

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

VÝUKA SNOWBOARDINGU

Snowboard education

Bakalářská práce

Autor: Radim Vylít

Studijní obor: **Vychovatelství**

Typ studia: **Kombinované studium**

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ivan Příbyl

Praha 2011

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a použil jen uvedené prameny a literaturu.

V Praze dne

Poděkování

Děkuji panu PaedDr. Ivanovi Příbylovi za upřímnou ochotu, trpělivost a odborné vedení bakalářské práce.

ANOTACE

Radim, Vylít: **Výuka snowboardingu.**

/Bakalářská práce/ Praha 2011 – Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství. Obor Vychovatelství. Kombinované studium. 55 normo s.

Zaměření práce: výzkumná sonda pomocí dotazníku, jejímž úkolem je ověřit výuku snowboardingu a zjistit optimální metodiku.

Předmět: snowboarding a jeho výuka.

Výsledky: dešifrují optimálnost jednotlivých metodik výuky snowboardingu.

Přínos, poznatky: zjistil jsem, že výuka snowboardingu se neustále rozvíjí.

Klíčová slova: snowboard, metodika, hypotéza, vybavení, historie, disciplíny, výběr, pohyb.

ANNOTATION

Radim, Vylít: **Snowboard education.**

/Bachelor Thesis/ Prague 2011 – Charles University in Prague, Faculty of Education.

Institute professional development in education. Pedagogi. Combined Studies. 55 norm p.

Work sight: survey research through questionnaire. The goal is to test the snowboard education and determine optimal methodology.

Subject: Snowboarding and its education.

Aim: discover optimum individual methodology of snowboard education.

Contribution, knowledge: I found out, that snowboard education develops continuously.

Key words: snowboard, methodology, hypothesis, equipment, history, events, selection, movement.

OBSAH

ÚVOD	7
STRUKTURA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE	8
METODY PRÁCE	8
FORMULACE HYPOTÉZ	9
1. TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE	10
1.1 Historie snowboardingu	10
1.2 Snowboarding v České republice	14
1.3 Rozdělení jednotlivých snowboardových disciplín	15
1.3.1 Alpské disciplíny	15
1.3.2 Freestylové disciplíny	17
1.4 Snowboardové vybavení	19
1.5 Výběr snowboardu a nastavení vázání	28
1.6 Metodika výuky snowboardu	33
2. EMPIRICKÁ ČÁST PRÁCE	45
2.1 Cíl práce	45
2.2 Úkoly práce	45
2.3 Metodika výzkumu	45
2.4 Výběr jednotlivých ověřovaných metodik výuky snowboardingu	46
2.5 Výsledky a diskuze	46
DOTAZNÍK PRO SKUPINU ZAČÍNAJÍCÍCH SNOWBOARDISTŮ	57
SLOVNÍK	58
ZÁVĚR	60
SEZNAM VYOBRAZENÍ V TEXTU	61
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	63

ÚVOD

Snowboarding se v posledních pár letech stal velmi oblíbeným a vyhledávaným zimním sportem. Favorizovaný je hlavně u mladé generace, ale postupně si vydobyl oblibu a respekt u všech věkových kategorií. Dnes můžeme říci, že se jedná o jeden z nejdynamičtějších zimních sportů, který se stal symbolem nekonformních lidí, kteří touží po dobrodružství, prožitku z jízdy a zábavném a vzrušujícím pohybu.

Snowboarding je jistě sport, zábava, ale slovo, které ho nejlépe vystihuje je pohyb. Pro mnoho lidí nejkrásnější pohyb na světě. Není to právě ono, co každý z nás hledá spojit zábavu a pohyb dohromady?

Snowboarding snadno osvojitelný, jistě snadnější a rychlejší cesta k úspěchu bude při využití snowboardových instruktorů. Kvalifikovaní a vyškolení instruktoři, kteří znají metodiku a postupy výuky nám mohou podat spoustu důležitých informací. Tyto informace mohou zamezit zbytečnému zranění, nebo dokonce odporu k tomuto zimnímu sportu.

Tématem mé bakalářské práce je výuka snowboardingu a ověření metodik. V teoretické části práce se zabývám historií snowboardingu ve světě, ale i v Čechách. V práci se také zaměřím na vývoj snowboardingu, kde jeho součástí je vývoj vybavení a správná volba výstroje, ale i jednotlivé snowboardingové disciplíny. Zaměřím se na didaktické postupy a základní výuku prvků snowboardingu.

V empirické části, pomocí dotazníků pro začínající snowboardisty si ověřím, zda mnou preferovaný způsob výuky je nejoblíbenější.

STRUKTURA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. Teoretickou a empirickou. Teoretická část práce je zaměřena na poznatky, které se týkají vývoje snowboardingu a zabývá se jeho historií. Dále se v práci zaměřujeme na snowboardové disciplíny, ale také na problematiku výzbroje a výstroje. Rád bych zdůraznil základními didaktické prvky výuky snowboardingu.

Empirická část práce je zaměřena na metodiku výuky snowboardingu a ověření základních metodik. Tato část práce zahrnuje také výzkumné šetření, které probíhalo ve skupině začínajících snowboardistů. Obsahuje charakter výzkumu, využitou metodu dotazování a pozorování zkoumané skupiny. Získaná data jsou prezentovaná v tabulkách. K získání potřebných dat byla využita metoda pozorování a dotazníková metoda.

METODY PRÁCE

Při zpracování této práce jsme využili několik metod:

- studium dostupné odborné literatury
- internetové zdroje
- výzkumná metoda pozorování
- dotazníková metoda

Cílem práce je v rámci výzkumu ověřit základní metodiky výuky snowboardingu. K získání potřebných dat byla využita výzkumná metoda pozorování a dotazníková metoda.

FORMULACE HYPOTÉZ

- 1) U metodiky „vstávání a padání“ se domnívám, že metodika dle Lukáše Bintera (2006) je propracovanější a pro osvojení vhodnější, než metodika dle AČS – Asociace Českého Snowboardingu.
- 2) U metodiky „koloběžka“ se domnívám, že obě varianty jsou velmi podobné. Ale metodika dle AČS – Asociace Českého Snowboardingu je doplněná příklady her, které přispívají k dynamičtějšímu osvojení a proto je dle mého názoru vhodnější než metodika dle Lukáše Bintera (2006)
- 3) U metodiky „jízda po spádnicí“ se domnívám, že u metodiky dle AČS – Asociace Českého Snowboardingu, není dostatečně popsána činnost zadní nohy a není zřejmé a patrné v jaké fázi, a zda-li vůbec má při nácviku jízdy po mírné spádnicí dojít k upnutí zadní nohy do vázání. V metodice Lukáše Bintera (2006) je toto popsáno přesněji.
- 4) U metodiky „sesouvání po spádnicí do zastavení“ se domnívám, že metodika dle AČS – Asociace Českého Snowboardingu a metodika dle Lukáše Bintera (2006) je vysvětlena podobným způsobem. Chyby dle mého názoru budou u začínajících snowboardistů totožné s mírnými odchylkami.
- 5) U metodiky „sesouvání šikmo svahem se střídavým zatěžováním nohou“ (padající list) se domnívám, že tento způsob je pokračováním nácviku „sesouvání po spádnicí“ a bude velmi důležité, jak obě skupiny zvládly nácvik předchozí dovednosti.

1. TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE

1.1 Historie Snowboardingu

Snowboarding je jedním z nejprogresivněji se rozvíjejícím sportem, který prošel bohatým vývojem. Nedá se však říci, že by vzbudil zájem již ve chvíli, kdy se objevily první amatérsky zkonstruované modely snowboardu. Počátky sahají do šedesátých let 20. století. Některé prameny uvádějí, že náznaky čehosi podobného se objevovaly již před tisíciletími. Důkazem toho mají být kresby a texty nalezené ve Skandinávii, na Sibiři a ve střední Asii. Ve Švédsku byla nalezena krátká široká lyže, jejíž stáří se odhaduje na 500 let. Nakolik jsou ale tyto malby a předměty opravdu spjaté se snowboardem, lze však jen těžko posoudit. Jak již bylo řečeno, vše začalo v šedesátých letech. Kořeny tohoto sportu jsou v USA. Vyrobit něco podobného snowboardu měli zejména surfaři. Potřebovali alternativu svého sportu, která by jim umožnila zimní trénink a zároveň zpestřila jejich sportovní činnost.

V roce 1963 v USA Tom Sims zkonstruoval sněžné prkno. Jeho výrobek byl však považován spíše za kuriozitu. O dva roky později se objevil tzv. snurfer. Byl vyroben ze dvou lyží sešroubovaných k sobě. Jeho tvůrcem byl Shermann Poppen z amerického Michiganu, který vyráběl zimní „hračku“ pro své děti. Při její výrobě vůbec nepomýšlel na souvislost se surfingem, teprve v praxi zjistil, že boční postavení na tomto zábavném prkně je pro řízení nejlepší, dolní končetiny přitom spočívaly na prkně bez upevnění. Zajímavým doplňkem byl provázek, který vedl od špičky k přední ruce jezdce spočívající v běžné poloze před tělem. Po konstrukčních úpravách si snurfer nechal patentovat. V roce 1966 byly v prodeji první modely, které v USA zaznamenaly poměrně velký obchodní úspěch.

V roce 1968 zaujalo sněžné prkno Jake Burtona Carpentera z východního pobřeží USA. Byl to zdatný surfer a lyžař, tedy sportovec, jenž měl k této nové „hračce“ velmi blízko. Začal přemýšlet o technice jízdy. Napadlo ho, že upevnění nohou k prknu by značně zjednodušilo jízdu. Surfování na vodě se přece jen liší od surfování na sněhu, které vyžaduje od prkna trochu jiné vlastnosti a klade na něj i odlišné nároky.

Zkonstruoval tedy posuvné vázání, zafixování chodidel zlepšilo ovladatelnost prkna a umožnilo i větší skoky. V roce 1977 zavedl sériovou výrobu snowboardů ve vlastní firmě ve Vermontu. Jeho modely se již mnohem více podobaly dnešním snowboardům. První sériové výrobky se však prodávaly velice obtížně.

Vedle Jake Burtona rozvíjeli surfing i další. Trochu jinak konstruoval prkna Dimitrij Milovich. V roce 1969 přišel s prknem odlitým s polyesteru. Tento způsob stavby vycházel ze zkušeností z výroby surfů. Prkna měla tvar ryby s vlašťovčím ocasem, říkalo se jim „winterstick“ a byla určena hlavně pro jízdu v hlubokém sněhu (obr. č. 3). Stavba a design (výroba) prkna však byl velice náročný a nákladný, proto i jeho cena byla poměrně vysoká. Winterstick však v praxi prokazoval velmi krátkou životnost. V roce 1972 byl tento výrobek patentován a o tři roky později si Milovich založil vlastní firmu. Vzhledem k drahé výrobě a již zmíněné krátké životnosti těchto „prken“ nezaznamenala firma větší obchodní úspěch a v roce 1984 podnik zkrachoval, k čemuž přispěl i zákaz mnoha zimních středisek v USA provozovat snowboarding. Méně známou osobností v historii byl Bob Weber, který vyrobil tzv. skiboard a nechal si ho v roce 1972 patentovat.

Významným propagátorem snowboarding byl tehdejší mistr světa v jízdě na skateboardu, již zmíněný Tom Sims. Kromě skateboardingu se věnoval surfing a v polovině sedmdesátých let vyvinul své první sériově vyráběné snowboardy. Později se pokusil uplatnit laminátovou konstrukci s dřevěným jádrem, která se osvědčila nepoměrně lépe.

Významnou událostí byl závod na snowboardu v přímé jízdě ze svahu, který se konal 18. února 1968 v Muskegonu ve Spojených státech amerických (USA). Další historická soutěž se uskutečnila v roce 1981 v Coloradu (USA). Závodilo se ve slalomu a zvítězil tu právě Tom Sims. Použil zde prkno s ocelovými hranami a přizpůsobeným lyžařským vázáním, což výrazně ovlivnilo techniku jeho jízdy.

Nepříjemnou skutečností pro tento sport znamenal odmítavý postoj většiny lyžařských středisek v USA na začátku 80. let, která začala snowboarding zakazovat.

Přispěly k tomu přísné bezpečnostní normy amerických úřadů a negativního stanoviska tehdejších pojišťoven.

Tímto omezením zájem o snowboarding výrazně poklesl, což se projevilo na prosperitě snowboardových firem. Jezdcům nezbývalo nic jiného, než šlapat pěšky a sjíždět svahy ve volné přírodě, a to zejména v prašanu. Tento způsob snowboardingu se nazývá hiking. Odloučení od ostatních návštěvníků zimních středisek stmelilo vyznavače „prkna“ a vznikaly uzavřené skupiny. Tehdejší snowboardisté svým chováním často dávali najevo pohoršení ze své diskriminace. V polovině osmdesátých let se obavy o bezpečnost snowboardingu začaly vytrácet, k čemuž přispěl hlavně vývoj vázání.

Snowboarding se v osmdesátých letech minulého století šířil i v Evropě. Nejvýznamnější osobností v této době byl José Fernandez, první Evropan, který se dokázal měřit s americkými profesionály. Vyvinul deskové vázání a významně tak ovlivnil rychlostní závodní snowboarding. Do tohoto vázání se dala upnout tvrdá skeletová obuv. Tvrdé vázání se ujalo zejména v Evropě, naopak v Americe si oblibu získávalo hlavně měkké – botičkové vázání.

Jedním z prvních evropských mezinárodních závodů bylo Mistrovství Švýcarska se zahraniční účastí v roce 1986, pořádané jedním z prvních snowboardových klubů, který vznikl ve stejném roce ve Švýcarsku. Velkou událost znamenalo uskutečnění premiérového neoficiálního Mistrovství světa roku 1987 v Livignu v Itálii a v americkém Breckenridge. V sezoně 1987/88 byl uspořádán první seriál závodů Světového poháru ve střediscích Bormio, Zurs, Avoriaz, Breckenridge a Stratton. V následující sezoně 1988/89 úspěšně pokračoval seriál závodů Světového poháru.

V zimě roku 1982 vznikla první snowboardová asociace JSBA v Japonsku, následovalo ji Rakousko a další státy. Důležitou událostí v roce 1987 bylo založení Severoamerické snowboardové asociace - NASA (North American Snowboard Association) a Federace pro organizaci snowboardingu v Evropě - SEA (Snowboard European Association). Obě organizace měly za úkol koordinovat snowboardové závody

a rozvoj snowboardingu v Evropě a v severní Americe. V sezoně 1989/90 byla založena Mezinárodní snowboardová asociace - ISA a Mezinárodní profesionální asociace - PSA. ISA si předsevzala koordinaci světového dění ve snowboardingu a PSA hájila zájmy profesionálních závodníků. V roce 1991 vznikla Mezinárodní snowboardová federace - ISF, která zastřešovala světový snowboarding do konce sezony 2001/02 a pak zanikla. 10. 8. 2002 vznikl již méně vlivný nástupce této organizace - World Snowboard Federation (WSF). Vedle závodů WSF jsou ještě další pravidelné vrcholové soutěže, které samostatně pořádají různé organizace.

V první polovině devadesátých let začala ve snowboardingu naprosto izolovaně vyvíjet aktivity Mezinárodní lyžařská federace - FIS. Postupně začala pořádat a koordinovat závody na všech úrovních: Světový pohár, Kontinentální pohár, Pohár FIS, národní soutěže. S velkými úspěchy pokračuje ve své činnosti dodnes.

Slalomové disciplíny se po dlouhých letech, kdy je zastřešovaly dvě federace, dostaly zcela pod křídla Mezinárodní lyžařské federace. U snowboardcrossu se většina důležitých závodů odehrává také pod záštitou Mezinárodní lyžařské federace. Freestylových závodů FIS se účastní pouze část světové špičky. Zbývající část špičkových jezdců závodí na soutěžích WSF a různých dalších organizací. Pod záštitou FIS byl snowboarding přijat mezi olympijské sporty.

Premiérou byly Olympijské hry v Naganu (Japonsko, 1998), kde se uskutečnil obří slalom a závod v U-rampě. Na Olympijských hrách v Turíně (Itálie, 2006) k již zmíněným disciplínám přibyl snowboardcross. Tím se snowboarding zařadil mezi nejvýznamnější zimní sporty. Během historie těchto dvou nejvyšších organizací světového snowboardingu nebyla nikdy navázána větší spolupráce.

Co se týká masového rozvoje snowboardingu, největší nárůst počtu snowboardistů zaznamenala zimní střediska v devadesátých letech. Horská střediska totiž začala svou nabídku služeb a možností tomuto sportu přizpůsobovat. Provozovatelé si uvědomili, že se množství snowboardistů stává důležitým faktorem, který významně ovlivňuje tržby.

Běžnou věcí se tak staly snowboardové rampy, parky a další přizpůsobené svahy, vznikaly snowboardové školy s kvalifikovanými instruktory. I vybavení v servisech bylo rozšířeno o vybavení potřebné ke snowboardingu.

(Lukáš Binter, str. 8 – 12, 2006)

1.2 Snowboarding v České republice

I přes železnou oponu, zabraňující průniku snowboardingu do naší země, se u nás začaly objevovat první modely podobající se snowboardům už v osmdesátých letech. Je otázkou, jak by se snowboarding vyvíjel, kdyby v roce 1989 nedošlo ke změně politické situace a otevření hranic. Možnosti vycestování na zahraniční závody a do horských středisek by byly velmi omezené a dovoz zahraničního materiálu by byl zřejmě podstatně obtížnější než v dnešní době. První sněžná prkna se na našich svazích začala objevovat v sezoně 1979/80 a vyráběla se samozřejmě svépomocí. Zdroj inspirace představovaly hlavně zahraniční časopisy. Obrázky v nich byly měřeny a zjištěné hodnoty pak převáděny do skutečnosti. Zmínka o snowboardingu se dostala dokonce to tehdejšího časopisu ABC. Vznikaly různé typy prken, která se těm dnešním příliš nepodobala. Mezi výrobní materiály tehdy patřila například překližka. Dost často „prknům“ chyběly ocelové hrany. Objevovaly se i snowboardy s patkou ve tvaru vlaštvčího ocasu nebo dokonce s ostruhou jako na windsurfingovém prkně. Existovaly také zvláštní snowboardy s provázkem upevněným na špičce. Tento provázek držel jezdec v ruce před tělem.

Mezi průkopníky tohoto tenkrát neobvyklého sportu patřili L. Váša, V. Rys, bratři Včelákové, I. Pelikán a další. Hlavní snowboardovou lokalitou se stal Perník v Krušných horách, kde se v roce 1984 uskutečnil první závod v historii českého snowboardingu. Soutěžilo se tehdy ve slalomu. O rok později se na stejném místě pořádalo první Mistrovství Československa ve snowboardingu. Od roku 1986 byly organizovány závody Českého poháru a každým rokem jejich počet narůstal. Významným faktorem rozvoje snowboardingu u nás bylo působení českých snowboardových firem. Jako jedna z prvních vznikla pražská firma VASA. V roce 1985 založili bratři Kytkové firmu Rook. Její sortiment nabízel prkna pro slalomové i

freestyleové disciplíny. O rok později se objevila pražská firma LTB, soustředila se hlavně na freestyle. Později se začaly snowboardy vyrábět v Jablonci nad Nisou pod značkou BIG FOP a v Hradci Králové pod značkou FROPLE. Kvalita českých výrobků byla různá a záleželo i na dané výrobní sérii, výhodou byla bezesporu příznivá cena.

Mezi významné akce, které podpořily věhlas snowboardingu, nepatřily pouze závody, ale také snowboardové expedice. První českou expedicí byl v roce 1989 prvosjezd na snowboardu z nejvyšší hory Kavkazu - Elbrusu (5642 m n. m.). V roce 1990 uspořádala firma VASA výpravu do Mexika s cílem premiérově sjet Popocatepetl (5452 m n. m.) na sněžném prkně. Firma Rook zorganizovala expedici do Himalájí se snowboardovým prvosjezdem Mera Peak (6421m n. m.).

Prudký nárůst počtu snowboardistů v ČR nastal začátkem devadesátých let. V souvislosti s tím se posunul i vývoj závodního snowboardingu. V únoru 1990 byla založena Asociace československého – AČS, která uspořádala seriál šesti závodů Československého poháru a Mistrovství Československa.

(Lukáš Binter str. 12 – 13, 2006)

1.3 Rozdělení jednotlivých snowboardingových disciplín

1.3.1 Alpské disciplíny

1. Paralelní slalom

Jedná se o disciplínu, jejíž podstatou je souboj dvou závodníků startujících současně, byť každý má oddělenou trať. Vlastní soutěž začíná kvalifikačním závodem na čas, dále pokračuje 32 nejlepších závodníků rozdělených do dvou základních (červená, modrá) po 16 závodnicích, dále postupují vítězové opět ve dvou skupinách po osmi atd.

Až do finále, kde bojují dva závodníci opět ve dvou, kdy vítěze určí součet výsledných časů. Závod probíhá ve dvou kolech (trať si vymění pro vyšší atraktivitu) vyřazovacím

K.O. systémem. Diskvalifikace následuje za více než dva chybné starty, přejetí z jedné dráhy do druhé, blokování soupeře, nesprávné projetí branky, porušení pravidel při prohlídce tratě. Povinné jsou helma a bezpečnostní řemen, doporučené jsou chrániče citlivých míst těla.

2. Paralelní obří slalom

Jedná se o atraktivní disciplínu, jejíž podstatou je souboj dvou závodníků startujících současně. Každý má vlastní oddělenou trať, vjetí do soupeřovo tratě může být důvod diskvalifikace, přímý kontakt je zakázán. Vlastní soutěž začíná kvalifikačním závodem na čas, dále pokračuje 32 nejlepších závodníků rozdělených do dvou základních skupin (červená, modrá) po 16 závodnících. Dále postupují vítězové opět ve dvou skupinách po osmi atd., až do finále kde bojují dva závodníci opět ve dvou jízdách, kdy vítěze určí součet výsledných časů. Závod probíhá ve dvou kolech vyřazovacím systémem. Trať se ve druhém kole vymění pro větší atraktivitu závodu. Diskvalifikace následuje za více než dva chybné starty, přejetí z jedné dráhy do druhé, blokování soupeře, nesprávné projetí branky, porušení pravidel při prohlídce tratě.

3. Obří slalom

Podstatou závodu je projetí tratě vymezené brankami v co nejlepším čase. Důvodem diskvalifikace je předčasný start, neprojetí branky dle pravidel. Povinné jsou helma a bezpečnostní řemen, doporučené jsou chrániče citlivých míst těla.

4. Super-G

Podstatou závodu je projetí tratě vymezené brankami v co nejkratším čase. Vzhledem ke značné náročnosti na přípravu trati a bezpečnostní zabezpečení nebývá tento typ závodu vypisován příliš často.

1.3.2 Freestylové disciplíny

1. Half-pipe (U-Rampa)

Halfpipe nebo U-rampou se nazývá disciplína, kdy jezdec projíždí speciálně vytvořeným sněhovým žlabem z jedné strany na druhou a zpět, na hranách U-rampy provádí různé skoky obraty apod. tak, aby mohl vždy plynule navázat na další triky na druhé straně U-rampy. Soutěž v U-rampě vyžaduje především vynikající úroveň obratností, pohybových schopností a kreativitu. U-rampa je tradiční a nejstarší freestylová disciplína, je zařazena na zimní olympijské hry.

2. Slopestyle

Slope style není oficiální soutěží mistrovství světa či světového poháru, ale přesto patří mezi velmi atraktivní a vyhledávané soutěže, často exhibičního charakteru. Při soutěži jezdci využívají několika za sebou jdoucích překážek různých typů a kombinací, častá je kombinace některých freestylových disciplín.

3. Big air

Big Air neboli skok je soutěžní disciplína založená na skocích provedených na speciálním můstku. Hodnotí se obtížnost provedeného skoku, kvalita provedení a celková výška.

4. Snowboardercross

Trasa závodu je plná překážek. Na trati jsou boule, malé můstky, tunely a ostré zatáčky, někdy i vodní příkopy. Startuje několik závodníků současně.

5. Freeride (jízda mimo sjezdovky)

Jedná se o soutěž ve sjezdu ve volném, extrémně náročném terénu. Rozhodčí nehodnotí dosažený čas, hodnotí překonanou celkovou náročnost trasy, kterou si závodník vybírá sám. Mistrovství světa se koná každoročně na Aljašce, vlastní soutěž trvá tři dny.

6. Jibbing (jízda po zábradlí)

Jízda po zábradlí je další disciplínou, která obohacuje snowboarding. Existují různé typy zábradlí, které mají různé sklony či tvary. Některá zábradlí jsou v půdorysu rovná a některá mají tvar písmene. Dále známe zábradlí s různým sklonem. K přejetí zábradlí je potřebná určitá rychlost. Je třeba počítat, že snowboard po zábradlí klouže jinou rychlostí než po sněhu, záleží na sklonu zábradlí.

(Čerpáno z <http://www.maxsnowboard.com/snowboard-styly.php>)

1.4 Snowboardové vybavení

1. Snowboard

Snowboard je prkno pevně připnuté k nohám jezdce, určené k sportovnímu využití na sněhu. Snowboardy jsou konstruovány buď s dřevěným, nebo pěnovým jádrem, přičemž dřevo je dražší a kvalitnější. Snowboardy lze rozdělit do tří hlavních skupin:

- freestylové
- slalomové
- univerzální

Freestylové snowboardy (měkké snowboardy)



Obr. č 1: Freeride snowboard

Podle využití lze freestylové snowboardy dále rozdělit na freestyleboardy a freeridingboardy. Freestyleboardy se používají pro triky v U-rampě, skoky, jiné triky a jízdu po sjezdovce. Freeridingboardy jsou určeny zejména pro jízdu ve volném terénu (hlubokém sněhu). Mezistupněm mezi freestyleboardy a freeridingboardy jsou snowboardy označované pojmem all-mountain. Ty jsou s určitou tolerancí vhodné pro freestylové prvky, pro jízdu ve volném terénu či na sjezdovce.

Vlastnosti: menší vykrojení, velké zakřivení špičky a patky, měkké s malým průhybem.

Slalomové snowboardy (tvrdé snowboardy, slalomboardy, alpinboardy, raceboardy)

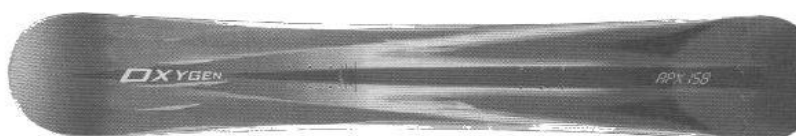


Obr. č 2: Alpine snowboard

Tyto snowboardy se hodí pro alpskou jízdu, řezané a smýkané oblouky na sjezdovce a pro slalomové disciplíny. Vedle klasických slalomových snowboardů existují takzvané freearve, které jsou pro relativně měkčí materiály lépe zvladatelné a jsou určeného pro rekreační využití.

Vlastnosti: silné vykrojení, středně tvrdé až tvrdé prkno, úzké, větší průhyb, velice malé nebo žádné zakřivení krátké patky, malé zakřivení špičky, případně asymetrický způsob stavby.

Univerzální snowboardy (allroundboardy)



Obr. č 3: Univerzální snowboard

Jedná se o snowboardy pro začátečníky, v omezené míře i pro pokročilé. Lze je použít podle montáže tvrdého nebo freestylového vázání pro základy alpské jízdy a freestyle. Zpravidla tvrdší univerzální prkna jsou určena pro pokročilé, měkčí a dobře ovladatelné modely využívají začátečníci.

Vlastnosti: širší, měkké až středně tvrdé prkno, střední vykrojení, malý průhyb a menší až středně zakřivení patky, střední až větší zakřivení špičky.

2. Vázání

Vázání zabezpečuje pevné spojení snowboardu a obuvi. Vázání musí pevně spojovat botu a prkno, ale zároveň musí být snadno nastavitelné a uvolnitelné. Volba vázání je dána zaměřením jezdce, tedy tím, zda se chce věnovat spíše alpské jízdě nebo freestyle. V současné době se používají dva základní typy:

- měkké (freestylové)
- tvrdé (deskové, slalomové)

Měkké vázání (freestylové)

Měkké vázání se užívá pro freestyle. Je to mnohem starší typ než tvrdé vázání. Jeho předchůdcem byly jednoduché kožené obruče, do kterých se bez jakéhokoliv dalšího uchycení zasouvala bota. Dnešní vázání je vpředu tvořeno dvěma vypolstrovanými přezkami z umělé hmoty. Vzadu je pevná opěrka pro patu, která obepíná nohu až k lýtku. Vázání je k ploše snowboardu upevněno pomocí šroubů prostrčenými otvory kruhového disku, který tvoří střed vázání a jeho ostatní části jsou vůči němu otáčivé. Další varianta je flow vázání (obr. č. 4) a vázání step-in (obr. č. 4)



Obr. č. 4: Měkké vázání (freestylové), vázání flow, vázání step-in

Tvrdé vázání (deskové, slalomové)

V tvrdém vázání je bota uchycena v kovové obroučce a upnuta přezkou, která je umístěna zpravidla na špičce (obr. č. 5). Tvrdé vázání na snowboard se kombinuje pouze s tvrdými botami na snowboard. Spojení je velmi pevné. Proto je přenášení váhy na snowboardu velmi dynamické. Spojení tvrdého vázání na snowboard s alpine snowboardem je vhodné k alpským disciplínám a k slalomu na tvrdém sněhu. Vázání (Obr. č. 5) je ke snowboardu upevněno pomocí šroubů prostrčenými otvory kruhového disku, který tvoří střed vázání. Ostatní části jsou otáčivé, což umožňuje nastavení libovolného úhlu. Patu boty uchycuje kovová obruč, špička je upnuta jednoduchou přezkou. Bota leží na silných destičkách, zpravidla podloženými klíny. I zde je možná varianta step-in. Vázání je podobné deskovému s tím rozdílem, že botu neobepíná kovová obroučka, ale bota se zasune nebo "zacvakne" do otvorů (obr. č. 5). Můžeme si obvykle vybrat ze dvou druhů zapínání a to buď jednoduché klasické zapínání (zde je použita zápatka na principu páky) nebo step-in systémy, kde jednoduše vstoupíme botou do vázání a ta se pomocí step-in systému uchytí.



Obr. č. 5: Tvrdé vázání (deskové, slalomové), varianta step-in.

3. Snowboardová obuv

Měkká bota (softboot)

Používá se pro freestylové vázání. Ve srovnání se skeletovou obuví je vyrobena z měkčích materiálů. Přesahuje kotník a zároveň by měla přesahovat zadní opěrku vázání. V oblasti nártu je bota polstrována. Ochranu kotníku před podvrknutím zajišťuje zabudovaný chránič. Podrážka je zkosená v oblasti špičky a paty. Bota je opatřena šněrováním, nebo suchým zipem. Vodovzdornost je nedílnou součástí komfortu uživatele.

Existují dva typy měkkých bot – jednobotičková a dvoubotičková. Dvoubotičková je bota kvalitnější díky své konstrukci. Skládá se z vnitřní a vnější boty, má lepší vlastnosti proti promočení, lépe se suší, a noha v ní je dvakrát fixována. V současné době se na trhu už objevuje už převážně pouze tento typ. Svou měkkostí nabízí jezdcí pohodlnost a cit pro ovládnutí snowbaordu, umožňuje lepší odraz, měkký dopad a zejména volnost pro snowboardové triky. Velkou výhodou je pohodlnost při chůzi a to i na delší vzdálenost, která je ve skeletové botě takřka nepředstavitelná.



Obr. č. 6: Měkká snowboardová bota

Tvrdá bota (hardboot)

Používá se pro deskové vázání. Skládá se z vnějšího skeletu a vyjímatelné vnitřní botičky. Noha je v botě fixována čtyřmi nebo třemi, u některých dětských modelů pouze dvěma, posuvnými přezkami. U většiny typů fixace doplňuje horní pásek tvořený suchým zipem, Snowboardová tvrdá bota je podobná lyžařské, ale liší se náklonem a zkosením podrážky ve špičce a na patě. Další odlišností od lyžařské boty je

rozdílná flexibilita. Kvalitní snowboardová obuv dovoluje větší flexibilitu do ostatních směrů, než obuv lyžařská. Oproti freestylové botě má daleko lepší ochranné vlastnosti pro nejzranitelnější část dolní končetiny, hlezenní kloub.



Obr. č. 7: Tvrdá snowboardová bota

4. Snowboardová výstroj

Snowboardová móda vnesla na sjezdovky naprosto odlišný styl oblékání, který se v souvislosti s módními trendy stále trochu mění. Snowboardová výstroj se v některých případech vyznačuje tlumenými barvami. Skutečně praktické snowboardové oblečení by mělo vydržet frekventovanější kontakt se sněhem, jemuž se nevyhne ani zkušený snowboardista. Vyžaduje se vodovzdornost a odolnost vůči tření o sníh i led, ale i prodyšnost. Důležitá není pouze vrchní vrstva. Často se střídají okamžiky, kdy je člověk zpocený a naopak kdy hrozí prochladnutí, proto doporučujeme:

1. spodní vrstva oblečení ze savých prodyšných materiálů (termoprádlo, termotrička), které udržují tělo v suchu
2. druhá vrstva by nás měla tepelně izolovat např mikiny, bundy z "flisu"
3. třetí vrstva by nás měla chránit před vlhkem a větrem - ideální jsou prodyšné, ale nepromokavé bundy.

Rukavice

Přicházejí do kontaktu s povrchem nejčastěji. Jsou delší než lyžařské a bývají zakončeny stažením, aby do nich nepadal sníh. V závislosti na typu bundy a rukavic je lze nosit přetažené přes bundu, či rukávy bundy. Mohou být opatřeny vycpávkami nebo chrániči proti nárazům tvrdého sněhu a fixací zápěstí a ostatních kloubů ruky. Tím se zamezuje úrazům zápěstí a jiných částí ruky při pádech. Jsou proto vyráběny ze silnějšího a voděodolného materiálu. Podle posouzení si zákazník může vybrat palcové, nebo praktičtější prstové rukavice.

Dělíme rukavice na:

a, *prstové*

b, *palcové*

c, *palcové s odděleným ukazováčkem*



Obr. č. 8: Snowboardové rukavice

Snowboardová bunda

Vzhledem k tomu, že při snowboardingu velmi často dochází ke kontaktu se sněhem, je nutné zvolit oblečení odolné proti vlhku a oděru. Zpravidla bývá o něco delší než lyžařská. Správný střih by měl poskytovat volnost pohybu. Bunda by měla být v oblasti zad delší a pokud možno z odolnějšího materiálu. Pronikání sněhu mohou

zabránit stahovací suché zipy v oblasti rukávu. Možnost stáhnutí bundy v pase zlepšuje zateplení a je dalším typem ochrany proti všude pronikajícímu sněhu. Během krásných a slunečních dnů oceníme rozpínací zipy v podpaží a vyjímatelnou vnitřní vložku bundy. Naopak při chladném a sychravém počasí oceníme vysoký límec a kapuci bundy, které nám nabídnou úkryt před nepříjemným větrem a sněhovou nadílkou. Límec a kapuce jsou též opatřeny stahovacími šňůrkami.



Obr. č. 9: Snowboardová bunda

Snowboardové kalhoty

Kalhoty by měly být dostatečně dlouhé a široké. Tím poskytují jezdcí volnost v pohybu. Vhodné je, když jsou na kolenou a zadní části zesílené. Musí být dostatečně teplé, ale především musí mít dobré voděvzdorné vlastnosti. Mohou mít zvýšený pás proti vniknutí sněhu pod povrch. Zvýšený pás kalhot jezdec nejvíce ocení při pádech. Ve spodní části by kalhoty měly být dvouvrstvé. Spodní vrstva by měla být na konci opatřena řemínkem a gumou, obě by se měly přetahovat přes botu a zabránovat vniknutí sněhu.



Obr. č. 10: Snowboardové kalhoty

Chrániče

Chrániče by měly být součástí výbavy nejen začátečníků, ale především pokročilých snowboardistů, kteří při jízdě více riskují a může u nich snáze dojít k úrazu. Za nezbytné chrániče každého snowboardisty považujeme brýle, bez kterých se za špatného počasí na horách neobejdeme, zároveň chrání oči proti větru při rychlé jízdě a konečně také chrání oči před UV paprsky. Ochranu hlavy by měla tvořit helma. Pokud jste mladší 15ti let, nebude vám dnes ve většině zahraničních střediscích povolen vstup na sjezdovku. Dalšími chrániči, které jezdec ocení při pádu, je bederní pás, který může zabránit vážným poraněním páteře. Kalhotové chrániče s výztužemi na kostřci a stehnech spolu s chrániči předloktí nás chrání před dalšími nepříjemnými úrazy.



Obr. č. 11: snowboardové chrániče

1.5 Výběr snowboardu a nastavení vázání

Volba snowboardu

Při výběru snowboardu klademe důraz na výšku jezdce, váhu jezdce, pohlaví, způsob využití, vyspělost jezdce, antropomotorické předpoklady a konstrukční vlastnosti snowboardu.

Tabulka č. 1: Doporučené délky snowboardu:

Tělesná výška	slalomový snowboard		freestylový snowboard	
	Muži	Ženy	muži	Ženy
190	165-175		160-165	
185	160-175		155-165	
180	160-170	155-165	155-165	150-160
175	155-170	150-165	155-165	150-160
170	150-165	150-165	150-160	145-155
165	145-160	145-160	145-155	145-155
160	140-155	140-155	140-150	140-150
155	135-145	135-145	135-145	135-145
150	130-140	130-140	130-140	130-140
145	125-135	125-135	125-135	125-135
140	120-130	120-130	125-135	125-135
135	115-125	115-125	115-125	115-125
130	110-120	110-120	110-120	110-120
125	105-115	105-115	105-115	105-115
120	100-110	100-110	100-110	100-110
115	95-105	95-105	95-105	95-105
110	90-100	90-100	90-100	90-100
105	85-95	85-95	85-95	85-95
100	80-90	80-90	80-90	80-90

Délka snowboardu

Nejdůležitějším kritériem při výběru snowboardu je výška a váha jezdce údaje najdeme v (tab. č.1). Jestliže je váha jezdce v běžném poměru s jeho výškou, délka snowboardu by měla dosahovat výšky ramen. Pokud je jezdec ke své výšce těžší, volíme pro něj snowboard o něco delší. U žen tomu bývá naopak a tak se celkově doporučují snowboardy o něco kratší.

Průhyb

Průhybem rozumíme vertikální zakřivení mezi špičkou a patkou snowboardu. Průhyb snowboardu musí odpovídat hmotnosti jezdce. Jezdec musí bez problému proslápnout snowboard tak, aby celá plocha skluznice doléhala na sněh.

Hmotnost

Při výběru je vhodné brát v úvahu zda-li hmotnost jezdce je v běžném poměru k tělesné výšce. Je-li jezdec vzhledem ke své výšce těžší, přísluší mu o něco delší snowboard a naopak, ale v případě větší nadváhy se prkno přímo úměrně neprodlužuje, protože je zpravidla snížena pohyblivost jezdce, a tím i jeho výkonnost.

Pohlaví

Ženy používají celkově o něco kratší snowboardy než muži, jsou jednak v průměru menší a vedle toho jsou jejich fyzické předpoklady, vyjma koordinace, lehce slabší.

Způsob využití

Zde záleží na zvoleném stylu jezdce.

Vykrojení

Vykrojením rozumíme poměr šířky špičky a patky k šířce středu snowboardu. Velikost vykrojení ovlivňuje poloměr řezaných oblouků. Čím je vykrojení větší, tím je poloměr oblouků. Větší vykrojení je u slalomových snowboardů, menší je vhodné pro freestylové snowboardy a trochu usnadní učení začátečníků.

Konstrukční vlastnosti

Dalším velmi důležitým kritériem je konstrukce snowboardu. Nejlepší vlastnosti mají snowboardy s dřevěným jádrem, naopak nejhorší snowboardy s pěnovým jádrem. Kompromisem mezi drahým dřevem a nekvalitní pěnou je kombinované jádro pěna-dřevo. Dřevěné jádro zajišťuje snowboardu stejnou pružnost při různých teplotách, naopak pěnové jádro může pružnost snowboardu měnit v závislosti na teplotě a stáří prkna. Snowboardy s dřevěným jádrem obvykle také vydrží větší prohnutí při neporušení své konstrukce.

Nejlevnější a zároveň nejméně kvalitní variantou je pěnový způsob stavby - PU FOAM CORE -. Starší prkna s pěnovým jádrem brzy ztrácí pružnost a jízdní vlastnosti.

Další variantou je kombinovaný způsob. Lepené dřevěné jádro je obklopeno pěnou, takže prkno získává cenné vlastnosti pružného dřeva a zároveň je jeho výroba levná.

Nejdražší a nejkvalitnější variantou je konstrukce s dřevěným jádrem. Celodřevěné lepené jádro bývá často vyztužené kevlarom nebo i jiným materiálem - WOOD CORE. Prkno je velmi pružné a má velkou výdrž. Jedinou nevýhodou této varianty je vysoká cena.

(Dostupné z <http://www.snowboarding.kx.cz/>)

Nastavení vázání

Postoj

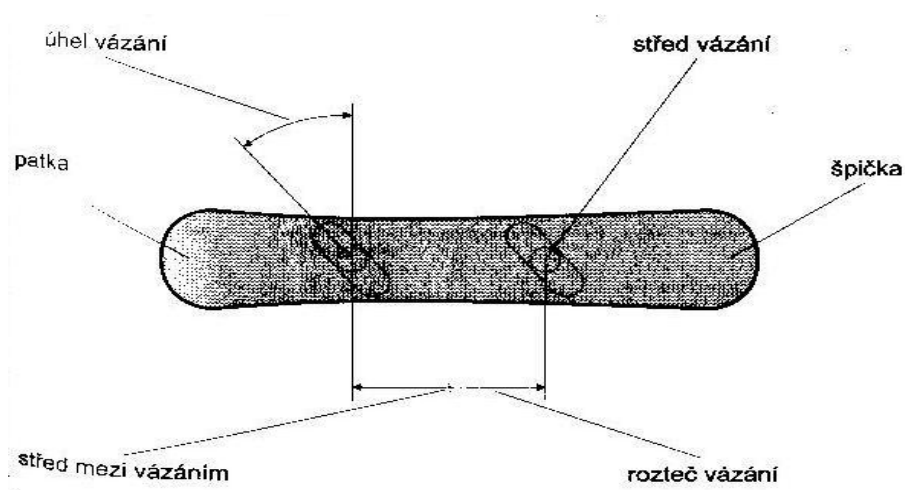
Na snowboardu jsou dva základní typy postojů. Ten, při němž je vpředu levá noha, nazýváme regular, pokud je vpředu pravá, postoj nazýváme goofy. Jsou různé možnosti, jak zjistit, který postoj je pro jezdce vhodný, ale nejsou naprosto spolehlivé:

- Podle klouzání na ledu. Tato metoda je zřejmě nejvěrohodnější. Stejná noha, která je vpředu při klouzání, bude vpředu i na snowboardu.
- Podle jízdy na skateboardu. Opět platí, že stejný postoj na skateboardu bude i na snowboardu.

- Postaví-li se testovaný snožmo a druhá osoba do něj nečekaně zezadu strčí, jedna noha jde automaticky vpřed, aby zachytila pád. Následný postoj je správný.
- Podle jízdy na koloběžce. V tomto případě bude odrazová noha na snowboardu vzadu.

Úhel vázání

Jde o úhel mezi podélnou osou vázání a příčnou osou prkna, úhel 0. tedy znamená, že vázání je kolmo na snowboard a jezdec stojí přesně bokem ke směru jízdy. U většiny vázání se úhel nastavuje povolením šroubů v insertech. Malé úhly zvyšují stabilitu, velké úhly zlepšují postavení jezdce v oblouku a rychlost přehranění.



Obr. č. 12: Nastavení vázání

Nastavení úhlu vázání je velice specifické a každý jezdec si sám po čase zvolí to své optimální nastavení. Pro začátek se ale doporučuje nastavení dle tabulky č. 2.

Tabulka č. 2: Úhly vázání

	Přední noha	Zadní noha
Tvrdé vázání	+45° až +65°	+40° až +60°
Měkké vázání	+5° až +30°	-12° až +20°

Rozteč vázání

Roztečí rozumíme vzdálenost mezi kruhovými disky dvou dílů vázání. Menší rozteč zajišťuje lepší pohyblivost jezdce při volné jízdě na snowboardu. Větší rozteč umožňuje dobrou stabilitu na snowboardu a také vhodnější polohu končetin při freestylových prvcích.

Tabulka č. 3: Rozteč snowboardového vázání

Tělesná výška v cm	Alpská jízda	Freestyle
	Rozteč vázání v cm	Rozteč vázání v cm
188	48-52	53-59
184	47-51	52-58
180	46-50	51-57
176	45-49	50-56
172	44-48	49-55
168	43-47	48-54
164	41-46	47-53
160	40-45	46-52
156	39-44	45-51

Menším či větším postavám neuvedeným v tabulce přísluší rozteč vázání v hodnotě 26,5 % tělesné výšky ± 2 cm pro alpskou jízdu a 30,5 % tělesné výšky ± 3 cm pro freestyle.

1.6 Metodika výuky snowboardu AČS – Asociace Českého Snowboardingu

Posloupnost výuky jízdy na snowboardu

1. Seznámení se studenty
2. Zjištění úrovně
3. Seznámení se snowboardem – terminologie
4. Kontrola vybavení
5. Manipulace a odkládání snowboardu
6. Bezpečnost
7. Rozcvička
8. Nastoupení a vystoupení z vázání
9. Vstávání a padání
10. Základní postavení
11. Cvičení rovnováhy
12. Koloběžka
13. Stoupání do kopce s přední nohou ve vázání
14. Jízda po spádnicí z mírného svahu s dojezdem do roviny, přední noha ve vázání, zadní na podložce
15. Nácvik frontsidového (FS) a backsidového (BS) oblouku z mírného svahu s dojezdem do roviny, přední noha ve vázání a zadní na podložce
16. Zapínání snowboardu a vstávání na mírném svahu
17. Jízda na vleku
18. Sesouvání po spádnicí do zastavení
19. Padající list
20. Sesouvání šikmo svahem do zastavení
21. Jízda šikmo svahem do zastavení
22. Girlandy
23. Základní smýkaný oblouk s fází jízdy nebo sesouvání šikmo svahem, pohyb předozadní, rotace a lehký náklon do středu oblouku

24. Smýkaný oblouk navazovaný s nadlehčením o středním poloměru, pohyb předozadní, vertikální, rotace a náklon do středu oblouku
25. Smýkaný oblouk navazovaný s nadlehčením o krátkém poloměru, pohyb předozadní, vertikální, rotace a náklon do středu oblouku
26. Základní řezaný oblouk ke svahu s jízdy po spádnicí
27. Řezaný oblouk , pohyb předozadní a vertikální

1. Seznámení se studenty

Výuku zahájíme vzájemným představením. Snažíme se o zapamatování jmen členů skupiny (podporuje to přátelskou atmosféru při výuce). Je vhodné navrhnout tykání. Snažíme se navodit osobní a důvěrnou atmosféru mezi instruktorem a skupinou, k čemuž nepříspěvá nošení zrcadlových brýlí. Ty se proto u instruktora nedoporučují.

2 Zjistit úroveň

Verbální zjištění úrovně žáků a následné rozdělení do skupin. Snažíme se vyvarovat různé výkonnosti ve skupině (komplikuje to organizaci výuky).

3 Seznámení se snowboardem – terminologie

Je nutné vysvětlit základní pojmy, aby si žák s instruktorem rozuměli. Pozor na nedorozumnění pramenící z postoje bokem ke směru jízdy a postavení levou nebo pravou nohou dopředu.

Přední noha

Zadní noha

Backside (BS) - strana ke které jsme otočeni zády

Frontside (FS) - strana ke které jsme otočeni čelem

Špička

Pata

Přenes váhu do předu (ve směru ke špičce snowboardu)

Zatížení hrany

Goofy (postavení, kdy přední noha je pravá)

Regular (postavení, kdy přední noha je levá)

FS hrana

BS hrana

Vnitřní a vnější hrana (vzhledem k prováděnému oblouku)

Vrstevnice (spojnice bodů o stejné nadmořské výšce)

Spádnice (kolmá na vrstevnici)

4. Kontrola vybavení

Zkontrolujeme vybavení žáků a funkčnost vázání. Instruktor musí být schopen rozpoznat závady, které mohou ovlivnit průběh výuky. Například: máš dlouhý a úzký snowboard, který je vhodný pro obří slalom, pro začátečníka se nehodí, protože je stavěn na rychlou jízdu, v malé rychlosti nezatáčí, je úzký a špatně se na něm udržuje rovnováha, proto ti to půjde hůře než ostatním.

Při kontrole vybavení neopomeneme zkontrolovat úhly opěrek na vázání.

5. Manipulace a odkládání snowboardu

Snowboard nosíme co nejbližší k tělu, aby nedošlo k ohrožení ostatních osob. Pokládáme ho vázáním na sníh a popřípadě ho do sněhu ještě mírně zatlačíme, nebo kolem něj sníh navršíme. Snowboard vždy odkládáme na okraji sjezdovky nebo na bezpečném místě, aby nemohlo dojít k samovolnému rozjetí, nebo uvolnění jinou osobou.

Jakmile se snowboard sám řítí po sjezdovce, nesnažíme se ho zastavit je to nebezpečné. Voláme, abychom na toto nebezpečí upozornili i ostatní.

6. Bezpečnost

Při výuce instruktor zodpovídá za bezpečnost žáka. Instruktor musí pro výcvik vybrat přehledné a bezpečné místo na okraji sjezdovky, kde nehrozí srážka s jiným snowboardistou, nebo lyžařem. Stejně místo vybírá pro zastavování. Pozor! Sedící snowboardista je hůře viditelný než stojící lyžař.

Zdůrazňujeme žákům, že je nutné se vždy před rozjetím rozhlédnout. Sebelepší výuka nemůže nahradit starosti, které nastanou při úrazu.

7. Rozcvička

Před zahájením výuky je potřeba se rozhýbat a zahřát, aby při pádech nedocházelo ke zraněním. Rozcvičku začínáme během nebo poskoky a potom pokračujeme rozcvičením celého těla od hlavy až k dolním končetinám. Důležité je rozcvičení rukou, ramen a zápěstí.

U dětí provádíme rozcvičku formou her, např. hrajeme na babu, házíme sněhovými koulemi.

8. Nastoupení a vystoupení z vázání

Nástup do vázání poprvé provádíme na bezpečném rovném místě. Nejprve zapínáme přední nohu a potom zadní. U freestyle vázání nejdříve utahujeme nártovou přezku, aby pata boty dobře seděla ve vázání. Potom zapneme a utáhneme přezku přes prsty (u botičkového vázání Burton to může být obráceně, má speciální přední přezku, která zatlačuje patu do vázání).

Při zapínání snowboardu na svahu, které poprvé zkoušíme teprve při cvičení „Zapínání a vstávání na mírném svahu“, si nejdříve vytvoříme malou plošinu. Buď si snowboard zapínáme v sedě, nebo přední nohu čelem ke svahu potom se otočíme a zadní připneme v sedě.

U tvrdých bot a vázání důkladně zkontrolujeme, jestli je vázání dobře zapnuto (nášlapná vázání). Při vypnutí za jízdy může dojít k vážným úrazům. Pokud má vázání bezpečnostní popruh zapínáme jej jako první.

9. Vstávání a padání

Žák by měl umět vstát s oběma nohama zapnutýma ve snowboardu bez cizí pomoci. Jednodušší je vstávání na fronside. V kleku na sněhu přemístíme těžiště nad snowboard, natáhneme paže a se současným napnutím nohou se postavíme.

Při vstávání na backside vsedě přeneseme těžiště těla vpřed nad snowboard. Současně s napnutím nohou se pomocí paží vzepríme vzhůru. Pokud nám to nejde, vsedě natáhneme zadní a pokrčíme přední nohu, otočíme se přes patu na fronside a vstaneme.

Při pádu na frontside se těžiště těla pokrčením kolen a ohnutím trupu dostává k zemi. Pád vyrovnáváme rozložením váhy na předloktí a trup. Nepadáme na ruce, ale na předloktí s rukama zaťatými v pěst.

Při pádu na backside pokrčíme kolena. Přes hýždě a předloktí padáme na záda. Bradu držíme přitaženou na hrudní kosti. Jakmile ležíme na zemi, zvedáme snowboard ze sněhu a čekáme do zastavení, zamezíme tak zaseknutí snowboardu do sněhu. Zkoušíme stranou provozu, nejdříve na rovině do měkkého sněhu.

10. Základní postavení

Základní postavení nám umožňuje rovnoměrné zatížení snowboardu a efektivní provedení rotace u smýkaných oblouků. Z tohoto postavení vycházejí všechna prováděná cvičení.

Zaujmeme uvolněný postoj, dolní končetiny jsou mírně pokrčené, trup je vzpřímený, osa ramen svírá pravý úhel s přední nohou. Toto pravidlo platí při jakémkoliv úhlu předního vázání. Hlava je natočena do směru jízdy, nedíváme se na snowboard, jedna paže směřuje v prodloužení ramen dopředu, druhá je volně pokrčená před tělem (kytarista nebo střelec ze samopalů).

Při stožení na místě je váha rovnoměrně rozložena na obě nohy, za jízdy je 60% váhy těla na přední noze a 40% na zadní noze. Cvičíme na rovině.

11. Cvičení rovnováhy

Pomocí těchto cvičení si zvykáme na spojení nohou se snowboardem. Čím lépe procvičíme rovnováhu na rovině, tím rychlejší budou pokroky žáků na svahu. Začínáme na rovině s nohama zapnutými do snowboardu a s dostatkem místa okolo sebe. Střídavě zatěžujeme přední a zadní nohu, snažíme se zvedat a pokládat sněhovou kouli nebo rukavici ze špičky na patku, dotýkáme se fronsidové a backsidové hrany. Snažíme se zvednout patku a potom špičku nad sníh. Zkoušíme poskoky do kola ve tvaru hvězdy v obou směrech, nebo dopředu jako vrabec. Postavíme se na frontsidovou a potom i na backsidovou hranu. Poskoky vytvoříme kruh a podáváme si ze svojí špičky na špičku souseda kouli nebo rukavici. Zkoušíme výskoky a dřepy na závěr se můžeme koulovat. Provádíme mimo sjezdovku na upravené rovině.

12. Koloběžka

Tímto cvičením se naučíme přesouvat se z místa na místo, zatěžovat frontsidovou a backsidovou hranu, zatěžovat přední nohu a stát na ní (trénink jízdy na vleku). Koloběžku je možno cvičit individuálně jak na FS, tak na BS hraně. Máme zapnutou přední nohu ve vázání, zadní nohou se odrazíme těsně u frontsidové nebo backsidové hrany, kterou máme zatíženou. Můžeme zorganizovat závody, kdo dřív dojede k metě, nebo kdo na určitý počet odrazů dojede nejdál.

Při dalším cvičení zkusíme jezdit do kolečka na obě strany nebo do 8. Procvičujeme tím stavění snowboardu na hranu.

Nejčastější chyby: nedostatečné zatížení přední nohy, odraz daleko od přední hrany.

13. Stoupání do kopce

Stoupáme do kopce s přední nohou ve vázání. Snowboard máme ve směru vrstevnice, zadní nohu nad snowboardem. Děláme malé krůčky nebo poskoky, stojíme na hraně.

14. Jízda po spádnici z mírného svahu s dojezdem do roviny

Při tomto cvičení máme přední nohu zapnutou ve vázání a zadní stojí volně na podložce umístěné mezi předním a zadním vázáním. Cvičení má dvě fáze.

V první fázi se postavíme do základního postavení, instruktor nám přidržuje snowboard, aby se nerozjel, potom nás opatrně pustí. Jedeme až do zastavení. Snowboard udržujeme na ploše, větší část váhy je přenesená na přední noze.

Ve druhé fázi se snažíme cvičení zopakovat bez pomoci instruktora. Správně provedené cvičení vypadá tak, že stojíme úplně klidně, snowboard jede po spádnici a nezatáčí. Cvičíme až do úplného zvládnutí.

15. Nácvik fronsidového a backsidového oblouku z mírného svahu s dojezdem do roviny

Při tomto cvičení je ve vázání připnuta opět jen přední noha a zadní volně stojí na podložce. Začínáme stejně jako u cvičení č. 14. V okamžiku, kdy chceme zatáčet, natočíme hlavu a ramena do oblouku. Snowboard nám sám s malou časovou prodlevou

začne zatáčet. Stojíme na ploše snowboardu. Jakmile začne snowboard zatáčet mírně zatížíme vnitřní hranu.

Cvičení označené čísla 14 a 15 provádíme jen na mírném svahu, který končí rovinou nebo protisvahem. Pokud takový svah není k dispozici, cvičení vynecháme. Je velice nebezpečné jezdit větší rychlostí s jednou nohou zapnutou ve vázání. Při pádu může dojít k poranění nohy, která je do vázání upnuta.

Nejčastější chyby cvičení 14 a 15 jsou: ohnutá hlava, předklon trupu, příliš napjaté nohy, ruce nejsou v základním postavení. Při obloucích brzké stavění snowboardu na hranu.

16. Zapínání snowboardu a vstávání na mírném svahu

Při zapínání snowboardu na svahu si nejdříve vytvoříme malou plošinu. Buď si snowboard zapínáme vsedě nebo přední nohu čelem ke svahu potom se otočíme a zadní připneme vsedě.

Vstávání na mírném svahu je jednodušší než na rovině. Musíme vstávat tak, aby snowboard stál rovnoběžně s vrstevnicí. Pokud tomu tak není, při vstávání se nám snowboard rozjíždí. Než začneme vstávat, pomůže nám, stejně jako při zapínání, vytvoření malé plošinky. Snowboard nám potom neujíždí.

17. Jízda na vleku

Jízda na vleku nám usnadní a urychlí výuku. Na sedačkových lanovkách jezdíme při prvních jízdách se snowboardem v ruce. Snadněji se tak vystupuje. Při nastupování na kotvový nebo talířkový vlek máme zapnutou přední nohu ve vázání a snowboard směřuje ve směru jízdy. Uchopíme kotvu, umístíme jí mezi dolní končetiny a současně se mírně odrazíme. Po rozjezdu se postavíme zadní nohou na podložku. Pokud ztratíme rovnováhu, zadní nohou se jí snažíme vyrovnat.

Kdo má s jízdou na vleku problémy, může cvičit na rovině s pomocí lyžařské hůlky. Důležité je hlavně při výuce dětí zdůraznit, že padání na vleku je normální a patří ke snowboardovým začátkům.

18. Sesouvání po spádnicí do zastavení

Začínáme čelem do údolí to je na BS. Váhu máme rovnoměrně rozloženou na obě nohy, kolena mírně pokrčená. Začínáme se sesouvat tím, že se mírně narovnáme a lehce zatížíme špičky. Při zastavení se opět mírně pokrčíme, tím zvýšíme tlak na hranu a zastavíme. Střídáme sesouvání se zastavováním. Sesouváním je možno zdolat i prudší svah.

Sesouvání na frontside provádíme stejným způsobem. V případě, že máme zmrzlý až ledový terén, sesouvání na frontsidové hraně raději vynecháme. Za těchto podmínek hrozí pád na záda a následně úder do hlavy.

19. Padající list

Cvičení je podobné sesouvání po spádnicí, začínáme stejně. Jako první provádíme na BS. Zahájíme sesouváním po spádnicí, podíváme se na jednu stranu, stejným směrem natočíme i ramena a následně boky. Plynule tím zatížíme nohu ve směru pohledu a snowboard se nám začne rozjíždět příslušným směrem. Poté stejným způsobem cvičení provádíme na druhou stranu.

V případě, že máme zmrzlý až ledový terén, sesouvání na frontsidové hraně raději vynecháme. Za těchto podmínek hrozí pád na záda a následně úder do hlavy. Nejčastější chyby: příliš velká rychlost, nedostatečný přenos váhy.

20. Sesouvání šikmo svahem do zastavení

Zaujmeme základní postavení pro jízdu (60% a 40%), snowboard máme ve směru vrstevnice. Rozjedeme se stejně jako u sesouvání po spádnicí s tím rozdílem, že máme více zatíženou přední nohu. Před rozjetím se vždy rozhlédneme jestli nikdo nejede. Zastavím stejně jako při sesouvání to je mírným pokrčením v kolenou a následným zatížením horní hrany. Směr sesouvání regulujeme postavením snowboardu na hranu a změnou zatížení přední nohy.

V případě, že máme zmrzlý až ledový terén, sesouvání na frontsidové hraně raději vynecháme. Za těchto podmínek hrozí pád na záda a následně úder do hlavy. Počínaje tímto cvičením, jezdíme už pouze dopředu. To znamená, že máme přední nohu vždy ve směru jízdy. Díky této skutečnosti dochází k tomu, že část žáků provádí cvičení na frontside a část na backside. Proto raději volíme

směr, kterým pojedeme, než jízdu na frontsidové (backsidové) hraně. Zabráníme tím rozdělení skupiny na dvě části.

21. Jízda šikmo svahem do zastavení

Ze základního postavení vyjíždíme šikmo svahem. Snažíme se jet jen po hraně. Docílíme toho jejím větším zatížením. Správnost provedení poznáme podle úzké stopy, která po snowboardu zůstane. Rychlost regulujeme tím, že snowboard vedeme více k vrstevnici, nebo ke spádnici. Těžiště se nachází mezi středem snowboardu a přední nohou. Zastavujeme natočením ramen ke svahu, tím nám snowboard začne smýkat a zastavení dokončíme pokrčením kolen. Sedneme si, otočíme se na druhou stranu, znovu se rozhlédneme a provedeme cvičení opačným směrem.

22. Girlandy

Girlandami nacvičujeme 1. část oblouku. Při tomto cvičení se snowboard poprvé přibližuje špičkou ke spádnici a poté se vrací zpět do výchozí polohy. Stopa ve sněhu připomíná velké schody.

Začínáme jízdou nebo sesouváním šikmo svahem - podle sklonu terénu. Přeneseme váhu na přední nohu a zároveň postavíme snowboard na plochu, ramena zůstávají v základním postavení, neprovádí žádnou rotaci. Snowboard se sám vlivem gravitace stočí po spádnici. Potom přeneseme váhu zpět na střed snowboardu a natočíme ramena ke svahu. Jakmile začne snowboard zatáčet, mírně zatěžíme příslušnou hranu a smýkáním zpomalíme. Opakujeme na celé šířce sjezdovky. Pokud nemáme úplně mírný svah, můžeme cvičení zjednodušit tím, že necháme snowboard jen trochu změnit směr špičkou ke spádnici a hned zase zpomalíme smýkáním. Tak jako u všech předešlých cvičení je důležitá malá rychlost a mírný sklonu svahu, aby se začátečníci nebáli.

Nejčastější chyby jsou malé přenesení váhy na přední nohu, nepostavení snowboardu na plochu nebo příliš včasné zatížení hrany v oblouku.

23. Základní smýkaný oblouk

Základní smýkaný oblouk s fází jízdy nebo sesouvání šikmo svahem. Začínáme stejně jako u cvičení girlandy, to je jízdou nebo sesouváním šikmo svahem (podle terénu), přeneseme váhu na přední nohu a zároveň postavíme snowboard na plochu. Ramena zůstávají v základním postavení, neprovádí žádnou rotaci. Snowboard se sám vlivem gravitace stočí po spádnicí. Potom přeneseme váhu do středu snowboardu a natočíme ramena do směru prováděného oblouku. Jakmile osa snowboardu překoná spádnicí, mírně zatížíme vnitřní hranu a lehce se nakloníme do středu oblouku. Smýkáním zpomalíme, popřípadě zastavíme. Pokračujeme jízdou nebo sesouváním šikmo svahem v základním postavení, zklidníme se a připravíme na další oblouk na druhou stranu.

Nejčastější chyby jsou stejné jako u girlandy, navíc může přílišným zatížením přední nebo zadní nohy dojít k přetáčení snowboardu. Musíme mít na zřeteli, že je základní smýkaný oblouk prvním obloukem, který žáci zvládli. Nezapomínáme na pochvalu, kterou při výuce obecně nešetříme.

24. Smýkaný oblouk navazovaný střední

Smýkaný oblouk navazovaný s vertikálním pohybem (nadlehčením) o středním poloměru. Tento oblouk začínáme učit v okamžiku, kdy bez pádu a střední rychlostí sjedeme svah. Na rozdíl od základního smýkaného oblouku zde navíc dochází k vertikálnímu pohybu, který nám usnadňuje přechod z jedné hrany na druhou. Oblouky navazujeme, to znamená, že mezi jednotlivými oblouky není jízda šikmo svahem.

Smýkaný oblouk začínáme z jízdy šikmo svahem ve sníženém postoji, kolena jsou pokrčená, hlava, ramena a trup v základním postavení. Před zahájením oblouku se začínáme narovnávat (napínáme kolena), natáčíme hlavu a ramena do oblouku, váhu máme na přední noze. Následuje přenos váhy do středu snowboardu, přehraňujeme a poté dokončujeme rotaci ramen. Oblouk dokončujeme pokrčováním v kolenou, tím zvýšíme tlak na hranu, snowboard se smýká, čímž regulujeme rychlost. Těžiště je nad středem snowboardu a připravujeme se na další oblouk.

Nejčastější chyby: Malý nebo žádný vertikální pohyb, nedotáčení ramen hlavně na FS.

25. Smýkaný oblouk navazovaný krátký

Smýkaný oblouk navazovaný s vertikálním pohybem (nadlehčením) o krátkém poloměru provádíme stejně, ale vše děláme nepatrně rychleji a s větší dynamikou.

26. Základní řezaný oblouk

Základní řezaný oblouk ke svahu z jízdy po spádnicí. K výuce řezaných oblouků přistupujeme až po dokonalém zvládnutí smýkaných oblouků navazovaných ve větší rychlosti. Rychlost je základní předpoklad pro provedení řezaných oblouků. Na rozdíl od oblouků smýkaných není u řezaných žádná rotace ramen. Ramena jsou v základním postavení a provádějí doprovodný pohyb ve směru natáčení snowboardu. Ruce máme v úrovni boků, což můžeme nazvat základním postavením pro řezané oblouky. Poloměr oblouku je dán vykrojením snowboardu (rádius) a vahou, kterou je hrana zatížena.

Rozjíždíme se po spádnicí, stojíme v základním postavení pro řezané oblouky a získáme potřebnou rychlost. V malé rychlosti totiž nelze využít odstředivé síly. Nakláníme se do oblouku, tím zatěžujeme příslušnou hranu a snowboard začíná sám zatáčet. Váha je při zahájení oblouku 60% na 40% při vedení oblouku 50% na 50%. Kolena jsou mírně pokrčená a vyrovnávají terénní nerovnosti. Hrana je stále zatížena. V začátcích je snazší oblouk na frontside, protože k tlumení nerovností, na rozdíl od BS oblouku, používáme kromě kloubu kyčelního a kolenního ještě kotník.

Zkoušíme jen jeden oblouk. Kontrola správného provedení je jedna úzká stopa. V závěru oblouku můžeme upadnout.

Udržet snowboard na hraně, která musí být rovnoměrně zatížena, je velice náročné, jinak dochází ke smýkání a to je také příčinou počátečních neúspěchů. Zvládnutí řezaného oblouku vyžaduje dlouhodobé cvičení.

Při řezaném oblouku by měl být trup neustále kolmo na snowboard. Hlavně při backside dochází totiž k tomu, že je trup předkloněn, což znemožňuje tlumení v kolenou.

Nacvičujeme na upraveném širokém svahu, kde není velký provoz, před rozjezdem se vždy přesvědčíme, zda ve směru našeho oblouku nikdo nejede, sníh musí být měkký. Při ledovém povrchu necháme výuku na lepší podmínky.

Nejčastější chyby: Malá rychlost, rotace trupu, tvrdé nohy, váha na zadní noze.

27. Řezaný oblouk

Nejdříve začínáme nacvičovat navazované oblouky vedené při spádnici, hrany zatěžujeme mírně, veškeré pohyby jsou plynulé. Jakmile dosáhneme rychlosti, která je příliš vysoká, postavíme snowboard na plochu a smýkáním přibrzdíme. Poté pokračujeme v řezaných obloucích. Dále se snažíme oblouky více zavírat, tím také regulujeme rychlost.

Zkoušíme na různých sklonech svahu. Po zvládnutí začneme nacvičovat vertikální pohyb, který nám umožní rychlejší přehranění a lepší vedení v oblouku.

(Čerpáno z LOUKA, O. aj., 2006. Snowboarding – vyb. kap. 1.)

2. EMPIRICKÁ ČÁST PRÁCE

2.1 Cíl práce

Cílem této práce je ověřit, různé metodiky výuky snowboardingu a pokusit se vybrat nejvhodnější metodiku. Snowboardová výuka je pedagogický proces a učitel musí znát a trvale rozvíjet jednak obecné znalosti a vědomosti z pedagogiky a didaktiky, ale také aplikované poznatky z metodiky snowboardingu. Ta prošla v posledním období výraznými změnami. Některé metodiky a postupy se od sebe liší.

2.2 Úkoly práce

- hypotéza o daných metodikách
- ověření metodik v praxi
- sestavení dotazníku
- předložení dotazníku
- sběr a kompletace dotazníku a odpovědí
- vyhodnocení odpovědí z dotazníku
- diskuse
- závěry, doporučení vhodných metodik pro teorii a praxi

2.3 Metodika výzkumu

Hlavním úkolem výzkumné části této bakalářské práce bylo ověření metodik výuky snowboardingu pomocí výzkumné metody pozorování a dále sestavení dotazníků, na základě kterých jsme získali informace potřebné pro náš výzkum. K ověření metodik v praxi využijeme 10 člennou skupinu začínajících snowboardistů. Tato skupina se skládá ze studentů ZŠ Miličín ve věkovém rozmezí od 9 do 14 let. Tuto skupinu si rozdělíme na polovinu po 5 studentech. V každé této skupině budeme ověřovat jinou metodiku výuky snowboardingu. Dále v této skupině předložíme dotazník, kterým budeme zjišťovat vhodnost metodik. Získané informace z praxe (výuky) a předloženého dotazníku vyhodnotím a shromážděná data umístím do tabulek.

2.4 Výběr jednotlivých ověřovaných metodik výuky snowboardingu

Při výběru metodik k ověření jsme přihlíželi na věk a pohybové schopnosti začínajících snowboardistů. V našem případě se jednalo o úplné začátečníky, kteří neměli žádné zkušenosti se snowboardem ve věkovém rozmezí od 9 do 14 let. Dalšími faktory ovlivňující výběr ověřovaných metodik byly sněhové podmínky a čas věnovaný začínajícími snowboardisty. K přihlídnutí na tyto podmínky jsme vybrali pět základních metodik:

- vstávání a padání
- koloběžka
- jízda po spádnicí
- sesouvání po spádnicí do zastavení
- sesouvání šikmo svahem se střídavým zatěžováním nohou (padající list)

2.5 Výsledky a diskuze

Vstávání a padání

1. skupina byla seznámena s metodikou dle AČS – Asociace Českého Snowboardingu viz kapitola 1.6, str. 36 – 37.
2. skupina byla seznámena s metodikou dle Lukáše Bintera (2006):

Vstávání se stane po chvíli výuky velmi rutinním prvkem. Zde je třeba dbát na to, aby špička prkna byla „vynořená“ a umožnila tak následný rozjezd.

Pro začátečníky je snazší vstávání přes frontsidovou hranu (čelem ke svahu).

Začínáme z kleku, snowboard by měl být kolmo na spádnicí, špičkami zatlačíme na hranu a vlivem toho, že se pažemi odrazíme od svahu, tak přemístíme těžiště nad

snowboard. Současným odrazem zadní paže, švihem přední paže a napnutím kolen se postavíme. Lze se odrazit také oběma pažema najednou.

Při vstávání přes backsidovou hranu (čelem do údolí) zapřeme hranu o sníh a patami na ni zatlačíme. Oporou o paže přemístíme těžiště nad snowboard. Postavíme se odrazem přední, švihem zadní paže a napnutím kolen. I zde se lze odrazit oběma pažema najednou. Pokud jezdec spadne v opačné poloze než je mu blízka a dělá mu problémy vstát, může použít obrat na zemi. Při obratu se obrací kolem jedné dolní končetiny, která je pokrčená. Druhá noha je během obratu nad ní a je natažená.

Problematika pádů je pro začátečníky velmi důležitá. Kontrolovaným pádem lze zabránit zranění, proto je třeba věnovat jeho nácviku velkou pozornost. Odstranění bariéry strachu z pádu má pozitivní vliv na psychiku a tedy nepřímo i na rychlost nácviku, nácviku náročnějších prvků. Pády nacvičujeme na místě, nikoliv za jízdy,

Techniku pádů nacvičujeme se snowboardem, případně si techniku nejdříve vyzkoušíme bez snowboardu. Při pádu na frontside snížíme těžiště pokrčením dolních končetin, v nejnižší poloze pokládáme tělo na sníh. Náraz nezachycujeme pouze koleny a pažema, ale rozložíme jej na celou plochu těla. Ruce jsou sevřeny v pěsti a energii pádu tlumí předloktí. Pro ochranu obličeje se hlava otáčí na stranu. Pokrčením nohou v kolenou zdvihne snowboard ze sněhu a setrváme až do zastavení. Při pádu na backside dosáhneme rychlým pokrčením dolních končetin a ohnutím trupu snížení těžiště ještě před nárazem, po kterém následuje pád na záda. Bradu přitiskneme na hrudní kost, zpevníme svalstvo trupu a „kolébkou“, kterou vytvoříme tvarem horní poloviny těla, ztlumíme pád se současným zdvižením snowboardu ze sněhu, abychom zabránili překroucení nohou. Paže se nesmí v žádném případě dostat pod tělo - zůstávají vedle těla a pohybovou energii pádu tlumí předloktími, která jsou podél těla. Dlaně jsou sevřené v pěst.

Hypotéza: Zde se domnívám, že druhá uvedená metodika Lukáše Bintera (2006) je propracovanější a pro výuku vhodnější.

Výsledky a diskuze:

1. skupina metodiku velmi rychle pochopila, ale nedokázala poznatky využít. Při vstávání docházelo k přepadávání na obě strany. Při pádu často docházelo k špatnému rozložení váhy na předloktí a pád byl tlumen lokty. Při pádu na backside docházelo k tlumení pádu hýžděmi a následoval úder hlavy do svahu.

2. skupina metodiku pochopila pomaleji. Při seznamování s metodikou jsem byl často dotazován, jak správně metodiku provádět. Tato skupina své poznatky dokázala lépe využít. Vstávání této skupině nedělalo celkem problém a nedocházelo k přepadávání jako v první skupině. Při pádu pozorujeme stejný problém jako u první skupiny, jak při pádu na frontside tak na backside.

Výsledky předloženého dotazníku:

Otázka č. 1: Pochopil/a si metodiku vstávání a pádu?

Otázka č. 2: Dokázal/a si využít metodiku v praxi?

1. skupina

Otázka č. 1

Odpověď	Počet	%
Ano	5	100
Ne	0	0
Celkem	5	100

Otázka č. 2

Odpověď	Počet	%
Ano	2	40
Ne	3	60
Celkem	5	100

2. skupina

Otázka č. 1

Odpověď	Počet	%
Ano	4	80
Ne	1	20
Celkem	5	100

Otázka č. 2

Odpověď	Počet	%
Ano	4	80
Ne	1	20
Celkem	5	100

Cílem první položky dotazníku bylo zjistit, zda byla metodika správně pochopena. U první skupiny 100% dotazovaných metodiku pochopila. Ve druhé skupině pochopilo metodiku 80% dotazovaných. V druhé položce bylo zjištěno, že metodiku použít v praxi, dokázalo u první skupiny 40% a ve druhé skupině 80% dotazovaných. První metodika dle AČS – Asociace Českého Snowboardingu je pro pochopení snadnější, ale metodika dle Lukáše Bintera (2006) lze v praxi lépe využít a pro osvojení je vhodnější. U této metodiky se naše hypotéza potvrdila.

Koloběžka

1. skupina byla seznámena s metodikou dle AČS – Asociace Českého Snowboardingu viz kapitola 1.6, str. 38

2. skupina byla seznámena s metodikou dle Lukáše Bintera (2006):

Přesun snowboardisty na rovině pomocí odrazů s přední nohou ve vázání a zadní nohou uvolněnou z vázání podobně jako u klasické koloběžky je velmi dobrou přípravou pro udržování rovnováhy a nácvik skluzu. K dokonalému zvládnutí je nutné natočit chodidlo odrazové končetiny do směru jízdy. I tělo je třeba pootočit do směru jízdy více, než nám udávají úhly vázání. Hmotnost jezdce spočívá na přední noze, která je upnutá ve vázání. Po zvládnutí koloběžky lze navázat nácvikem krátkého skluzu po předchozích odrazech v poloze základního postavení. Tato příprava se provádí též na rovině nebo z velmi mírného svahu.

Hypotéza: U této metodiky se domnívám, že obě varianty jsou velmi podobné. Metodika dle AČS – Asociace Českého Snowboardingu je doplněná příklady her, které přispívají k dynamičtějším osvojení, a proto je dle mého názoru vhodnější.

Výsledky a diskuze:

1. skupina metodiku pochopila bez větších problémů. Zde docházelo k špatnému držení těla a tím docházelo k narušení celkové rovnováhy. Nadále docházelo k špatně provedenému odrazu, který byl veden spíše do boku.

2. skupina metodiku pochopila také bez problémů. U této skupiny pozorujeme totožné problémy jako u skupiny první.

Výsledky předloženého dotazníku:

Otázka č. 3: Myslíš, že po důkladném tréninku zvládneš metodiku „koloběžka“?

1. skupina

Odpověď	Počet	%
Ano	5	100
Ne	0	0
Celkem	5	100

2. skupina

Odpověď	Počet	%
Ano	5	100
Ne	0	0
Celkem	5	100

Cílem třetí položky dotazníku bylo zjistit, zda by byli dotazovaní po důkladném tréninku schopní tuto metodiku „koloběžka“ zvládnout. 100% dotazovaných odpovědělo kladně u první i druhé skupiny. S výsledků vyplívá, že obě metodiky jsou vhodné. U této metodiky se naše hypotéza nepotvrdila, obě metodiky jsou vhodné.

Jízda po spádnicí

1. skupina byla seznámena s metodikou dle AČS – Asociace Českého Snowboardingu viz kapitola 1.6, str. 38

2. skupina byla seznámena s metodikou dle Lukáše Bintera (2006):

Jedná se o přímočarou jízdu či skluz po skluznici snowboardu ve směru spádnic v základním postavení. Nejprve provádíme nácvik se zadní nohou položenou na protiskluzné gumě a přední nohou upnutou ve vázání. Až po zvládnutí této formy je možné přistoupit k jízdě s oběma nohama ve vázání. Obě cvičení provádíme na mírném svahu s dojezdem do roviny nebo mírného protisvahu.

Hypotéza: U této metodiky se domnívám, že u metodiky dle AČS – Asociace Českého Snowboardingu, není dostatečně popsána činnost zadní nohy a není zřejmé a patrné v jaké fázi a zda-li vůbec má při nácviku jízdy po mírné spádnicí dojít k upnutí zadní nohy do vázání. V metodice Lukáše Bintera (2006) je toto popsáno přesněji.

Výsledky a diskuze:

1. skupina i po zvládnutí po jízdě po mírné spádnicí se zadní nohou na podložce mezi vázáním se nepokusila o jízdu s nohou upnutou ve vázání. Až po mém upozornění si první skupina upnula nohu do vázání.

2. skupina si po jízdě s volnou nohou po mírné spádnicí sama individuálně, bez mého upozornění začala zadní nohu upínat do vázání.

Výsledky předloženého dotazníku:

Otázka č. 4: Zdolávala se ti tato mírná spádnice lépe s nohou volnou nebo s nohou pevně upnutou ve vázání?

Skupina 1. a 2.

Odpověď	Počet	%
Noha volně	4	40
Noha pevně upnutá ve vázání	6	60
Celkem	10	100

U této metodiky je důležité, jak vyplývá z tabulky po zvládnutí zdolávání mírné spádnice, upnou volnou nohu do vázání a cvičit do úplného zvládnutí. U této metodiky se naše hypotéza potvrdila, 60% dotazovaných uvedlo, že pohyb zadní nohy je pro tuto metodiku důležitý.

Sesouvání po spádnicí do zastavení

1. skupina byla seznámena s metodikou dle AČS – Asociace Českého Snowboardingu viz kapitola 1.6, str. 40

2. skupina byla seznámena s metodikou dle Lukáše Bintera (2006):

Sesouvání po spádnicí je smýkání snowboardu v poloze kolmo ke spádnicí a v jejím směru. Tento prvek je přípravou pro smýkaný oblouk, při kterém je smyk využíván ke změně směru a regulaci rychlosti. Provádí se v postavení jezdce s rovnoměrným rozložením váhy na obě nohy. Trup a horní končetiny jsou natočeny podle způsobu provedení směrem do údolí (backside), nebo ke svahu (frontside).

Rychlost regulujeme pokrčováním či napínáním kolenních, hlezenních a kyčelních kloubů - tím více nebo méně překlápíme prkno na hranu. Čím více je snowboard na hraně, tím víc zpomaluje. Při backsidovém provedení zpomalíme či zastavíme částečným nebo úplným napnutím dolních končetin a jejich pokrčením zrychlíme nebo uvedeme snowboard z klidu do sesouvání. Při frontsidovém provedení uvedeme prkno z klidu do sesouvání napnutím dolních končetin a podle intenzity jejich pokrčení zastavíme nebo zpomalíme.

Hypotéza: Obě metodiky jsou vysvětleny podobným způsobem. Chyby dle mého názoru budou u obou skupin totožné s mírnými odchylkami.

Výsledky a diskuze:

1. skupina se nejčastěji dopouštěla chyb při držení těla, kde docházelo k předklonění trupu a podsazení pánve. Dále docházelo k trhaným a rychlým pohybům při narovnání a následovném pokrčení nohou.
2. skupina se dopouštěla totožných chyb jako první skupina. K těmto chybám dále přibýlo nesprávné rozložení váhy, kde docházelo k přílišnému zatížení přední nohy, které vedlo k zaseknutí hrany do spádnice a následnému pádu.

Výsledky předloženého dotazníku:

Otázka č. 5: Bylo pro tebe obtížné plynule se sesouvat po spádnicí?

Skupina 1. a 2.

Odpověď	Počet	%
Ano	10	100
Ne	0	0
Celkem	10	100

Z tabulky je patrné, že pro 100% dotazovaných bylo obtížné se po spádnicí plynule sesouvat. Tato metodika je náročná a vyžaduje dostatečný trénink k úplnému zvládnutí. Zde můžeme pozorovat mírné odchylky mezi jednotlivými snowboardisty, kde každému tato metodika individuálně působila větší či menší potíže. U této metodiky se naše hypotéza potvrdila. Obě metodiky jsou vhodné, zde záleží na pohybovém nadání začínajících snowboardistů.

Sesouvání šikmo svahem se střídavým zatěžováním nohou („padající list“)

1. skupina byla seznámena s metodikou dle AČS – Asociace Českého Snowboardingu viz kapitola 1.6, str. 40

2. skupina byla seznámena s metodikou dle Lukáše Bintera (2006):

Sesouvání šikmo svahem je smýkání šikmo od směru spádnice. Dolní končetiny jsou zatíženy nerovnoměrně - více je zatížena ta dolní končetina, která je blíže ke směru jízdy. Přesná míra zatížení je dána sklonem svahu a směrem sesouvání. Horní končetiny a trup se lehce natáčí od spádnice ke směru jízdy. Důkazem správného provedení prvku je rovnoměrná široká stopa. Snowboard je stále téměř v pozici kolmo na spádnicí.

Sesouvání šikmo svahem se provádí buď čelem do údolí nebo čelem ke svahu, špičkou nebo patkou ve směru jízdy. Průpravou pro přenášení váhy je cvičení nazývané se „padající list“, tedy sesouvání šikmo svahem se střídáním směru - špičkou nebo patkou ve směru jízdy. Stopa snowboardu by měla při správném provedení připomínat právě houpavou dráhu padajícího listu.

Hypotéza: Tato metodika je pokračováním nácviku sesouvání po spádnicí a domnívám se, že zde bude velmi důležité, jak obě skupiny zvládly nácvik předchozí dovednosti.

Výsledky diskuze:

První i druhá skupina se dopouštěla stejných chyb jako při nácviku sesouvání po spádnicí, docházelo k špatnému držení těla, trhavým a rychlým pohybům, propnutým kolenům, předklonem a pohledem dolů na nohy. Dále docházelo k přílišnému rozjetí prkna a následnému pádu.

Výsledky předloženého dotazníku:

Otázka č. 6: Věnoval/a si nácviku sesouvání po spádnicí do zastavení dostatečně, aby si zvládl/a následující metodiku sesouvání šikmo svahem se střídavým zatěžováním obou nohou (padající list).

Odpověď	Počet	%
Ano	2	20
Ne	8	80
Celkem	10	100

Z této položky dotazníku je patrné, že 80% dotazovaných nevěnovala dostatečnou pozornost výuce nácviku sesouvání po spádnici do zastavení. 20% dotazovaných uvádí, že se metodice věnovala dostatečně. Můžeme spekulovat o individuálnosti, věnovaném čase a pohybovém nadání členů skupin. V obou skupinách nepozorujeme žádné větší rozdíly. U této metodiky se naše hypotéza potvrdila. Věnovaný čas nácviku předchozí metodiky se projevuje i při výuce této metodiky.

DOTAZNÍK PRO SKUPINU ZAČÍNÁJÍCÍCH SNOWBOARDISTŮ

Pro zjištění informací potřebných pro náš výzkum jsme použili tento dotazník.

1. Pochopil/a si metodiku vstávání a pádu?

- ano
- ne

2. Dokázal/a si využít metodiku v praxi?

- ano
- ne

3. Myslíš, že po důkladném tréninku zvládneš metodiku (koloběžka)?

- ano
- ne

4. Zdolávala se ti tato mírná spádnice lépe s nohou volnou nebo s nohou pevně upnutou ve vázání?

- noha volná
- noha pevně upnutá ve vázání

5. Bylo pro tebe obtížné plynule se sesouvat po spádnici?

- ano
- ne

6. Věnoval/a si nácviku sesouvání po spádnici do zastavení dostatečně, aby si zvládl/a následující metodiku sesouvání šikmo svahe se střídavým zatěžováním obou nohou (padající list).

- ano
- ne

SLOVNÍK SNOWBOARDOVÝCH POJMŮ

AČS - asociace českého snowboardingu koordinující snowboardové aktivity u nás

Allroundboard - univerzální snowboard určený pro začátečníky

Alpineboard - typ prkna pro slalomové disciplíny (také raceboard)

Asymetrické prkno - nestejně tvarované po obou stranách, bylo navrženo pro rychlé a snadné zatáčky v alpinském stylu

Backside - hrana prkna u pat

Camber - průhyb prkna

Flex - pružnost snowboardu

Freeriding - jízda ve volné přírodě

Freestyle - jízda s různými obraty, triky a skoky, jízda v u-rampě, za použití kolejnice, jízda v boulicích

Frontside - hrana prkna u špiček

Handcrafted - ručně vyrobený

Halfpipe - sněhový útvar k provádění triků freestyle, zvaný též u-rampa, a název pro hlavní freestylovou soutěžní disciplínu

Hiking - vystupování na kopec se snowboardem v podpaží či na zádech

Goofy - postavení na prkně kdy je vepředu pravá noha

Inserty - otvory pro šroub, kterým se připevňuje vázání k prknu, skoro všechna prkna je již mají od výroby

International snowboard federation (ISF) - mezinárodní organizace koordinující snowboardové aktivity

Nose - špička prkna

PU foam - polyuretanová pěna - používá se jako výplň jader levnějších snowboardů

Raceboard - jiný název pro alpineboard

Regular - postavení na prkně, kdy je vepředu levá noha

Rocker - zdvih patky prkna

Scoop - zdvih špičky prkna

Sk8 - zkratka pro skateboarding či skateboard

Slopestyle - freestyle soutěž, při níž jezdci provádějí triky a obraty na překážkách a terénních vlnách

SNB - zkratka pro snowboarding či snowboard

Tail - patka prkna

Torsion- tvrdost prkna ve zkrutu

U-rampa - též halfpipe, název pro hlavní freestylovou disciplínu

ZÁVĚR

Snowboardová výuka je pedagogický proces a učitel musí znát a trvale rozvíjet jednak obecné znalosti a vědomosti z pedagogiky a didaktiky, ale také aplikované poznatky z metodiky snowboardingu. Ta prošla v posledním období výraznými změnami. Některé metodiky a postupy se od sebe liší.

Pro náš výzkum bylo důležité zjistit vhodnost jednotlivých metodik výuky snowboardingu. Z dosažených výsledků vyplývá, že zkoumané způsoby výuky snowboardingu jsou vhodné. Metodiky začínajícím snowboardistům přinášejí důležité informace. Napomáhají k dynamičtějšímu osvojení jízdy na snowboardu a v mnoha případech zabraňují nebezpečnému zranění.

První pokusy na snowboardu ovlivňuje celá řada okolností. Velmi důležitým aspektem je správné pochopení dané metodiky. Správná formulace a podání napomáhá k rychlejšímu osvojení. Formulace by měla být jasná, stručná, v praxi dobře proveditelná. Některým metodikám by jistě přispělo ke zlepšení dopracování přesnějších pokynů.

Nedílnou součástí je věnovaný čas tréninku jednotlivých metodik. Jak z výzkumu vyplývá, velký podíl na zvládnutí metodik má právě dostatečný trénink. V dnešní uspěchané době je obtížné si tento čas najít, ale bez dostatečného tréninku není úspěch možný.

Dalším aspektem při výuce jízdy na snowboardu je pohybové nadání začínajícího snowboardisty. Míra nadání se odráží v schopnosti dynamičtějšího pokroku při výuce. Tato míra je u každého začínajícího snowboardisty individuální.

Dalším faktorem ovlivňujícím výuku, v našem případě i výzkum, jsou sněhové podmínky a výběr vhodného prostředí.

V neposlední řadě také výběr vhodného vybavení, u kterého dochází k neustálému vývoji díky používání nových a moderních materiálů. Tyto aspekty mohou ovlivňovat i některé postupy při výuce snowboardingu a proto metodiky není možné považovat za uzavřené, ale naopak za neustále se vyvíjející.

SEZNAM VYOBRAZENÍ V TEXTU:

Obrázek č. 1 – viz str. 21

Freeride snowboard

Dostupný z <http://www.snowboard-mb.cz/snowboard>

Obrázek č. 2 – viz str. 22

Alpine snowboard

Dostupný z <http://www.miasport.cz/snowboardy>

Obrázek č. 3 – viz str. 22

Univerzální snowboard

Dostupný z <http://www.miasport.cz/snowboardy>

Obrázek č. 4 – viz str. 23

Měkké vázání (freestylové), vázání flow, vázání step-in

Dostupný z <http://www.subform.cz/vazani>

Obrázek č. 5 – viz str. 24

Tvrdé vázání (deskové, slalomové), varianta step in

Dostupný z <http://www.blue-tomato.com>

Obrázek č. 6 – viz str. 25

Měkká snowboardová bota

Dostupný z <http://www.p-sport.cz>

Obrázek č. 7 – viz str. 26

Tvrdá snowboardová bota

Dostupný z <http://www.snowboarding.kx.cz/boty.html>

Obrázek č. 8 – viz str. 27

Snowboardové rukavice

Dostupný z <http://www.jp-sport.cz>

Obrázek č. 9 – viz str. 28

Snowboardová bunda

Dostupné z <http://www.ehorka.cz>

Obrázek č. 10 – viz str. 28

Snowboardové kalhoty

Dostupné z <http://www.ehorka.cz>

Obrázek č. 11 – viz str. 29

Snowboardové chrániče

Dostupné z <http://www.snowboard-mb.cz>

Obrázek č. 12 – viz str. 33

Nastavení vázání

Dostupný z Lukáš Binter (2006)

POUŽITÁ LITERATURA

- 1) BINTER, L. *Snowboarding*. Praha: Grada Publishing, 1999.1. vyd. ISBN 80-7169-769-9.
- 2) BINTER, L. a kol. *Snowboarding: alpská jízda, freestyle, freeriding*. 2.vyd. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0246-0.
- 3) BINTER, L. a kol. *Snowboarding: vybavení, technika jízdy, freestyle*. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1474-4.
- 4) BINTER, L a kol. *Jak dokonale zvládnout snowboarding*. 1. vyd. Praha: Grada publishing, 2006. ISBN 80-247-1509-0.
- 5) LOUKA, O. aj., (2006). *Snowboarding – vyb.* kap. 1. vyd. Ústí n.L.: UJEP, ISBN 80-7044-738-9
- 6) VEČERKA, M. *Extrémní sporty – freestyle snowboarding*. Brno: Computer press, 2003, ISBN 80-251-0091-x
- 7) LUŽA, J., NOSKOVÁ, P. *Základy snowboardingu*. Brno: Pedagogická fakulta MU v Brně, 1998. ISBN 80-210-1962-x.
- 8) WEIB, CH. *Snowboarding od A do Z*. Praha: Český spisovatel, 1993. ISBN 80-202-045.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

- 8) <http://www.snowboarding.cz/>
- 9) <http://www.snowboarding.kx.cz>
- 10) <http://cs.wikipedia.org/wiki/Snowboarding>
- 11) <http://www.freeride.cz/snowboard/>