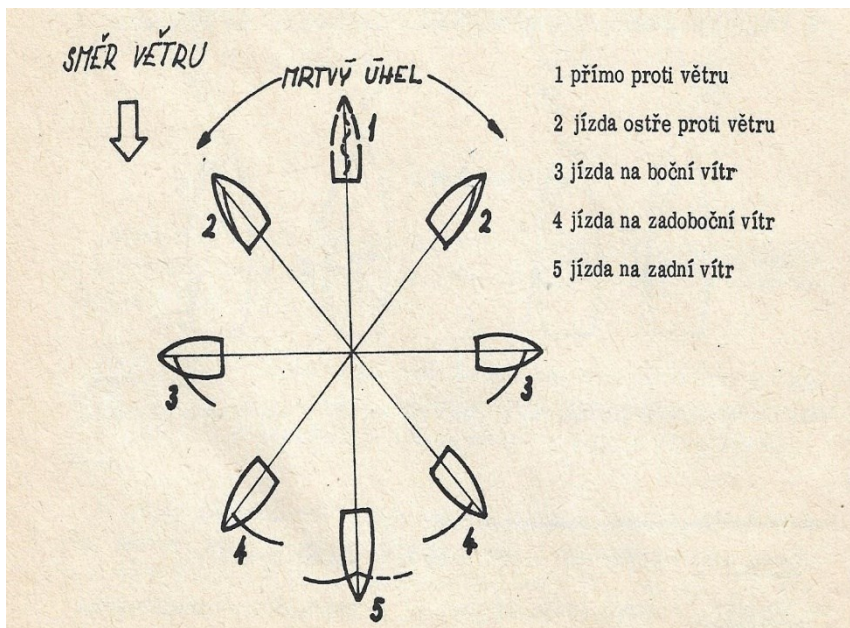
(Dítě, a kol., 1984).

A) Síly Aerodynamické

Vítr je pohonnou silou každého windsurfu. Svoji silou působí na plachtu a uvede tak plovák do pohybu. Než se jezdec vůbec rozhodne stoupnout na plovák, musí pečlivě prozkoumat směr a sílu větru a podle toho určit místo vstupu do vody a druh vybavení, které použije.

Limitujícím faktorem pro směr jízdy na surfu je směr větru, ten nám udává možnosti pohybu na vodní ploše.

Surf se může po vodě pohybovat téměř všemi směry mimo úhlu 45° proti větru. Tento úhel bývá nazýván „mrtvým úhlem“ (Dítě, a kol., 1984).



Obrázek č. 14 - Kurz plavby. [4]

Síla větru může být vyjádřena v metrické nebo Beaufortově stupnici. V dnešní době se mezi surfaři používá spíše vyjádření v m/s či v uzlech.

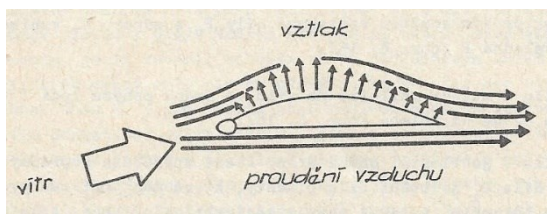
„Beaufortova stupnice pro evropské poměry končí stupněm 12. V celosvětovém měřítku se tato hranice posunuje podstatně výš a končí stupněm 17 BFt. mezinárodní stupnice, představujícím rychlost 218 km/h“ (Dítě, a kol., 1984).

Beaufortova stupnice

| Stupeň Bft | Označení | Střední hodnota v m/sec. | Účinek větru |
|------------|------------------|--------------------------|--|
| 0 | bezvětří | 0 - 0,2 | hladina vody úplně hladká |
| 1 | slabý vítr | 0,9 | mírné čeření; sotva pozorovatelný pohyb vzduchu |
| 2 | lehká bríza | 2,5 | lehké vlnění; směr větru lze pocitem rozeznat |
| 3 | čerstvý vítr | 4,4 | lehké vlnění; pohybuje listy, vlajkami |
| 4 | Bríza | 6,7 | střední vlnění; napíná vlajky, pohybuje slabými větvemi |
| 5 | čerstvá bríza | 9,3 | silné vlnění; pohybuje většími větvemi |
| 6 | silný vítr | 12,3 | hrubé vlnění se zpětnými vrcholy; hučí |
| 7 | velmi silný vítr | 15,5 | velmi hrubé vlnění s četnými vrcholy z pěny; pohybuje slabými stromy |
| 8 | bouřlivý vítr | 19 | vysoké vlnění, pásy pěny ve směru větru; pohybuje silnými stromy |
| 9 | vichřice | 22,6 | vysoké vlnění; strhává střechy |
| 10 | těžká bouře | 26,5 | velmi vysoké vlnění; vytrhává stromy s kořeny |
| 11 | slabý orkán | 30,6 | dtto |
| 12 | plný orkán | 34,8 | mimořádně vysoké vlnění; účinky se zvyšují |

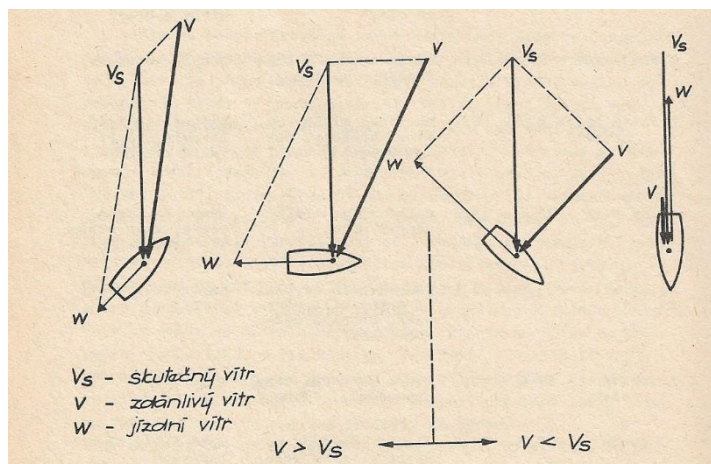
Obrázek č. 15 - Beaufortova stupnice. [4]

Abychom pochopili, jak je celý komplet uveden do pohybu, musíme si vysvětlit, jak vítr pracuje při kontaktu s plachtou. Rozdělíme si tedy vítr na tři části, a to na vítr skutečný Vs, jízdní W a výsledný V. Skutečný vítr působí přímo na plachtu tak, že se rozdělí v místě stěžně na dva proudy, čímž plachtu obchází z obou stran. Dochází zde k laminárnímu proudění. Vzhledem ke tvaru a náklonu plachty urazí každý z těchto proudů odlišnou dráhu, tím pádem ten, který urazí delší vzdálenost, proudí rychleji, a tím vzniká podtlak. Působením těchto sil vzniká vztlak



Obrázek č. 16 - Laminární proudění. [3]

Tím, že je surf uveden do pohybu vzniká tzv. jízdní vítr, jehož směr je rovnoběžný se směrem plavby, ale proudí opačným směrem. Velikost se rovná rychlosti plavby. Výsledný vítr je vektorovým součtem větru skutečného a jízdního (DÍTĚ, a kol., 1984).



Obrázek č. 17 - Působení aerodynamických sil na komplet. [3]

Momentovou výkonnost plachty ovlivníme mírou přitažení plachtové ruky. Tím plachtu buďto otevíráme, či zavíráme, a tak kontrolujeme, jak velká část plachty je skutečnému větru vystavena.

B) Síly hydrodynamické

Jakožto dvě nejdůležitější hydrodynamické síly, působící na plovák, jsou odpor vznikající třením vody o zanořenou část surfu a tvarový odpor trupu ve vodě (Dítě, a kol., 1984).

Odpor třením

„Částičky vody přicházející do styku s ponořenou částí trupu přilnou k jeho povrchu. Vzájemným třením částíček o sebe se vytváří tzv. mezní vrstvička vody. Síla této mezní vrstvy je závislá na hladkosti povrchu, na velikosti zmáčené plochy a jiných vlivech; zvětšuje se směrem k zádi; odpor třením roste, pohybuje-li se loď v rozrušeném proudu nebo ve vlnách“ (Dítě, a kol., 1984).

O tvarový odpor se, jak již z názvu plyne, podílí tvar plováku a fina zanořená ve vodě. Tento odpor brání plováku ve splouvání po větru tak, že hrany laterálu prkna a ploutve zachycují příčné síly, které se kolmo zlomí do tvaru L a dále působí ve směru jízdy.

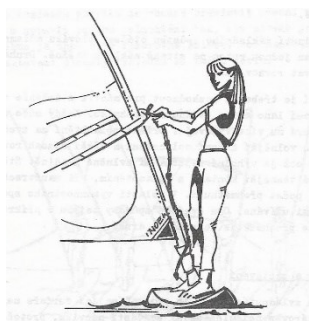
3.5.2 Základní řídicí manévry na windsurfu

Začátečník se bude na větších prknech, které ještě neumožňují tak hravé řízení jako prkna typu freestyle, snažit směr plavby korigovat převážně za pomoci plachty. V této kapitole si popíšeme právě takovéto základní principy zacházení s plachtou.

Řízení windsurfu je umožněno pohyblivým oplachtěním, které umožňuje měnit vzájemnou polohu působišť sil aerodynamických a hydrodynamických (Bezdíček, 1994).

K uvedení plováku do pohybu musí jezdec nejprve plně vztyčit plachtu. K tomu je zapotřebí si plovák připravit podélnou osou kolmo na směr větru a stabilně se na něj postavit. Plachta leží na vodní hladině, stěžeň směřuje po větru a zadní cíp plachty směřuje k zádi prkna. Následuje kontrolované vytažení plachty z vody. V této fázi nesmíme nic uspěchat nebo bychom skončili ve vodě a celý komplet museli opět nastavit do výchozí polohy popisované výše. Nyní uchopíme zvedací lano a začneme jím pomalu vytahovat plachtu z vody. Při vytažení plachty z vody je nejdůležitější kontrolovat místo těžiště pokrčením v kolenu a vystrčením hýždí nad vodu. Zvednutí dokončíme ručkováním po zvedacím lanu. Plachtu držíme za stěžeň či ráhno na stěžňové straně nebo ještě stále za zvedací lano. Plachta volně vlaje ve vzduchu, vítr nám fouká do zad a z obou stran plachtu opisuje přes stěžeň. V této poloze není v plachtě žádná síla a pouze udržuje plovák na místě tak, aby se nestácel po větru.

„Souhrn rozhodujících prvků pro správný postoj: nohy blízko patky stěžně, nohy jsou v mírném podřepu, boky v mírném předklonu, horní část těla je v mírném záklonu, ruce jsou mírně skrčené. Přitom se plně soustředíte na pohyby prkna. V každém případě by oči měly sledovat prkno – lépe se udrží rovnováha. Bolesti v zádech jsou znamením nesprávného držení těla a malé trénovanosti“ (Mares, Winkler, 1978).

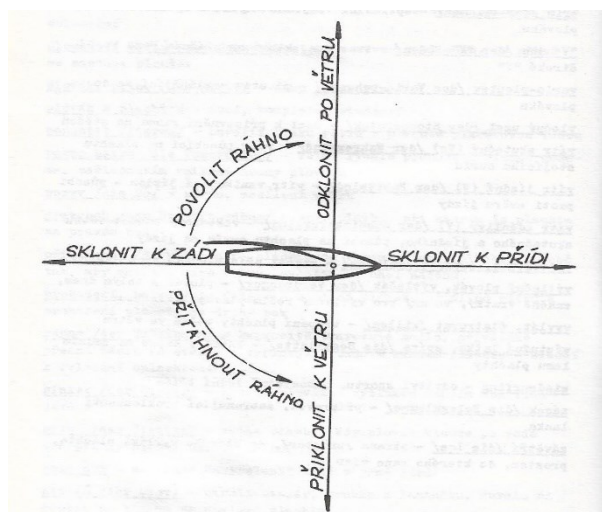


Obrázek č. 18 - Základní postavení. [15]

Následuje samotná jízda, ke které je potřeba tažná síla v plachtě. Toho docílíme přitažením plachtové paže, čímž dostaneme zadní cíp plachty s lemem nad plovák a vytvoříme tím překážku pro vítr, který se do plachty opře a následně uvede celý komplet i s jezdcem do pohybu. Čím více k sobě zadní cíp plachty přitáhneme, tím větší vítr se do plachty opře, čímž získáme větší rychlost.

„Po rozjezdu plováku je vhodné přemístit přední nohu těsně za stěžeň a upravit polohu oplachtění tak, aby plovák jel přímým směrem. Ráhno je zhruba ve vodorovné poloze. Současně zkontrolujeme úhel nastavení plachty vzhledem ke směru větru“ (Žáček, Dítě, 1988).

Jak už jsme výše zmínili, plachtou budeme nejen ovlivňovat rychlost jízdy, ale i její směr. Pokud chceme jízdu směřovat více proti větru, skloníme plachtu k zádi. Vítr tím pádem začne do kompletu tlačit z boku v jeho zadní části, čímž odkloní záď prkna po větru a špičku stočí proti větru. V opačném případě, kdy chceme surf „pustit po větru“, skloníme plachtu k přídi. Vítr, který nyní působí na plachtu u přídi plováku, stočí surf po větru.

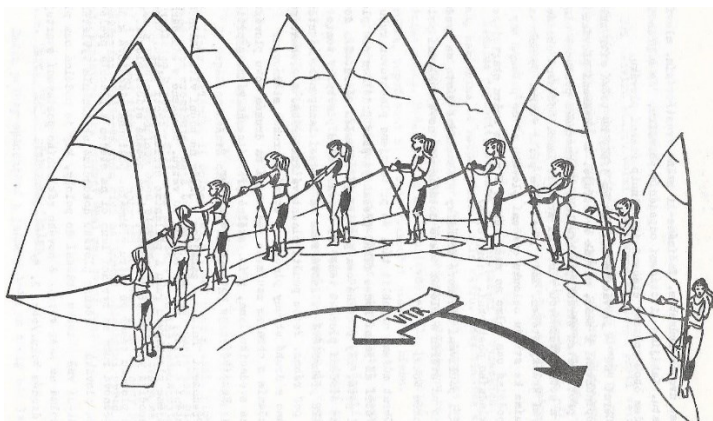


Obrázek č. 19 - Označení směrů možných pohybů oplachtění. [15]

„Změnu polohy oplachtění z jednoho boku na druhý bok lze provést dvojím způsobem. Začínáme-li změnu vyostřováním, mluvíme o obratu. Zahájíme-li otáčení odpadáním po větru, jde o přehození. Základem obou způsobů otáčení je princip řízení plováku“ (Žáček, Dítě, 1988).

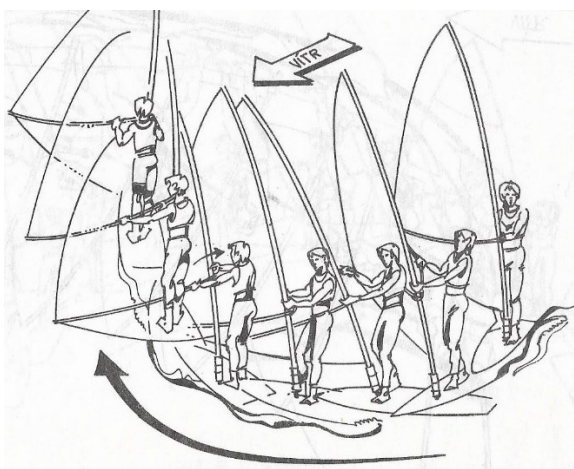
Tyto dva způsoby změny polohy se také nazývají „Ré“ – při vyostření proti větru a „Halsa“ – při přehození plachty během opadání po větru.

Obrat „Ré“ v základním provedení zahájíme sklonem plachty k zádi, čímž dojde k vyostření plováku proti větru. Špička surfu směřuje proti větru, plachtová paže pouští ráhno a plachta vane ve vzduchu, není v ní žádný tah. Během celého manévru obchází surfař stěžen malými krůčky tak, aby stál neustále zády proti větru. Pomalým přitažením zadního cípu plachty, nyní již plachtové ruky, která před otočením byla rukou stěžňovou, otáčíme za dopomoci tlaku do nohou celý komplet do nového směru jízdy.



Obrázek č. 20 - Obrat „Ré“. [15]

Přehození „Halsu“ zahájíme sklonem plachty k přídi, díky čemuž plovák začne opadat po větru. Stejně jako u obratu „Ré“ se snažíme po celou dobu manévru stát zády proti větru. Současně s opadáním povolujeme plachtovou ruku a snažíme se váhu rozložit na přední nohu, čímž tlačíme do přídi a pomáháme prknu s otáčením. Ve chvíli, kdy je plovák nastaven po větru, přehmatáváme a uchopujeme ráhno plachtovou rukou. Opatrným a postupným přehmatáváním obou rukou si zadní cíp plachty přitáhneme k zádi, čímž společně s tlakem do nohou, otočíme plovák do zamýšleného směru a dokončíme celý manévr.



Obrázek č. 21 - Přehození „Halsa“. [15]

4. Freestyle

Freestyle je bezpochyby tou nejvšestrannější disciplínou windsurfingu. Svou atraktivitou a adrenalinem se vyrovná i jízdě na ohromných příbojových vlnách ve wave disciplíně a za přírodními podmínkami nemusí surfař jezdit vůbec daleko. Vlastnosti, jimiž dnešní surfařský komplet oplývá, totiž umožňují provedení velkých skoků, které jsou pro veškeré freestyle triky nezbytnou součástí, i na naprosto rovné vodní ploše. Freestyle je nejmladší disciplínou windsurfingu a je zodpovědný za příchod nových talentovaných jezdců, kteří tento sport posouvají stále dál.

Podstata Freestylu spočívá ve zvládnutí obtížných akrobatických prvků, prováděných zpravidla v letu. Princip těchto triků je založen na uvedení prkna s plachtou do různých rotací a jejich následných kombinací. Ideálním prostředím pro freestyle jízdu je silný vítr a rovná hladina, i přes to se prvky z této disciplíny objevují ve wave soutěžích.

4.1 Počátky freestylu

Podobu Freestylu, jak ho známe dnes, si tato disciplína získala po polovině devadesátých let. V závislosti na stálých změnách výrobního materiálu se windsurfingový komplet stává stále rychlejším, hravějším a nabízí čím dál tím více možností využití. Do této doby se ve Freestylu prováděli všelijaké na koordinaci a rovnováhu náročné triky, které prověřovaly stabilitu jezdce, kreativě se meze nekladly. Freestyle připomínal spíše takový balet s plachtou. Jezdci se buďto stavěli na prkně na hlavu, jezdili po hraně na převráceném plováku, či si stoupli na opačnou stranu oplachtění nebo dovnitř ráhna. Předváděli jízdu v sedě nebo v kleku, ti ohebnější i v rozštěpu, jízdu zády k plachtě a mnohé další. Celková váha a těžká manévrovatelnost vybavení disciplínu omezovala na právě takovéto triky. Toto období je označováno jako „Old School freestyle“.



Obrázek č. 22 - Old School Freestyle. [12]

Jak na trh přicházely novější modely prken, soustředící se na jízdu ve velké rychlosti v silných povětrnostních podmínkách, freestyle se jakožto soutěžní disciplína dostává do pozadí. Zůstává zde jako zábavná kratochvíle do slabšího větru, který neumožňuje dosažení rychlé jízdy, jíž byla tehdy celá podstata windsurfingu přizpůsobena. Poté přichází revoluce.

Za zrod „newschool freestylu“ bychom mohli považovat den, kdy Chris Wyman poprvé skočil trik zvaný Vulcan. Trik spočívá ve výskoku a následném otočení plováku o 180° ve vzduchu současně s přitažením plachty do nového směru jízdy. Tento trik proměnil freestyle v to, čím je dnes a stal se základním prvkem všech budoucích freestyle triků. V souvislosti s tímto trikem je často zmiňováno jméno Josh Stone. Tento závodník je také velice důležitou osobností této disciplíny. Mnozí tvrdí, že právě on byl zakladatelem onoho Vulcana, ovšem pravda je taková, že jej pouze vylepšil o jeden obrat, čímž dal zrodu nového prvku s názvem Spock. Tyto dva triky se dají považovat za základní stavební kámen freestylu. Netrvalo dlouho a již v roce 1996 předvádí tyto nové triky na první novodobé freestyle události zvané „King of the Lake“. Závod se odehrál na jezeře Lago di Garda v Itálii. Jezdci museli předvést sestavu triků, vycházejících z jízdy ve skluzu ve čtvercově ohraničené oblasti přímo u břehu, před nadšenými davy fanoušků. Organizátoři windsurfingových soutěží si postupně začali všimnout, že diváky ke břehům víc a víc přitahuje právě tento styl pojetí sportu. Popíjení a oslavy na pláži, spojené s atraktivní akrobatickou show na vodě se zdá mnohem zábavnější než jen pozorovat z dálky jezdce, jak se snaží navzájem jeden druhého předjet.

Roku 1998 pořádá mezinárodní windsurfingová asociace PWA první oficiální mistrovství světa ve Freestylu. Myšlenkou celé události bylo dát windsurfingu nový rozměr, rozšířit možnosti využití a přilákat širší spektrum diváků. Záměr byl skutečně splněn a diváci

jsou svědky ohromné show, která v následujících letech přilákává ke sportu nejen více diváků, ale i jezdců.

4.2 Freestyle disciplína

Závody ve freestyle soutěžích se svým charakterem výrazně liší od ostatních disciplín windsurfingu. Jedním z hlavních faktorů, který dodává závodům jejich typickou atmosféru, je právě to, že se koná v těsné blízkosti ke břehu. Diváci tak mají pocit větší spjatosti s jezdci, mohou okamžitě reagovat na prováděné triky a vytváří tak onu potřebnou atmosféru. Jsou to hlavně diváci, kteří dávají tomuto sportu smysl. Většina freestyle jezdců vám totiž poví, že radost z dobře provedeného triku je o veliké poznání menší, pokud jej nemáte alespoň s kým prodiskutovat, či se jím pochlubit přinejmenším jednomu člověku stojícím na břehu nebo na prkně.

Závodí se většinou ve skupinách po dvou. Jezdci ve vyhraničeném území předvádějí náročné Freestyleové prvky, za které jsou potom bodově ohodnoceni. Každá jízda, v soutěžích nazývána „heat“, je vymezena časovým limitem, stanoveným v daném závodě.

Každý závod musí disponovat jedním či dvěma panely rozhodčích o lichém čísle. Světová asociace profesionálního windsurfingu PWA v pravidlech uvádí, že na každém z oficiálních PWA závodů musí být přítomen jeden vrchní rozhodčí a alespoň 8 dalších rozhodčích. Všichni rozhodčí musí být schváleni asociací.

Rozhodčí jsou nedílnou součástí celého závodu. Na základě složitého bodovacího systému hodnotí výkon každého jezdce. Body jsou závodníkům za jednotlivé triky přidělovány a sčítány v průběhu celé jízdy. Dnes mají diváci možnost sledovat nárůst bodů po provedení každého triku. Rozhodčí trik poznají a následně zapíší do počítače, společně s body od 1-10, které přidělí na základě technického provedení a stylu. Počítač dále rozpozná náročnost daného triku a spočítá výslednou známku. Dalším důležitým faktorem bodovacího systému je variace. Každý trik má v počítači přidělen variační číslo, které udává míru podobnosti s ostatními triky. Pokud by měl tedy jezdec skočit trik, který by byl podobný tomu přechozímu, dostane za něj méně bodů, než kdyby jej předvedl v sestavě, kde se takový trik nacházet nebude.

Závod se koná v podobě jednoduché či dvojité eliminace. V případě jednoduché eliminace závodník vypadává okamžitě, v druhém případě nastupuje s jiným poraženým

jezdcem ve stejné kategorii. Závodníci jsou rozřazeni do skupin, které jsou vždy zveřejněny minimálně třicet minut před startem závodu. Ve světovém poháru, organizovaném PWA, jsou jezdci přiřazeni na základě bodového systému, kterého jsou všichni profesionálové součástí. V průběhu roka jezdci získávají bodové ohodnocení za svoje úspěchy v PWA soutěžích. Nejlepší jezdci jsou zveřejněni na oficiálních stránkách PWA a jejich body jsou po každém závodě aktualizovány.

4.3 Podmínky

Při hledání vhodného místa a podmínek pro ježdění freestyle se vždy zaměřujeme na dva hlavní faktory: vodu a vítr.

Prostředí pro dokonalé ježdění a ničím nerušený nácvik freestyle manévrů nám utváří kombinace perfektně rovné vody bez vln se silným větrem. Vychytat tyto dva jevy zároveň je ovšem velice obtížné, protože zde platí takové pravidlo, že čím silnější vítr, tím větší vlny. Při výběru správného spotu se v tomto případě vyhýbáme velikým vodním plochám, kde se tvoří veliké vlny jako jsou například otevřené moře, oceány, i vodní přehrady. Vhodná místa, která se nám nabízejí jsou různé laguny, rybníky, přístavy, zálivy, ústí řek, říční kaňony i menší jezera.

Rovná vodní plocha je pro freestyle windsurfing nezbytná z toho důvodu, že pro provedení komplikovaných triků potřebujeme vždy stejný způsob rozložení váhy, naprostou preciznost v každém okamžiku a perfektní plochu pro dopad a zakončení každého z triků, který ve většině případů spočívá v plynulém klouzání v rotacích po hladině. Transformovat dovednosti do různých podmínek je v celé problematice windsurfingu obtížné a ve freestyle windsurfingu dvakrát tolik, výběr vhodného prostředí je tedy jednou z nejdůležitějších věcí.

Silného větru je zde potřeba z toho důvodu, že pro tento styl jízdy využíváme vždy malé plachty, s nimiž se dá snadno manévrovat. Ve slabém větru bychom s takto malým oplachtěním nebyli schopni dosáhnout skluzu, ze kterého všechny freestyle triky vychází. Bavíme se zde o větru, jehož stálá síla dosahuje alespoň 8-10 m/s. Co se kvality větru týče, každý surfař upřednostní stálý vítr před tím poryvovým. Ve freestyle windsurfingu ovšem můžeme tento faktor zčásti opomenout. Vzhledem k tomu, že jezdec potřebuje minimální jízdu ve skluzu, následovanou včasným pokusem o skok některého z triků, může svůj styl

ježdění právě takovýmito povětrnostními podmínkám uzpůsobit. Zároveň freestyle vybavení je právě pro takový styl jízdy vyráběné. Freestylelová prkna se díky své konstrukci dostanou dříve do skluzu, a tak jezdci stačí pár vteřin ve zmíněném větrném poryvu k tomu, aby dosáhl potřebné rychlosti, následující pokusem o některý z triků.

4.3.1 Nejlepší windsurfování destinace

Kanárské ostrovy jsou jedna z nejoblíbenějších surfařských destinací na světě. Ročně se zde pořádá mnoho windsurfování závodů, včetně oficiálních freestyle soutěží pod záštitou organizace PWA. Witchcraft Fuerteventura Windsurfing uvádí, že severní pobřeží nabízí nejstálější větrné podmínky v průběhu celého roku. V průměru se zde vyskytnou vhodné podmínky pro windsurfing 150 – 190 dní v roce a zhruba 70% těchto dnů fouká směr side shore, což je vítr, který přichází na břehu ze strany. Tento směr je surfaři hojně vyhledáván, protože utváří dokonalé podmínky pro jízdu s vlnami, které chodí spolu s větrem ze strany, což je potřeba pro provedení spousty freestyle triků.

Tarifa ve Španělsku je, dalo by se říct, hlavním městem windsurfování v Evropě. Denně se zde plní pláže nejlepšími windsurfaři světa, kteří zde intenzivně trénují a připravují se na závody. Tarifa se nachází v nejjihnější části Evropy, kde se Gibraltarská úžina téměř dotýká afrického pobřeží. Podle Ion-club.net se zde díky vlivu proudového efektu Gibraltarského průlivu vyskytuje vítr, který nabírá sílu díky jeho proudění skrz úžinu, a tak Tarifa celoročně nabízí jednu z nejlepších povětrnostních podmínek na světě. Síla větru zde běžně dosahuje až třiceti uzlů, což je pro nácvik freestyle více než dostačující. Sportif.travel uvádí, že se zde během léta i při jiném větru nevtváří tak velké vlny a voda je většinou rovná, vhodná pro jízdu freestyle, ovšem během podzimu a zimy se zde mohou vyskytnout až dvoumetrové vlny vhodné k nácviku freestyle wave a wave,

Rujána je největším ostrovem Německa a nachází se v jeho nejsevernější části. Je to oblíbená Evropská windsurfování a kitesurfování destinace, díky jejím stálým větrům a mělkému pobřeží, které vytváří dokonalé podmínky pro učení převážně začínajících surfařů.

Bonaire nabízí dokonalé povětrnostní podmínky pro windsurfing. Sorobon na východě Bonaire je jednou z nejlepších destinací pro tento sport, díky stálému větru a velkému ohraničenému zálivu, ve kterém se netvoří vlny, ale je otevřený ze všech stran, a tak nebrání proudění větru. Podle tourismbonaire.com se místní jezdci stále umísťují v top

příčkách světových pohárů. Bonaire je často označováno jako nejlepší místo pro windsurfing na světě jak pro naprosté nováčky tohoto sportu, tak pro pokročilé profesionální jezdce.

4.4 Příprava freestylového vybavení

Jak jsme v předešlých kapitolách zjistili, windsurfingové vybavení každé disciplíny se svými jízdními a materiálními vlastnostmi znatelně liší. Dalšími důležitými odlišnostmi mezi vybavením, které nám limitují potenciální výkon na vodě, jsou způsoby přípravy windsurfingového kompletu.

Plovák se ve Freestylu vyznačuje svým nízkým výtlakem od 90-120 l, menšími rozměry a rozložením výtaku doprostřed konstruktů. Při umístění kloubu se snažíme těchto vlastností využít. Kloub umístíme přesně doprostřed, abychom správně roznesli váhu na prkne a dodali tak plováku optimální manévrovatelnost. Poutka na nohy umístíme dle stejného principu do prostřední linie prkna. Zde si každý jezdec upravuje šíři a velikost poutek dle vlastních potřeb a stylu jízdy. Doporučované ovšem je nastavit si poutka dostatečně vysoká, aby byl jezdec schopen zasunout nohu do poutka až po nárt a zároveň měl možnost z poutek včas a bez větších potíží vyskočit v momentě pádu. Jako poslední na prkno nasadíme finu. Ta má u většiny plováků stálé umístění v power boxu, bez možnosti polohování. Přípravou finy v tomto případě tedy myslíme výběr její délky, která se pohybuje většinou od 18-23 cm. Jezdci freestyle by se nejspíš shodli, že výběr finy nehraje v této disciplíně tak velkou roli, jako například v disciplíně Race, kde každý parametr finy ovlivní rychlost celého kompletu. Ve freestyle si vybíráme spíše kratší finy, které nám umožní snadněji skákat.

Nastavení plachty hraje v přípravě na vodu největší roli. Nemusíte být pokročilý jezdec, abyste si všimli drastických rozdílů ve výkonu a manévrovatelnosti plachty u různých způsobů trimování. Nejdůležitější pro správnou funkci plachty je její dostatečné vypnutí ve stěžni. Většina chyb v jejím trimu padá na vrub nedostatečně napnutého předního lemu. Napnutí plachty přizpůsobujeme síle a poryvovosti větru (Štumbauer, Vobr, 2005).

Na rozdíl od závodních disciplín, kde se snažíme plachtu nastrojít tak, aby nám umožnila co největší výkonnost, se ve Freestylu především zaměřujeme na manévrovatelnost. Při strojení plachty se budeme zaměřovat na tři hlavní faktory: napnutí do stěžně, umístění ráhna a napnutí do ráhna. Napnutím plachty do stěžně ovlivňujeme míru jejího „zboření“. Zbořením se u windsurfingové plachty rozumí míra zvrásnění plachty v místech mezi

vrchními spíry. Tomuto zvrásnění se také říká twist, díky němu můžeme plachtu snáze ovládat v silnějším větru, do kterého není velikostně uzpůsobena. V momentě přebytku větru se plachta v horní části díky twistu mírně ohne, a tak vítr vypustí. Ovšem při přípravě freestylových plachet se chceme tomuto faktoru vyhnout. Vybereme si spíše menší plachtu a twist u ní nevytváříme, takže plachtu do stěžně nebudeme natahovat v takové míře jako u závodních plachet. U tohoto způsobu nastrojení plachty se nám dostane lepší manévrovatelnosti ne při jízdě, ale při změně poloh a v momentě všech otoček. Plachta tak získá lepší celistvost a celkovou pevnost, také pojme více větru a rychleji se tak celý komplet dostane do potřebného skluzu. U natažení plachty do ráhna se také řídíme stejnými principy. Plachtu opět natáhneme více, než bychom natahovali plachtu závodní, čímž získáme menší břicho, a tak lepší manévrovatelnost při změně návětrné strany a celkově větší stabilitu. Umístění ráhna si každý jezdec volí dle vlastních potřeb, obecná výška umístění se pohybuje kolem úrovně ramen.

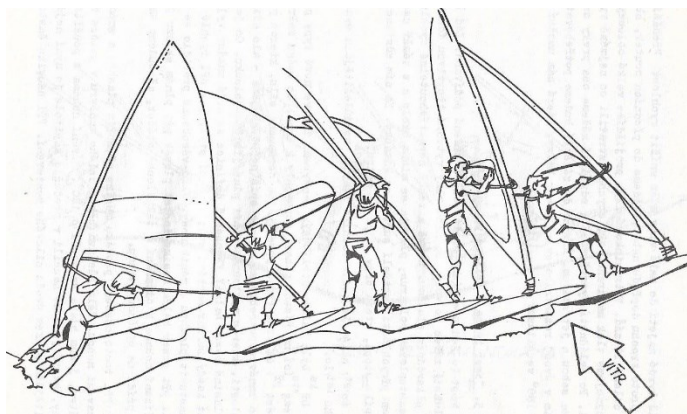
4.3 Základní dovednosti potřebné k zahájení nácviku Freestyle prvků

Jak už jsme mnohokrát zmínili, freestyle ve windsurfingu je velice náročný na rovnováhu a celkové provedení. Požadavky na schopnosti jezdce jako je síla, silová vytrvalost a stabilita na prkně jsou veliké. Zároveň existuje několik dovedností, které by měl jezdec nejprve plně ovládnout tak, aby si byl v jejich provedení více než jistý a naprosto si je zautomatizoval. Bez jejich zvládnutí není možné přejít k nácviku náročných freestyle triků, které si v empirické části této práce popíšeme.

Fundamentální dovedností každého windsurfera, nejen toho, co se chce učit freestyle, je **jízda ve skluzu**. Skluz je jev, ke kterému dochází při překonání určité rychlosti. Prkno se ve chvíli dosažení skluzu vynoří z větší části z vody a začne klouzat po hladině, čímž se sníží tření vody. Téměř každý windsurfař přisuzuje právě zdolání skluzu jako chvíli, kdy si windsurfing zamiloval. Jízda ve skluzu je součástí každého freestyle triku, protože v jejich provedení jezdec potřebuje dosáhnout patřičné rychlosti, ze které každý trik skáče. Neplatí ovšem, že čím rychleji do triku nastoupíte, tím lépe. U některých triků je třeba pomalejšího nástupu, aby závodník například nedopadl ve špatné fázi rotace. U dalších triků či jejich kombinací je větší rychlost žádoucí například v případě více rotací, ke kterým je třeba více času ve vzduchu nebo v případě návaznosti více triků, kde je třeba využít momentu setrvačnosti.

K jednoduššímu ovládnutí kompletu v momentě skluzu nám přispívá **jízda v trapézu** a v poutkách. V momentě nácvičku jízdy v trapézu se jezdec jednoduše zahákne za úvazky na ráhno a postupně ráhno pouští a odlehčuje ruce do chvíle, kdy si je plně jistý novým způsobem řízení. Ovládnutí jízdy v trapézu spočívá v tom, že jezdec udržuje tíhu plachty převážně záklonem v trupu a rukama pouze vyvažuje plachtu. Snadnějšího ovládnutí prkna docílíme ve skluzu postavením se do poutek na prkně. V nácvičku se nejprve pokoušíme jezdit s nohou v jednom poutku a po dosažení určité jistoty v postoji, přesouváme do poutek i nohu druhou. K jízdě v poutkách je třeba dosáhnout určité rychlosti. Poutka jsou totiž umístěna na zadní straně plováku, a tak by se komplet převrhl, pokud bychom se do nich pokusili nastoupit bezprostředně po vzpřímení plachty. Ovládnutím těchto dvou dovedností získáme v jízdě potřebnou jistotu a stabilitu, jezdec v tu chvíli působí jako takový pevný spoj mezi prknem a plachtou, čímž celý komplet získá určitou soudržnost, s níž přicházejí i lepší jízdí vlastnosti.

Začínající freestyle jezdec musí vědět: jak prkno správně ovládat vlastní vahou, jak uchopit a kam naklonit, či přehodit plachtu v různých situacích a hlavně, jak tyto činnosti kombinovat. Pro pochopení všech těchto pohybů je nezbytné umět provést perfektně „vyjetou halsu“ nebo jinak: „**Power halsu**“. Ta spočívá v otočení kompletu i s jezdcem do opačného směru jízdy ve velké rychlosti nejlépe tak, aby jezdec žádnou rychlost ani neztratil. V momentě zahájení Power halsy jedeme ve skluzu. Otevřením a náklonem plachty k přídí se začne plovák stáčet po větru. Současně přeneseme váhu náklonem trupu do vnitřní strany točení, vysuneme zadní nohu z poutka a přeneseme ji na střed prkna také vnitřně do směru točení. Zašlápnutím hrany ponoříme laterální část plováku do vody, čímž prkno zasekneme o hladinu a dosáhneme tak otočení. V momentě, kdy je špička prkna výrazněji otočena do nového směru jízdy přehazujeme plachtu a uchopujeme ráhno z druhé strany, čímž dokončujeme celou Power halsu.

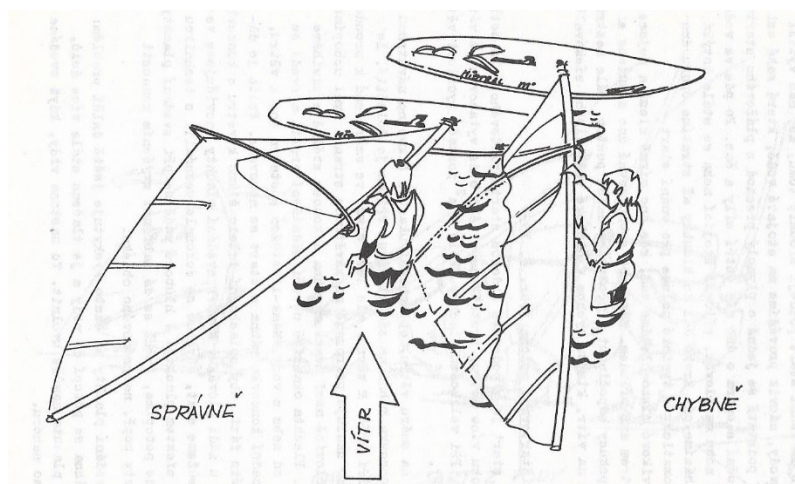


Obrázek č. 23 - Power Halsa. [14]

Jak už jsme párkrát zmínili, součástí každého freestyle triku je rychlá jízda a následný skok. Skákání nebo také **pop** na rovné vodě vyžaduje ve svém provedení perfektní koordinaci práce nohou a těžiště. K zahájení skoku je třeba tří věcí: nohy musí být v poutkách, musíme mít potřebnou rychlost a nesmíme být zavěšení v trapézu. V přípravné fázi jdeme do podřepu a snižujeme těžiště. Zatlačením do zadní nohy zanoříme zád' prkna a současně zvedneme špičku vytažením přední nohy vzhůru. V momentě, kdy se špička prkna nachází v nejvyšším bodě skoku, začneme přitahovat zadní nohu, čímž prkno ve vzduchu vyrovnáme ideálně do horizontální polohy. Tato část je při nácviku popu nejproblémovější. V počátečních pokusech se nedaří vytáhnout zád' do vzduchu i přes dostatečnou výšku špičky. V momentě, kdy začneme ztrácet výšku, opět natáhneme zadní nohu tak, abychom se jako první hladiny dotkli zádí prkna. Následuje dopad, ve kterém se snažíme pružit v kolenou, čímž dopad tlumíme, a myslet na správnou polohu těla vůči plachtě a prknu. K dosažení větších skoků je zapotřebí výraznější záklon trupu a přitažení plachtové ruky, čímž plachtu zavřeme a za pomoci větru se s kompletem vyneseme výše.

Jako poslední a dosti důležitou dovednost, kterou by měl každý windsurfař dovést k dokonalosti, je **vodní start** nebo také „wasser“. Při nácviku Freestylu většina pokusů bohužel nedopadá úspěšně, a tak se jezdec v převažující části svého počínání spíše koupe ve vodě a snaží se zpět postavit na prkno. V základních řídicích manévrech na windsurfu jsme popisovali vytažení plachty z vody. To nám ovšem většinou freestylelová prkna s malým výtlakem ani neumožní, protože se při postavení na ně okamžitě ponoří pod hladinu. Často se také učíme freestyle v silném větru, kde je také vytažení plachty za pomoci lana mnohdy téměř nemožné, a tak je nutné přejít k vodnímu startu, který nám v jeho dokonalém provedení zároveň ušetří spousty sil. Pro zahájení vodního startu je třeba komplet nejprve správně nastavit vůči směru větru. Zkušenější jezdci už umí padat tak, aby plachta dopadla stěžněm

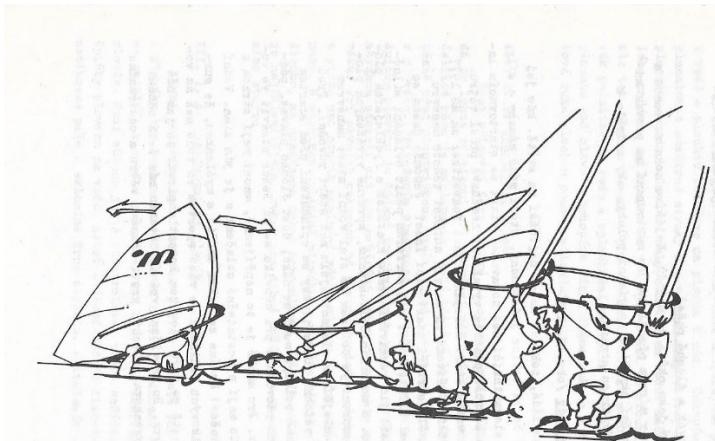
proti větru a zadním cípem po větru, takže se nenadřou při nastavování a jen plachtu uchopí a nechají se vytáhnout nahoru. V opačném případě, kdy je třeba plachtu nastavit, si jednoduše představíme, jak bychom na prkně stáli vůči směru větru, a tak začít i hýbat s kompletem. Nejjednodušší je uchopit plachtu u horního cípu či za stěžen a nechat vítr, aby ji postupně zvedal. Plachtu zvedáme za pomoci větru, který ji pomalu podbírá zespoda tak, aby se do ní neopřel vítr příliš, a tak nám plachtu nepřevrátil, když bude ještě zadní cíp pod vodou.



Obrázek č. 24 - Příprava na vodní start. [15]

V momentě úplného vytažení plachty z vody si můžeme s plachtou hrát. Plachta nás nadnáší a my současně tlačíme do stěžeň tak, abychom prkno udrželi stále před sebou a plachta byla zakloněna co nejvíce k zádi, v opačném případě, kdy by se prkno dostalo za nás a plachta příliš k přídi, by nás přetáhla, uletěla na opačnou stranu a my bychom mohli celý proces zahájit znovu. Pokud jsme si jisti a zvládli jsme předešlé body, položíme obě nohy na plovák a necháme se plachtou vytáhnout nahoru. Do této chvíle jsme plachtu drželi nejlépe jednou rukou za stěžeň a druhou za ráhno, nyní v momentě vytažení celého těla na prkno, ji držíme oběma rukama za ráhno. Důležité je si ve správné chvíli rozložit váhu nohou tak, abychom ani jednou netlačili příliš, a tak nestáčeli prkno jinam než do směru jízdy. Dále je také žádoucí hlídat si správný záklon trupu, aby nás plachta nepřetáhla přes špičku prkna.

„Při nácvičku startu velmi často vyostří plovák proti větru ještě dříve, než nabereme vítr do plachty, nebo plovák po rozjezdu postupně vyostřuje tak dlouho, až je plachta přivrácena k větru opačnou stranou. Většinou následuje shození surfaře plachtou do vody. V obou případech, ať v okamžiku startu nebo při jízdě, jde o stejnou chybu – stěžeň není v dostatečném sklonu směrem k přídi a proti větru“ (Žáček, Dítě, 1987).

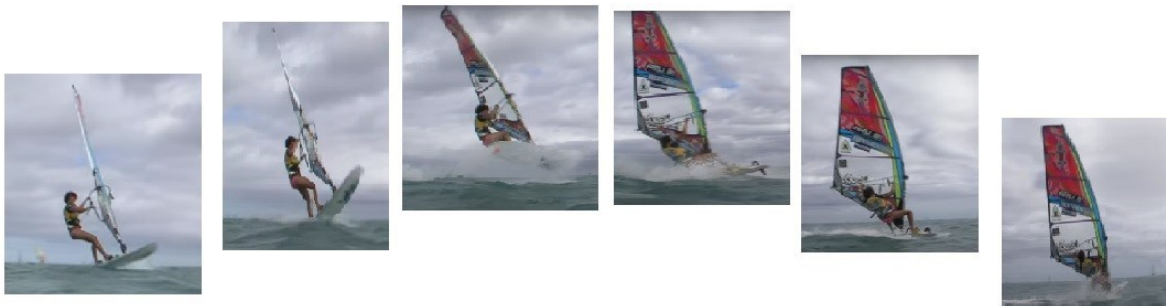


Obrázek č. 25 - Vodní start. [15]

Nejdůležitějším rozdílem ve stylu jízdy při přechodu do disciplíny freestyle je určitě přenesení váhy vůči kompletu. Ve Freestylu je nezbytné přenášet váhu neustále doprostřed plováku, vzhledem k umístění jeho výtlaku. Pokud by tak jezdec nečinil a rozhodl se ovládat windsurfigový komplet v záklonu, jak je určitě každý zvyklý z jiných typů plováků, nořil by tak zád' a do skluzu by se dostal pouze stěží, pokud vůbec. Na tento styl jízdy si musí jezdec nějaký čas zvykat. Při přenesení váhy dopředu je totiž daleko větší pravděpodobnost vzniku takzvaných „katapultů“, kdy vás plachta při chybném přílišném náklonu k přidi, společně s větrným poryvem přetáhne agresivně dopředu a shodí do vody. Při tomto pádu se často ničí špičky prken kvůli silnému nárazu stěžně. Naučit se takto přenášet váhu je obtížné a nepříjemné a mnohdy až nepřírozené, ovšem zdokonalení se v této technice nám přinese nové a zábavné možnosti manipulace s kompletem a zároveň nám dodá celkovou stabilitu na prkně. Většina freestyle triků vychází právě z rotací kolem své osy, při kterých je nezbytné udržet těžiště u plachty a vyhnout se polohám v záklonu.

5. Zásobník freestyle triků

5.1 Willy Skipper



Obrázek č. 26 - Willy Skipper. [21]

Tímto trikem je vhodné začít náš Freestylelový trénink. Podobá se následujícímu triku „Vulcanu“ ovšem s tím rozdílem, že zde nepřetáčíme plachtu o 180°. Pro jeho provedení není třeba příliš silného větru a rychlé jízdy, následně pak při silnějším větru je daleko zábavnější a nabídne nám variabilní možnosti provedení. Dále na něj můžeme navázat dalšími rotujícími triky, a tak utvářet zajímavé kombinace provedení.

Před zahájením Willy Skipper je důležité, abychom neměli v plachtě příliš velký výkon. Jedeme ve skluzu na boční kurz, plovák můžeme pustit i lehce po větru. Snažíme se po celou dobu udržet váhu uprostřed prkna blízko plachty. Vybereme si vhodnou vlnu k odrazu a těsně před tím, než na ni najedeme, vytáhneme zadní nohu z poutka a položíme ji v blízkosti zadního poutka, se současným vyháknutím z trapézu. Nohu můžeme dle svého jízdního stylu umístit buďto těsně za zadní poutko, před zadní poutko, nebo částečně nechat nohu v poutku, jen ji mírně vysunout tak, abychom se poutka dotýkali pouze špičkou chodidla.

V momentě nájezdu na vlnu provádíme pop se současným mírným přitažením plachty. Téměř okamžitě přitahujeme přední nohu, která je v tuto chvíli stále v poutku. S přitažením přední nohy se nám plovák zvedne a spodní částí se natočí proti větru, zároveň kopneme zadní nohou za sebe do směru pohybu, čímž celé prkno otočíme o 180°. V momentě letu nám přední noha z poutka sama vyklouzne, a ještě těsně před dopadem ji umístíme za stěžen k přídi, čímž zašlápneme nose prkna a pomůžeme tak prknu k dokončení rotace. Po celou dobu provádění triku se snažíme držet plachtu přitaženou blízko k tělu. Opět je důležité

kontrolovat váhu a udržet těžiště nad prknem. Rozložením váhy na obě nohy kontrolujeme dopad a následným zatlačením do přední nohy zvedáme záď plováku tak, aby se neponořila a neznemožnila slide.

Na fotkách výše, kde Willy Skipper provádí nejlepší freestyle závodnice na světě Sarah-Quita Offringa, jej zakončí opětovým přetočením prkna o 180° do původního směru jízdy. Toho docílíme v momentě ztráty rychlosti ve Slidu pozpátku tak, že zatlačíme přední nohou, nyní umístěnou u stěžně, vpřed se současným zatlačením zadní nohy za sebe. Prkno se nyní otočí zpět a my můžeme nohy přesunout opět do výchozí polohy. Nabízí se nám zde ještě jedno zakončení tohoto triku. V momentě ztráty rychlosti při klouzání záďí napřed, provedeme křížový hmat, kdy zadní ruku přesuneme ke stěžni a uchopíme ráhno z druhé strany, současně druhou ruku, která byla do teď stěžňová, přesuneme na druhou stranu plachty, uchopíme ráhno a přitáhneme zadní cíp plachty k tělu. Nyní máme v plachtě vítr a můžeme se rozjet do nového směru. Toto provedení se již více podobá následujícímu triku „Vulcan“.

5.2 Vulcan



Obrázek č. 27 – Vulcan. [22]

Vulcan, Volcano nebo také Air Jibe je historicky první freestyle trik ve windsurfingu, který jako poprvé skočil Chris Wyman. Jak už z názvu vyplývá „Air Jibe – vzdušná halza“ jedná se o otočení kompletu o 180° ve vzduchu. Tímto trikem většina jezdců s učením freestyle začíná.

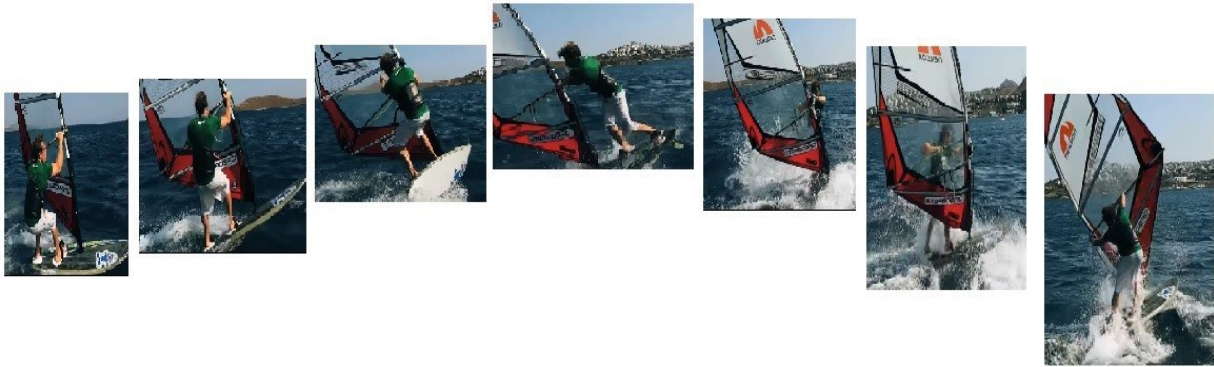
Jedním z nejdůležitějších faktorů je příprava na pop, kterou za žádných okolností nesmíme podcenit. Vždy je nutné zaujmout správnou výchozí polohu před tím, než se rozhodneme odrazit a provést trik. V momentě přípravy jedeme ve skluzu oběma nohama v poutkách. Prkno pustíme silně po větru a mírně otevřeme plachtu. Důležité je, abychom

přední ruku posunuli co nejbliže ke stěžni tak, aby nám poloha rukou v momentě přehození plachty umožnila co nejsnadnější manipulovatelnost s plachtou. Po celou dobu, jak před odrazem, tak při provádění Vulcana, se snažíme udržet váhu těla nad prknem, co nejbliže ke stěžni, zároveň musíme plachtu držet co nejvíce kolmo na prkno.

Následuje pop, který je třeba provést kontrolovaně a nesnažit se při něm o co největší odraz, čím menší pop, tím větší jistota v provedení. V momentě provedení popu přitáhneme přední nohu a současně se zapřeme do plachty. Je důležité, abychom stále tlačili váhu dopředu, což je na začátku obtížné, jelikož jsme zvyklí provádět pop z vln v záklonu tak, aby nás plachta nepřetáhla vpřed. Pokud bychom tak neučinili, nezanoří se nám špička a z našeho Vulcana je náhle Willy Skipper. V tuto chvíli musíme rychlým pohybem vytočit ramena za sebe, pomůže nám k tomu i otočit hlavu a podívat se za ramenem dozadu. Následně pustíme zadní ruku a uvolníme plachtu, spolu s tím přitáhneme zadní nohu, díky čemuž pomůžeme dokončit rotaci prkna. Častou chybou u Vulcana je pomalá práce rukou. V momentě zahájení rotace ramen pouštíme zadní ruku, kterou můžeme tlačít za sebe, čímž si pomůžeme do rotace těla, současně tlačíme přední rukou plachtu mírně vpřed. Těsně před dopadem je zapotřebí provést křížový hmat a volnou rukou uchopit plachtu a ráhno z druhé strany. Před tím, než v této fázi získáme větší jistotu, je možné chytat plachtu za stěžně, nikoli za ráhno. Po celou dobu je nutné držet váhu ve předu a tlačít do přední nohy, čímž se nám po dopadu ponoří jako první špička prkna, kolem které se prkno stočí do nového směru. Zároveň, pokud bychom se po dopadu nacházeli v záklonu, potopí se nám zád' prkna, a tak nedojde k typickému klouzání prkna pozpátku. K tomu nám dopomůže napnout zadní nohu za sebe a tlačít do nohy přední.

V poslední fázi Vulcana se nacházíme ve Slidu. Prkno se klouže, stejně jako u Willy Skippera zádí napřed. Snažíme se plachtu tlačít před sebe a setrvat tak v klouzání. V tuto chvíli máme stále nohy v poutkách, ovšem křížem. Tomuto umístění nohou v poutkách se říká switch, ve kterém je velice obtížné setrvat a rozjet se, proto si počkáme, než získáme v postoji jistotu, nohy z poutek vyndáme a opět se rozjedeme do nového směru.

5.3 Spock



Obrázek č 28 – Spock. [23]

Spock je většinou další trik, který se učí hned po Vulcanu, vzhledem k jejich podobnosti. Od Vulcana se v podstatě liší pouze o další otočení o 180°, tudíž si po provedení udržíme stejný směr jízdy.

Příprava na Spock se od Vulcana moc neliší. Opět se snažíme držet plachtu kolmo k plováku a váhu přenést co nejvíce doprostřed prkna. Můžeme si tu dovolit pustit prkno více po větru, ráhno uchopit širším hmatem a více přitáhnout zadní cíp plachty, abychom získali větší rychlost a tím více času do rotace.

Jedeme ve skluzu v poutkách, následuje pop. Snížíme se a v momentě odrazu se zapřeme do plachty. Stejně jako u Vulcana těsně po odrazu prudce vytočíme hlavu do směru rotace společně s rameny, současně přitáhneme zadní nohu, čímž zaboříme špičku do vody

a prkno se tak kolem ní obtočí do nového směru. Ještě v průběhu rotace, zhruba v 90° zahájíme křížový hmat a uchopíme ráhno z druhé strany. Po dopadu natáhneme zadní nohu do směru jízdy a odtlačujeme přední rukou plachtu co nejvíce od sebe. Snažíme se, aby přední ruka a zadní noha byli co nejdále od sebe. Přední noha je stále pokrčená. Zadní ruku neodtlačujeme pryč, ale kontrolujeme s ní sílu větru v plachtě dle potřeby. Po celou dobu točíme hlavu do směru rotace. V momentě otočení o dalších 180° je nutné nataženou zadní nohou tlačit prkno za sebe a pomáhat mu v rotaci, zároveň přední rukou tlačit plachtu vpřed do směru jízdy a následného přehození. V poslední fázi, kdy stojíme na závětrné straně plachty, položíme stěžeň dopředu ke špičce a přehodíme plachtu na druhou stranu.

5.4 Grubby



Obrázek č. 29 – Grubby. [24]

Grubby částečně vychází ze Spocka a Vulcana s tím rozdílem, že nepřehazujeme plachtu, ale držíme ji ve stejném úchopu po celou dobu provádění triku.

Před popem jedeme ve skluzu v poutkách silně po větru. Přední rukou neuchopujeme ráhno v tak těsné blízkosti u stěžně jako u Spocka, jelikož se ji nechystáme přehodit do nové návětrné strany. Váhu opět přeneseme blíže k plachtě, kterou se snažíme držet kolmo k plováku.

Před odrazem se vyhákneme z trapézu a provedeme pop s rotací téměř totožně jako u Spocka. V momentě zatlačení do zadní nohy a následného popu se prudce podíváme přes rameno do směru rotace. V rotaci nám zde záleží na práci zadní nohy a ruky, která drží plachtu u zadního cípu. Zadní ruka a noha jsou v momentě odrazu silně přitažené. Po protnutí hladiny špičkou natáhneme zadní nohu do směru a současně natáhneme i ruku zadní, čímž odtlačíme zadní lem plachty od sebe. Přední ruka je přitažená. Poté co se prkno otočí o dalších 90° opět přitáhneme zadní nohu a zadní ruku, čímž dokončíme rotaci a získáme opět výkon do plachty. V průběhu celé rotace se díváme do směru otáčení a v momentě přetočení prkna do nového směru se tou stranou podíváme, čímž pomůžeme rotaci zastavit.

5.5 Speed loop



Obrázek č. 30 - Speed loop. [25]

Speed loop nebo také forward loop je ve své podstatě salto vpřed s celým kompletem ve skluzu. Tento trik je transformovatelný téměř do všech vodních podmínek, stačí nám pouze dostatek větru k tomu, abychom dostali prkno do skluzu a následně se byli schopni odrazit do popu.

Před tím, než se odrazíme do Speed loopu, se musíme správně připravit a zajistit si kvalitní výchozí polohu. Pojedeme na boční vítr ve skluzu, s nohama zasunutými v poutkách. Nohy se snažíme do poutek zasunout, pokud možno co nejpevněji, aby nám v rotaci z poutek nevyklouzly. Ráhnem uchopíme širokým hmatem. Zadní ruku posuneme co nejvíce k zadnímu cípu plachty a přední rukou uchopíme ráhno v těsné blízkosti úvazků blíže ke stěžni. Nyní se vyhákneme z trapézu a připravíme na pop.

Pop u Speed loopu provádíme intenzivněji než u předešlých triků, protože se snažíme dostat špičku co nejvíce do vzduchu. Proto po odraze, v momentě zatlačení do zadní nohy, napneme co nejvíce přední nohu a vykopneme prkno do vzduchu s následným přitažením nohy zadní. Zadní noha od této chvíle po celou dobu rotace zůstane přitažená co nejblíže k tělu, čímž se kvalitně zabalíme a pomůžeme tím tělu a celému kompletu k rychlejšímu otočení.

Po odraze, ve chvíli, kdy získáme největší výšku, současně s prací nohou zapojíme i práci rukou s plachtou, která je v tomto triku naprosto nezbytná. Tajemství Speed loopu spočívá v práci se stěžněm. Ten po odraze musíme prudce naklonit vpřed po větru přes špičku prkna, díky čemuž se do plachty opře více větru a následně nás přetáhne vpřed. K tomu potřebujeme ve vzduchu natáhnout co nejvíce přední ruku a pustit tak plachtu po větru. Právě kvůli tomuto okamžiku je důležité, abychom ráhno drželi širokým hmatem s přední

rukou daleko od stěžně, což nám umožní stěžně posunout ještě dál. Současně s napnutím ruky přední přitahujeme zadní ruku a s ní i zadní cíp plachty k naší hlavě, čímž takzvaně plachtu zavřeme a udržíme v ní vítr po celou dobu rotace, což nás z větší části otočí.

Ve většině případů dopadáme do vody na záda a je tedy nutné zahájit vodní start. Po dopadu povolíme zadní ruku a otevřeme tak plachtu. Napnutím zadní ruky kontrolujeme výkon v plachtě a následným náklonem stěžně dopředu provádíme vodní start, čímž celý trik zakončíme. V jiném případě je možné Speed loop dopadnout na celou plochu plováku a následně pokračovat v jízdě, někdy i bez ztráty rychlosti. K tomu je ovšem potřeba osvojit si správnou techniku, získat v celém Speed loopu větší jistotu, a hlavně trik provést v co největší rychlosti.

5.6 Flaka

Tento trik vychází z podobného low wind old school triku zvaného upwind 360. k tomu, abychom pochopili jeho princip a následně se jej naučili, musíme nejprve zvládnout bezchybné provedení upwind 360.

5.6.1 Upwind 360



Obrázek č. 31 - Upwind 360. [26]

Tento trik je vhodnější trénovat spíše ve slabém větru a na větším prkně. Ovšem po získání jistoty v provedení a následném přechodu na Flaku je postupně nutné trik ovládat i na menších freestyle prknech a v silnějším větru.

V přípravě na upwind 360 umístíme přední ruku dále od stěžně, blíže k úvazkům. Prkno začneme stáčet proti větru tím, že nakloníme plachtu k zádi a podíváme se přes rameno do směru otáčení. V tuto chvíli je důležité, aby byla přední ruka co nejvíce natažená a my tak tlačili plachtu od sebe. V momentě stočení špičky prkna proti větru nakloníme plachtu co nejvíce dopředu, stěžněm proti větru. Prkno pokračuje v otáčení, do plachty fouká vítr z druhé strany. V tuto chvíli posuneme zadní ruku ještě dále k zadnímu cípu plachty, abychom mohli lépe korigovat vítr v plachtě mírou přitažení plachtové ruky. Přední ruka je po celou dobu natažená. Neustále sledujeme směr rotace a stěžně směřujeme proti větru. Po otočení prkna o 360° je nutné rychle otevřít plachtu, posunout obě ruce blíže ke stěžni a naklonit stěžně ke špičce. V tuto chvíli se snažíme udržet váhu nad pokrčenou zadní nohou, zatím co je přední noha napnutá. Plachtu tlačíme od sebe a chytáme do ní vítr, abychom se mohli opět rozjet.

Po naučení tohoto low wind triku můžeme přejít k jeho těžší a zábavnější variantě, kterou je **Flaka**.



Obrázek č. 32 – Flaka. [26]

V přípravě na Flaku jedeme ve skluzu v poutkách, přední rukou držíme ráhno dále od stěžně vedle úvazků. Zadní rukou uchopíme ráhno dále, pro lehce širší hmat. Plachtu držíme co nejvíce zavřenou přitažením zadní ruky a současně se snažíme udržet stěžně co nejvíce kolmo k prknu. V momentě odražení – popu se soustředíme na tři důležité věci. Od začátku po celou dobu provedení triku sledujeme směr rotace přes rameno přední ruky. Efektivně přeneseme váhu ze zadní nohy na přední k tomu, abychom zanořili špičku, a nakonec se plně soustředíme na to, abychom zadní cíp plachty po celou dobu rotace přenášeli proti větru co nejčistěji a nejkontrolovatelněji jak dokážeme.

Po odrazu přeneseme váhu na přední nohu, čímž zanoříme špičku prkna a současně přitáhneme nohu zadní, abychom zád' prkna co nejvíce nadzvedli.

Práce s plachtou je v tomto bodě kritická. Přední ruka je co nejvíce napnutá a tlačí stěžen proti větru přes prkno, zatím co ruka zadní zůstává přitažená a koriguje sílu větru v plachtě. V tento moment fouká vítr do plachty z druhé strany. Zadní rukou po celou dobu tlačíme zadní cíp plachty dopředu a opisujeme s ní ve vzduchu pomyslný oblouk. Otočení celého kompletu spočívá právě v práci zadní ruky. Nohy jsou v tento moment stále pokrčené, snažíme se tlačit do špiček, abychom tak pomohli prknu do rotace. Potom, co se prkno stočí zádi proti větru prudce nakloníme plachtu dopředu a dokončíme rotaci.

Po plném otočení prkna o 360° povolíme zadní ruku, čímž otevřeme plachtu a opět do ní chytíme vítr. Mírou přitažení plachtové ruky korigujeme sílu větru v plachtě a následně se opět rozjedeme do původního směru.

5.7 Shaka



Obrázek č. 33 – Shaka. [27]

Shaka je jeden z nejoblíbenějších a dle mého názoru i nejhezčích freestyle triků, které se můžeme naučit. Yentel Caers – světová jednička ve windsurfing freestyle, který tento trik výše předvádí, si jej též zvolil za svůj nejoblíbenější naučený pohyb, který na prkně může předvést. Tento trik je velice jedinečný a odlišný od ostatních triků. Jeho provedení spočívá především v letové fázi s obtížnými protipohyby, které musí jezdec ve vzduchu zvládnout v krátkém čase. Jen pochopení principů tohoto triku je dosti obtížné a přechod k jeho naučení taktéž. Nejlepší světoví jezdci tvrdí, že jim naučení tohoto triku trvalo zhruba jeden rok. K provedení Shaky není třeba příliš rovné vodní plochy, protože princip tohoto triku nespočívá v klouzání po hladině, nýbrž v letové fázi a následném dopadu. Z toho důvodu je vhodnější zvolit si mírně zvlněnou hladinu, nejlépe jezerní plochy, kde nám vlny přicházejí ze stejného směru jako vítr – odrazit se od vlny špičkou proti větru je u tohoto triku základem.

V přípravě k odrazu jedeme ve skluzu v poutkách, zadní ruku posuneme mírně dozadu, abychom tak lépe pracovali s otevřením plachty v letové fázi. Jedeme na boční vítr, můžeme i mírně po větru, pokud nemáme dostatečnou rychlost. Čím rychleji jedeme, tím lehčí je celý trik provést. Najdeme si vhodnou vlnku pro odraz, hodně se snížíme a připravíme na pop.

Těsně před popem mírně zakloníme plachtu dozadu, což nás donutí jít tělem dopředu nad střed prkna. Váha je nyní přenesena dopředu, v kolenou jsme silně pokrčeni a připraveni na pop. V odraze prudce napneme nohy a vykopneme prkno proti větru, k čemuž nám dopomůže i aktivní vytočení boků, současně s natočením obličeje proti větru, za rameno přední ruky. Těsně po odraze se snažíme váhou přepadnout na plachtu a vytáhnout se ze

špiček tak, abychom byli co nejvíce narovnaní. Zadní ruka je nyní přitažená a my se snažíme plachtu tlačit pod sebe, stěžněm proti větru tak, že do ní vítr fouká nyní z druhé strany, zespoda. Zadní rukou korigujeme sílu větru v plachtě. V letové fázi se snažíme co nejvíce položit na ráhno a přiměřeně zavřít plachtu. K tomu, abychom plachtu udrželi ve vodorovné poloze s hladinou se musíme bokem co nejvíce vytáhnout k ráhnu a plachtu tlačit zároveň pod sebe.

K plynulému provedení následné rotace, která nastane v momentě klesání špičky, se musíme po celou dobu dívat přes rameno přední ruky do směru rotace.

Po dopadu se snažíme s plachtou pracovat na stejném principu jako u Flaky. V momentě opětého kontaktu s hladinou musíme přenést váhu dopředu a stěžněm směřovat proti větru. Zadní ruka zůstává pokrčená a kontroluje sílu větru v plachtě během otáčení. Stejně jako u Flaky zadní rukou tlačíme proti větru a necháme jí po větru plynule sklouznout. Současně s plachtou otáčíme i celé prkno tlačáním do špiček chodidel. V momentě stočení špičky prkna proti větru přeneseme váhu na pokrčenou zadní nohu a celkově se snížíme pro lepší kontrolu a stabilitu. Následně chytíme vítr do plachty a pokračujeme v jízdě.

5.8 Switch

Jízda ve Switch postoji je důležitým mezníkem při učení se nových freestyle triků. Ze Switch postoje vychází spousta dalších triků a jeho osvojení nám pomůže i k jednoduššímu provedení ducku plachty do backwinded, což je také důležitý krok k naučení široké škály nových triků, které z duckování vychází.



Obrázek č. 34 - Přechod do Switch postoje. [28]

Učit se jízdu na Switch mimo poutka není na škodu pro osvojení si lepší stability na prkně, lepšímu porozumění v tom, jak se prkno chová při rozložení váhy na různá místa a zároveň se tak můžeme učit jiné zábavné low wind triky. Pro naše účely se ale naučíme rovnou přejít do Switch postoje ve skluzu a v poutkách.

Před zahájením přechodu do Switch postoje jedeme v poutkách ve skluzu a v trapézu. Vyhákneme se z trapézu a následně pustíme prkno po větru v takové míře, abychom měli v plachtě po celou dobu jízdy na switch dostatek větru, to je u přechodu na Switch velice důležitý faktor. Fouká-li silný vítr, pustíme prkno po větru jen mírně, pokud fouká vítr slabší, stočíme špičku po větru více, abychom do plachty dostali větší tah. Přední ruka zůstává natažená a zadní ruka plachtová silně přitažená. Zadní ruka koriguje vítr v plachtě a zůstává přitažená co nejbliže k ramenu zadní ruky. Hlava zůstává po celou dobu vzpřímená a my sledujeme směr jízdy, abychom v prkně udrželi stabilitu. Nastává přesun nohou z poutek. Po celou dobu přechodu se soustředíme na správné rozložení váhy nohou tak, abychom prkno udrželi co nejrovněji s hladinou. Vysuneme zadní nohu a postavíme se těsně před zadní poutko. Poté vysuneme nohu přední, kterou vytočíme špičkou směrem k přední ruce, a stoupneme si ní mezi poutka. V tuto chvíli zůstává přední noha vytočená vně a mimo poutka, spolu s nohou zadní. Následně do předního poutka zasuneme nohu zadní a poté do zadního poutka nohu přední.



Obrázek č. 35 - Switch postoj ve skluzu. [28]

V této poloze je velice těžké udržet stabilitu a rychlost. Na začátcích a při prvních pokusech se téměř okamžitě zastavíme na místě z důvodu špatného rozložení váhy nebo

nedostatečného zavření plachty. Proto je nutné držet zadní ruku neustále přitaženou a tlačit boky proti větru, spolu s napnutím ruky přední, abychom v plachtě udrželi co největší výkon.

5.9 E slider



Obrázek č. 36 - E slider. [29]

E Slider je většinou první trik, který se učí po zvládnutí jízdy ve Switch postoji.

Jako u vždy jedeme ve skluzu a v poutkách, prkno pustíme mírně po větru, ale ne moc, abychom neztratili rychlost a balanc. Vyhákneme se z trapézu a přejdeme do Switch postoje. Nyní je důležité, abychom prkno udrželi v rovině s hladinou a plachtu uzavřenou.

Před popem se ujistíme, že nejedeme v záklonu, ale váhu máme rozloženou hezky nad středem prkna. V momentě odrazu zároveň přitáhneme zadní ruku plachtovou a napneme přední ruku stěžňovou. Jak se tail dostane z vody, přitáhneme zadní nohu, vytočíme ramena do rotace a podíváme se přes rameno zadní ruky, to nás otočí špičkou proti větru a v ten moment dopadneme na hladinu. V momentě dopadu je nejdůležitější, abychom co nejvíce napnuli zadní nohu, pokud tak uděláme, pomůže nám to přenést váhu na střed prkna a současně tak dopomáháme prknu v klouzání po hladině kolem své osy.

Po dopadu se snažíme stále sledovat směr otáčení přes rameno zadní ruky a současně tím směrem tlačit zadní cíp plachty. Jak se špička prkna stáčí postupně po větru, snažíme se udržet plachtu položenou nízko a pomocí zadní napnuté ruky tlačíme zadní cíp ve směru rotace, v tento moment se nacházíme v poloze backwinded, vítr fouká do plachty z druhé strany. Musíme tedy na plachtu přenést svoji váhu a korigovat s ní míru položení tak, abychom plachtu udrželi nad hladinou a stále v pohybu.

Jakmile se špička prkna stočí po větru, přehodíme přes ní plachtu a chytíme vítr opět z návětrné strany. Zadní rukou přitáhneme plachtu, čímž ji takzvaně zavřeme a rozjedeme se daným směrem.

Práce s plachtou je v tomto triku dost odlišná od ostatních, protože se zde po dopadu nacházíme v poloze clew first a backwinded. Ke zdokonalení práce s plachtou se můžeme zaměřit na nácvik low wind triku Clew First Heli tac

5.9.1 Clew First Heli Tac



Obrázek č. 37 - Clew First Heli Tac. [29]

Pro otočení plachty do polohy Clew first je nutné jet mírně po větru. Postupně přehmatáváme rukama po ráhnech až se dostaneme k zadnímu cípu plachty, přes který následně plachtu přehodíme do polohy Clew first. Zde je nutné zadní rukou uchopit ráhno blíže ke stěžni a přední rukou přitáhnout zadní cíp, abychom do plachty dostali vítr. Pro lepší manévrovatelnost s plachtou se snažíme o široký hmat. V momentě otočky nakloníme plachtu stěžněm k zádi a zatlačíme do zadní nohy, čímž uvedeme prkno do rotace. Nyní se nacházíme v poloze backwinded. Stěžňová ruka je v tuto chvíli přitažená k ramenu a koriguje sílu větru v plachtě, ruka plachtová je natažená a tlačí zadní cíp přes vítr ve směru otáčení. Je nutné, abychom zde přiměřeně vyvinuli sílu do rukou, a tak do plachty netlačili ani moc, ani málo. V momentě přetočení špičky prkna do původního směru jízdy rychle přehodíme plachtu, napneme ruku stěžňovou a přitáhneme ruku plachtovou, abychom do plachty opět dostali vítr, nyní už ve výchozí poloze, a mohli se rozjet.

5.10 Duck plachty



Obrázek č. 38 - Duck plachty. [30]

Duckování plachty je velice obtížné a je to spolu s přechodem do Switch postoje další důležitý mezník v tréninku freestyle, který nám otevře dveře k dalším zajímavým a těžším trikům. Ducknutím plachty zde myslíme její přehození za pomoci křížového hmatu přes zadní stranu ráhna do polohy backwinded.

Pro nácvik je možné duckování plachty zkusit v mírném větru a na větších prknech. My si zde popíšeme duckování již ve skluzu a v poutkách, princip ovšem zůstává stejný.

Před tím než plachtu duckneme, jedeme ve switch postoji ve skluzu a v poutkách. Jedeme na boční kurz, možno i mírně proti větru, aby po přehození do polohy backwinded byla plachta vůči větru v optimální poloze. Vyhákneme se z trapézu a připravíme se na duck. Ruce posuneme na konec ráhna, zadní rukou uchopíme ráhno co nejvíce vzadu a stěžně nakloníme proti větru. Po přehození plachty natáhneme ruku přední, kterou následně uchopíme ráhno blíže ke stěžni a zadní rukou zatlačíme plachtu za sebe. Posunout prudce plachtu za sebe je v tento moment a vlastně v celém duckování naprostým základem. Skutečně se snažíme plachtu dostat za sebe, a ne pod sebe, což je v začátcích častou chybou. Kdybychom tak udělali, plachta by se stěžněm naklopila více na nás, my ji tak nebyli schopni udržet a byli bychom okamžitě shozeni do vody. V momentě přehození rychle napneme přední ruku stěžňovou, čímž udržíme kontrolu v plachtě a zadní rukou korigujeme míru otevření tak, abychom udrželi rychlost. Čím rychleji při duckování jedeme, čím lehčí bude celé provedení.

5.11 Burner



Obrázek č. 39 – Burner. [31]

Burner patří mezi obtížnější freestyle triky, jeho princip spočívá v rotaci plachty s prknem ve vzduchu, s následným dopadem a otočením o 180°.

Pro Burner je třeba silného větru, abychom měli v plachtě dostatečný výkon k tomu, aby nás silně vynesla do vzduchu a my měli dost času pro rotaci, používat tedy větší plachtu nám může celé provedení triku dost usnadnit. Do Burnera jedeme v poutkách a ve switch postoji mírně po větru, ale ne moc, abychom byli schopni správně ducknout plachtu. Po ducknutí plachty se nacházíme v pozici backwinded a jsme připraveni na odraz. Přichází pop, ten provádíme současně s vymrštěním plachty do strany přes špičku prkna. Pohyb s plachtou zahájíme ještě před popem a v momentě popu pouze práci rukou zrychlíme a plachtu rychle hodíme pod sebe. Před tím, než plachtu zatlačíme pod sebe a začneme otáčet celé prkno, musíme současně s odrazem plachtu hodit před sebe a nahoru, čímž získáme větší výšku a dostaneme plachtu do správné polohy. Po odraze se nacházíme ve vzduchu a plachta nás mrští do rotace, které dopomáháme vytočením ramen do směru se současným pohledem přes rameno přední ruky. Přitažením zadní nohy a vytočením boků otáčíme spolu s plachtou i prkno v momentě, kdy se plachta nachází pod námi. Po celou dobu se snažíme držet stěžňovou ruku přitaženou, což nám dopomůže plachtu protočit kolem stěžně. Po dopadu se většinou nacházíme špičkou po větru nebo ještě mírně proti. Celý trik doděláme otočením do druhého směru, nyní se nacházíme ve správné pozici vůči plachtě, i s nohama v poutkách v normálním postoji, protože jsme do triku nastupovali ve switch postoji a pouze se otočili o 180°. Plachtu mírně otevřeme, pokrčíme se v kolenou a rozjedeme se opět do nového směru.

5.12 Culo



Obrázek č. 40 – Culo. [32]

Posledním trikem, který si popíšeme je Culo, které se velice podobá Burneru s tím rozdílem, že do něj nenastupujeme ve switch postoji, nýbrž duckujeme plachtu na radical postoj, což je složitější, navíc po dopadu nedotáčíme prkno o 180° do nového směru, ale pokračujeme v jízdě dál. Po ducku plachty jedeme ve skluzu, nacházíme se v poloze backwinded. Plachtu vymrštíme nahoru a vpřed na stejném principu jako u Burnera. Snažíme se pohyb rozdělit na dvě části, a to na práci těla s plachtou a následné práci s prknem. Pohyb zahájíme spolu s popem a plachtu zatlačíme pod sebe, prkno následuje rotací plachty a z velké části se otočí samo, do rotace pomáháme prknu vytočením boků a pohledem směrem do rotace přes rameno přední ruky. Po dopadu se chceme nacházet ve stejné pozici jako před odrazem. Z polohy backwinded se dostaneme přehozením plachty na druhou stranu a následně přejdeme zpět ze switch postoje, do plachty chytíme vítr a opět se rozjedeme.

6. Diskuze a závěr

Při tvorbě této bakalářské práce bylo prvním a nejdůležitějším krokem shromáždit potřebnou literaturu. Vyhledat literaturu, která se zaměřuje na oblast windsurfingu, je obtížné. Zdroje zabývající se windsurfingem jsou omezené a mnohdy se jedná o starší publikace. Pro naše účely se nám podařilo shromáždit dostatek literatury, jejíž prostudování přispělo ke zrodu celé práce.

Jako první úkol jsme si stanovili charakterizovat windsurfing za pomoci řešerše nashromážděné literatury. Nejdříve jsme popsali, co je to sport windsurfing a následně vypsali definice cizích pojmů, které jsou s windsurfingem spojené. Tyto definice se v bakalářské práci často objevují a jejich popis má celou orientaci v práci ulehčit. Poté jsme z odborné literatury shromáždili informace o počátcích a historii windsurfingu, které jsme pak využili při tvorbě kapitoly Historie windsurfingu. Kapitola popisuje vývoj windsurfingu od jeho zrodu a patentování do podoby, jak ho známe dnes. Dále jsme z internetových zdrojů sesbírali obrázky jednotlivých částí windsurfingového kompletu a ty pak užili při popisu jednotlivých částí windsurfingového vybavení. Pomocí informací z odborné literatury a vlastních zkušeností s přípravou a manipulací s jednotlivými částmi vybavení jsme podrobně popsali každou část windsurfingového kompletu. Tato část práce důkladně popisuje funkci jednotlivých částí, jejich materiální složení a vlastnosti, které působí v jízdě a ovlivňují tak chování a řízení celého windsurfu. Dále jsme chtěli popsat fyzikální síly působící na windsurf v jízdě. Začali jsme sběrem informací o aerodynamických a hydrodynamických silách, které jsme pak důkladně popsali. Popis je doplněn o obrázky, na kterých jsou znázorněny pohyby větru kolem oplachtění, působení tření na plovák a jeho částí, kurzy plavby i rozdělení větru dle Beaufartovy stupnice. Následně jsme určili nejzákladnější řídicí manévry, které jezdec na windsurfu běžně provádí. Ty jsme poté důkladně popsali a pomocí informací z metodických dopisů i doplnili o potřebné rady a tipy k jejich provedení.

V druhém úkolu jsme se zaměřili na charakteristiku freestyle windsurfingu. Freestyle je velice mladá disciplína, a proto se u nás neobjevují téměř žádné publikace zaměřující se na tuto oblast. Byli jsme tedy v této části nuceni pracovat převážně s internetovými zdroji. Nejprve jsme popsali zrod freestyle windsurfingu, jeho počátky a vývoj. Poté jsme chtěli popsat pravidla a průběh soutěží ve freestyle. Nastudovali jsme podrobně informace z oficiálních pravidel světové organizace pro windsurfing PWA. Tyto informace jsme pak použili k podrobné charakteristice freestyle soutěží, obsahujících časové

limity soutěží, hodnocení, vyřazování a celkový průběh celého závodu. Dále jsme popsali vhodné podmínky pro jízdu freestyle a celou kapitolu doplnili o vhodné destinace, které tyto požadavky splňují. Po prozkoumání společných vlastností těchto destinací jsme určili nejdůležitější faktory, které by měl surfař při výběru vhodného místa zohlednit. V další části jsme se zabývali správnou přípravou vybavení pro jízdu freestyle. Popsali jsme zde různé možnosti přípravy plachty a jak se tyto změny projeví v chování při manipulaci s ní. Dále jsme po prostudování internetových zdrojů sesbírali informace, které jsme pak využili při popisu odlišností freestylového vybavení a jiných typů vybavení. Na závěr jsme určili sbor dovedností, které by měl každý surfař ovládat, než se rozhodne přejít k nácviku freestyle. Podrobný popis těchto dovedností se nám podařilo získat z tištěné literatury. Informace o provedení a zvládnutí těchto dovedností jsme pak využili k jejich popisu, který jsme zároveň doplnili o rady a tipy k jejich osvojení.

Ve třetím úkolu jsme se rozhodli popsat jednotlivé triky na základě analýzy kinogramu. Kinogram jsme vytvořili vystřížením důležitých momentů v provedení jednotlivých triků z videí profesionálních jezdců. Čerpali jsme převážně z internetových zdrojů. Na základě analýzy kinogramu a instruktážních videí jsme poté podrobně popsali jednotlivé triky. Jsou zde popsány jednotlivé pohyby, postupně tak jak je jezdec provádí a jsou doplněny o potřebné rady k jejich správné realizaci.

Nakonec jsme sestavili zásobník freestyle triků v posloupnosti od nejlehčího po nejtěžší, tak jak by se je měl každý freestyle jezdec učit. Zásobník je sestaven z konkrétních kinogramů, které znázorňují důležité fáze v každém z triků a jsou i důkladně popsány. Zásobník má sloužit k nastudování správného provedení těchto triků a má pomoci budoucím freestyle jezdcům při jejich nácviku.

Vznikla práce, která podává ucelený pohled na problematiku windsurfingu i freestyle windsurfingu a je doplněna o zásobník freestyle triků s podrobným popisem jejich provedení. Práce popisuje základní teoretická východiska windsurfingu, která by měl každý windsurfer znát. Jejich nastudování pomůže ke snadnějšímu pochopení toho, jak se celý komplet chová při využívání přírodních sil, jak fungují jednotlivé části kompletu i toho, jak se správně naučit základní řídicí manévry, jejichž osvojení je nezbytné pro efektivní a bezchybný nácvik freestyle triků. Doufáme, že práce bude v budoucích letech přínosná pro jak začínající surfaře, tak pro ty zkušenější, kteří se rozhodli přejít do světa freestyle.

7. Seznam obrázků

| | |
|--|----|
| Obrázek č. 1 - Freeride plovák | 19 |
| Obrázek č. 2 - Slalom plovák | 20 |
| Obrázek č. 3 - Wave plovák | 21 |
| Obrázek č. 4 - Freestyle plovák..... | 21 |
| Obrázek č. 5 - Závodní plachta | 23 |
| Obrázek č. 6 - Triková plachta | 23 |
| Obrázek č. 7 - Freestyle Fin | 24 |
| Obrázek č. 8 - Slalom Fin..... | 24 |
| Obrázek č. 9 - Wave Fin..... | 24 |
| Obrázek č. 10 - Kloub | 25 |
| Obrázek č. 11 - Nástavec..... | 25 |
| Obrázek č. 12 - Stěžeň..... | 26 |
| Obrázek č. 13 - Ráhno | 27 |
| Obrázek č. 14 - Trapéz | 27 |
| Obrázek č. 15 - Kurz plavby | 29 |
| Obrázek č. 16 - Beaufortova stupnice | 30 |
| Obrázek č. 17 - Laminární proudění | 30 |
| Obrázek č. 18 - Působení aerodynamických sil na komplet | 31 |
| Obrázek č. 19 - Základní postavení..... | 32 |
| Obrázek č. 20 - Označení směrů možných pohybů oplachtění | 33 |
| Obrázek č. 21 - Obrat „Ré“ | 34 |
| Obrázek č. 22 - Přehození „Halsa“ | 34 |
| Obrázek č. 23 - Old School Freestyle..... | 36 |
| Obrázek č. 24 - Power Halsá | 43 |
| Obrázek č. 25 - Příprava na vodní start | 44 |
| Obrázek č. 26 - Vodní start | 45 |
| Obrázek č. 27 - Willy Skipper..... | 46 |
| Obrázek č. 28 - Vulcan..... | 47 |
| Obrázek č. 29 - Spock | 49 |
| Obrázek č. 30 - Grubby | 50 |
| Obrázek č. 31 - Speed loop | 51 |
| Obrázek č. 32 - Upwind 360 | 52 |
| Obrázek č. 33 - Flaka | 53 |
| Obrázek č. 34 - Shaka | 55 |
| Obrázek č. 35 - Přejít do Switch postoje | 56 |
| Obrázek č. 36 - Switch postoj ve skluzu | 57 |
| Obrázek č. 37 - E slider | 58 |
| Obrázek č. 38 - Clew First Heli Tac..... | 59 |
| Obrázek č. 39 - Duck plachty | 60 |
| Obrázek č. 40 - Burner | 61 |
| Obrázek č. 41 - Culo | 62 |

8. Seznam použité literatury

- [1] Bezdíček, J. Windsurfing. Brno: Votobia, 1994. 159 s. ISBN 80-85885-01-8
- [2] Dítě, L; Vočka, J. minimum Windsurfing. Praha: Český ústřední výbor ČSTV, 1983
- [3] Dítě, L; Zekl, O; Hruša, J; Štěpán, J. metodický dopis Windsurfing. Praha: ČÚV ČSTV, odd. MRTV 1984
- [4] Hruša, J. Základy jachtingu. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1982.
- [5] Kodeš, J; Hruša, J. Historie kanoistiky, jachtingu a windsurfingu. Praha: Státní pedagogické nakladatelství ISBN 80-7066-222-0
- [6] Marek, R. Windsurfing. Praha: 1. vydání Olympia, 1988
- [7] Mares, U; Winkler, R. Windsurfing pro začátečníky a pokročilé. Družba, Liberec 1978
- [8] Prokešová, I. Vznik a vývoj windsurfingu ve světě a u nás. Praha: FTVS UK, 1987
- [9] Sedlaczek, P. History, cultural context and terminology of windsurfing. Studies in physical culture and Tourism. 2009, roč 16, č. 1, s. 115-123. ISSN 08671079
- [10] Štumbauer, J., Vobr, R. Windsurfing. 1. vyd. České Budějovice: Kopp, 2005. 137 s. ISBN 80-7232-249-4.
- [11] Dítě, L.; Fiedler, C. Vývoj windsurfingu v ČSSR. Windsurfing Revue. Bratislava: Šport, slovenské tělovýchovné vydavatelství, 1985, 11(4), s. 6.
- [12] Zeuer, A. Windsurfing. Bratislava: Šport, slovenské tělovýchovné vydavatelství, 1982
- [13] Zizius, Z. Rekreační plavidla. Praha: 1. vydání SNTL, 1991. ISBN 80-03-00612-0
- [14] Žáček, J.; Dítě, L. Základy metodiky windsurfingu. Praha: Český ústřední výbor ČSTV, 1987
- [15] Žáček, J.; Dítě, L. Základy metodiky windsurfingu. Praha: Český ústřední výbor ČSTV, 1988
- [16] Spot guide | Witchcraft Fuerteventura Windsurfing. Witchcraft Fuerteventura Windsurfing | Since 1985 [online]. Copyright © WITCHCRAFT WINDSURFING 2015 [cit. 28.06.2020]. Dostupné z: <https://witchcraft.nu/fuerteventura/spots/>

- [17] [online]. Copyright © [cit. 28.06.2020]. Dostupné z: https://www.pwaworldtour.com/fileadmin/user/main_editors/documents/Part_4_FREESTYLE_RULES.pdf?fbclid=IwAR1O_rIE63LdHwdwI2DrMdYGCkCvfcTea67zraPlvb1tvc3OSAZatN84nzQ
- [18] ION CLUB Tarifa | | Windsurf, Kitesurf, Surf Center in Spain. ION CLUB | Windsurf, Kitesurf & Surf Holidays [online]. Copyright © [cit. 29.06.2020]. Dostupné z: <https://www.ion-club.net/tarifa/>
- [19] Tarifa Windsurf and Kitesurf Holidays with Sportif Travel. Windsurfing Holiday, Kitesurfing Holiday with Sportif Travel [online]. Dostupné z: <https://www.sportif.travel/destinations/116/Spain/Tarifa>
- [20] Bonaire Windsurfing - Bonaire Official Tourism Site. Bonaire Official Site - Top Destination for Diving and Eco-Activities [online]. Dostupné z: <https://www.tourismbonaire.com/bonaire-activities-events/details/windsurfing>
- [21] YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2020 Google LLC [cit. 12.07.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Tdd9m0ZZzbo>
- [22] YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2020 Google LLC [cit. 12.07.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=1EVWzf9Lh6Q>
- [23] YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2020 Google LLC [cit. 12.07.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=jwvecOv5lDw>
- [24] YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2020 Google LLC [cit. 12.07.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=GhrNlZ-RHa4>
- [25] YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2020 Google LLC [cit. 12.07.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=ZPh0Tlfam3c>
- [26] YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2020 Google LLC [cit. 12.07.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=0n7hR4dclhY>
- [27] YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2020 Google LLC [cit. 12.07.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=jeSiLUqr7KA>
- [28] YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2020 Google LLC [cit. 12.07.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=blz8W8EEjAs>

[29] YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2020 Google LLC [cit. 12.07.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=FfEwhqXMceo>

[30] YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2020 Google LLC [cit. 12.07.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=w0AG1VBB7c8&t=2s>

[31] YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2020 Google LLC [cit. 12.07.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=URQbjY0WqWo&t=1s>

[32] YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2020 Google LLC [cit. 12.07.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=cP83Sja-y34>

[33] YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2020 Google LLC [cit. 12.07.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=89J1-w8Y2p0>

[34] *Windsurfing karlin* [online]. [cit. 2020-07-13]. Dostupné z: <https://www.windsurfingkarlin.cz/>