

**Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta**

**BAKALÁŘSKÁ
PRÁCE**

2009

Martina Zlatohlávková

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

***Vodní lyžování jako současný
moderní sport***

Bakalářská práce

Autor: Martina Zlatohlávková

Vedoucí práce: PaedDr. Ivan Příbyl

Studijní obor: Specializace v pedagogice
Biologie - tělesná výchova

Praha 2009

Abstrakt:

Téma mé bakalářské práce se nazývá „Vodní lyžování jako současný moderní sport“. Cílem mé práce je zjištění informací o tomto sportu, vytvoření metodiky pro začátečníky a nakonec charakterizovat všechny tři závodní disciplíny z hlediska sportovního výkonu.

Zvolený problém jsem zformulovala do několika otázek:

- Jaké jsou obecné informace o vodním lyžování?
- Jaká je účinná metodika startu na vodních lyžích pro začátečníky? Jak se liší metodika startu na vodních lyžích u dětí předškolního věku a starších osob?
- Jaká je metodická řada dovedností pro začátečníky po zvládnutí startu?
- Jaká je stručná charakteristika a klasifikace sportovního výkonu jednotlivých disciplín vodního lyžování?

Abych mohla vyřešit výše zmíněné problémy, musela jsem si zadat následující úkoly:

- Nalézt, nastudovat a shromáždit informace o vodním lyžování, jako jsou informace o historii, pravidlech a vybavení.
- Pro vytvoření metodiky startu a jízdy na vodní hladině na vodních lyžích nastudovat dostupnou literaturu, dále techniky konzultovat s odborníky.
- Popsat, porovnat a zařadit jednotlivé závodní disciplíny vodního lyžování z hlediska sportovního výkonu.

Všechny otázky jsem se pokusila objasnit v jednotlivých kapitolách. Čerpala jsem z dostupné české literatury, ale hlavně z literatury cizojazyčné, dále jsem problémy konzultovala s odborníky, čímž jsem zadané úkoly splnila. Tuto bakalářskou práci jsem se rozhodla vypracovat z důvodu absence literatury pro toto sportovní odvětví a z potřeby vypracování metodiky pro začátečníky.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením PaedDr. Ivana Příbyla, a že jsem citovala všechny použité informační zdroje.

Praha, 23. 04. 09

Děkuji vedoucímu práce PaedDr. Ivanu Přibylovi za pomoc, kterou mi poskytl při psaní bakalářské práce.

Obsah:

Obsah:.....	6
1 Úvod.....	8
2 Problém, cíle, úkoly práce.....	9
3 Teoretická část	11
3.1 Vodní lyžování, obecné informace.....	11
3.1.1 a) Rekreační vodní lyžování.....	11
3.1.2 b) Závodní vodní lyžování.....	12
3.2 Historie vodního lyžování.....	14
3.2.1 Počátky vodního lyžování ve světě.....	14
3.2.2 Počátky vodního lyžování u nás.....	15
3.2.3 Historie vlekového lyžování.....	16
3.2.4 Významná historická osobnost.....	17
3.3 Stručná pravidla vodního lyžování.....	18
3.3.1 Disciplíny.....	18
3.3.2 Závodní kola.....	18
3.3.3 Soutěžní kategorie.....	18
3.3.4 Disciplína slalom.....	19
3.3.5 Figurální jízda.....	23
3.3.6 Hodnocení kombinace.....	24
3.4 Metodika pro začátečníky.....	25
3.4.1 Bezpečnostní pravidla pro začátečníky i pokročilé.....	25
3.4.2 Demonstrace startu na vodních lyžích na břehu.....	27
3.4.3 Start s méně zdatnými dětmi školního věku, s dětmi předškolního i nižšího věku	29
3.5 Metodická řada pro začátečníky.....	31

3.6	Charakteristika sportovního výkonu ve vodním lyžování.....	37
3.6.1	Charakteristika období.....	37
3.6.2	Charakteristika sportovního tréninku.....	38
3.6.3	Charakteristika funkce trenéra.....	40
3.6.4	Charakteristika a klasifikace sp. výk. v disciplíně triky.....	41
3.6.5	Charakteristika a klasifikace sp. výk. v disciplíně slalom.....	42
3.6.6	Charakteristika a klasifikace sp. výk. v disciplíně skoky.....	43
4	Závěry.....	45
	Seznam použitých informačních zdrojů.....	46
	Seznam tabulek.....	47
	Seznam obrázků.....	47
	Seznam příloh.....	49
	Přílohy.....	49
	Seznam klubů vodního lyžování.....	49
	Seznam závodních klubů v České Republice.....	51

1 Úvod

Zvolila jsem si téma „Vodní lyžování jako současný moderní sport“ a zaměřila se hlavně na získání a zpracování dostupných informací o tomto sportu. Nepovažovala jsem za důležité věnovat se příliš do hloubky materiálnímu zajištění tohoto sportu, spíše jsem se zabývala samotnou teorií a metodikou.

V dnešní době zaznamenáváme výrazný zájem o adrenalinové sporty, do kterých se vodní lyžování často zařazuje. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla zpracovat materiály o tomto sportu a vytvořit metodiku pro potencionální začátečníky. Můj záměr vytvoření této práce je hlavně v tom, aby tuto práci mohli využít jak zájemci o lyžování, tak například učitelé tělesné výchovy ve školách, nebo by měla posloužit jako inspirace trenérům jak postupovat s naprostými začátečníky, což bývá někdy složité a zdlouhavé.

Někdy se setkávám s problémem, že není rozlišován přístup k výuce dětí a dospělých. Proto jsem tomuto tématu věnovala samostatnou kapitolu. Zde jsem se zaměřila i na vybavení, protože zde hraje poměrně důležitou roli.

Další důvod proč jsem si zvolila toto téma, je že bych na něj ráda v budoucnu navázala diplomovou prací, kde bych se chtěla věnovat zimní přípravě vodních lyžařů „na suchu“. Proto jsem se rozhodla popsat v kapitole 3.6 charakteristiku jednotlivých závodních disciplín, což je stěžejní pro tvorbu dalšího tréninkového plánu. Mimo jiné je to pro potencionální zájemce přínosná informace o charakteristice a teorii tohoto sportu. Dozví se v ní vše, co mohou od lyžování, jako o vrcholovém sportu čekat.

2 Problém, cíle, úkoly práce

Problém:

Dosud existuje minimum ucelených informací o vodním lyžování jako o sportu takovém. V dnešní době vzrůstá popularita tak zvaných adrenalinových sportů, kam se často vodní lyžování řadí. Bohužel se ale setkáváme s absencí odborné metodiky pro zájemce tohoto sportu, zvláště pak chybí metodika startu a jízdy na vodní hladině pro začátečníky. Pokud taková literatura vůbec existuje, jde o literaturu cizojazyčnou, vycházející v odborných periodikách, popisující návod pro start jen velmi povrchně. Tato periodika se věnují zpravidla pokročilým lyžařům a profesionálním jezdcům.

1. Jaké jsou obecné informace o vodním lyžování?
2. Jaká je účinná metodika startu na vodních lyžích pro začátečníky?
3. **Jak se liší metodiku startu na vodních lyžích u dětí předškolního věku u starších osob?**
4. Jaká je metodická řada dovedností pro začátečníky po zvládnutí startu?
5. Jaká je stručná charakteristika a klasifikace sportovního výkonu jednotlivých disciplín vodního lyžování?

Cíle:

Hlavním cílem bakalářské práce je nalézt, shrnout a ucelit obecné informace o vodním lyžování, jakožto o současném moderním sportu.

Dalším cílem této práce je vytvořit pro sportovní odvětví vodního lyžování obecnou metodiku pro výcvik začátečníků. Zejména pak také chci popsat metodiku pro výjezd lyžaře z vody, což je pro začátečníka nejobtížnější a zároveň zásadní dovednost. Pokusím se rozlišit metodiku startu pro období mladšího školního věku a pro období po něm a zpracovat metodickou řadu výuky dovedností, které následují po zvládnutí úspěšného startu.

Nakonec bych chtěla charakterizovat sportovní výkon jednotlivých závodních disciplín vodního lyžování, což je důležité například pro tvorbu tréninku mimo vodu.

Úkoly práce:

Abych mohla splnit stanovené cíle, bylo nutné řešit následující úkoly:

1. Nalézt, nastudovat a shromáždit informace o vodním lyžování, jako jsou informace o historii, pravidlech a vybavení.
2. Pro vytvoření metodiky startu a jízdy na vodní hladině na vodních lyžích nastudovat dostupnou literaturu, dále techniky konzultovat s odborníky.
3. Popsat, porovnat a přiřadit jednotlivé závodní disciplíny vodního lyžování z hlediska sportovního výkonu.

3 Teoretická část

3.1 Vodní lyžování, obecné informace

Vodní lyžování je individuální vodní sport, který má ale i své týmové soutěže, prováděný na vodních lyžích s použitím tažného člunu nebo vleku. Jezdí se v areálech vodního lyžování na stojaté i tekoucí vodě v případě rekreačního lyžování i na vodě mořské. Slalomová dráha, prostor pro figurální jízdu (tzv. triky) a pro skok (včetně umístění odrazového můstku) jsou vytyčené bójemi.

Vodní lyžování za vlekem je prováděno za stejných podmínek jako lyžování člunové, ale tažnou silou je tažná jednotka s lanem zavěšeným na 4-5 ocelových sloupech. Rozdíl je v technice jízdy, neboť vlek nevytváří na hladině vodní vlnu a tah lana je ze shora.

Lyže jsou specializované pro každou disciplínu, tj. slalom, triky a skok. Hodnoceny jsou jednotlivé disciplíny a dále kombinace jednotlivců i družstev.

Vodní lyžování má dvě základní úrovně, tak jako většina ostatních sportů:

3.1.1 a) *Rekreační vodní lyžování*

U člunového lyžování je lano uchyceno za tažný sloupek, který je pevně spojen s palubou člunu. Na jeho konci je upevněna hrazda, za kterou se lyžař drží. Jezdí se na dvou, případně jedné lyži. Rychlost si rekreační lyžař volí sám podle sebe.

Při vlekovém lyžování je lyžař tažen lanem, které je uchyceno ze shora závěsem.ⁱ Tento závěs je přimontován ke dvěma ocelovým lanům, která rotují stále dokola okolo čtyř až pěti sloupů. Závěsů je upevněno na těchto dvou ocelových lanech několik. Podle toho, jestli se jedná o pěti sloupový vlek, či čtyř sloupový vlek. Je tedy zřejmé, že za vlekem může lyžovat hned několik lyžařů najednou, každý na jednom závěsu. Rychlost bývá u rekreačního lyžování pro všechny stejná a to taková, aby ji všichni lyžaři zvládli a co nejvíce jim vyhovovala.

Rekreační lyžování můžeme vidět kromě jezer a klidných řek, také na rozvlněném moři. I přes to ale vodnímu lyžování přejí spíše klidné vody. (Mergental, 2004)

Obrázek 1. Rekreční lyže



Obrázek 2. Rekreční slalomová lyže



3.1.2 b) Závodní vodní lyžování

Základy jsou v závodním lyžování shodné s rekreačním lyžováním, ale je zde mnoho pravidel, která se musí dodržovat. V areálech vodního lyžování musí být dostatek prostoru pro slalomovou dráhu vytyčenou bójemi, pro trikovou dráhu i pro skokovou. Závodí se ve třech disciplínách a hodnotí se i společná kombinace všech tří disciplín. Závodník používá pro každou z disciplín odlišné vybavení. Metodika pro začátečníky je shodná, ale pro potencionální závodníky se velmi brzo začne lišit. Při tréninku potencionálního závodníka nepřikládáme takovou váhu jízdě na dvou lyžích. Už během několika prvních jízd se snažíme, aby si lyžař zvykal na jízdu na jedné lyži tím, že se pokouší o zvedání jedné lyže během své jízdy. Ale o tom se zmíním blíže v kapitole o metodice. (Mergental, 2004)

Závodní lyže jsou oproti rekreačním užší, takže pro začátečníky méně stabilní, zato se lépe ovládají a jsou rychlejší.

Obrázek 3. Slalom



Obrázek 4. Triky



Obrázek 5. Skok

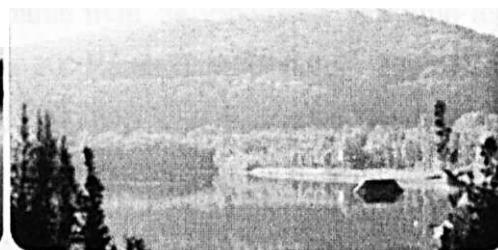


Výsledky v závodech vodního lyžování mohou být a jsou ovlivňovány vnějšími podmínkami. Celkovou úroveň výkonu ovlivňuje jednak počasí a to zejména vítr, ale také stav hladiny vody v jezeře. Jedná se hlavně o to, jestli břehy jezera mají tendenci vlny odrážet či absorbovat. Na rozvlněném moři se závody téměř nepořádají. Pokud vznikají jezera přímo pro vodní lyžování, tak jsou projektována tak, aby se tvořilo co nejméně vln jak od větru, tak od kolmých břehů. Ideální jezero vypadá tedy tak, že má pozvolné nejlépe obláskové břehy a okolo jezera jsou stromy, sloužící jako větrolamy.

Obrázek 6. Jezero v.l., Princess Club. Anglie



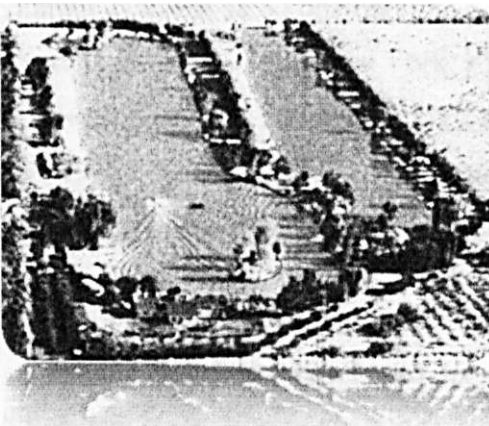
Obrázek 7. Jezero v.l., Linz, Rakousko



Obrázek 8. Jezero Imperiál, California



Obrázek 9. Jezero Horton, California, USA



3.2 Historie vodního lyžování

Přestože vodní lyžování je stále pro velkou část Cechů téměř neznámý sport, který vídávají především na letních dovolených u moře, má v Čechách poměrně dlouhou historii lemovanou velkými úspěchy. Tento sport přežil dobu komunismu a paradoxně v této době si čeští reprezentanti přivázeli nejvíce titulů mistrů světa. Ale pojďme se podívat na historii vodního lyžování ve světě a u nás od začátku.

3.2.1 Počátky vodního lyžování ve světě

Mekkou vodního lyžování jsou Spojené státy americké a tak není divu, že kořeny tohoto sportu najdeme tam. Tento sport nás neprovází již staletí z jednoho prostého důvodu: „...vodní lyžování jak je známe nyní, se v podstatě vyvinulo teprve s konstrukcí rychlejších motorových člunů ve 20. letech našeho století. Předchůdcem vodních lyží byl takzvaný akvaplán - v podstatě širší vpředu vzhůru ohnuté prkno, připoutané a vláčené člunem, na němž lyžař stál oběma nohama vedle sebe, držel se jakýchsi opratí a směr jízdy měnil zatížením jedné či druhé nohy. Akvaplán byl populární krátce po první světové válce hlavně v USA, ve Francii a ve Švýcarsku." (Nálepa, 1973)

Podle webových stránek české vodnolyžařské asociace se o konstrukci a patentování vodních lyží se zasloužil Fred Waller z Huntingtonu - stát New York, z roku 1925. V Evropě pak první záznamy o vodním lyžování pocházejí z Francie z roku 1929. První exhibice na vodních lyžích se datuje k roku 1928 v Miami na Floridě, kde Dick Pope předváděl první skoky na lyžích z dlouhého nakloněného můstku, a dal tak základ disciplíně skok. (<http://www.cwsf.cz/cwsf/main/about/what.html>)

K rozmachu vodního lyžování v USA i v Evropě dochází v průběhu 30. let minulého století a objevují se první záznamy o figurální jízdě. V roce 1939 byla založena první Asociace vodního lyžování v Americe pod vedením Dána B. Hainse, který se později zasloužil o založení světové federace.

Druhá světová válka přerušila práce na založení světové federace, jež byly dovršeny až v roce 1946 založením Mezinárodní unie vodního lyžování (UMSN), kterou tvořily Francouzská, Švýcarská a Belgická federace a k nim se připojila v roce 1947 Americká asociace.

V roce 1955 byly přetvořeny stanovy a určeno, že Světová unie vodního lyžování se bude napříště sestávat za tří skupin:

- 1.skupina: Severní, Střední a Jižní Ameriky
- 2.skupina: Evropa, Afrika, Blízký a Střední východ
- 3.skupina: Austrálie, Japonsko, Pacifik a Dálný východ.

První mistrovství světa se konalo v roce 1949 v Juanles-Pins v Paříži. (Nálepa, 1973)

3.2.2 Počátky vodního lyžování u nás

První zmínky o vodním lyžování u nás vedou k hraběti Lobkovicovi, ale informace o prvních pokusech o vodním lyžování (jako takovém) v bývalém Československu máme z roku 1955 z Vranova nad Dyjí, kde učitel místní školy jezdil na Vranovské přehradě s žáky sportovního kroužku na dlouhých lyžích za malým parníkem, rovněž z vystoupení při závodech vodního motorismu v Doksech, ale i v jiných částech republiky.

Zahraničí bylo ve vývoji notně napřed a tak počátkem 60. let minulého století dovezl pracovník Pragoexportu Jaroslav Malík ze služební cesty z Austrálie první vzorky vodních lyží a společně s dalšími nadšenci začali ve Vraném nad Vltavou lyžovat. Pod jeho vedením a za asistence dalších průkopníků (Josef Opatrný, Josef Nálepa) došlo k rychlému rozvoji tohoto sportu (především dovozem dobrých motorů) a už v roce 1967 bylo zaregistrováno na území tehdejší ČSSR 42 oddílů s 1840 členy.

V roce 1969 vznikly samostatné svazy vodního lyžování, a to Český svaz vodního lyžování, Slovenský svaz vodního lyžování a Ústřední svaz vodního lyžování. Předsedou Českého svazu byl zvolen Milan Heinik.

Nadšení z nového sportu a trénink začal přinášet výsledky. Medaile za Mistrovství Evropy se staly samozřejmostí, ale stříbrná a bronzová medaile z Mistrovství světa z let 1975 a 1977 byla velkým důkazem, že se Češi dokázali vyrovnat s handicapem v podobě klimatu. Sezóna tu začíná v dubnu a končí v říjnu, na rozdíl od států blízko rovníku, kde mohou lyžaři trénovat celoročně. (Nálepa, 1973)

3.2.3 *Historie vlekového lyžování*

Levnější a ekologičtější variantou člunového lyžování je vlekové. „V 60. letech přišel s myšlenkou postavit lyžařský vlek na vodě dr. Bruno Rixen, tehdy zaměstnaný u firmy vyrábějící zimní lyžařské vleky. První vleky byly dány do provozu koncem 60. let v Německu. V roce 1987 došlo k realizaci stavby prvního vleku Rixen v Košicích. V dalších letech byly uvedeny do provozu i vleky na Těrlické přehradě při TJ Havířov, v Hlučíně a ve Stráži pod Ralskem. Stejně jako za člunem přivázeli čeští reprezentanti z ME ve vodním lyžování cenné medaile.
(<http://www.cwsf.cz/cwsf/main/about/what.html>)

3.2.4 Významná historická osobnost

Jednou z nejvýznamnějších osobností vodního lyžování je Američan Dick Pope z Floridy, který je považován za průkopníka vodního lyžování (viz. Obrázky 11., 12.). Richard Downing "Dick" Pope Jr., z Winter Garden na Floridě, ve věku 12 let lyžoval v první ski show na Floridě v zábavném parku Cypress Gardens, který založili jeho rodiče. Vyhrál čtyři roky po sobě národní tituly v celkové kombinaci a to od roku 1947, až do roku 1950, kdy vyhrál mistrovství světa. V roce 1947 začal také lyžovat na „patách“ (pouze na ploskách nohou, bez lyží), což byl úspěch, který rychle zvedl pozornost filmařů, tisku a jiných médií. Jeho úspěchy ve vodním lyžování vedly k založení americké vzdělávací nadace vodního lyžování, ke vzniku vodnolyžařské Síň slávy na Floridě a Sportovní haly slávy v Polk County.

Po absolvování Rollins College, Pope narukoval k námořní pěchotě. V roce 1962 zastoupil svého otce jako prezident Cypress Gardens a vedl ho téměř 23 let. Odstoupil v roce 1985, kdy byl park prodán. V roce 1956 byl zapojen do výroby vodních lyží. Pomohl tak vytvořit řadu závodního a rodinného lyžařského vybavení, což nastartovalo průmysl vodního lyžování na mnoho let.

Kromě vodního lyžování, Pope vynikal ve střelbě, ve které dosáhl národního titulu. Byl to také zkušený pilot. Létání miloval a jako koníček ho provozoval více než 55 let. Krom jiného byl Pope také vášnivým rybářem. Dokonce i v této oblasti byl držitelem několika světových rekordů. Zemřel doma, když mu bylo 76 let. (The Water Skier, 2008)

Obrázek 10. Dick Pope, Jr.



Obrázek 11. Dick Pope, Jr.



Obrázek 12. Willa Cook, Dick Pope Sr.



3.3 Stručná pravidla vodního lyžování

3.3.1 Disciplíny

Závodní disciplíny jsou skok, slalom a triková jízda. Pro každou disciplínu je určen vítěz a pořadí dalších lyžařů. Dále je vyhlášen vítěz kombinace a pořadí dalších lyžařů.

3.3.2 Závodní kola

V každé disciplíně mistrovských soutěží se závodí dvoukolově, tj. v rozjížděkách a ve finále. Všichni lyžaři, kteří mají splněný limit pro určitou disciplínu, se musí zúčastnit rozjížděk této disciplíny. Do finálového kola se kvalifikuje závodník dle svého dosaženého výkonu podle počtu lyžařů, kteří startují ve finále. Počet závodníku ve finálových jízdách se odvíjí dle počtu celkových startujících.

Tabulka 1. Počty startujících finalistů

<i>Počet startujících v rozjížděkách</i>	<i>Počet finalistů</i>
<i>1-5</i>	<i>Všichni</i>
<i>6-10</i>	<i>prvních 5</i>
<i>11-12</i>	<i>prvních 6</i>
<i>13-15</i>	<i>prvních 8</i>
<i>16-19</i>	<i>prvních 10</i>
<i>20 a více</i>	<i>prvních 12</i>

3.3.3 Soutěžní kategorie

Ve vodním lyžování se závodí v třech hlavních kategoriích. **Dofění** jsou chlapci a dívky do 14 let. **Junioři** jsou chlapci a dívky do 17 let. **Open** jsou ženy a muži nad 18 let. Dále se v některých případech konají závody, kde mají možnost mezi sebou soutěžit závodníci do 12 let. Konají se také Mistrovství Evropy a světa v kategorii **Under 21**, což jsou ženy a muži od 18 do 21 let. Dále existují kategorie seniorské, které jsou tři. Senioři 1, jsou muži a ženy ve věku od 35 let do 44 let, senioři 2 jsou ženy a muži ve věku od 45 do 54 let a senioři 3 jsou ženy a muži ve věku od 55 let a výš. (<http://www.cwsf.cz/cwsf/main/Pravidla/cluny.html>, 2008)

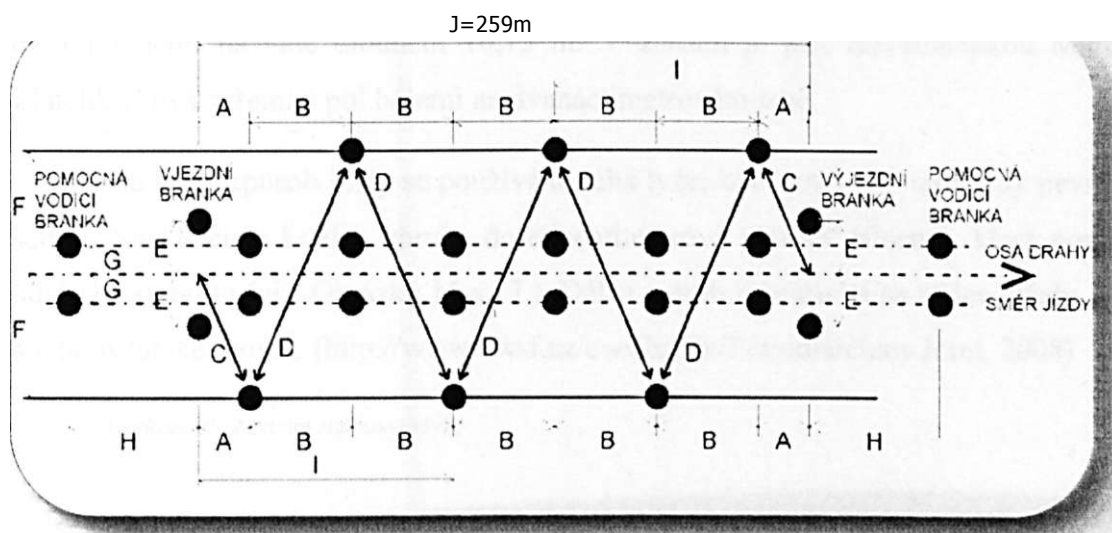
3.3.4 Disciplína slalom

Je disciplína, kterou jezdí nejvíce vodních lyžařů a zároveň je divácky nejatraktivnější. Většina profesionálních závodů, kde se rozdávají vítězům finanční odměny, jsou závody čistě slalomářské. Jde o rychlost, o správný rytmus, o perfektní techniku. Slalom chyby neodpouští, většinou totiž není čas je napravit.

Člun jede rovně vymezenou dráhou, vždy konstantní rychlostí. Pokud závodník objede všech 6 bójí a projede jak vstupními tak výstupními bójemi, zvýší se mu mezi jednotlivými průjezdy rychlost člunu a to přesně o 3 km/H. Chlapci a děvčata do 12 let mají nejnižší možnou rychlost 28 km/h, do 14 let 34 km/H. Pro chlapce od 14 let je pak nejnižší možná rychlost 37 km/h a do jejich 17 let mohou jet maximálně 55 km/H. Nejvyšší rychlost mužů nad 18 let je 58 km/h, nejvyšší rychlost žen je 55 km/h.

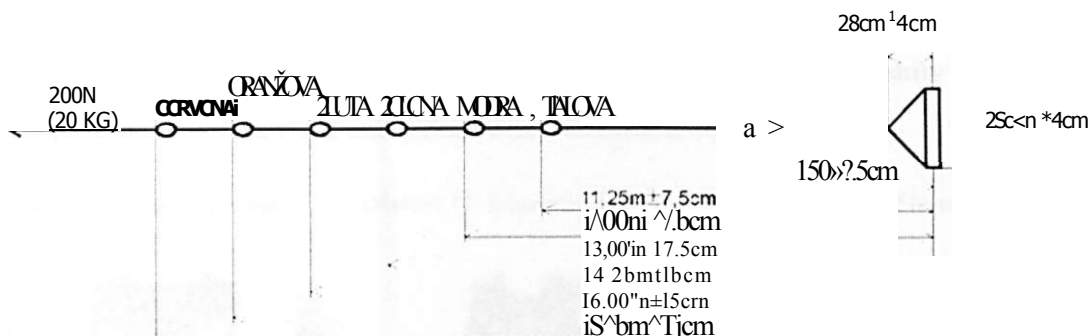
Jak již bylo řečeno, na trati je 6 objezdových bójek. Lyžař musí nejdříve projet skrz vjezdní branku (viz. Obrázek 15.), která je v úrovni člunu. Pak střídavě objíždí tři bóje na levé straně, tři na pravé, nakonec se musí trefit do tzv. výjezdových bójí.

Obrázek 13. Slalomová dráha



Po každém úspěšném průjezdu se rychlost zvýší o tři kilometry. Při dosažení maximální možné rychlosti se zkracuje lano, které má původní délku 18,25 metrů.

Obrázek 14. Slalomové lano

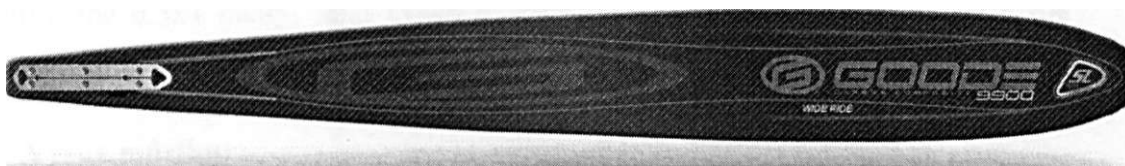


Zkracuje se na 16m, 14,25m, 13m, 12m, 11,25m, 10,75m, 10,25m a 9,75m (viz. Obrázek 14.).

Světový rekord je jeden a půl bóje na laně dlouhém 9.75m, který vytvořil Američan Chris Parrish v roce 2005. Obtížnost se zvyšuje jednak po každém navýšení rychlosti a jednak po zkrácení lana. Když už je lano kratší než je vzdálenost od člunu k bójce, musí si lyžař v oblouku na bójku téměř lehnout na bok (viz. Obrázek 3.). Vzdálenost objezdové bóje od člunu je 11,5m. Český rekord drží Daniel Odvárko se čtyřmi bójemi na laně dlouhém 10,75 m. V ženách je pak rekordmankou Martina Zlatohlávková s třemi a půl bójemi na dvanáctimetrovém laně.

Na tento způsob jízdy se používá dlouhá lyže, kde jsou nohy umístěny pevně za sebou. Na konci je krátká, zhruba deseticentimetrová ploutev (flosna), která pomáhá udržovat stabilitu (viz. Obrázky 16 a 17.). Délka a druh lyže závisí na výšce lyžaře, váze a jeho lyžařské úrovni. (<http://www.cwsf.cz/cwsf/main/Pravidla/cluny.html>, 2008)

Obrázek 15. Závodní slalomová lyže



Do povinné výbavy slalomáře patří kromě lyže taky nárazová vesta, která je ale oproti té skokové podstatně užší a flexibilnější. Kromě toho že musí být z materiálu, který tlumí náraz, také musí nést lyžaře nad vodou. Proto také začátečníci mívají vesty silnější a závodníci slabší, aby jim nebránily v pohybu. (<http://www.cwsf.cz/cwsf/main/Pravidla/cluny.html>, 2008)

Obrázek 16. Rekreční vesta

Obrázek 17. Závodní slalomová vesta

Obrázek 18. "Flosna" slalomové lyže



Disciplína skok

Tak jak nejvíc lyžařů jezdí především slalom, na skoky se raději většina lidí dívá. Tato disciplína je o adrenalinu, o rychlosti o pocitu letu vzduchem. Lyžař dosahuje rychlosti až 130 km/h. V této rychlosti závodník najíždí na můstek vysoký až 180cm. Cílem závodníka je skočit co nejdále, přičemž se nehodnotí kvalita a technika provedení, ani se nepřihlíží k výšce můstku, kterou si závodník zvolil.

Každý skokan má během rozjížděk i finále právo na tři pokusy. Hodnotí se pouze ten, při kterém lyžař po dopadu nespadne. Musí být tedy schopen pokračovat v jízdě v lyžařském postoji, alespoň na jedné lyži. Lyžař nemůže měnit výšku můstku během svých tří pokusů. Může jí změnit mezi jízdou rozjížděkovou a finálovou. Skokanský můstek je na vodě pevně přichycen kotvami či konstrukcí ke dnu. Můstek měří přibližně 6,5x4 metry, jeho výška je 150 - 180cm dle věkové kategorie a dle výběru závodníka. (<http://www.cwsf.cz/cwsf/main/Pravidla/cluny.html>, 2008)

Výška můstku:

- a) dívky do 14 a 17 let a chlapci do 14 let: 150cm
- b) ženy a chlapci do 17 let: mohou volit 150cm nebo 165cm
- c) muži si mohou volit výšku můstku buď 165cm nebo 180cm

Člun projíždí podél můstku v daných vzdálenostech, ze kterých si lyžař může vybrat. Tyto vzdálenosti jsou přesně popsány v pravidlech. Délka lana je konstantní a činí 23m.

Rychlosti člunu, které závodník volí, jsou opět pravidly stanovené, podobně jako je tomu u slalomu (viz tabulka níže). Závodník si kromě rychlosti a vzdálenosti člunu od můstku také vybírá písmeno, které značí intenzitu otáček, jaké mu budou přidávány lodí při nájezdu skokana na můstek. Skokan totiž svým intenzivním zátahem člun „stahuje“ a tak podle intenzity zátahu volí písmeno od A(nulové přidávání otáček) do Z(velmi intenzivní přidávání otáček), aby člun dorovnal svou rychlost. Rychlost člunu na skoky tedy nemusí být vždy konstantní, ale čas, za který loď urazí vždy stejnou vzdálenost, musí být pro dané rychlosti stejná.

Tabulka 2. Rychlosti pro disciplínu skok

	Mužské kategorie	Ženské kategorie
Dospělí a do 21 let	57 km/h	54 km/h
Junioři do 17let	51 km/h	51 km/h
Dofění do 14 let	48 km/h	45 km/h

Závodníci používají dvě dlouhé lyže. Musí mít také helmu a speciální skokanský neoprén či vestu. Světový rekord v této disciplíně je 75,2m. Drží ho Američan Freddy Krueger. Při upravených podmínkách je nejdelší zaznamenaný skok 91 metrů. U nás drží rekord opět Adam Sedlmajer, který skočil 63,7m a překonal tak dlouholetý rekord Dana Rešla. V ženách je rekordmankou Martina Zlatohlávková se skokem 42,8 metru. Délky skoků se měří kamerovým systémem. (<http://www.cwsf.cz/cwsf/main/Pravidla/cluny.html>, 2008)

Obrázek 19. Skokanský neoprén



Obrázek 20. Skokanská helma



Γ V

3.3.5 *Figurální jízda*

Figurální jízda častěji používá označení triky. Je to disciplína, kde se dá nejvíce vyjádřit kreativita. Jedná se o akrobatickou disciplínu. Lyžaři na vodě provádějí cviky přímo na hladině, nebo využívají vlny k odrazu a následně se jedná o cviky ve vzduchu.

Na závodech má jezdec na předvedení svého umu dva průjezdy dlouhé dvacet vteřin. V tomto čase musí ukázat co nejvíce triků. Závodník volí cviky co nejtěžší úrovně, za které získává největší bodové ohodnocení. Zároveň to jsou ale takové cviky, u kterých má téměř jistotu, že nespadne. Pokud totiž závodník spadne, nemůže již pokračovat v prvním průjezdu, ale pokračuje na druhý. Cvik, u kterého spadl, se mu do celkového bodového ohodnocení nezapočítává, stejně tak ostatní cviky, které po něm následovali.

V prvním průjezdu se jedná zejména o triky za ruce a v druhém o triky v závěsu za nohu. To jestli jezdec začne jízdou za nohu či za ruce nehraje roli. Tato volba je čistě na něm. Při jízdě za nohu je noha upevněná v toe-holdu, který je umístěn pod hrazdičkou. K vidění jsou různé obraty na vodní hladině i otočky skočené přes vlnu až o 900 stupňů, salta (dopředu, dozadu, s půl, či celými vruty), překračování či přeskoky lana. Jednotlivé cviky mají dle své obtížnosti přiřazenou bodovou hodnotu, která je uvedena v tabulkách pravidel vodního lyžování. Bodové hodnoty správně provedených cviků se poté sčítají a vyhrává ten závodník, který dosáhl největšího bodového ohodnocení.

Sestavy hodnotí nejméně 3 rozhodčí, nebo 5. Sepsané sestavy se většinou odevzdávají dopředu kalkulátorovi aby mohl kontrolovat zápis rozhodčího se zápisem závodníka. Většinou je na závodech přítomno 5 rozhodčích. Aby mohl být cvik uznán a započítán do celkového výsledku, musí ho uznat nejméně 3 rozhodčí z 5. Pokud se například jedná o cvik skočený přes vlnu, rozhodčí kontroluje, jestli se závodník alespoň odlepil od hladiny a setrval ve vzduchu po celou dobu obratu. Pokud cvik tak zvaně dotáčí po vodě, celá jeho bodová hodnota se škrtá. Obraty po hladině i skočené nesmí být přerušované, to znamená, že cvik musí být točen plynule a nesmí se v žádné fázi obratu zastavit lyže závodníka. Rozhodčí nehodnotí celkový dojem, ani nestrhávají body částečně. Cvik je buď uznán a tak je započítána jeho celková hodnota, nebo uznán

není a závodník za něj obdrží od rozhodčích Ob. Vyhrává ten závodník, který má nejvíce bodů. Každý trik se počítá jen jednou, ale může se provést na obě strany.

Jezdí se na krátké zhruba metrové lyži, kde je přední noha obuta v pevném vázání a druhá je umístěna v "nakopávačce" tak, aby se s ní bylo možno pohybovat. Závodníci také mohou používat zvlášť lyži pro průjezd za ruce a odlišnou lyži pro průjezd za nohu. Mezi jednotlivými průjezdy jim je umožněna výměna vybavení. Rychlost člunu si závodník určí sám tak, jak mu to vyhovuje. Během jednotlivých dvaceti vteřin je rychlost člunu víceméně konstantní. Tato disciplína je velmi atraktivní na pohled. (<http://www.cwsf.cz/cwsf/main/Pravidla/cluny.html>, 2008)

3.3.6 *Hodnocení kombinace*

Je to hodnocení všestrannosti vodních lyžařů, kteří závodí ve všech třech disciplínách. Je celkem běžné, že v určitém věku se lyžař rozhodne pouze pro určitou disciplínu. Někdy tomu tak bývá již od mala. Přesto se najdou lyžaři, kteří se věnují všem třem disciplínám až do konce své závodní kariéry. Body do kombinace se započítávají lyžařům z nejlepších výsledků, v rozjížděčkách nebo ve finálových jízdách ve svých kategoriích. Nepřihlíží se však k výsledkům případných rozhodovacích jízd, které se jedou za účelem určení umístění při stejném výsledku. Pro hodnocení v trojkombinaci musí být lyžař bodován ve třech disciplínách. Hodnocení v kombinaci se získá součtem bodů dosažených jednotlivými účastníky ve všech disciplínách. (<http://www.cwsf.cz/cwsf/main/Pravidla/cluny.html>, 2008)

Tabulka 3. Určení vítěze

slalom	počet objetých bójí při zvyšované rychlosti průjezdu a zkracované délce tažného lana,
figurální jízda	počet a kvalita cviků v určené trase a časovém úseku (bodováním),
skok	délka dosaženého skoku,
kombinace	součet bodů, na které se dle tabulek převádí dosažené výkony.

3.4 Metodika pro začátečníky

3.4.1 *Bezpečnostní pravidla pro začátečníky i pokročilé*

Před tím než začneme s vlastní výukou jízdy na vodě, je důležité obeznámit lyžaře s bezpečnostními pravidly tohoto sportu a s několika užitečnými radami.

Lyžař začátečník by měl:

1. Vždy používat osobní pohodlné oblečení. Upravování oblečení během jízdy může způsobit snížení pozornosti na jízdu a následný pád nebo zranění.
2. Obdržet vybavení v dobrém stavu. Lyžař by si měl sám vybavení překontrolovat.
3. Měl by vědět, že nemá nikdy dávat pokyn ke startu, dokud není lano zcela napnuté.
4. Nikdy by se svou jízdou neměl dostat do blízkosti jakékoliv překážky. Pro splnění tohoto důležitého pravidla, musí být obezřetný jak lyžař, tak řidič.
5. Vědět, že nikdy nesmí vkládat žádné části těla skrz hrazdu, ani neomotávat jakýmkoliv způsobem vlečné lano kolem sebe. Což je třeba zdůraznit a kontrolovat hlavně u dětí.
6. Nikdy by neměl lyžovat v mělké vodě nebo v jakékoliv oblasti, kde by mohly být překážky nad nebo těsně pod vodní hladinou. Řidič by měl znát dobře jezero, na kterém se lyžování provozuje a měl by se těmito kritickým místům vyhnout. Vzhledem k délce tažného lana musí lyžař spolupracovat a musí se těmito místům, pokud zde jsou, vyhnout.
7. Lyžař by měl vědět, že během pádu, se má pokusit vždy padat spíše dozadu, nebo na jednu stranu. Pády dopředu zvyšují vaši šanci na zasažení lyží a jsou více nepříjemné.
8. Každý lyžař by měl znát a používat bezpečnostní lyžařské signály rukou. (viz. Obrázky 24. - 30.)
9. Pokud sportovec lyžuje v oblasti, kde se vyskytuje i jiná loď a spadne, měl by signalizovat svou přítomnost zvednutím více než jedné poloviny lyže z vody.

10. Mělo by být řidičem zajištěno, aby se lyžař nikdy nevyskytoval přímo před nebo v cestě jiné lodi. Lyžař by do tohoto prostoru neměl schválně či nevědomky vjíždět.

11. Lyžař by nikdy neměl lyžovat, pokud se cítí nadměrně unaven, či je pod vlivem alkoholu či jiné omamné látky.

12. Měl by vždy lyžovat pouze za denního světla a nikdy v noci.

13. Pokud lyžují dva lidé současně za stejnou lodí, vždy používejte tažené lano stejné délky pro všechny lyžaře.

14. Motor lodi musí být vždy vypnutý, když lyžař vstupuje z vody na loď.

15. Nikdy nelyžujte, aniž by v lodi nebyla alespoň jedna osoba kromě řidiče, která bude připravena pomoci v jakékoliv situaci.

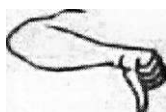
16. Během jízdy za lodí, která se otáčí je dobré pro začátečníky držet se mezi vlnami a vyvarovat se jak vjíždění do středu oblouku, protože by se lyžař potopil, tak vyjíždění ven z oblouku, čímž by se mu výrazně zvýšila rychlost. (Tips for the Skier, 2008)

Sedm důležitých bezpečnostních lyžařských signálů rukou:

Obrázek 21. Zvýšit rychlost



Obrázek 22. Snížit rychlost



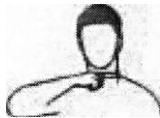
Obrázek 23. Loď se může otočit



Obrázek 24. Lyžař končí, zpět na molo rozumím



Obrázek 25. Lyžař chce zastavit



Obrázek 26. Vše v pořádku,



Obrázek 27. Lyžař je po pádu v pořádku



(Tips for the Skier, 2008)

3.4.2 *Demonstrace startu na vodních lyžích na břehu*

Pokud jsme lyžaře obeznámili se základními bezpečnostními pravidly, můžeme přistoupit k vlastní metodice startu. Ideální je stav, kdy máme čas a prostor si start vyzkoušet a předvést tak zvaně „na suchu“. V klidu tak můžeme začátečníkovi vysvětlit a ukázat co ho ve vodě čeká a čemu se má popřípadě vyvarovat. Tím snížíme strach z neznámého jak u dospělých začátečníků, tak i u dětí a zároveň si lyžař osvojí základní pohybové návyky spojené s jízdou na vodních lyžích. Metodika startu pro malé děti a dospělé se může mírně lišit. Základ zůstává stejný, odlišnosti u malých dětí zmíním později.

Když lyžař zná sedm lyžařských signálů rukou, pomůžeme mu obléci a upravit vestu. Vysvětlíme mu umístění nohou do vázání, které mu správně nastavíme. Následuje ukázka správného držení hrazdy. Jsou dva způsoby, jak hrazdu uchopit. Liší se tím, zda lyžař pojede na dvou lyžích, či na jedné slalomové. Během jízdy na dvou lyžích se hrazda drží nadhmatem, palce směřují dolů (viz. Obrázek 31.). Během jízdy na jedné slalomové lyži může lyžař uchopit hrazdu střídavě, jednou rukou podhmatem, druhou nadhmatem, podobně jako se drží baseballová pálka (viz. Obrázek 32.). Podstatné je, aby palce byli vždy v protipozici oproti ostatním prstům. Zpravidla se hrazda uchopuje tak, že pokud je lyžaře přední noha ve vázání pravá, pak je pravá ruka pod levou na hrazdě a naopak. (Tips for the Skier, 2008)

Obrázek 28. Držení hrazdy na triky



Obrázek 29. Držení hrazdy na slalom, skoky



Následuje nácvik výjezdu z vody. Lyžař zůstane obutý v lyžích, správně uchopí hrazdu a posadí se hýžděmi na zem mezi lyže, nebo na ně. Kolena jsou pokrčená, paže jsou napjaté (viz Obrázek 33.). Lyže jsou od sebe přibližně na vzdálenost ramenou. Upozorníme lyžaře na to, že v této pozici ve vodě musí být lano vždy mezi špičkami lyží a ne mimo tento prostor. Špičky lyží musí vždy vyčnívat z vody, tak že lyže směřují od patek ke špičkám šikmo vzhůru (viz. Obrázek 34.). Pokud lyžař zaujal správnou pozici, pokusíme se ho zvednout ze země pomocí tahu lana, tak, aby byl pohyb pomalý, plynulý a správným směrem. Těžiště lyžaře by mělo být po celou dobu vždy nad lyžemi, nejlépe nad vázáním. V tuto chvíli se pokusí o správný lyžařský postoj, který mu nejprve ukážeme. Paže jsou napjaté, kolena pokrčená, těžiště je nad vázáním (viz. Obrázek 35.). Lyžaři zdůrazníme, že během jízdy ani startu se nikdy nesmí pažemi přitáhnout, jinak mu podjedou lyže, což způsobí pád dozadu.

Obrázek 30. Nácvik startu



Obrázek 31. Pozice těla ve vodě



Obrázek 32. Základní postoj



Tento pohyb můžeme několikrát zopakovat, dokud se nám nezdá, že lyžař zvládnul nácvik startu na břehu. Především kontrolujeme jeho osu těla, aby těžiště zůstávalo během pohybu do základního postoje nad vázáním. Lyžař by se tedy neměl příliš zaklánět ani předklánět. Paže zůstávají napjaté.

Před startem ve vodě ještě nabídneme lyžaři, že pokud vystartuje a bude se cítit na lyžích stabilně, může se pokusit přenášet váhu z lyže na lyži mezi vlnami a tím měnit směr jízdy, neboli zatáčet. Pokud bude chtít, může se pokusit přejet vlny. Připomeneme mu, že v zatáčkách by se měl držet uprostřed dvou vln, které loď dělá. (Tips for the Skier, 2008)

3.4.3 Start s méně zdatnými dětmi školního věku, s dětmi předškolního i nižšího věku

Protože samotný start z vody je kromě síly horních končetin a trupu velice náročný na koordinaci a stabilitu, tak u mladších začátečníků, či ne příliš zdatných starších jedinců volíme jednodušší variantu startu. Těchto variant je několik. Většinou k nim potřebujeme pomůcky, které lyžaři usnadní start z vody, nebo dokonce umožní, aby dítě z vody startovat nemuselo vůbec.

Pro velmi malé děti, které začínají s lyžováním už například od dvou let je důležité, aby nedostali z vody strach. Pro ně se volí varianta taková, aby pokud možno nemohli nijak spadnout, ale zároveň si užili jízdu na vodě. Existuje takové vybavení, které toto umožňuje (viz Obrázek 36). Jsou to různé nafukovací čluny, na kterých děti mohou ležet na břiše, sedět či dokonce stát. Zvykají si tak na rychlost člunu, pocit z jízdy na vodě a současně si osvojují koordinaci a stabilitu. Zároveň se tak vyvarují nepříjemným pádům, které mohou být se startem z vody spojeny.

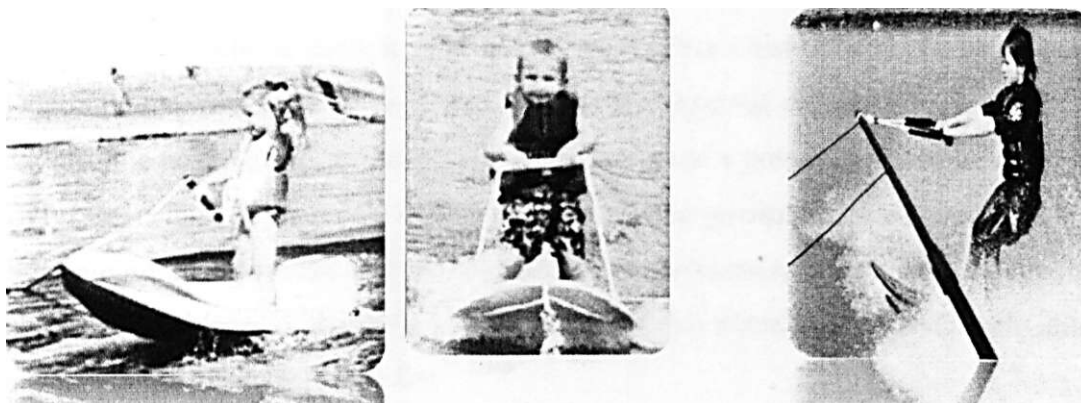
Pokud se dítě na těchto nejvíce stabilních pomůckách cítí dobře, můžeme se pokusit o další krok, a to je jízda na monolyži s hrazdou (viz. Obrázek 37). Ta patří ještě mezi dostatečně stabilní pomůcky, ale vyžaduje o něco vyšší nároky na stabilitu. Dítě stojí na ploše, která už připomíná vodní lyže, drží se hrazdy, která je připevněna k vlastní monolyži a tak nemusí držet celou váhu svého těla. Je důležité, aby dítě na sobě mělo záchrannou vestu, ať už jede na jakékoliv ploše. Pokud dítě z této monolyže spadne, monolyže jede dál za člunem a člun se pro něj vrátí. Je důležité dítěti před startem říci, že pokud spadne, musí se hrazdičky pustit. Někdy se stává, že se dítě i po pádu křečovitě hrazdy drží a neví, že se může pustit.

Dalším krokem po zvládnutí monolyže je jízda za tyčí. Tento způsob je již náročný na stabilitu, ale stále umožňuje eliminování startu. Pokud je dítě ještě lehké, start vypadá tak, že dítě posadíme na okraj člunu. Dítě se chytí tyče, která je připevněna kolmo k lodi. Loď se pomalu rozjede a udržuje konstantní rychlost a to takovou, aby se lyžař nebořil ve vodě, ale zároveň aby se nebál příliš vysoké rychlosti. Výhoda jízdy za tyčí je v tom, že tah lodi je stabilní a nemusí se lyžař vyrovnávat s průvěsy lana. Tyč mu umožňuje držet paže v jedné pozici, což snižuje možnost ohýbání trupu či zaklánění.

Obrázek 33. Nafukovací člun pro děti

Obrázek 34. Vodní monolyže s hrazdičkou

Obrázek 35. Jízda na tyči



Jedním z posledních kroků a možností startu před tím, než se lyžař pokusí vystartovat sám zcela bez pomocného vybavení, je jízda na dvou lyžích, spojených pevně k sobě a s hrazdou (viz Obrázek 39). Jsou to lyže, které zajišťují, že se lyžař nemusí starat o to, jestli se mu lyže rozjízďejí, či je má příliš blízko u sebe. Drží totiž vzdálenost od sebe sami pomocí tyče, která lze později odstranit. Vhodnou variantou jsou i gumičky, aby lyžař cítil, že lze vzdálenost mezi lyžemi během jízdy měnit. Dále tyto lyže mají k sobě připevněnou hrazdu. Lyžař tedy nemusí držet celý tah lodí, ale pouze se přidržuje. V lodi lano drží trenér a v případě že dítě padá, musí lano pustit, protože je pevně přichyceno k lyžím začátečníka. S těmito lyžemi se může začátečník poprvé pokusit o start z vody. Postupujeme zcela shodně, jako jsem již popisovala v kapitole 6.2. Nejdříve start demonstrujeme „na suchu“, později se pokoušíme o to samé ve vodě. Co se týče výuky dítěte, je dobré si uvědomit, že ho nemůžeme zahltit mnoha informacemi najednou. Proto se doporučuje, aby se tento pohyb dítě naučilo dobře na suchu, a ve vodě jsme ho instruovali maximálně dvěma až třemi úkoly. Pokud možno by se výuka měla podobat spíše hře, nežli tréninku a dítě by mělo z jízdy mít radost. Nemělo by na vodě strávit více jak deset minut a neúspěšné pokusy by se neměly příliš opakovat. Je lepší raději přistoupit k jednodušší variantě jízdy a dítě chválit, než ho trápit opakováním neúspěšných pokusů. (Tips for the Skier, 2008)

Poslední variantou startu, která je téměř shodná se startem dospělých či závodníků, je varianta, kdy lyžař má klasické lyžařské vybavení (dvě lyže, hrazda z lodi a záchranná vesta), ale startuje s dopomocí druhé osoby (viz. Obrázek 40). Je dobré, aby osoba která pomáhá se startem stála na dně, ale pomůže i instruovaný plavec v hloubce. Dopomoc se provádí tak, že nejdříve pomůže lyžaři správně srovnat lyže, hrazdu, zkontroluje pozici a napjaté paže. Pokud se zdá být vše v pořádku, dopomoc si stoupne za lyžaře, uchopí ho za stehna a lyžař se může v klidu posadit na ruce a předloktí. Startujícímu také pomůže, když ho dopomáhající osoba může lehce nadnést k hladině, aby nebyl tak hluboko. Pravidlo, které je obecně velmi důležité zní: Chválit, chválit, chválit! (Tips for the Skier, 2008)

Obrázek 36. Pevně spojené lyže s hrazdičkou

Obrázek 37. Start s pomocí plavce



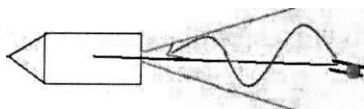
3.5 Metodická řada pro začátečníky

Pokud lyžař zvládne start z vody a cítí se stabilně, může začít s nácvikem dalších dovedností. S výukou dalších činností na hladině postupujeme plynule, pomalu podle náročnosti od nejjednodušších pohybů k těžším.

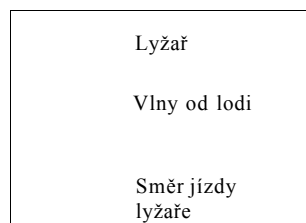
Zde uvádím příklad univerzální metodické řady, kterou lze aplikovat na jakéhokoliv lyžaře začátečníka. Jedná se spíše o osvojování základních pohybů na nestabilním povrchu, což je ale pro sportovce zásadní. Při podcenění této fáze tréninku může dojít ke strachu z vody nebo z pádů, či k jiným psychickým blokáčím. Na pocit jízdy po hladině, si musí každý lyžař zvyknout, protože se jedná o specifickou, koordinačně náročnou pohybovou dovednost, která lze jen těžko nacvičit jinak, než samotným lyžováním. Je tedy dobré, zvláště u malých dětí, tuto fázi neuspěchat a nechat si malé sportovce jízdu na vodě užít, místo jejich nucení do těžších cviků.

- Slalom v kýlové vlně (viz. Obrázek 41.). Lyžař zaujme základní postoj. Zatěžuje střídavě pravou a levou lyži, podobně jako na zimních lyžích, což způsobí změnu směru lyžaře. Ten se pokusí znovu změnit směr jízdy dříve, než vlnu překříží.

Obrázek 38. Slalom mezi vlnami



Obrázek 39. Vysvětlivky k obrázkům 41.-44.



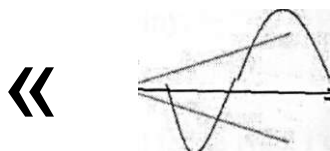
Slalom přes jednu vlnu (viz. Obrázek 42.). Lyžař si vybere, na jakou stranu se mu lépe zatačí a v základním postoji, zatížením jedné lyže se pokusí přejet jednu vlnu. Snaží se o udržení základního postoje s pokrčenými koleny a napjaté paže. Vráti se zpět mezi vlny a pokusí se ji překřížit ještě několikrát. Následuje pokus o překřížení druhé vlny. Postup je shodný.

Obrázek 40. Křížení jedné vlny



Slalom přes obě vlny (viz. Obrázek 43.). Lyžař pouze spojí obě předchozí dovednosti dohromady. Snaží se o plynulost pohybu. Postupně se pokouší o zvyšování nájezdové rychlosti.

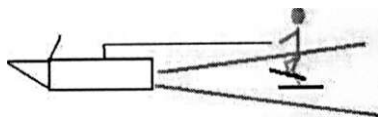
Obrázek 41. Křížení obou vln



Zvedání střídavě jedné a druhé lyže (viz. Obrázek 44.). Lyžař v základním postoji nejdříve zatíží jednu lyži (dle jeho volby), pokud se cítí stabilně tak nejdříve zvedá pouze špičku lyže nártem nohy. Pata lyže zůstává na vodě. Nohu přinoží včas zpět, aby se vyvaroval pádu. Důležité je, aby vždy při zvedání lyže začínal od její špičky, aby nedošlo k ponoření přední části lyže pod hladinu

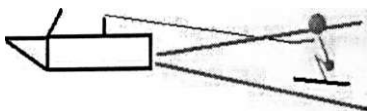
zvednutím její patky. Postupně lyžař zvedá celou lyži z vody. Stojná a zvedaná noha se podle potřeby během jízdy několikrát vymění.

Obrázek 42. Zvedání jedné lyže



- Uchopení hrazdy jednou rukou. Lyžař se pokusí v základním postoji pustit se hrazdy jednou rukou a tak držet tah lana pouze v jedné. Provede na obě strany.
- Jízda ve dřepu (viz. Obrázek 45.). Ze základního postoje se lyžař postupně snižuje, až do dřepu ve kterém po určitou dobu setrvá. Nesnaží se o záklon, těžiště těla setrvává nad vázáním lyží, Paže udržuje napjaté, nepřitahuje se. Následuje opakování několika dřepů za sebou.

Obrázek 43. Jízda v dřepu

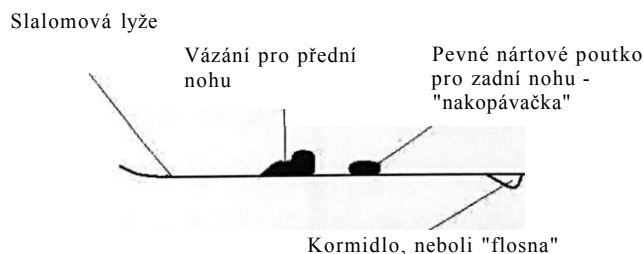


- Odrazy přes vlny. Pokud lyžař docílí správného provedení techniky jízdy přes vlny bez pádu, může postoupit k další úrovni výuky. Tou jsou odrazy lyžaře během jízdy přes vlny. Ty poslouží jako odrazový můstek. Odraz vychází pouze z kolenou. Není potřeba výrazného přisednutí, pouze pokrčení dolních končetin v kolenech a kotnících. Odraz nastává těsně před tím, než lyžař vjede vázáním na vrchol vlny.
- Odhazování jedné lyže. Pokud lyžař zvládá setrvat v jízdě na jedné lyži alespoň 30 vteřin, může se pokusit o odhazování. Před tím, je ale nutné na břehu zjistit, která je jeho noha odrazová a která švihová. Buď to sportovec zná z předchozí zkušenosti, nebo to zjistíme jednoduchým testem. Postavíme se k němu zády a opřeme se intenzivně do jeho ramenou tak, aby byl nucen udělat jeden krok vpřed. Noha, která vykročí, je odrazová, neboli v našem případě stojná. Dle

výsledku krátkého testu vybíráme slalomovou rekreační lyži s tzv. nakopávačkou, neboli zadním nártovým páskem. Tu si obuje na jeho stojnou nohu a klasickou lyži s regulovatelným vázáním na nohu druhou. „Nakopávačka“ je připravena pro nohu švihovou, kterou do ní po odhození lyže vloží. (Tips for the Skier, 2008)

Obrázek 44. Zadní nártový pásek (nakopávačka)

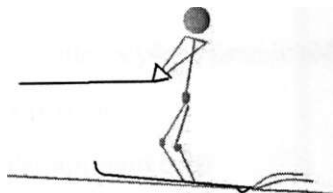
Obrázek 45. Schéma slalomové lyže



Postup odhození lyže: Lyžař stojí nejprve na břehu obut správně v obou lyžích. Zatíží stojnou nohu a vysune pomalu chodidlo z volného vázání tak, aby celá jeho váha byla na stojné lyži. Z vázání se pokusí vysunout patu a zanožením se chodidlo vysune z vázání. Tento postup provede na vodě. Po úspěšném odhození lyže balancuje s nohou která je ve vzduchu do té doby než se jeho pozice ustálí a bude schopen tuto nohu pomalu vložit do zadního nártového pásku.

Základní postoj na slalomové lyži (viz. Obrázek 47.). Paže zůstávají napjaté, směřují k bokům, uchopení hrazdy je podobné jako držení baseballové pálky (viz. Kapitola 3.4.2, Obrázek 32.). Dolní končetiny jsou pokrčené v kotnících a kolenou. Trup se nepředklání. Hlava zůstává kolmo k hladině i při křižování vln a provádění oblouků. (Tips for the Skier, 2008)

Obrázek 46. Základní postoj na slalomové lyži



Start z vody najedná lyži (viz Obrázek 48.). Koleno stojné nohy je skrčeno tak, že se dotýká hrudníku. Lano vede podél lyže, na straně kde je volná noha. Volná noha je pokrčena v koleni a je využita jako kormidlo, které slouží k vyrovnávání stability. Paže jsou lehce pokrčeny v lokti, hrazda je uchopena střídavě jednou rukou podhmatem a druhou nadhmatem. Jakmile člun začne táhnout, ramena se posunují lehce do zadu tak, aby váha těla zůstala nad vázáním. Aby těžiště zůstalo nad centrem lyže, je potřeba používat volnou nohu k balancování a lyži držet směrem ke člunu. Během výjezdu z vody se sportovec nesnaží lyži nikam tlačit, ale sám se nechá na vodu vytlačit. Zvyšování postoje až k základnímu postoji musí být plynulé a pomalé. Volná noha je ve vzduchu či ve vodě a zasouvá se do „nakopávačky“ až když je pozice stabilizovaná a zklidněná. (Tips for the Skier, 2008)

Obrázek 47. Start z vody na slalomové lyži



Start na jedné lyži patří k velmi náročným pohybovým dovednostem. U dětí předškolního věku se většinou o výjezd na slalomové lyži nepokoušíme. Pokud ano, tak dítě už alespoň jeden rok lyžuje na dvou či jedné trikové lyži. Jeden z velmi účinných nácviků startuje dřep na jedné noze během jízdy na „slalomce“ po odhození lyže. Dítě tento cvik musí zvládnout nejprve na suchu. (Tips for the Skier, 2008)

Časté chyby:

- Rychlé zvýšení pozice těla během startu, což často způsobuje vychýlení osy těla z těžiště
- Přitahování paží
- Ohýbání se v trupu až předklon
- Tvrdé napjaté dolní končetiny
- Rychlé zbrklé pohyby

3.6 Charakteristika sportovního výkonu ve vodním lyžování

Vzhledem k nedostatečnému množství odborných publikací týkající se vodního lyžování, jsou následující části konstruktivní výpovědí, která stručně charakterizuje vybrané sportovní odvětví podle dostupných informací. Následující kapitoly jsou nezbytné pro vyvození tréninkového plánu pro suchou přípravu během zimního období, které bych se chtěla do budoucna věnovat. Pokud má být tento plán vytvořen, je nutné charakterizovat jednotlivé disciplíny z hlediska sportovního výkonu a objasnit další pojmy, které jsou pro tento sport a tvorbu tréninkového plánu charakteristické a důležité. (Růžička, 2003)

3.6.1 Charakteristika období

Vodní lyžování je v našich podmínkách bohužel sezónní záležitost, která je dána klimatickými podmínkami. Díky kvalitním neoprénům můžeme sezónu začít na přelomu března a dubna, a končíme dle počasí v říjnu. Pokud se sportovec věnuje výkonnostní nebo vrcholové úrovni, představuje pro něj tento fakt vážný problém. Naši vodní lyžaři jsou tímto velmi znevýhodněni oproti závodníkům ze zemí, kde je možné lyžovat po celý rok.

I přes to, že jsou k sehnání kvalitní neoprény, díky kterým můžeme zahájit sezónu relativně brzo, trénink v nich už považovat za kvalitní nemůžeme. Jednak zde hraje roli to, že oblek musí být silnější kvůli zajištění tepla, což znemožňuje závodníkovi volný pohyb. Další z faktorů negativně ovlivňující trénink na začátku a konci sezóny je to, že i přes kvalitní neoprény neochráníme proti zimně a větru obličej a chodidla. Může tak docházet k podchlazení, zvláště u dětí, a také u velmi štíhlých jedinců. Chladné prostředí, které neumožní kvalitní prohřátí svalů, způsobuje náchylnost sportovců k zranění. Proto je ideální možnost zahájit sezónu v teplých oblastech a do našich klimatických podmínek přijet až když jsou teploty přijatelné.

Tato možnost, ačkoliv je ideální, je samozřejmě velmi finančně nákladná a nemůže si jí většina českých lyžařů dovolit. Průměrná cena lyžování s trenérem se totiž pohybuje okolo 800 dolarů za týden. Jedna z možností je studovat v zahraničí vysokou školu s univerzitním týmem vodního lyžování. Univerzitní lyžování, stejně tak jako

ostatní univerzitní sporty se v USA těší vysoké popularitě a tak většinou není problém získat studijní sportovní stipendium, což náklady spojené s celoročním lyžováním značně sníží. Tato varianta se ale týká nejméně osmnáctiletých již úspěšných lyžařů. Proto se touto variantou v mé práci zabývat nebudu a zaměřím se na problematiku sportovní přípravy v našich klimatických podmínkách.

Tréninkový proces „na vodě“ končí zpravidla nejpozději koncem měsíce října. Pak nastává období, kdy je možné trénovat na suchu. Toto období bohužel není nikým doposud organizované. Většinou je zcela na rodičích nebo na sportovcích samotných jak řeší svou zimní přípravu. V některých případech klub doporučí rodičům, či sportovcům čemu by se měli během zimní přípravy věnovat. Kontrola probíhá jen prostřednictvím odevzdávání zápisů z tréninkového deníku, ale to jen co se týče reprezentantů, či tak zvané sledované mládeže. Některé kluby využívají jako tréninkovou přípravu lyžování v bazénu. Zde mají možnost rozvíjet své dovednosti v disciplíně triky. Tento typ tréninku má většinou spíše udržovací efekt. (Růžička, 2003)

3.6.2 Charakteristika sportovního tréninku

Tréninkový proces ve vodním prostředí, který probíhá v přírodě mimo uzavřený krytý prostor, má svá specifika. Je nutné si uvědomit, že toto prostředí neumožňuje sportovci trénovat standardní časový úsek cca 1,5 hodiny. Tím více je charakter tohoto sportovního tréninku specifický, jde li spíše o rychlostně silový sport, velmi koordinačně náročný s gymnastickými prvky. Rolí zde hraje několik faktorů, které neumožňují lyžaři strávit v kuse hodinu a půl tréninkem „na vodě“. Patří sem zejména riziko podchlazení, obzvláště v některých chladnějších měsících, což vede i k větší náchylnosti ke zranění. Dále to jsou vysoké nároky na koncentraci a rychlostně silový projev tréninku.

Jednotlivé tréninkové jednotky trvají zhruba 10-20 minut dle disciplíny. Pokud podmínky umožňují dvoufázový trénink, je optimální zařadit 6 tréninkových jednotek za den, v průměru 15 minut na jednu jízdu na vodě. V praxi to znamená, že trénink zabere celý den. Je to z toho důvodu, že většina jezer v ČR, kde se provozuje vodní lyžování, neumožňuje trénink dvou lyžařů současně. V každém klubu je zhruba 10 i

více lyžařů, kteří se mezi sebou střídají. Tato varianta se většinou volí během soustředění. Zdá se to být jako ideální řešení, leč je velmi časově náročné.

Zejména z tohoto důvodu se volí varianta jednofázového tréninku. Během prázdnin tráví sportovci tréninkem 6 dní v týdnu. Proto se tréninky zpravidla dělí na dopolední a odpolední, kdy půl dne lyžuje vždy polovina závodníků, aby se všichni sportovci vystřídali a nemuseli tak dlouze čekat na svou jízdu. Volný čas mezi jízdami tak tráví tréninkem „na suchu“, na speciálním trenažéru. (Růžička, 2003)

Časový rozvrh dvofázového tréninku vodního lyžaře:

7:30 - Individuální či organizované zahřátí, strečink, rozcvičení „na suchu“

8:00 - 1. a 2. tréninková jednotka slalomu

10:30 - 1. tréninková jednotka triků

12:00-oběd, polední klid

14:00 - 2. tréninková jednotka triků

17:00 - 1. a 2. tréninková jednotka skoků (Růžička, 2003)

Časový rozvrh jednofázového tréninku vodního lyžaře:

Liší se tím, jaká disciplína je pro konkrétního lyžaře prioritní. Během jednofázového tréninku se většinou nedají kvalitně zvládnout všechny tři disciplíny každý den. Proto se jedno fázový trénink denně mění. Jednotlivé tréninkové jednotky jsou delší, přibližně 15-30 minut a méně časté, do čtyř jízd za den. Přístup k jednofázovému tréninku je vždy vysoce individuální.

3.6.3 *Charakteristika funkce trenéra*

Vodní lyžování je časově velmi náročný sport a to jak pro lyžaře, tak pro trenéra. Každý trenér se potýká s problémem, jak řešit přípravu sportovce na suchu a současně na vodě. Lyžařů bývá mnoho, ale trenérů málo. A tak nezbyvá trenérovi než vést suchou přípravu pouze úkolově, poněvadž se jí nemůže z časových důvodů osobně věnovat. Spoléhá tak čistě na poctivost sportovců, jestli budou úkoly plnit. Tento fakt má za následek, že kvalita suché přípravy je dána individuálním přístupem jednotlivce, což se negativně projevuje hlavně u nižších věkových kategorií. Když pomineme variantu, že by sportovec suchou přípravu zcela vynechal, nastávají zde často i jiné potíže. Sportovci si často během suché přípravy neuvědomují chyby, které při cvičení dělají. Pokud není nikdo, kdo by chyby ihned opravil, existuje zde riziko zafixování chybného stereotypu. Proto je důležité, aby trenér pověřil zkušenějšího lyžaře, aby dohlížel na suchou přípravu a předal mu pak informace o průběhu.

Samozřejmě optimální stav by byl, kdyby měl každý závodník svého vlastního trenéra, který by se mu věnoval jak na vodě, tak na suchu, popřípadě své jezero, člun a veškeré zázemí včetně realizačního týmu a mohl se systematicky věnovat kontrolovanému tréninku po celý den. To by ovšem bylo pro každý klub, potažmo pro rodiče nebo samotného sportovce velice ekonomicky náročné a málo kdo má takovou šanci.

Standardně je v každém středisku VL jeden trenér, který trénuje všechny lyžaře. Jeho funkce je tedy v tomto bodě velice omezená, a to pouze na pomoc závodníkům přímo na vodě. Úkolem trenéra je sedět v lodi a sledovat jednotlivé pokusy lyžaře a navádět ho ke správnému provedení. Dalším úkolem je podávat instrukce ohledně suché přípravy, či v případě volného času suchou přípravu osobně vést. Ideální by byla přítomnost kondičního trenéra, který by se mohl věnovat sportovcům na suchu, či přítomnost zodpovědné proškolené osoby, která by trénink na trenažéru vedla. (Růžička, 2003)

3.6.4 *Charakteristika a klasifikace sportovního výkonu v disciplíně triky*

Z hlediska typu sportovního výkonu patří triky ke sportům spojeným s ovládním náčiní. Lyžař využívá jednak své lyže a jednak tahu lana. Úkolem lyžaře je provést sestavu co nejkvalitněji a zároveň co nejrychleji, aby se mu mohlo započítat co nejvíce cviků během daného časového limitu. To řadí triky mezi rychlostně silové výkony. Sestava trvá vždy dvakrát dvacet vteřin. Triky spadají také mimo jiné mezi senzomotorické výkony. Závodník se během své jízdy musí soustředit na neustále se měnící podmínky a to vše na nestabilní, tedy labilní ploše. Během dvakrát dvaceti vteřin se neustále soustředí na nájezdy na vlny, ze kterých se musí ve správný okamžik odrazit, kontroluje své dopady, ze kterých musí být schopen okamžitě navázat další cvik. Lyžař se taktéž neobejde bez kvalitní orientace v prostoru. (Choutka, 1991)

Triky bych charakterizovala z hlediska motoriky jako disciplínu, která klade vysoké nároky na počet pohybových dovedností, které si lyžař musí osvojit. Struktura a kombinace cviků je značně složitá a nároky na variabilitu vysoké. Tím, že jsou cviky prováděny s vysokým úsilím a rychlostí, je nutné, aby závodník dosáhl značné standardizace až automacie jednotlivých cviků, jejich kombinací i celé sestavy. Triky tedy kladou vysoké nároky jednak na kvalitu provedení, tak na maximální intenzitu provedení. Energetická spotřeba je vysoká, přičemž nároky na oběhový a dýchací systém tak vysoké nejsou. (Choutka, 1991)

Z psychologického pohledu kladou triky značné nároky na koncentraci volního úsilí v krátkém časovém úseku a také na schopnosti řešit nečekané problémy. Závodník musí mít vysokou úroveň schopnosti adaptace na neustále se měnící vnější podmínky, které přináší jak počasí, tak druh člunu, dále prostředí, zejména co se týká vodní hladiny, ale i voda jako taková má na každém jezeře trochu jiné vlastnosti. Dále musí být schopen vysoké koncentrace pozornosti, a to jak vnější např. délka nájezdu, určení místa odrazu a dopadu, tak na vnitřní např. pocit skluzu, vnímání prostoru při horizontálních či vertikálních rotacích. (Růžička, 2003)

3.6.5 *Charakteristika a klasifikace sportovního výkonu v disciplíně slalom*

Z hlediska typu sportovního výkonu patří disciplína slalom také k výkonům, které jsou spojeny s ovládním náčiní, protože lyžař využívá ke svému výkonu slalomovou lyži a také tah lana jako oporu. Validní je také zařazení mezi senzomotorické výkony, neboť tato disciplína klade nároky na koncentraci pozornosti a koordinaci pohybů. Konečně slalom mohu zařadit také mezi rychlostně silové výkony, ačkoliv zařazení tohoto typu sportovního výkonu podléhá určitým specifikům. Jedná se o to, že z hlediska doby trvání mohu výkon zařadit mezi rychlostní, poněvadž lyžař projede slalomovou dráhu do dvaceti sekund vždy podle zvolené rychlosti. Z hlediska pohybů lyžaře mohu konstatovat, že se dynamicky střídá oporová fáze, při které sportovec vyvíjí maximální silové úsilí. Pak nastává fáze oblouková, kdy se lyžař snaží co nejrychleji změnit směr jízdy. (Choutka, 1991)

O charakteristice slalomu z hlediska motoriky mohu říci, že počet pohybových dovedností je nízký, struktura pohybuje méně složitá než u disciplíny triky. Jedná se o cyklicky se opakující pohyby, s vysokými nároky na přesnost technického provedení, rytmus a rychlost změn polohy. Opakují se zde následující fáze činnosti: Fáze zvyšování odporu při křížení vln, fáze rychlé změny polohy a snížení rychlosti, fáze provedení oblouku.

Z hlediska fyziologie klade slalom požadavky na kvalitu provedení pohybu. Střídá se zde statická svalová práce během křížení vln a dynamická práce během výměny hrany a oblouku. Energetický výdej je zde významný hlavně během oporové fáze.

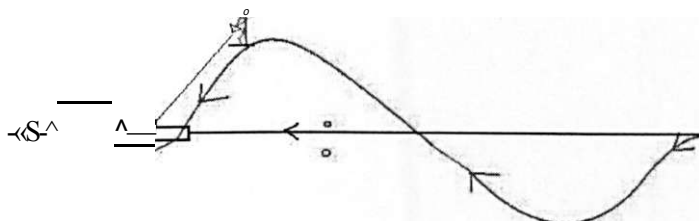
Z pohledu psychologického je slalom náročný stejně jako triky na koncentraci volního úsilí v krátkém časovém úseku, popřípadě na setrvání v maximálním volním úsilí při překonávání nepříznivých okolností během řešení nečekaných událostí. Koncentrace by neměla klesat od chvíle, kdy lyžař vyjíždí od zelených pomocných bójí až po chvíli, kdy projíždí výjezdními bójemi. (Růžička, 2003)

3.6.6 Charakteristika a klasifikace sportovního výkonu v disciplíně skoky

Tato disciplína je oproti ostatním disciplínám specifická tím, že závodník má dvě lyže, a ke svému výkonu využívá skokanský můstek. Mimo jiné se jedná o disciplínu tak zvaně adrenalinovou. Dvě lyže pro lyžaře znamená výhoda ve vyšší stabilitě, která je potřeba při nájezdu na můstek vysoký až 180cm, kdy lyžař dosahuje rychlosti okolo 110 km/h. Na druhou stranu to ale výrazně zvyšuje nároky na koordinaci. Skoky se tedy řadí mezi typ výkonu s využitím náčiní. Jsou charakteristické velmi intenzivním silovým výkonem v odporové fázi. Počet pohybových dovedností není vysoký, ale o to více jsou náročné na přesnost a načasování. Kromě statické síly následuje oproti slalomu i síla explozivní. Trvání jednoho skoku je zhruba do 20 vteřin.

Skokan se snaží během shodného času, který urazí během shodné dráhy člunu dosáhnout co nejvyšší vlastní dráhy, což má za následek zvýšení rychlosti závodníka oproti rychlosti člunu. Dochází k tomu pomocí křížení dráhy pro loď závodníkem, díky pikům (viz. Obrázek 50.). (Růžička, 2003)

Obrázek 48. Schéma dráhy skokana a
Dráha lodi
Dráha lyžaře



lodi

Jeho cílem je vyvinout takový odpor, aby ho odstředivá síla, ve chvíli kdy dorazí na plochu můstku, vynesla co nejvíce do strany a do dálky tím, že jeho nájezdová rychlost na můstek bude co nejvyšší.

Z hlediska fyziologie kladou skoky požadavky na přesnost provedení pohybu a na senzomotoriku lyžaře. Největší zátěž připadá na moment, kdy lyžař provádí pik na můstek. Energetický výdej je zde vysoký až maximální v odporové fázi.

Z pohledu psychologického kladou skoky vysoké nároky na koncentraci volního úsilí v krátkém časovém úseku. Lyžař musí být jak psychicky, tak tréninkem připraven na možné varianty jak jednat v případě nepříznivých okolností, aby byla zachována jeho bezpečnost. K rozhodování dochází v řádu setin sekundy, což je náročné na koncentraci a psychiku závodníka vůbec. (Růžička, 2003)

4 Závěry

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vyhledat a shrnout obecné informace o vodním lyžování, jakožto o současném moderním sportu. Vyzdvihla jsem ty informace, které by mohli být přínosné a zajímavé pro zájemce o tento sport. Nepovažovala jsem za důležité zacházet do podrobností týkající se například pravidel vodního lyžování. Ty jsou k dispozici na internetu i v písemné podobě. Sepsala jsem pouze podstatné pojmy a uvedla jsem důležitá pravidla z této oblasti, která stojí za zmínku.

Naopak metodice jsem věnovala zvýšenou pozornost. Nastudovala jsem dostupnou literaturu, která se touto problematikou zabývá. Bohužel jí ale není mnoho. Vycházela jsem tedy hlavně z vlastních zkušeností, které jsem nabyla během sedmnácti let, kdy se vodnímu lyžování věnuji. Dále jsem tuto oblast konzultovala s odborníky a zjišťovala jsem jejich speciální přístupy k výuce začátečníků. Většina z nich se shodovala a všechny zajímavosti, které jsem zjistila, jsem do této práce zařadila. Většinu z nich jsem si mohla v praxi ověřit. Pokud jsem neměla možnost nějakou z technik ověřit, tak se to týká pouze speciálního vybavení pro předškolní děti. I tak považuji všechny techniky za validní, ověřené a účinné. Společně by měli pomoci lyžaři začátečnickovi ulehčit těžké začátky, urychlit je, vyvarovat se chybným pohybovým návykům, které často vznikají u samouků. Hlavně by ale měli pomoci sportovci vytvořit si k tomuto sportu kladný vztah.

Nakonec jsem charakterizovala sportovní výkon jednotlivých závodních disciplín vodního lyžování, z hlediska sportovního výkonu. K tomu bylo třeba nastudovat odbornou literaturu sportu. Sepsání této kapitoly považuji za nezbytné jako návod pro trenéry k vytvoření tréninkového plánu v přípravném období ročního **tréninkového cyklu i během závodní sezóny.**

Využít tuto práci mohou učitelé, trenéři či laici, jako příručku pro výcvik začátečníků.

Seznam použitých informačních zdrojů

Knihy:

- 1) Nálepa, S. *Vodní lyžování*. Praha: ÚV ČSTV, 1973
- 2) Choutka, M. D. *Sportovní trénink*. Praha: Karolinum, 1991

Diplomové práce:

- 3) Mergental, F. Vodní lyžování zdravotně postižených. *Diplomová práce*, Praha: UK FTVS, 2004
- 4) Růžička, J. Stavba sportovního tréninku vodních lyžařů z hlediska technické a kondiční přípravy. *Diplomová práce*, Praha: UK FTVS, 2003

Články v časopisu:

- 5) Tips for the Skier. *The Water Skier*, vol. 58, n. 1., (March/ April 2008), str. 23
- 6) Locke, L. 2008. Orbitalary. *The Water Skier*, vol. 57, n. 7., (January/ February 2008), str. 13.

www dokumenty:

- 7) <http://www.cwsf.cz/cwsf/main/about/what.html>. (2003). Získáno Únor 2009
- 8) <http://www.cwsf.cz/cwsf/main/Pravidla/cluny.html>. (2008). Získáno Únor 2009

Seznam tabulek

Tabulka 1. Počty startujících finalistů	18
Tabulka 2. Rychlosti pro disciplínu skok	22
Tabulka 3. Určení vítěže	24

Seznam obrázků

Obrázek 1. Rekreační lyže	10
Obrázek 2. Rekreační slalomová lyže	12
Obrázek 3. Slalom	10
Obrázek 4. Triky	10
Obrázek 5. Skok	12
Obrázek 6. Jezero v.l., Princess Club, Anglie	11
Obrázek 7. Jezero v.l., Linz, Rakousko	13
Obrázek 8. Jezero Imperiál, California	11
Obrázek 9. Jezero Horton, Californie, USA	13
Obrázek 10. Dick Pope, Jr.	12
Obrázek 11. Dick Pope, Jr.	12
Obrázek 12. Willa Cook, Dick Pope Sr.	17
Obrázek 13. Slalomová dráha	19
Obrázek 14. Slalomové lano	1
Obrázek 15. Závodní slalomová lyže	20
Obrázek 16. Rekreační vesta	19
Obrázek 17. Závodní slalomová vesta	19
Obrázek 18. "Flosna" slalomové lyže	21
Obrázek 19. Skokanský neoprén	20
Obrázek 20. Skokanská helma	22
Obrázek 21. Zvýšit rychlost	24
Obrázek 22. Snížit rychlost	24
Obrázek 23. Loď se může otočit	26
Obrázek 24. Lyžař končí, zpět na molo	24
Obrázek 25. Lyžař chce zastavit	24

Obrázek 26. Vše v pořádku, rozumím	26
Obrázek 27. Lyžař je po pádu v pořádku	26
Obrázek 28. Držení hrazdy na triky	
Obrázek 29. Držení hrazdy na slalom, skoky	27
Obrázek 30. Návčik startu	26
Obrázek 31. Pozice těla ve vodě	26
Obrázek 32. Základní postoj	28
Obrázek 33. Nafukovací člun pro děti	28
Obrázek 34. Vodní monolyže s hrazdičkou	28
Obrázek 35. Jízda na tyči	30
Obrázek 36. Pevně spojené lyže s hrazdičkou	29
Obrázek 37. Start s pomocí plavce	31
Obrázek 38. Slalom mezi vlnami	30
Obrázek 39. Vysvětlivky k obrázkům 41.-44.	32
Obrázek 40. Křížení jedné vlny	32
Obrázek 41. Křížení obou vln	32
Obrázek 42. Zvedání jedné lyže	33
Obrázek 43. Jízda v dřepu	33
Obrázek 44. Zadní nártový pásek (nakopávačka)	34
Obrázek 45. Schéma slalomové lyže	34
Obrázek 46. Základní postoj na slalomové lyži	35
Obrázek 47. Start z vody na slalomové lyži	35
Obrázek 48. Schéma dráhy skokana a lodi	43

Seznam příloh

- 1) Seznam klubů vodního lyžování
- 2) Seznam závodních klubů v České Republice

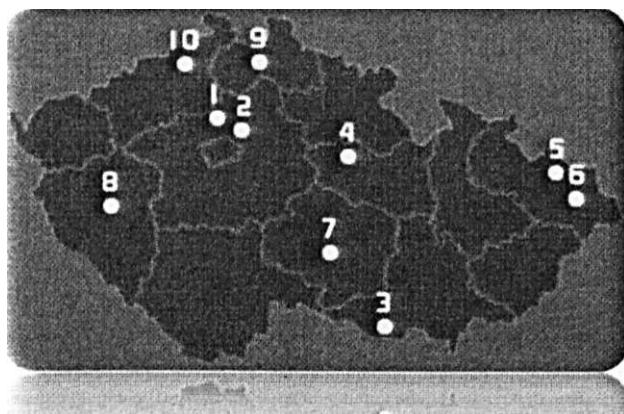
Přílohy

Seznam klubů vodního lyžování

TJ České loděnice Ústí nad Labem Tel. 472 741 527 Tel./fax WS klub: 475 541 144 E-mail: vodni.lyzovani@seznam.cz	CLU	n/L.	TJ České loděnice Ústí Habrovice 30 403 40 Ústí n/L
TJ Delfín Oleksovice Tel.: 724744 874 E-mail: necas.zdenek@seznam.cz	DOL		Ing.Zdeněk Nečas Pšeník 3 639 00 Brno
SC GEOS Liberec Tel.: 602 220 853, fax: 485 160 972 E-mail: radim.zakouril@geosagt.cz	GSL		Rochlická 1135 46311,Liberec 30
SK vodních sportů Tel.: 606 604 228 E-mail: petr.polasek@rwe-vcv.cz	KVS		Petr Polášek Riegerova 195 56002,ČeskáTřeb
Motor sport Písek Tel. 382 210 060, fax: 382 221 133 E-mail: tzm.pisek@seznam.cz	MSP		Motor sport Písek Preslova 1249 397 01 PÍSEK
Maniac Wakeboard Club Ostrava Tel: 604 206 930 (Pěluča) E-mail: peluchatomas@seznam.cz	MWO		Martin Přidal Závoří 3021/21 70300 Ostr.-Zábřeh
SKI Club Hlučín Tel.: 776 288 026, 595 020 414 E-mail: vmiketova@csas.cz	SCH		Věra Miketová Okrajová 36 748 01 HLUČÍN
Klub vodního lyžování Havířov Tel.: 596 412 131, 604 999 003 E-mail: k.chladek@seznam.cz	SKH		Kamil Chládek Turgeněvova 3/891 736 01 Havířov - Město
Klub VL Slavoj Kostelec Tel.: 567 314 374, 604 876 554 E-mail: ruzicka.josef@worldonline.cz	SKO		Josef Růžička č. 53 588 61 Kostelec u
SK Lodní sporty Zlín Tel.: 603 275 353 E-mail: skzlin@avonet.cz	SKZ	Jihlavy	Markéta Handlová Hřbitovní 12 741 01 Nový Jičín
TJ Slavoj Plzeň tel. 377 520 968; mob. 732 427	SLP		Miroslav Roud F.Liszta 5

028	E-mail: miraroud@volny.cz Stehno marine klub Tel.: 466 885 111, Fax: 466 885	SMK	323 17 PLZEN František Stehno Bulharská 1036
102	E-mail: renatajerglova@post.cz SK SKI Nemošice Tel.: 466 814 292, d. 466 613	SIMM	530 03 PARDUBICE Jiří Ledvina Ve stezkách 412
198	E-mail: ledvina-nabytek@ Shadow of Whales Praha Tel.: 315 685 319, 603 228 012 E-mail: ludmila.vesela@worldonline.cz TJ Tatran Praha 7 Tel.: 603 271 723 E-mail: husek.tjtatran@seznam.cz Klub VL Přelouč Tel.: 466 959 236, 602 492 669 E-mail: auto.plyn@worldonline.cz Klub VL Stráž p/Ralskem Tel.: 602 422 266, 482 710 064, E-mail: miracerny@quick.cz VEIT-SPORT Klub Havířov Tel.: 596 433 296, 596 411 847 E-mail: veitsport@volny.cz	SWP	530 03 PARDUBICE Petr Veselý Ve Slatinách 688 277 11 NERATOVICE,
		TPH	Libiš Vlastimil Hušek Skochovice 0208 252 46 Vrané n/Vltavou
		VLP	Jiří Kubát Smetanova 179, Břehy 535 01 PŘELOUČ
		VLS	Miroslav Černý Budyšínská 1065/3 460 01 LIBEREC 1
		VSH	Jan VEIT Mozartova 11 736 01 HAVÍŘOV •
		WSN	Město Ludvík Novák U jezera 122, Křenek 277 14 Dřísy
717	WATER SKI CLUB TJ Neratovice mob. 602 312 412, Tel.: 315 682 E-mail: skinovak@tiscali.cz		

Seznam závodních klubů v České Republice



- 1. Water Ski Club Neratovice - Ovčáry**, Kontaktní osoba - Ludvík Novák, tel. 602 312 412
- 2. Shadow Of Whales - Kostelec nad Labem**, Kontaktní osoba - Petr Veselý, tel. 603 228 012
- 3. T3 Delfín Oleksovice - Oleksovice**, Kontaktní osoba - Ing. Zdeněk Nečas, tel. 724 744 874
- 4. Stehno Marině Klub - Pardubice**, Kontaktní osoba - František Stehno, tel. 466 885 111
- 5. Ski Club Hlučín - Hlučín**, Kontaktní osoba - Věra Miketová, tel. 776 288 026
- 6. Klub Vodního lyžování - Havířov**, Kontaktní osoba - Kamil Chládek, tel. 604 999 003
- 7. KVL Slavoj Kostelec - Kostelec u Jihlavy**, Kontaktní osoba - Josef Růžička, tel.
604 876 554
- 8. Tělovýchovná jednota Slavoj Plzeň - Plzeň**, Kontaktní osoba - Miroslav Roud, tel.
732 427 028
- 9. Klub Vodního Lyžování Stráž p. Ralskem - Stráž p. Ralskem**, Kontaktní osoba - Miroslav
Černý, tel. 602 422 266
- 10. TJ České Loděnice - Ústí nad Labem**, Kontaktní osoba - Josef Novák, tel.
472 741 527