

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Model tréninkové přípravy mladých budoucích letců na flyboardu

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Radka Bačáková, Ph.D.

Vypracoval:

Bc. Petr Cívín

Praha 2020

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze dne 10. 12. 2020

.....

Evidenční list

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

Jméno a příjmení

Fakulta/katedra

Datum vypůjčení

Podpis

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval Mgr. Radce Bačákové, Ph.D., za odborné vedení, konzultace, připomínky a cenné rady, které mi během psaní této diplomové práce poskytla. Dále bych chtěl poděkovat všem respondentům, kteří se dobrovolně zapojili do výzkumu, panu Ing. Jaroslavu Cívínovi CSc. za gramatickou korekci a Bc. Ester Švrčinové za abecední seřazení literárních zdrojů.

Abstrakt

- Název:** Model tréninkové přípravy mladých budoucích letců na flyboardu
- Cíle:** Cílem práce je na základě empirie neúspěšnějších profesionálních letců na flyboardu vytvořit model tréninkové přípravy pro mladé budoucí letce.
- Metody:** Deset záměrně vybraných respondentů vyplnilo anketu o jejich dosavadních sportovních specializacích. Z nich byli vybráni tři na základě četnosti specifických a nespecifických sportů. S nimi byly provedeny individuální nestandardizované rozhovory, které byly založeny na přímé verbální komunikaci s respondenty.
- Výsledky:** Vytvořili jsme model tréninkové přípravy pro mladé budoucí letce na flyboardu. Model tréninkové přípravy je rozdělený pro děti od šesti do devíti let, ve kterém doporučujeme všeobecnou sportovní přípravu (gymnastika, atletika, plavání, sportovní hry). Dětem od deseti do dvanácti let doporučujeme skoky na trampolíně, skoky do vody, plavání, rovnovážná cvičení, zpevňování těla a protahování. Dětem od třináctého roku doporučujeme začít létat na flyboardu.
- Klíčová slova:** extrémní sport, létání nad vodou, vodní sport, tréninková příprava, změna sportu, adrenalin

Abstract

- Title:** Model of training preparation for young future flyboarders
- Objectives:** The objective of the work is to create a model of training preparation for young future flyboarders based on the empiricism of the most successful professional flyboarders.
- Methods:** Ten intentionally selected respondents filled out the survey on their current sports specializations. Three of them were selected based on the frequency of specific and non-specific sports. Individual non-standardized interviews were conducted with them, which were based on direct verbal communication with the respondents.
- Results:** We created a model of training preparation for young future flyboarders. The training preparation model is divided for children from six to nine years old, in which we recommend general sports training (gymnastics, athletics, swimming, sports games). For children from ten to twelve years old, we recommend trampoline jumping, high jumping, swimming, balance exercises, body strengthening and stretching. For children over the age of thirteen, we recommend starting to fly on a flyboard.
- Keywords:** extreme sport, fly on water , water sport, training preparation, change of sport, adrenaline

Obsah

1	Úvod.....	9
2	Současný stav bádání	10
2.1	Vodní létající sporty	10
2.1.1	Flyboarding	11
2.1.2	Mistrovství světa ve flyboardingu.....	14
2.1.3	Flyboardový trénink	15
2.1.4	Doporučená výuková metoda začátečníků	17
2.2	Změna a rozšíření sportovního zaměření	19
2.3	Přechod do jiného sportu.....	23
2.4	Trénink dětí a mládeže	23
2.4.1	Raná specializace / všestranná příprava	24
2.4.2	Zlatý věk motoriky	25
3	Cíl, úkoly a metodika	26
3.1	Cíl.....	26
3.2	Úkoly.....	26
3.3	Metodika.....	27
4	Deskriptivně-analytická část	28
4.1	Výběr sledovaného souboru	28
4.1.1	Specializace a volnočasové aktivity	30
4.1.2	Finální výběr	35
4.2	Analýza rozhovorů	40
4.2.1	Otázky	40
4.2.2	Rozhovor 1 – Respondent 2	41
4.2.3	Rozhovor 2 – Respondent 4	43
4.2.4	Rozhovor 3 – Respondent 5	45
4.3	Shrnutí	47

4.3.1	Respondent 2	48
4.3.2	Respondent 4	49
4.3.3	Respondent 5	50
4.4	Tréninková příprava mladých budoucích letců na flyboardu.....	51
4.4.1	Nasbíraná data	51
4.4.2	Tréninková příprava	58
4.4.3	Tréninková příprava dětí od 10 - 12 let.....	59
5	Závěr.....	61
6	Odborná literatura	63
7	Tabulky a obrázky	67
8	Přílohy	69

1 Úvod

V roce 2012 se uskutečnily první mistrovské závody ve vodním sportu flyboarding. Závodní listina obsahovala jména z celého světa výhradně složená z profesionálních závodníků v jiném sportovním odvětví. Za osm let historie tohoto sportu se na všech závodech po světě vymezipily kategorie mužů a žen, které se dále dělí na juniory, profesionály („Pros“) a veterány. Spektrum letců na závodní listině se postupně konkretizovalo a objevovala se hlavně jména z adrenalinových individuálních sportů. Nikdo z nejlepších top 16 letců nezačal svoji sportovní kariéru přímo s flyboardingem. Ať už to byl snowboarding, gymnastika, skoky do vody nebo paragliding, všechny sporty měly jiný pohybový tréninkový základ ve svém závodním vývoji a zároveň vykazovaly mezi sebou markantní rozdíl v aktuálním tréninku mezi sebou. U většiny jiných sportů je naopak známo, že vrcholoví sportovci a jejich trenéři mají daný přístup k tréninku a k tréninkovým metodám. Vědecky podložené výzkumy a studie dokázaly, jak nejefektivněji trénovat v dané sportovní oblasti. Tréninkové plány a metody zdokonalování jednotlivých sportovců se od sebe odchyľují jen minimálně. Nyní je sportovní flyboarding ve fázi, kdy nová generace letců přichází stále od jiných sportů a bylo by potřeba se i těch nejmladších správně ujmout a učit je od malička kvalitně, komplexně a s plánem.

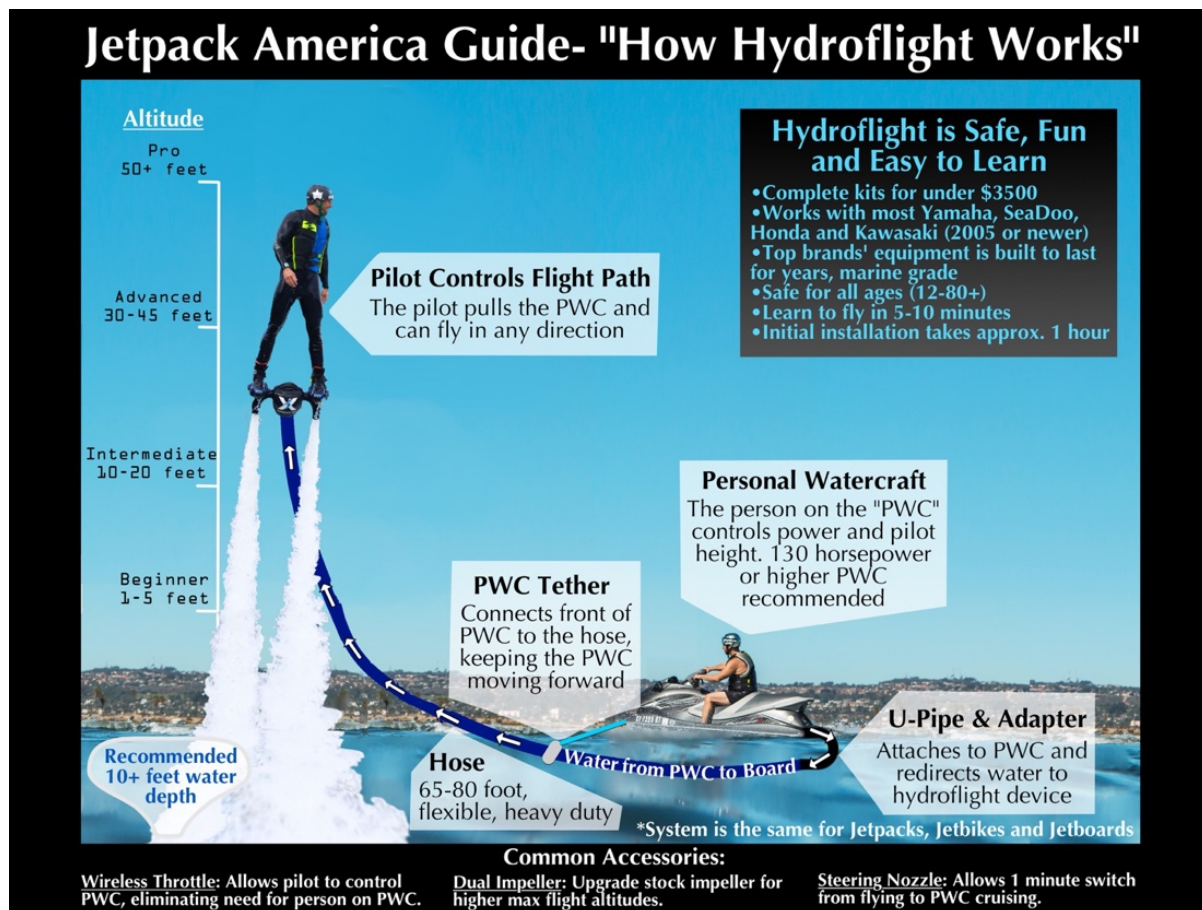
Ve své bakalářské práci jsme dokázali vytvořit námi doporučený model výuky začátečníků. Důležitým krokem ke zvýšení kvality výuky nováčků a budoucích flyboardových letců je vytvořit model tréninkové přípravy pro mladé budoucí flyboardové letce. Na základě ankety a následného nestandardizovaného rozhovoru s nejlepšími letci světa zjistíme, jakými sporty si v mládí prošli a jakým způsobem se jejich pohybové tréninkové metody změnily po přechodu do profesionální sféry flyboardingu. Získané informace porovnáme a vytvoříme model tréninkové přípravy pro přicházející generaci. Létat se vzhledem k potřebným rozměrům chodidla, potřebné síle a bezpečnosti dá v průměru až od třinácti let. Je potřeba mít plán pro fázi sportovní přípravy před třináctým rokem, která jedince připraví tělesně, technicky i mentálně na správný a kvalitní trénink nad vodou.

2 Současný stav bádání

V současné době je v českých publikacích popsán sport flyboarding v bakalářské práci Flyboarding z historického pohledu, vývoji produktů, i aktuální roviny (Civin, 2018).

2.1 Vodní létající sporty

Největší rozvoj létajících sportů založených na vodním pohonu začal počátkem roku 2012 a pokračuje až do současnosti. Systém létajících zařízení je pro všechny výrobce téměř stejný. Nejznámějšími průkopníky vyrábějícími létající stroje jsou např. Zapata Racing Flyboard, Flydive X-Board, Jetlev, Jetovator, Jetbikes. Liší se mezi nimi pouze váha, složitost ovládní, cena produktů, efektivita výkonu. Princip, jakým tento sport funguje, je ale u všech značek stejný. Maximální výška letu je podmíněna úrovní letce, silou motorizovaného vodního plavidla a délkou hadice. Průměrně se zařízení dostane do 6-8 metrů. Pro létání je zapotřebí využívat motorizované vodní plavidlo o minimální síle 130 koňský sil. Vodu plavidlo pod obrovským tlakem čerpá do hadice, která je uchycena různými způsoby na zad motorizovaného vodního plavidla. Pro správnou orientaci vodního plavidla je hadice umístěna pod stroj a uchycena na před, aby byl při létání vodní skútr vždy špičkou k letci (Obrázek 1 - Jak vodní létající sporty fungují (Jetpack, 2017)). Cena produktů se liší rapidně. Nejlevnější sety se pohybují od 80 000 Kč a ty nejdražší stojí až 2 miliony Kč. Rozdílnost v cenách je dána především rozdílným způsobem uchycení létajícího setu k vodnímu zařízení. Některé stroje jsou složitější a potřebují mít vlastní speciální pohonnou jednotku, která je na celém projektu ta nejdražší. V roce 2012 vstoupil revolučně na trh vodních létajících zařízení přístroj zvaný Flyboard, který se zapojuje do stroje poháněného vodní turbínou značky Seadoo, Kawasaki, Honda a Yamaha. Nejčastěji používanými motorizovanými vodními plavidly s turbínovým pohonem jsou vodní skútry (Civin, 2018).



Obrázek 1 - Jak vodní létající sporty fungují (Jetpack, 2017)

2.1.1 Flyboarding

Nový adrenalinový sport vymyslel teprve před 6 lety Franky Zapata. Jeho největším přínosem byl způsob uchycení létajícího zařízení. Do dnešní doby existovaly pouze létající batůžky, které byly mnohonásobně těžší a mnohem složitější na ovládání. Jejich nasazení omezovalo pohyb a při pádu se tím značně snižovala nadšenost ze samotného zážitku. Tento nový typ létajícího zařízení si uživatel připne na nohy a zbytek těla může využívat volně dle libosti. Za pomoci vodní síly je letec schopen létat jako pták a skákat jako delfín. Francouz, pocházející z města Marseille, využívá plovoucí pohonnou jednotku, 23metrové hadice a speciálního prkna složené z 2 trysek, 4 plováků a vázání. Hnací silou je motorizované vodní plavidlo, které je upravené tak, aby bylo kompatibilní s létajícím setem. Stává se z něho čerpadlo vody, neschopné ovládat vlastní pohyb. Nejčastějším vodním plavidlem využívaným pro Flyboarding a sporty tomu podobné je vodní skútr. Maximální letová výška je podmíněna úrovní a vahou letce, silou motorizovaného vodního plavidla a délkou hadice. Maximální výška se uvádí 13 metrů. Pro flyboarding je důležité, aby pohonná jednotka měla alespoň 130 koňských sil, aby při maximálním výkonu dokázala síla vodního proudu letce alespoň dostat

nad vodu. Při nižších výkonech motorů se doporučuje vyměnit základní vrtuli skútru za dvojitou. Nejsilnějšími skútry jsou nyní stroje značky SeaDoo BRP, které mají 300 koňských sil. S touto silou může letec vylétnout až do 15metrových výšek (Zapata, 2020).

Člověk sedící na vodním skútru koriguje sílu tlaku vody procházející hadicí do flyboardového prkna. Letec, obutý ve vázání, má za úkol ovládnout a směřování vodních trysek tak, aby se udržel nad vodou. Pro samotný let je zapotřebí mít jak celý flyboardový set, tak i motorizované vodní plavidlo ve vodě (Obrázek 2 - Flyboardový set (AQAV, 2015)).



Obrázek 2 - Flyboardový set (AQAV, 2015)

Před zapnutím motoru je letec pevně obut do vázání, aby nedošlo k jeho neplánovanému vyzutí. Po splnění těchto podmínek a nasazení bezpečnostních zařízení jako je plovací vesta a helma pro vodní sporty, zapne instruktor motor. Letec zpevní trup, propne nohy a položí se do splývavé polohy na břicho a počká, až voda čerpaná do vodního skútru projde dlouhou hadicí až k němu do trysek. Touto silou je letec popoháněn po vodní hladině vpřed. Pro létání je zapotřebí, aby se člověk postavil ve vodě stejným způsobem jako by stál na zemi. Množství přidaného plynu reguluje sílu vody proudící tryskami flyboardu, čímž je určována letcova maximální potencionální výška letu. Člověk, který má nasazený flyboard na nohou je zároveň i řidičem a určuje, kudy se létá. Instruktor na skútru může ovládat pouze tlak vody, nikoliv však směr pohybu. Je tedy pouze na letci, aby si určil, kudy při daném tlaku poletí. V okamžiku, kdy se letec dostane do vzduchu, ovládnutí je intuitivní. Náklon dopředu zajistí přesun působící síly z trysek směrem vzad, což umožní letcovi letět dopředu. Na stejném principu funguje i let doprava, doleva či dozadu. Je důležité si uvědomit, že při velkém náklonu na jednu stranu, se působící síla rozloží a letec ztratí výšku. Uživatel si je tedy schopen za stálého tlaku určovat směr pohybu i výšku svého letu. Řidič vodního skútru přidává stabilně plyn, kterým určuje pouze maximální potencionální výšku letce. Při pádu

nebo jakémkoliv jiném problému plyn ubere nebo úplně vypne. Čím větší síla vody prochází vodními tryskami, tím citlivější se stane ovládání. To znamená, že letcova chyba ve výšce 2 metrů nad hladinou většinou nezpůsobí ztrátu rovnováhy. Podobná chyba ve výšce 10 metrů má již za následek pád. Při nejmodernějším vybavení je možné se dostat až do výšky 15 metrů. Pro pokročilejší a profesionální letce se používá dálkové ovládání plynu, které nám zajišťuje letcovu samostatnost. Člověk na flyboardovém prkně si kontroluje rovnováhu i sílu vodního průtoku v tryskách sám a vodní skútr je tak bez obsluhy. Na flyboardingu je fascinující pocit volnosti, protože se letec nachází v prostoru pro lidi zcela jiném. Může se pohybovat v trojrozměrném prostoru ve vzduchu a zároveň se s přístrojem může pohybovat i pod vodou. Nejvíce letců popisuje svůj stav při létání pocity lehkosti, svobody a uvolnění (Obrázek 3 - Let na flyboardu (Bures, 2018). „Je to absolutně fantastické. Polétávat si nad vlnami vám dá pocit, že jste Ironman, ale když se ponoříte do vody a znovu ven, připadáte si spíše jako delfín“ (Civín, 2018).



Obrázek 3 - Let na Flyboardu (Bures, 2018)

Po pochopení základních principů flyboardingu je let v 5 metrech fyzicky nenamáhavý, protože zdvih zajišťují vodní trysky. Z toho důvodu je zapotřebí jen udržet rovnováhu, která je již po pár hodinách pocitově stejná jako stoj na zemi. Na vyzkoušení flyboardingu není

nutné být silný nebo mít nutně dobrou fyzickou kondici, neboť všechnu práci za Vás vykonávají vodní trysky. Flyboard se ovládá pouze drobnými náklony chodidel a přenášením váhy celého těla. Pro let na flyboardu je tak důležitější spíše rovnováha a koordinace a nemít strach z vody, letu a výšky (Civín, 2018).

Flyboard je navržen pro provoz ve slané vodě, jeho vynálezce pochází z přístavního města Marseille, proto jsou součástky z antikorozních materiálů. Samozřejmě je možné provozovat flyboarding i na sladkovodních jezerech nebo mohutných řekách, kde je možnost dostat se dále od břehu a do míst s větší hloubkou. Zkušenějším jezdcům stačí k létání prostor v podobě kružnice o poloměru pět metrů, což odpovídá šíři klasických 25metrových bazénů (Civín, 2018).

2.1.2 Mistrovství světa ve flyboardingu

Každým rokem se pořádá Mistrovství světa ve flyboardingu. Potkají se nejlepší jezdci z celého světa a poměří své dovednosti před pěti člennou komisí, která hodnotí výkon podobně jako u snowboardových nebo krasobruslařských závodů. Sport se stále vyvíjí a tento rok již proběhlo 6. mistrovství světa. Na mistrovství světa bylo vybráno nejlepších 80 letců, z více než 30 zemí světa. Výběr závisí na kvalitě letu v needitovaném dvou minutovém videu letce hodnoceném Frankym Zapatou a pěti člennou porotou. Mistrovství většinou probíhá ve třech dnech. První den se hned po oficiálním zahájení akce značně kvalifikací. Každý jezdec má 90 sekund na to předvést co nejperfektněji pět triků z kategorií spinů, salt, ponorů, kombinací a volné tvorby. To z důvodu, aby porotci viděli alespoň 3 stejné typy triků u všech závodníků a dokázali tak vybrat nejlepších 32 jezdců do dalšího kola. „Ve vymezeném časovém prostoru 90 sekund se soustředí na různorodost předvedených manévřů jeden z pěti porotců, další dva hodnotí preciznost provedení, jiný porotce pak sleduje práci s „hasičskou“ hadicí a poslední boduje závodníkovo „šoumenství“ (Civín, 2018). Druhý den nastupují do tzv. Top 32 jezdci, kteří byli porotou ohodnoceni nejlépe. Celá soutěž se řídí až do čtvrtfinále pravidlem + 30 sekund na kolo, pro semifinále a finále + 1 minuta na kolo. 32 účastníků - 2 min, 16 účastníků - 2:30min, 8 účastníků - 3 min, 4 účastníci - 4 min. Letci mají za úkol v daném časovém úseku předvést nejvariabilnější triky s čistým a přesným, technicky náročným provedením. Podle „pavouka“ sestaveného podle počtu získaných bodů se utkávají letci jeden proti jednomu (nejlepší proti nejhorsšímu) vyřazovacím způsobem. Poslední den závodí pouze nejlepší čtyři, následuje jízda o třetí místo a finále. Ve finále se čas kola mění na pět minut a přidává se i choreografie na hudbu (Civín, 2018).

2.1.3 Flyboardový trénink

Vzhledem k celosvětovému rozšíření nejoblíbenějšího létajícího vodního sportu flyboardingu je běžnou činností v téměř každé zemi světa učení nováčků. Létající přístroj není složitý na ovládání, a proto je flyboarding sport, který se není třeba dlouze učit. Mezi jednotlivci se neobjevují rapidní rozdíly v rychlosti naučení základních letových dovedností. V průměru se člověk naučí udržet ve vzduchu během 5-10 minut. Doporučená délka začátečního letu se pohybuje od 10-20 minut, ve kterých si prvních 5 minut letec vyzkouší pár pádů díky špatné rovnováze a zbylých 5-15 minut stráví vznášením se nad vodou. Jak rychle se na flyboardu člověk naučí létat, závisí na ochotě přijmout a využít v praxi rady instruktora. Zároveň záleží na základní koordinaci pohybů a schopnosti udržet rovnováhu a do určité míry také na fyzické připravenosti. Beze strachu vyzkoušet novou věc, nevzdat se a stálá snaha se rozvíjet je základním klíčem zlepšení u každého sportu. Díky velké fyzické náročnosti je lekce pro pokročilé v rozmezí 5-10 minut. Aby mohl uchazeč vyučovat nové letce na flyboardu, musí absolvovat profesionální školení a teprve po jeho úspěšném zvládnutí se stane certifikovaným instruktorem. Tento kurz trvá 8 hodin, ve kterých se budoucí lektor dozví vše potřebné k tomu, aby mohl provozovat svoje vlastní centrum pro trénink a půjčovnu (Zapata, 2020).

Franky Zapata učí v manuálu pro půjčovny kromě jiného, jakým nejefektivnějším způsobem učit a trénovat nové začínající letce. V první řadě klade důraz na to, aby zaměstnanci půjčovny reálně zhodnotili zákaznickou schopnost zvládnout létající vodní sporty. Je také zapotřebí zhodnotit zdravotní a fyzický stav jedince pro bezpečí jeho samého a ostatních. Doporučuje krátký rozhovor před začátkem školení, který poskytne instruktorům obrázek o klientových obecných znalostech vody, psychické, fyzické a stresové stránce, letcův věk a stupeň vyspělosti, osobnost jedince a jeho temperament. Rozhovor také slouží ke zjištění, zdali klient nepoužil žádné návykové látky jako alkohol nebo drogy (Civín, 2018).

Hlavní instruktážní část lekce obsahuje 5 základních parametrů (uvedeno v angličtině pro zachování výstižnosti textu – dále vysvětleno):

„1. Effective instruction requires small steps.“

„2. Effective training is chronological.“

„3. Effective training is continuous, but not boring. “

„4. Effective training and supervision allows the rental center customers to feel a sense of accomplishment, even in a relatively short 10 minute preflight education session.“

„5. Effective training and supervision evaluates customers on an ongoing basis“ (Zapata, 2020).

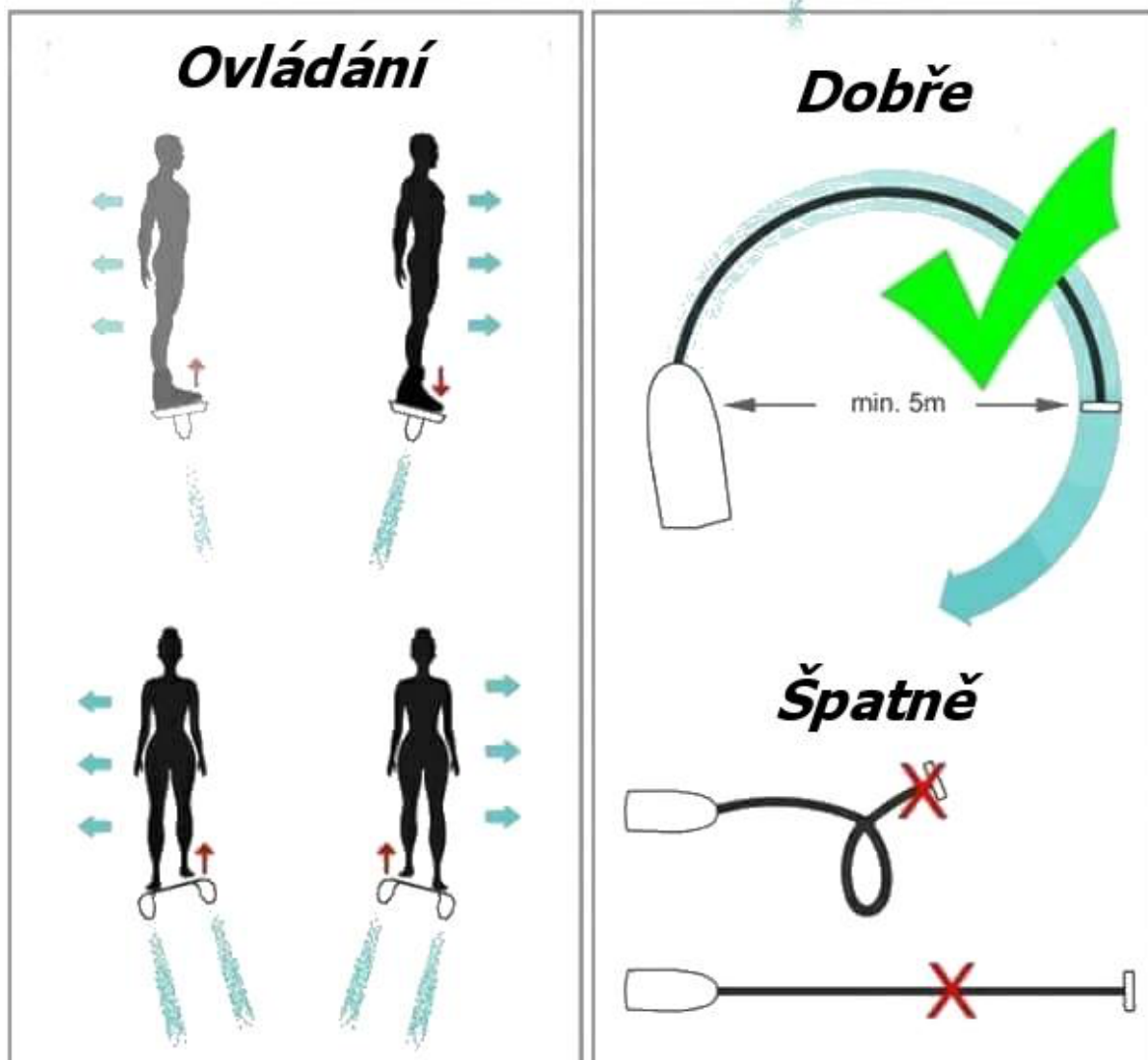
V prvním kroku Zapata klade na srdce problém přemíry informací. Mnoho informací najednou v krátkém časovém sledu může mít za následek nepochopení celého povídání. Je třeba učit pomalu a postupně. Zároveň je důležité učit pouze to, co na dané lekci bude zákazník potřebovat. Často se stává, že instruktor má tendenci k učení věcí, které není potřeba znát. Ve druhém bodu Zapatova manuálu se důraz dává na chronologizaci učení. Je důležité, aby výuka začala od nejjednodušších prvků po ty nejtěžší. Základy musí být adekvátně a zřetelně učeny. Ve třetí části se mluví o efektivnosti tréninku. Lidé se lépe učí v příjemném a zábavném prostředí. Lekce se dá jednoduše zpestřit přechodem z mluveného slova na obrázky, popřípadě video, ve kterém se nejdůležitější části tréninku zopakují. Čtvrtá část klade důraz na vytvoření zákaznického pocitu úspěchu. Lidé, kteří se cítí jistě již po teoretické části, mají větší tendenci k větší pozornosti a naučí se víc. I z tohoto důvodu mají proto větší šanci úspěchu při samotném praktickém letu. V posledním bodu Zapata zmiňuje, jakým způsobem je důležité neustále sledovat a hodnotit zákaznicko-letání. Od začátku do konce letu musí instruktor dávat pozor na celý průběh lekce, aby mohl hbitě, stručně a jasně konzultovat s letcem jeho správné i špatné pohyby pro zlepšení jeho celkového výkonu (Zapata, 2020).

2.1.4 Doporučená výuková metoda začátečníků

Byl vytvořen doporučený tréninkový model pro začátečníky na základě porovnání teoretického přístupu od Frankyho Zapaty, inventora sportu flyboarding, s praktickými přístupy půjčoven flyboardů z České Republiky, Ameriky a Vietnamu (Civín, 2018).

Žádná ze zkoumaných půjčoven nepoužívá ilustrační obrázky, na kterých by se jednodušeji vysvětlovaly základní principy vzletu, což je pro začátečníky jedna z nejdůležitějších informací, kterou musí správně pochopit. Na základě mého tříměsíčního výzkumu jsem vytvořil obrázkové schéma (Obrázek 4 - Výukové schéma (Civín, 2018)), které zjednoduší výuku první lekce na flyboardu. Na obrázcích jsou jednoduše znázorněny nejdůležitější potřebné informace. Na obrázku je znázorněna správná startovací pozice a dále jednoduché schéma ovládání prkna v letu s šedivým nedoporučovaným pohybem vzad. Zároveň pro nováčky často matoucí informace „kroužení kolem skútru“ jsem upřesnil na náčrtku v sekci „Dobře“. Předkreslený pohyb letce modrou šipkou naznačuje doporučený pohyb. Flyboardista si udrží bezpečnostní vzdálenost od motorizovaného vodního plavidla, pohybem vpřed sníží možnost pádu na hadici. Pro stálost tlaku je třeba nepřelétávat nad hadicí, jak je znázorněno na obrázku v sekci „Špatně“. Přelétnutím hadice se vytvoří smyčka, která se při natahování bude zmenšovat, až se změní tlak vody vytékající z flyboardových trysek a rozhodí rovnováhu letce. Nikdo z instruktorů tuto informaci začátečníkům nepředal a dle mého názoru je jedna z nejdůležitějších, protože se zabrání zbytečným pádům do vody. V druhé části poslední sekce je znázorněn špatný pohyb letce pouze vpřed, protože bude mít motorizované vodní plavidlo přímo za sebou. Váha plavidla bude podtrhávat nohy jezdce a ten díky tomu obtížněji udrží rovnováhu. Daleko závažnější při tomto pohybu je ale riziko bezpečnosti. Pokud by v této pozici letec spadl směrem vzad, popotážením hadice dostane plavidlo dopřednou rychlost a setrvačností pokračuje k místu, kde letec spadl. Tím vzniká velká pravděpodobnost nárazu hlavou do stěny plavidla. Tento pohyb instruktor není schopen zastavit, protože vodní skútr díky flyboardové úpravě nemá žádné vlastní pohybové možnosti (Civín, 2018).

Startovací pozice



Obrázek 4 - Flyboardové schéma (Civín, 2018)

2.2 Změna a rozšíření sportovního zaměření

Většina dnešních profesionálních flyboardistů nebyla k tomuto sportu vychovávána od mala, podobně můžeme najít synonymní případy v jiných již déle fungujících sportech. Profesionální i rekreační sportovci často rozšiřují nebo úplně mění pole svého sportovního působení.

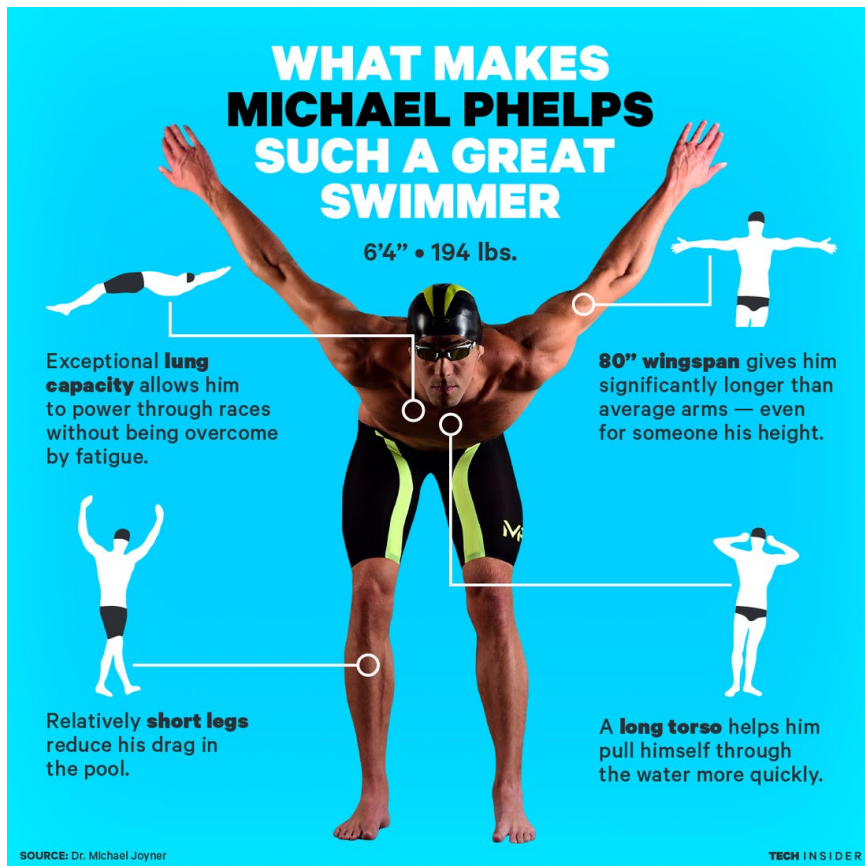
Sportovní kariéra nemusí vždy skončit u sportu, se kterým se začalo. Často se sportovní kariéra mění nebo rozšiřuje i u profesionálů. Mohou rozšířit svoji působnost v hlavní disciplíně o jiné vzdálenosti např. Usain Bolt v atletice nebo Michael Phelps v plavání. Usain Bolt je nejvíce známý za svoje sprinterské úspěchy na 100 metrů. Vzhledem k jeho pomalým startům začal startovat i na disciplíně 200 metrů. „Zde stačí dva údaje: 9,58 na 100 metrů a 19,19 na 200 metrů (obrázek 5 - Usain Bolt WR (zdroj: Shryack, 2019)). Vlastní světové rekordy zlepšil vždy o 11 setin! Při stovce dosáhl maximální rychlosti 44,7 km/h!“ (Macek, 2009).



Obrázek 5 - Usain Bolt WR (Shryack, 2019)

The Toronto sun newspaper a Detroit News blog zhodnotili Michaela Phelpse jako říčku přírody. Normální člověk má vzdálenost konců prstů při upažení stejně dlouhou jako jeho vlastní výška. Michael Phelps má dvě stě tři centimetrů, což je o deset centimetrů více než je jeho vlastní výška (obrázek 6 - Michael Phelps (Loria and Gould, 2016)). Detroit News blog doplnil, že jeho chodidlo o velikosti eur 48 je o 15 stupňů ohebnější než průměr ostatních

profesionálních plavců. Tato flexibilita se projevila i u kolen, loktů a ramen, což Michaelovi dalo o kousek víc z každého záběru. Ke genetickým fyziologickým předpokladům ještě dle Australian Broadcasting Company započítáme jeho tréninkovou pílí a nadstandartní dotaci hodin a vznikne z toho 8 olympijských medailí v Rio de Janeiru (Handhazy, 2008).



Obrázek 6 - Michael Phelps (Loria and Gould, 2016)

Náročnější rozšíření může proběhnout i v podobném sportovním odvětví jako zažila například Ester Ledecká, která si ke snowboardingu přidala ještě lyžování - „Obojživelnice“ (Martin Záruba, 2016). Tak se říká Ledecké, která vyhrává jak na snowboardu, tak i na lyžích. Všechny experty, kteří tvrdí, že mixování podobných sportů jako například tenisu a stolního tenisu, je špatné, vyvádí z omylu. Ester od narození byla zimní živel, ve třech letech poprvé sjela černou sjezdovku a v pěti letech objevila kouzlo Snowboardingu. Od svého prvního úspěchu na Milka Cupu v pěti letech se prakticky nenašel závod, na kterém by se neumístila do třetího místa. Nejvíce úspěchů nasbírala ve snowboardovém paralelním a obřím slalomu (Záruba, 2016).

Na zimních olympijských hrách v roce 2018 si Ester Ledecká vyjezdila dvojnásobné zlato v lyžování i snowboardingu. „Je to ojedinělý úkaz“ (Bank, 2018) Nikdy v historii zimních her se nestalo, aby žena vyhrála zlato v obou disciplínách (Obrázek 7 - Ester Ledecká (Drz, 2018)) (Pravda, 2018).



Obrázek 7 - Ester Ledecká (Drz, 2018)

Dalším příkladem je Martina Sáblíková, která si k rychlobruslení přidala cyklistiku. „Dvojnásobná mistryně světa v rychlobruslení Martina Sáblíková není ženou jednoho sportu“ (ČTK, 2007). V zimě je Martině sport jasný, rychlobruslení. Přes léto se v rámci přípravy na další sezónu upíná k inline bruslení a jako Neumannová ke kolu (obrázek 8 - Martina Sáblíková, Obojživelník (J.I.P, 2015)). Sporty využívají podobné skupiny svalů, načež Sáblíková zjistila, že časy, které jezdí v rámci soustředění na zimní sezónu jsou kvalifikační na letní olympiádu v Pekingu. Proto neotálela a poprvé se médiím svěřila se svým plánem na útok na olympiádu poté, co dojela půlmaraton v in-line bruslení (ČTK, 2007).



Obrázek 8 - Martina Sáblíková, Obojživelník (J.I.P, 2015)

Rozlišujeme také přechod k úplně jinému sportu, kde za příklad můžeme dát neslavnější osobnost sportovní basketbalové historie. Většinou sportovci přechází k jinému sportu, protože nejsou úspěšní ve sportu, který právě dělají. Michael Jordan ale naopak došel k závěru, že v basketbalovém světě již dokázal vše a za podpory nátlaku médií a smrti jeho otce, který miloval baseball, se rozhodl změnit kariéru. Po vyhraných třech titulech ve třech sezónách za Chicago Bulls ukončil kariéru a začal hrát profesionálně baseball. Po průměrných dvou sezónách se ale Jordan vrátil k basketbalu i přes nadějně chvílky v baseballové sezóně (Obrázek 9 - Michal Jordan (Huang, 2009)). „Měl vše, co bylo potřeba. Umění, pracovní etiku, přístup. Myslím, že po dalších tisíci nástupech na pálku by to zvládl“ (Francona, 2020). Po dvou letech s necelými 400 nástupy na pálku s úspěšností 80 % se ale od baseballu vrátil zpět k basketbalu a vyhrál podruhé tři tituly v řadě (Wulf, 2020).



Obrázek 9 - Michal Jordan (Huang, 2009)

2.3 Přejchod do jiného sportu

Přejchod do jiného sportu většinou zahrnuje i změnu trenéra, který je velkou součástí celého procesu. Jeho práce je začít upravovat tréninkový plán tak, aby přechod byl co nejvíce hladký a efektivní. Nejlépe se atlet adaptuje na nový sport a nové tréninkové postupy pomalou, konstantní úpravou starého plánu, na který je zvyklý. Přejchod má většinou pozitivní charakter. Přejchod do jiného odvětví je jedna z nejtěžších ale zároveň nejlepších rozhodnutí sportovcova rozhodnutí. Změna je extrémně zdravé jak na fyzikou zátěž těla, tak i duševní. Nová disciplína rozšíří obzory a nadhled (Mackenzie, 2016).

V současné době je nejbliže myšlenke pohybové přípravy flyboardistů atletika, kde jsou atleti většinou vedeni komplexní přípravou. Raná specializace většinou nepřichází dříve než v mládeži či juniorech. Dámy se od malička věnují sedmiboji a páni desetiboji a až později se specializují na jednu či více konkrétních věcí (Jeřábek, 2008).

Flyboarding tedy můžeme s trochou nadsázky brát jako souhrn jednotlivých dílčích procesů spojené do jedné jako desetiboj.

2.4 Trénink dětí a mládeže

Soustavnější tréninková činnost začíná v určitých sportovních odvětvích již v 6 - 7 letech. Hlavním cílem přípravy dětí je vytvářet předpoklady pro pozdější trénink a výkon. Předpoklady by měly umožňovat zvýšení a prokázání výkonnosti ve věku, kdy pro to budou optimální podmínky. Trenér by měl zařídit, aby omezoval možná rizika sportování a nepoškodil své svěřence po stránce fyzické, tak i psychické (Dovalil, 2002).

Hlavní odlišnosti sportovní přípravy dětí spočívají v:

respektování věkových zákonitostí vývoje organismu a osobnosti,

vysokém podílu všestrannosti v přípravě,

zachování perspektivnosti přípravy (Dovalil, 2002).

Období mladšího školního věku je nejvíce senzitivní pro schopnosti koordinační a rychlostní. Nejvíce hlavně v oblasti reakční rychlosti a frekvence pohybů. V rámci silových schopností můžeme stimulovat zčásti i schopnost akcelerace a rychlost lokomoce. Je možné i přiměřené zařazování dynamických rychlostně silových cvičení bez odporu (Dovalil, 2002).

Začátek staršího školního věku je stále příznivý ke stimulaci koordinačních schopností a pro rychlostně silová cvičení. Později podmínky dovolují rozvíjet vytrvalostní, rychlostní a silové schopnosti. Zpomaluje se rozvoj kloubní pohyblivosti (Dovalil, 2002).

Stimulace pohybových schopností v dětství dosahuje různé efektivity:

1, vysokou efektivitu má trénink

základní koordinace pohybu v 6 - 8 letech,

kombinace pohybů v 7 - 10 letech,

rovnováhy v 8 - 13 letech,

2, střední efektivitu má trénink

správné a rychle reakce v 7 - 11 letech,

rychlosti frekvence pohybu v 7 - 10 letech,

pohyblivosti v 7 - 10 letech (Danielson, 1994)

2.4.1 Raná specializace / všestranná příprava

2.4.1.1 Raná specializace

K tréninku dětí existují dva různé názory. Jedním je snaha o udržení výkonnosti až do přiměřeného věku. Druhá naopak je snaha o co nejvyšší výkon v útlém dětství - tzv. "raná specializace" (Rosol, 2017).

Zaměření tréninku na okamžitý výkon je raná specializace. Díky tomu dochází k jednostrannému zatížení a dítě se naučí pouze omezené pohybové vzorce. Nemá širokou koordinační základnu pro následný vývoj, a to automaticky vede k limitaci v pozdějším tréninkovém vývoji. Vytvoří se tzv. "tréninková bariéra" což znamená předčasné vyčerpání adaptačních podnětů. Negativní může být i značná zdravotní rizika vedoucí ke komplikacím při fyziologickém vývoji (Perič, 2010).

2.4.1.2 Všestranná příprava

Všestranná příprava je popisována jako široká nabídka různorodých pohybových činností (Perič, 2010). Jde tedy o vytvoření co možná nejširší zásoby pohybů, což má význam pro činnost centrální nervové soustavy. Další význam je v získání pohybové zkušenosti, která pomáhá rozvíjet kvalitu pohybů v případné budoucí specializaci (Rosol, 2017).

2.4.1.3 Trenéři do škol

Hlavní podstatou projektu trenéři do škol je na hodiny tělocviku na základních školách dochází trenéři z klubů a učí děti sportovat společně s paní učitelkou. Trenéři vstupují do tělesné výchovy v rámci rozvrhu, neboť zde osloví trenér více dětí než jen v odpoledních kroužcích. Za jeden školní rok se při výuce promění velké množství trenérů, který vždy k dětem přinese jiný druh sportu. Trenéři zastupují tato sportovní odvětví: házená, basketbal, volejbal, kickbox, judo, fotbal, hokej, florbal a gymnastiku. Hlavním cílem ale je učení všestrannosti i na specifické hodině jakéhokoliv sportu. Děti tak dostanou lepší přístup než od paní učitelky v mladším školním věku a budou si moci vyzkoušet tréninky s různými profesionálními trenéry z hodně sportovních odvětví (Kahan, 2020).

2.4.2 Zlatý věk motoriky

Osm až deset let "zlatý věk motoriky". "Nejsnadnější učení, kde je perfektní ukázka a učení probíhá v podstatě samo" (Perič, 2015).

Děti ve věku šest až devět let zvládají jednodušší dovednosti, které je třeba vícekrát opakovat. Děti od desátého roku života ale zvládají složitější pohyby, u kterých je možné zpevnění. V období do puberty je velký předpoklad pro provádění pohybů s vysokou přesností. S nárůstem silových požadavků na provedení kvalita rozvoje koordinačních schopností klesá. V mladším školním věku (šest až jedenáct let) roste celková odolnost dětského organismu. Kostra však není zdaleka vyvinutá, rovněž zakřivení páteře není trvalé. Důležité je proto věnovat častou pozornost návyku dobrého držení těla (Dovalil, 2012).

Odborná literatura přiřazuje zlatý věk motoriky od sedmi do deseti až jedenácti lety. Tento mladší školní věk, ve kterém se u velké části dětí výchovou a tréninkem daří poměrně rychle a velmi snadno rozvíjet pohybové dovednosti a obratnosti. Hovoříme o zlatém věku psychomotoriky, protože dokážeme docílit sjednocení vnějšího tělesného pohybu s řídicími duševními procesy (Kahan, 2020).

3 Cíl, úkoly a metodika

Dle současného vědeckého bádání víme, jakým způsobem učit začátečníky na flyboardu dle Civína (2018). Prozatím ale v dnešní době není sestaven komplexní model tréninkové přípravy mladých budoucích letců na flyboardu. Prozatím se spoléhá na přechod jiných talentovaných sportovců z jiného odvětví do vodně létajících sportů. Ve flyboardových školách se nedbá na všestrannou výchovu dětí, protože většina z nich má druhý, většinou hlavní sport, ve kterém se v ideálním případě věnuje jak protahování, kompenzačním cvičení, tak i relaxaci. Faktem je, že většina školících flyboardových zařízení funguje hlavně jako zážitková agentura, nikoliv jako složka, která dává celoživotní sportovní směr a přispívá ke sportovnímu zdravému životnímu stylu. Žádný flyboardový klub či škola zatím neudělala tréninkový model pro mladé sportovce, které ještě na flyboardu létat neumějí. Flyboardová světová sféra tedy pouze doufá, že přijdou děti již naučené pohybovým schopnostem z jiných sportů, což je třeba změnit.

3.1 Cíl

Cílem práce je na základě empirie nejúspěšnějších profesionálních letců na flyboardu vytvořit model tréninkové přípravy pro mladé budoucí letce.

3.2 Úkoly

Přehledné zpracování současného stavu bádání k dané tématice.

Sestavení ankety pro záměrně vybrané respondenty.

Deset záměrně vybraných respondentů, profesionálních letců na flyboardu, vyplní anketu.

Z výsledků ankety na základě četnosti specifických a nspecifických sportů vybereme respondenty pro nestandardizovaný rozhovor.

Na základě výsledků rozhovoru sestavíme model tréninkové přípravy mladých budoucích letců na flyboardu.

3.3 Metodika

Použijeme záměrný výběr deseti profesionálních letců na flyboardu. Záměrně vybereme nejlepších deset respondentů na základě jejich umístění na mistrovství světa v letech 2015 - 2019. Druhým kritériem výběru bude rozdílná národnost každého respondenta, abychom neměli dva sportovce ze stejné země a nevybrali tak velmi podobné typy letců.

Záměrně vybraní profesionální letci na flyboardu vyplní anketu o sportovních specializacích. Zjistíme, v jakém sportovním odvětví jednotliví profesionální letci vyrůstali a v kolika letech se specializovali. Dále nám určí, jaké další pohybové aktivity respondenti dělali. Výsledky ankety jsme vyhodnotili slovně. Zjistíme, jaké sporty se nejvíce u profesionálních letců za mlada vyskytovaly. Z výsledku ankety na základě četnosti specifických a nespecifických sportů vybereme respondenty k dalšímu postupu. Anketa je nástrojem hrubým, a proto k dosažení cíle práce dále použijeme vědeckou metodu rozhovor (Gracová, 2007).

S vybranými respondenty provedeme rozhovor, který je založen na přímém dotazování, tedy verbální komunikaci nás s respondenty. Rozhovory s jednotlivými respondenty budou probíhat individuálně, protože jsou tak získané poznatky přesnější a jednodušší ke zpracování. S každým respondentem provedeme nestandardizovaný rozhovor, kde budeme mít připravené základní okruhy otázek nabízející otevřené odpovědi (Švarcová, 2005). Rozhovory vyhodnotíme slovně a z nasbíraných dat vytvoříme model tréninkové přípravy mladých budoucích letců na flyboardu. Model tréninkové přípravy rozdělíme na model pro děti od 6 - 9 let a model pro děti od 10 - 12 let dle Dovalila (2002) a Danielsona (1994). Sběr dat byl určen pro firmu Manta Red, která nám později nasbíraná data poskytla. Předávací protokol viz Příloha č. 6.

4 Deskriptivně-analytická část

4.1 Výběr sledovaného souboru

K výběru kvalitních respondentů pro tvorbu modelu tréninkové přípravy mladých letců, jsme využili výsledky z mistrovství světa. Na mistrovství světa se nový letec musí kvalifikovat dvouminutovým nesestříhaným videem, ve kterém letec předvede své nejlepší triky a kombinace. Druhou možností je se do závodů kvalifikovat předchozími úspěchy na světových závodech. Světové mistrovské závody probíhají vždy v prosincovém období, po skončení produktivní sezóny. Od roku 2015 do roku 2018 jsme sjednotili světové závody pořádané jinými organizátory. Zaměřili jsme se na respondenty, kteří se úspěšně zúčastnili více než dvou mistrovství světa (World Cup) s umístěním do nejlepší dvacítky. Dle obrázku 10 – Flyboard World Cup 2015 (Ronny Mac, 2015), obrázku 11 – Flyboard World Cup 2016 (Burns, 2016), obrázku 12 – Flyboard World Cup 2017 (Zapata, 2017) a obrázku 13 – Flyboard World Cup 2018 (Vance, 2018) vidíme listinu nejlepších flyboardistů na světě.



Obrázek 10 - Flyboard World Cup 2015 (Ronny Mac, 2015)

CHAMPIONSHIP RESULTS



PRO COMPETITORS

1. Suksan Tongthai (Thailand)
2. Steve Palma (France)
3. Damone Rippy (USA)
4. Ashton Beukers (Canada)
5. Cooper Riggs (USA)
6. TJ Andrews (USA)
7. Geoff Hulet (Canada)
8. Hussain Ibrahim (Maldives)
9. Aleks Skar (Australia)
10. Jeffrey Gazzola (France)
11. David Soldato (USA)
12. Brody Wells (Canada)
13. Sonnie bean (UK)
14. Rush Bragg (USA)
15. Jesse Gavic (USA)
16. Jesse Nickell (USA)
17. Sergei Philippov (Russia)
18. Caleb Gavic (USA)
19. Jason Gauthier (USA)
20. In Hyuk Choi (Korea)
21. Bo Krook (Netherlands)
22. Curtis Pangrass (Canada)
23. Alexander Khomov (Russia)
24. Eddik Kanevski (Estonia)
25. Dennis Kornilovitch (Russia)
26. Petr Civin (Czech Republic)
27. Anton Popov (Russia)
28. Jonathan Julien (France)
29. Anugwom Jermaine (USA)
30. Cassey Lentsch (Canada)
31. Anthony Gillet (France)
32. Alexander Maravegias (USA)

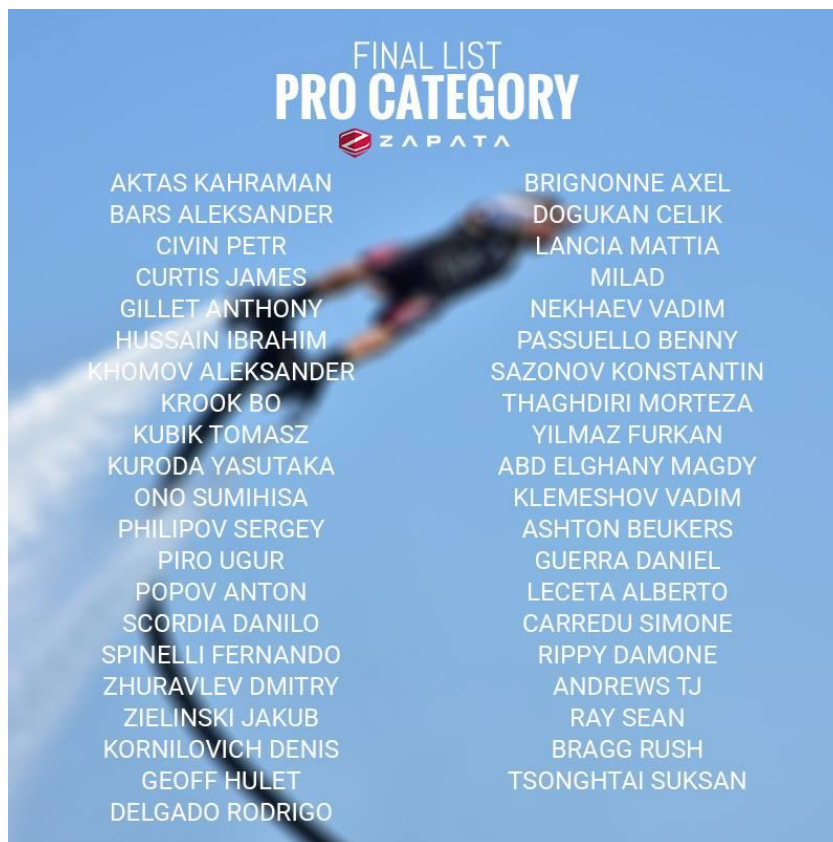
WOMEN'S COMPETITORS

1. Kristen Smoyer (USA)
2. Gemma Weston (New Zealand)
3. Oceane Corbet (France)
4. Haruka Asano (Japan)
5. Kim Da Yeob (Korea)
6. Fernanda Villeneuve (Mexico)
7. Valentine Cambron (Canada)
8. Honami Yamaguchi (Japan)
9. Petra Wijnker (Cyprus)
10. Tania Verlander (USA)

VETERAN'S COMPETITORS

1. Todd Sawisch (USA)
2. Brandon Samuels (USA)
3. Sean Shaver (USA)
4. Marc Baxter (USA)
5. Rodney Nelson (USA)
6. Antonio Martinez (Spain)
7. Bruce Haglund (USA)
8. Ozgur Ozbilir (Cyprus)
9. Chris Eagen (Canada)
10. Justin Heyne (USA)

Obrázek 11 - Flyboard World Cup 2016 (Burns, 2016)



Obrázek 12 - Flyboard World Cup 2017 (Zapata, 2017)

POSEIDON

GAMES

MEN'S TOP 16

RANK	RIDER	MANUF	QUAL SCORE
16	Fernando Spinelli	ZR	78.85
15	Ronie Feise	Defy	80.0333
14	Geoff Hulet	ZR	82.4833
13	Petr Civin	ZR	82.7333
12	Rush Bragg	ZR	83.9167
11	Andrew Hickey	ZR	83.9167
10	Sergey Philippov	ZR	84.65
9	Mike Prince	X-Jets	85.0167
8	Ashton Beukers	ZR	85.0167
7	Callon Burns	X-Jets	86.15
6	Scotty Knemeyer	Defy	88.1833
5	Jake Jones	FlyDive	89.9167
4	Damone Rippy	ZR	90.6667
3	Sean Ray	ZR	91.2167
2	Hunter Verlander	X-Jets	92.5833
1	Jake Orel	X-Jets	95.7833

Obrázek 13 - Flyboard World Cup 2018 (Vance, 2018)

Z výsledkových listin z mistrovství světa z roků 2015 - 2018 jsme vybrali deset nejúspěšnějších jmen podle četnosti zúčastnění a dosažených výsledků. Kritériem výběru byla schopnost letce anglicky komunikovat. Druhým kritériem byla vysoká rozmanitost států, ze které profesionálové vychází. Prvním důvodem je udržet model tréninkové přípravy v celosvětovém měřítku a neovlivňovat ho tím, že vybereme 8/10 sportovců z jedné země (Obrázek 11 – Flyboard World Cup 2016 (Burns, 2016) a Obrázek 10 - Flyboard World Cup 2015 (Ronny Mac, 2015)). Druhým důvodem je fakt, že většina lidí z jedné reprezentace mají stejné tréninkové plány, proto by bylo neobohacující ptát se více sportovců z jednoho státu.

4.1.1 Specializace a volnočasové aktivity

Vybrané letce (Tabulka č. 1 – Nejúspěšnější závodníci z mistrovství světa ve flyboardu v letech 2015 - 2018) jsme zvolili letce, kteří se umísťovali na nejlepších místech a pravidelně se zúčastňovali mistrovských závodů. Zároveň tato národnostně divergentní skupina splňuje určená kritéria.

Tabulka 1 – Nejúspěšnější závodníci z mistrovství světa ve flyboardu v letech 2015 - 2018

Respondent	Stát
1	Spojené státy americké
2	Kolumbie
3	Kanada
4	Velká Británie
5	Rusko
6	Česká Republika
7	Polsko
8	Argentina
9	Thajsko
10	Nizozemí

Vybraným letcům jsme nyní poslali anketu (Příloha č.1 – Anketa sportovního zaměření), ve kterém nás v prvé řadě zajímal jejich první vybraný specializovaný sport. Vzhledem k tomu, že flyboarding je pouze osm let starý sport, je nepravděpodobné, aby profesionální letci přišli k tomuto sportu jako k prvnímu. Abychom mohli správně vytvořit tréninkový model pro nadcházející flyboardisty, je potřeba zjistit, jakým způsobem nejlepší letci rozvíjeli své pohybové schopnosti v mládí. To nejjednodušeji obecně zjistíme, zeptáme-li se na jejich neaktivnější sportovní činnost v mládí. Pokud se této aktivitě věnovali, je pravděpodobné, že se aktivně věnovali pravidelnému tréninku. Dle obecných metodik výchovy mládeže ve zmíněných sportech můžeme říct, jaký styl komplexního pohybového rozvoje jednotlivý letci měli (Tabulka č. 2 – Sportovní specializace respondentů).

Tabulka 2 – Sportovní specializace respondentů

Respondent	Specializace
1	Fotbal
2	Skateboard
3	Parkour / atletika
4	Trampolíny / plavání
5	Parkour
6	Basketbal / plavání
7	Trampolíny / gymnastika
8	parašutismus
9	Skateboard
10	Parkour / ping pong

Dalším bodem dotazníku je rok specializace. Zajímá nás, v kolika letech se na daný sport specializovali. Pokud proběhla specializace před desátým rokem života, jedná se o ranou specializaci a víme, že veškeré pohybové návyky přišli z tréninku ve specializovaném odvětví. Pokud první specializovaný sport přijali až po desátém roce života, zajímá nás, jaký pohybově aktivní život vedli předtím (Tabulka č. 3 – Sportovní aktivity respondentů v mládí).

Posledním bodem dotazníku je vypsání sportovních aktivit, kterým se za své mládí před či při aktivním působení ve specializované sportovní oblasti věnovali. Zajímá nás, zdali dokážeme najít podobné sportovní aktivity, které ještě letci při své hlavní specializaci stíhají. Hledáme odpověď na otázku, proč právě tito respondenti z různých končin světa, mají nejlepší výsledky z flyboardových závodů (Tabulka č.3 – Sportovní aktivity respondentů v mládí).

Tabulka 3 – Sportovní aktivity respondentů v mládí

R.	Specializace	od věku	Pohybová příprava do 10 let	Další pohybové aktivity
1	Fotbal	12 let	Gymnastika, míčové hry	Skateboarding
2	Skateboard	5 let	---	Trampolíny, skoky do vody
3	Parkour, Atletika	8 let	---	Všeobecná sportovní příprava
4	Trampolíny, Plavání	6 let	---	Skoky do vody, gymnastika
5	Parkour	10 let	Gymnastika, všeobecná sp. příprava	---
6	Basketbal, Plavání	6 let	---	Plavání, všeobecná sportovní příprava
7	Trampolíny, Gymnastika	6 let	---	Plavání
8	Parašutismus	15 let	golf	Freestyle na kole, skateboard
9	Skateboard	5 let	---	---
10	Parkour Ping pong	9 let	---	běh

Od deseti tázaných lidí jsme se dozvěděli (Příloha 1 – Dotazník raného sportovního zaměření), že se každý z letců věnoval před zahájením své flyboardové kariéry hlavnímu sportu. Dle nasbíraných informací jsme zjistili, že se respondenti věnovali následujícím sportům: fotbal, skoky do vody, parkour, trampolíny, plavání, basketbal, parašutismus, ping-pong, atletika a gymnastika (Tabulka č. 2 – Sportovní specializace). Kromě ojedinělých výskytů míčových her například fotbal u respondenta č.1 nebo basketbal u respondenta č.6, byly všechny sportovní aktivity individuální. Vybraní letci se věnovali celkem deseti profesionálním sportům. Většina z nich se specializovala rovnou na sporty dva. Celkem šest letců z deseti se věnovalo dvěma sportům profesionálně najednou. Překvapivě jsme zjistili, že

i přes velmi rozmanitou, původem různorodou skupinu lidí, se objevovaly stejné sporty, kterým se jednotlivci v mládí věnovali. Z celkových šestnácti vyskytnutých sportů se 6 z nich shodovalo s jinými aktivitami, protože máme celkem sportů pouze deset. Analýzou dotazníku jsme se dozvěděli, že četnost stejných sportovních specializací vybraných sportovců vypadala takto: fotbal se vyskytoval pouze jednou, skateboarding dvakrát, skoky do vody jednou, parkour třikrát, trampolíny dvakrát, plavání jednou, basketbal jednou, parašutismus jednou, ping-pong jednou, atletika jednou a gymnastika také jednou (Tabulka č. 4 – Četnost spec. a nespec. sportů u respondentů).

V další části dotazníku jsme se dozvěděli, v jakých letech se jednotlivci specializovali na určitý sport. Pokud se specializovali po desátém roku svého života, zajímalo nás, jakým způsobem se v tomto citlivém období věnovali rozvoji pohybových schopností a dovedností. Pouze tři se úzce specializovali až v pozdějším věku. Respondent č.1 se sportovně specializoval až ve dvanácti letech, přičemž se předtím věnoval hlavně gymnastice a míčovým hrám, ze kterých si později vybral fotbal. Respondent č.5 se začal věnovat parkouru v deseti letech. Dříve se zaměřoval hlavně na gymnastiku a všeobecnou sportovní přípravu. Posledním z trojice je respondent č.3, který se blíže věnoval parašutismu, přičemž jeho hlavní aktivitou před 10 rokem byl golf. Zároveň měl ve volném čase v oblíbené jízdě na freestylovém kole a skateboard (Tabulka č. 3 – Sportovní aktivity respondentů v mládí).

Posledním bodem bylo vypsání všech dalších pohybových aktivit, se kterými se pánové za svůj život aktivně potkávali. K mému překvapení se ukázalo, že někteří z nich žádné jiné koníčky neměli. Respondent č. 9 uvedl, že kromě skateboardu, kterému se věnuje od pěti let, nikdy žádný jiný koníček neměl a ze skateboardové profesionální kariéry přešel přímo na flyboard. Většina ostatních ale měla koníčků více. Objevovali se navíc pohybové aktivity jako běh, jízda na freestylovém kole, golf. Nicméně i přes to, že specializací se někteří respondenti realizovali v jedné oblasti, ve svém volném čase měli zájmovou činnost jako skateboard, skoky do vody, trampolíny, gymnastika, a hlavně všeobecná sportovní příprava. Všeobecná sportovní příprava je speciálně charakterizovaná činnost, kterou ne vždycky sportovci zmiňují, protože jim přijde přirozená automatická. Proto nás při analýze dotazníku příjemně překvapilo, když jsme zaznamenali i tuto specifickou přípravu mezi jinými sportovními a pohybovými aktivitami (Tabulka 4 – Souhrn četnosti specializovaných a nespecializovaných sportů u všech respondentů).

Tabulka 4 - Souhrn četnosti spec. a nespec. sportů u všech respondentů

Sporty	Specializované	Nespecializované	Celkem
Fotbal	1x	0x	1x
Skateboard	2x	1x	3x
Skoky do vody	1x	1x	2x
Parkour	3x	0x	3x
Trampolíny	2x	1x	3x
Plavání	1x	1x	2x
Basketbal	1x	0x	1x
Parašutismus	1x	0x	1x
Ping-pong	1x	0x	1x
Všeobecná příprava	0x	3x	3x
Freestyle na kole	0x	1x	1x
Atletika / běh	1x	1x	2x
Golf	0x	1x	1x
Míčové hry	0x	1x	1x
Gymnastika	1x	3x	4x

4.1.2 Finální výběr

Z nasbíraných dat jsme zjistili (Tabulka č. 4 – Souhrn četnosti spec. a nespec. sportů u všech respondentů), že se deset nejlepších flyboardistů dohromady věnovalo v období před zahájením letecké profesionální kariéry celkem šestnácti sportům či pohybovým aktivitám. Dle vyhodnocení dotazníku (Příloha 1 – Dotazník raného sportovního zaměření) jsme zjistili, kolika specializovaným či nespecializovaným pohybovým aktivitám se věnovalo sportovců. Fotbalu se věnoval pouze jeden, skateboardingu tři, skokům do vody dva, parkouru tři, trampolínám tři, plavání dva, basketbalu jeden, parašutismu jeden, ping-pongu jeden,

všeobecné sportovní přípravě minimálně tři, freestyle na kole jeden, atletice či běhu dva, golfu jeden, míčovým hrám obecně jeden a gymnastice čtyři (Tabulka č. 4 – Četnost spec. a nespec. sportů u respondentů).

Vybrali jsme proto spektrum sportovců, kteří se věnovali právě sportům, které byli nejčastěji zmíněny. Nejčastěji se opakovala gymnastika, která byla zapsána čtyřikrát. Pouze respondent č. 7 se věnoval profesionálně gymnastice, i přes to, že jeho hlavním sportem byly trampolíny. Zbylé tři zmínky byly od respondenta č. 5, č. 4 a č. 1, kteří se gymnastice profesionálně nevěnovali, ale měli ji jako volnočasovou aktivitu. Skateboard, který byl uveden dvakrát jako specializovaný sport a jednou jako volnočasovou aktivitu. Respondent č. 9 dokonce kromě skateboardu neuvedl žádnou jinou sportovní aktivitu, zatímco respondent č. 2 si k hlavnímu skateboardu přidal ještě skoky do vody a volnočasové trampolíny. Jako vedlejší aktivitu si na skateboardu rád zatrénoval i respondent č. 1. Zmíněné trampolíny taktéž zazněli třikrát, právě od respondenta č. 7. Respondent č. 2 a respondent č. 4 se zabývali skákáním na trampolínách. Posledním nejčtenějším sportem v dotazníku byl parkour. Tomuto sportu se profesionálně věnovali tři sportovci. Respondenti č. 3, č. 5 a č. 10 se všichni dostali do tohoto sportu do desátého roku svého života a aktivně v něm působili. Všeobecná sportovní příprava je důležitou součástí výchovy mládeže a poslední roky se na ní v České republice dává čím dál větší důraz. „Základní stavební kameny složitějších a komplexnějších pohybových aktivit = sport“ (Lehnert, 2001). Zjistili jsme, že na všeobecný rozvoj se nezapomíná ani v zahraničí. Respondenti č. 3, č. 5 i č. 6 prošli v mladším věku všeobecnou sportovní přípravou, ale věříme, že i ostatní letci, kteří byli specializovaní i v útlejším věku do sportů jako je gymnastika, atletika či parkouru, byli vedeni ke všeobecnému rozvoji také.

Ze zmíněných čtyřech aktivit jsou tři specializované sporty a všeobecná sportovní příprava. Do dalšího postupu práce proto budeme zohledňovat hlavně specializované sporty s tím, že do vytvářeného modelu tréninkové přípravy mladých budoucích letců na flyboardu musíme všeobecnou sportovní přípravu zahrnout. Nejčtenějšími sporty v dotazníku, které se objevili čtyřikrát, jsou gymnastika a skateboarding. Druhými nejčtenějšími sporty, které se objevili třikrát, jsou skoky na trampolíně a parkour.

Dalším krokem práce je porovnat kolik nejčteněji zmiňovaných sportů (gymnastiku, skateboarding, trampolíny a parkour) dělali jednotliví profesionální letci předtím, než začali svoji flyboardovou kariéru (Tabulka č. 5 – Četnost hlavních sportů u jednotlivých respondentů).

Tabulka 5 - Četnost hlavních sportů u jednotlivých respondentů

Respondent	Gymnastika	Skateboarding	Trampolíny	Parkour	Celkem
1	Ano	Ano	Ne	Ne	2x
2	Ne	Ano	Ano	Ne	2x
3	Ne	Ne	Ne	Ano	1x
4	Ano	Ne	Ano	Ne	2x
5	Ano	Ne	Ne	Ano	2x
6	Ne	Ne	Ne	Ne	0x
7	Ano	Ne	Ano	Ne	2x
8	Ne	Ne	Ne	Ne	0x
9	Ne	Ano	Ne	Ne	1x
10	Ne	Ne	Ne	Ano	1x

Zjistili jsme, že být úspěšným flyboardistou předpokládá se v mládí věnovat některým ze sportů, jako jsou gymnastika, parkour, skoky na trampolíně a skateboard.

Ze zmíněných čtyřech aktivit jsou tři specializované sporty a čtvrtý souhrn základních všestranných cvičení - všeobecná sportovní příprava. Nejčetnějším sportem, který se objevil v anketě, je gymnastika. Druhými nejčetnějšími sporty, které se objevily v anketě třikrát, jsou skoky na trampolíně, parkour a skateboarding. Dozvěděli jsme se (Tabulka č.5 – Četnost hlavních sportů u jednotlivých respondentů), že pět z deseti letců dělalo alespoň dva ze čtyř vybraných sportů. Ve všech pěti případech, kdy sportovec měl minimálně dvě shody ve vybraných sportech, platilo, že se využila kombinace všech čtyř vybraných sportů – gymnastiky, skateboardu, parkouru i trampolín (Tabulka č. 6 – Výběr respondentů na základě četnosti hlavních sportů).

Tabulka 6 - Výběr respondentů na základě četnosti hlavních sportů

Respondent	1. Sport	2. Sport	Dohromady
1	Gymnastika	Skateboard	Gymnastika + Skateboard
2	Skateboard	Trampolíny	Skateboard + Trampolíny
4	Gymnastika	Trampolíny	Gymnastika + Trampolíny
5	Parkour	Gymnastika	Parkour + Gymnastika
7	Gymnastika	Trampolíny	Gymnastika + Trampolíny

Nyní můžeme určit četnost vybraných sportů mezi vybranými respondenty. Celkem se gymnastika z pěti lidí využívala čtyřikrát. Jediný respondent č. 2 s gymnastikou nepřišel do styku. Druhou nejčteněji využívanou sportovní aktivitou byly trampolíny. Jen respondenti č. 1 a č. 5 s trampolínou nepřišli do styku. Naopak skateboardy se objevili pouze dvakrát díky respondentům č. 1 a č. 2 a poslední parkour se objevil pouze jednou u respondenta č. 5 (Tabulka 6 – Výběr respondentů na základě četnosti hlavních sportů).

Stěžejními sporty v pohybové přípravě mladých budoucích flyboardistů je dle našeho výzkumu gymnastika, parkour, trampolíny a skateboardu. V posledním kroku našeho výzkumu uděláme rozhovor s respondenty, kteří budou v létě pracovat v Madridském zábavním parku „Parque Warner“ a zjistíme, jakým způsobem se jejich flyboardový trénink adaptoval z jejich první profesionální specializace na nový. Nejvíce nás zajímá způsob a obsah tréninků v mládí a hodinová dotace týdně. Dále se budeme ptát na tréninkový záprah v první specializaci a volnočasových aktivitách. Z pozice manažera flyboard show týmu jsem mohl na pozici flyboardových letců pozvat všech pět vybraných sportovců, kteří se dostali do užšího výběru po analýze dotazníku. Podmínkou nabídky práce v Madridu bylo umístění do nejlepší dvacítky na světě jednou z posledních pěti letech, spolehlivost a profesionálnost. Vzhledem k tomu, že se se světovou špičkou osobně znám posledních pět let vím, že jsem si mohl dovolit oslovit všechny letce z vybrané pětičky – Respondenti č. 1, č. 2, č. 4, č. 5 a č. 7. Bohužel plán získat všech pět flyboardistů na 4 měsíce do Madridu nevyšel, protože respondent č. 7 měl „jiné“ povinnosti a respondent č. 1 byl pracovně zaměstnán v čínském zábavním parku Chimelong Ocean Kingdom Paradise. Nicméně respondent č. 2 z Kolumbie, respondent č. 4 z Velké Británie a respondent č. 5 z Ruska pozvánku přijali.

Tabulka 7 - Vybraní respondenti pro nestandardizovaný rozhovor

Respondent	Specializace	Od	Ostatní sporty
2	Skateboard	5 let	Skoky do vody, trampolíny, gymnastika
4	Trampolíny	6 let	Plavání, skoky do vody, gymnastika
5	Parkour	10 let	Gymnastika, všeobecná sportovní příprava

Vybraní respondenti jsou představiteli nejužívanějších sportů, které letci provozovali předtím, než začali s profesionálním flyboardem. Do nejužšího výběru se dostali zástupci specializovaných sportů ze světa skateboardingu, trampolín a parkouru. Všichni tři ale ve svém životě trénovali i gymnastiku, což napovídá o tom, že je tento sport základním kamenem přípravy pro flyboardisty. Respondent č. 5 ke gymnastice ještě přidal před desátým rokem života všeobecnou sportovní přípravu. Až posléze se začal nejvíce věnovat Parkouru, přičemž gymnastiku ani později neopustil. Respondent č. 4 se věnoval specializovaným skokům na trampolíně, gymnastice, a kromě toho i vodním sportům již před začátkem létání na Flyboardu. Chodil na plavání a skákal do vody. Respondent č. 2, skateboardista, měl překvapivě podobný sportovní základ jako respondent č. 4. Taktéž společně s gymnastikou skákal do vody a občas chodil na trampolíny (Tabulka 7 – Vybraní respondenti pro nestandardizovaný rozhovor).

4.2 Analýza rozhovorů

V červnu 2019 v Madridu jsme se potkali s respondentem č. 2, č. 4 a č.5., abychom společně pracovali 6 měsíců v zábavním parku "Parque Warner", ale hlavně, abychom společně vytvořili model tréninkové přípravy pro mladé budoucí flyboardové letce. Základním krokem pro tvorbu tréninkového plánu je absolvování individuálního uceleného rozhovoru, jehož cílem bude zjistit, jakými pohybovými základy si respondenti prošli za mlada. Po ukončení posledního rozhovoru sepišeme výsledky a porovnáme je mezi sebou. Zjistíme, v jakých oblastech se respondenti shodují a ve kterých jsou unikátní vůči sobě i vůči obecným základům jejich specializovaného sportu. Zjistili jsme, že stěžejními sporty pro tvorbu modelu tréninkové přípravy bude hlavně skateboarding, trampolíny a parkour, protože všechny tyto sporty jsou jednotlivé specializace zmíněných vybraných letců. Gymnastiku bude zároveň velmi důležité zahrnout, protože všichni tři respondenti si v mladším věku gymnastikou prošli a někteří v ní i stále pokračují. V rámci rozhovorů zjistíme, jak moc ovlivnily ostatní doplňkové aktivity a provozované sporty pohybový rozvoj respondentů. Skoky do vody a plavání řadíme mezi vodní sporty stejně jako flyboarding. V rámci vodních sportů je důležité mít odhad, cit pro vodu a nemít strach z hloubky či možnosti utonutí.

4.2.1 Otázky

Abychom mohli rozebrat jednotlivé sportovce a jejich individuální přístupy, použili jsme metodu rozhovoru, kde jsme se drželi následujících otázek (Příloha 2).

4.2.2 Rozhovor 1 – Respondent 2

Respondent 2 pochází z Kolumbie, města Medellín. K Flyboardingu se dostal v září roku 2014 v Cartageně, Kolumbia. Zatímco pracoval na pláži a půjčoval vodní skútry, hned vedle něho si pár lidí otevřelo půjčovnu na flyboarding. Zanedlouho se skamarádil s majitelem a mohl si flyboarding sám vyzkoušet. Následně se stal instruktorem a sám učil nováčky, jak létat. Po chvíli práce a létání mu tento sport přirostl k srdci a stal se jeho vášní (Příloha 3 – Rozhovor 1 – Respondent 2).

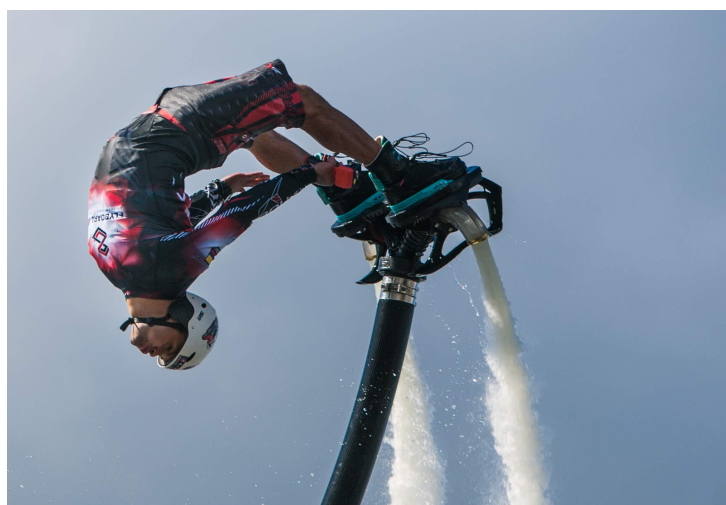
V aktuální době jeho trénink není nijak specifický k flyboardingu, ale jak sám říká: "prostě normální cvičení, které jsem dělal jako malý" (Respondent 2, 2019). Jako mladý kluk hodně cvičil a hodně se hodně protahoval, aby udržel svoje svaly "probuzené", což dělá do teď. Stále jezdí na skateboardu a dělá všechna základní cvičení z gymnastiky, aby si udržel pevné tělo jako z kamene. Vždycky měl rád adrenalinové a extrémní sporty. Skateboard a longboard začal dělat od 5 let, protože viděl svoje nejlepší kamarády s rodiči jezdit také. Myslel si, že je to skvělé, tak vyprosil rodiče, aby měl jedno prkno také. Od té doby nikdy nepřestal jezdit (Příloha 3 – Rozhovor 1 – Respondent 2).

Jako největší benefit si respondent 2 z dob, kdy vyrůstal, odnesl základy v gymnastice. Výslovně se zmínil o tělocvičně "la universidad de antiquia, kde měl všechny svoje gymnastické tréninky. „Bez téhle tělocvičny bych tu nebyl“ (Respondent 2, 2019). Dalším aspektem jednoho z největších benefitů, které si respondent 2 z mládí odnesl je faktor strachu z pádu nebo zranění. Díky svojí skupině kamarádů ze školy, se kterými vždy po vyučování vyrážel každý den jezdit. „Chodili jsme do parků del estadio - Medellín, skatepark el salado - envidagonikia a můj nejoblíbenější skatepark plaza-bello.“ (Respondent 2, 2019), kde respondent 2 vyjmenovává svoje nejoblíbenější skateparky, ve kterých s partou jezdili. Zmiňuje, že veškerá motivace do sportu šla z kamarádů a dokonce se nám otevřel, že jeho parta "Squad Chakalaka" se skládala ze tří kamarádů, přičemž jeho jeden kamarád El Pastu zemřel roku 2016 (Příloha 3 – Rozhovor 1 – Respondent 2).

Respondent 2 se také přiznal, že momentálně nemá žádné specifické tréninkové metody, které využívá z mládí do teď. Uznal ale, že třikrát do týdne stále trénuje gymnastiku a balanční cvičení na nerovnovážné ploše. Věřím, že by se tato činnost mohla brát, jako věc, kterou si respondent 2 zachoval z dob, kdy v mládí začal chodit na gymnastiku. Ráno rád začíná jógou a svou stojkovou rutinou. Říká, že to není ani tak v rámci tréninku, jako spíš pro uvolnění stresu a uklidnění. Nejvíce tréninku ale věnuje do sledování video záznamů, které si později

přehrává v hlavě. „Když si představím v hlavě, že trik úspěšně udělám, není pak problém to udělat v realitě“ (Respondent 2, 2019) (Příloha 3 – Rozhovor 1 – Respondent 2).

Nejvíce by doporučil mladým dětem, které se v budoucnu budou věnovat létání na flyboardu, aby určitě začaly se základy gymnastiky. Kromě gymnastiky také zdůraznil hodně protahování, balanční cvičení a cviky na zpevnění těla. Také by zapojil do tréninku a sportovní přípravy jakýkoliv extrémní sport, aby se děti již od malička naučily padat, aby si nic nedělaly ze škrábanců a zároveň si uvědomily, že zranění ke sportu patří. Pro respondenta 2 kromě skateboardingu, který pro něj zas tak extrémní nebyl, protože ho dělal od malička, byl extrémní sport skoky do vody. Začal postupně z jednoho metru skákat po nohou do vody, až se postupem času dostal do skoků z patnácti metrů, kde dělal i triky. Říkal, že samotný vodní sport sám o sobě dětem pomůže k flyboardingu, protože dostanou cit pro vodu, odhad, kdy, co je špatný či dobrý pád, co bude bolet a co je v pořádku. Minimálně se děti naučí nepadat do vody s tím, že si drží nos a nebudou se vynořovat s otíráním si očí. To vše by měly mít perfektně zvládnuté z dětství, aby mohly řešit pouze létání nad vodou. Poslední rada šla do sféry orientace ve vzduchu. Zavzpomínal na kamarády - flyboardisty, kteří dříve jezdili na snowboardu. Být ve vzduchu po odrazu je pocit, který letec zažije při vykonávání triků a musí být schopen se v něm bezpečně orientovat. Pro respondenta 2 tento pocit nahradily trampolíny. Orientace v 3D prostoru je náročná a důležitá. Na závěr ještě dodává: „Proč mít strach z pádu? Však flyboardisté vždycky padají pouze do vody“ (Respondent 2, 2019). Souhrnně řečeno respondent 2 doporučuje individuální přístup k aktivitám a nemít strach. Závěrem připomíná, ať každý trénuje s maximálním nasazením (Příloha 3 – Rozhovor 1 – Respondent 2).



Obrázek 14 - Respondent 2 (Respondent 2, 2018)

4.2.3 Rozhovor 2 – Respondent 4

Druhým v pořadí na rozhovor byl Brit respondent 4. Respondent 4 je 31 let a pochází z Peterbourgu z Velké Británie. S flyboardingem začal ve chvíli, kdy na něj narazil na internetové platformě "YouTube". V momentě, kdy ho uviděl, začal shromažďovat informace ohledně sportu a zjišťoval, kde se dá létat. Neviděl situaci, kdy by již zvládnuté prvky na trampolíně nezvládnul udělat i na flyboardu. „Pokud překonám problém s rovnováhou a létáním, samotné triky již pro mě nebudou problém“ (Respondent 4, 2019). Dostat se mezi nejlepší letce na světě mu nejvíce pomohlo studovat svoje vlastní videa a rozebírat je krok po kroku. Zkušenosti z trampolíny mu pomohly nad vodou při děláni triků a plavání mu pomohlo s delfiními skoky a pohodou pod vodou. Sledování vlastních videí z jiné perspektivy mu umožnilo analyzovat jednotlivé triky a nalézat možnosti vylepšení, která by se do jeho rutiny dala ještě přiřadit (Příloha 4 – Rozhovor 2 – Respondent 4).

Momentální tréninkové procedury na vodě jsou pro respondenta 4 jasné. Jít ven s určitým cílem, který se pokusí v tomto tréninku splnit. Nemohl jednoduše přestat trénovat do doby, než svůj určený cíl dokončil. Vysvětluje myšlenku, že pokud jednou spadnete, první věc, kterou musíte udělat je vzletět okamžitě zpátky do vzduchu a udělat to znovu a správně, jinak se začnete bát a přestanete si věřit. Na souši se respondent 4 připravuje hlavně v rámci tréninku na trampolínách. Věděl, že když zvládne udělat trik při skocích na trampolíně, na flyboardu to už bude jednodušší. Pokud zvládne určitý trik nad trampolínou, na flyboardu to už bude hračka. Zároveň věnuje hodně pozornosti zákonům fyziky a porozumění síle trysek a jak celý flyboardový mechanismus spolu s vodní pumpou funguje. Samozřejmostí je pro respondenta 4 každodenní protahování. Přestal úplně chodit zvedat těžké váhy v posilovně. „Nejlepší predispozice k létání je být co nejlehčí, ale zároveň zůstat silný a flexibilní“ (Respondent 4, 2019) (Příloha 4 – Rozhovor 2 – Respondent 4).

Předtím než respondent 4 začal s flyboardingem, věnoval se závodnímu skákání na trampolínách. K trampolínám se ale dostal skrze gymnastickou přípravu. V mládí dle jeho slov byl „docela dobrý“, ale když mu bylo kolem dvaceti, začal se více orientovat na školu a ztratil většinu závodní motivace ve sportu. Chuť stále byla, ale nikdy už jako předtím. Teprve flyboarding tohle opět změnil. Dále miloval fotbal a další míčové sporty, ale vždy to bylo pouze na amatérské úrovni, kdy si s kamarády chodili po škole zahrát na hřiště. Rodiče ho tlačili k plavání, protože jeho otec byl profesionální plavec. Nikdy neměl plavání v oblibě, ale naučil se plavat kvalitně. Největší pozitivum vidí v tom, že dostal cit pro vodu a nikdy neměl z hloubky ani ze samotné vody strach. Kromě zmíněných sportů měl rád i skoky do vody, ale

nikdy v nich nebyl moc dobrý. Jeho maximální skočené salto bylo z dvanácti metrů, což ve skupině skokanů do vody není nic. Jako největší benefit, který si převzal z mládí, byla soutěživost. Mít proti komu soutěžit a zároveň se učit bylo to nejlepší, co ho do sportovního života potkalo. Stejně tak se mu stalo i u flyboardingu. Proto říká, že nejlepší odpovědí je si vytvořit přátele se stejným cílem a se zdravým rozumem se motivovat a vyzývat tak, aby se zlepšovali, kam to jen půjde (Příloha 4 – Rozhovor 2 – Respondent 4).

Při aktuálním tréninku stále nejvíce důrazu dává na video analýzu. Zjišťuje, v jakých aspektech létání je dobrý a v čem by mohl ještě zapracovat. Ví, že v nájezdu na triky, výšce děláním triků nebo třeba otevírání se v saltech moc brzy má ještě mezery a musí na nich zapracovat. Bez video analýzy by to nebylo možné. Z obecné přípravy mimo létání stále zůstal u trampolín. Je to dobré cvičení na zpevnění středu těla a z dnešního pohledu je to pro něj i skvělý relax a zavzpomínání na staré časy, které mu vyvolají dobré vzpomínky. Neplave tolik jako předtím, protože je díky flyboardu ve vodě pořád. Stále se ale hodně protahuje, což si odnesl z rané gymnastiky (Příloha 4 – Rozhovor 2 – Respondent 4).

Pro mladé budoucí flyboardisty by respondent 4 doporučil všeobecnou fyzickou přípravu v atletice, gymnastice nebo v kroužcích, kde se každý měsíc děti učí jinému sportu, a hlavně preferují všeobecný fyziologický vývin. Tyto kroužky jsou čím dál tím více populární. Profesionální trenéři pomáhají a učí pedagogy (učitelky), jakým způsobem přistupovat v rámci školní tělesné výchovy k mladým žákům (Kahan, 2020). Dále respondent 4 doporučuje od raného věku skákat z mola do vody od nezákladnějších skoků po salta. Dobrou věcí by také mohla být jízda na elektrických hoverboardech, které jsou v poslední době čím dál levnější a dostupnější. Často a pořádně se protahovat, hlavně nohy, a pořádně zpevnit celé tělo. Dobrá cvičení na doma jsou variace "planků" na pevný střed těla. Zároveň doporučuje jeho oblíbený cvik "superman" na bedra. „Musí to být každodenní rutina, jako když si každé ráno a večer čistíš zuby“ (Respondent 4, 2019). Později, kdy už budou dětičky dostatečně velké na létání, doporučuje začít létat se slabším výkonem, aby se naučily hlavně techniku. Se silnějším skútreem je jednoduché dělat salta a děti by se pak naučily spíše ovládat sílu nikoliv perfektní zvládnutí techniky. Další radou je začít na krátké osmnácti metrové hadici, kde se naučí správnou kontrolu hadice. Až později po perfektním zvládnutí techniky a kontroly hadice mohou přejít na silnější skútr s dvaceti tří metrovou hadicí (Příloha 4 – Rozhovor 2 – Respondent 4).



Obrázek 15 - Respondent 4 (Respondent 4, 2019)

4.2.4 Rozhovor 3 – Respondent 5

Poslední tázaný sportovec byl respondent 5 z Ruska. Začal létat na flyboardu od roku 2013. S létáním začal po zhlédnutí videa na YouTube. První pokusy létat byly na Tenerife, kde si zaplatil první lekci na flyboardu v místní půjčovně. Po návratu do Ruska si aktivně našel půjčovnu v Moskvě, kde si zaplatil lekce další. Ihned si to zamiloval a vložil do sportu hodně volného času a úsilí, aby si vytvořil stabilní pozici ve sportovní flyboardové sféře v Rusku. Roku 2014 se poprvé zúčastnil Mistrovství světa v Dubaji, kde se umístil na padesátém druhém místě. Jeho velkou motivací byl článek v H2RO magazínu „Může vyhrát jedině, když všichni jeho oponentní budou diskvalifikováni. On je člověk, který se porazí sám“ (Jeffrey, 2015). Tyto dvě věty motivovaly respondenta 5 k tomu, aby se zlepšoval a pracoval na sobě o to víc. Následně se stal šampionem v Rusku od roku 2015 do roku 2019. Byl první, kdo v Rusku udělal dvojitě, trojitě i čtverné salto, a dokonce i salto vpřed. Jako jediný z ruského národního týmu se umístil v nejlepší osmičce na mistrovství světa. Díky závodům nabral hodně zkušeností od letců z celého světa, a jak sám říká „jedno z nejlepších zkušeností bylo dělat show s respondentem 6 a respondentem 7 na Kypru“ (Respondent 5, 2019) (Příloha 5 – Rozhovor 3 – Respondent 5).

V rámci tréninku se hodně protahuje a studuje video záznamy z létání na flyboardu. Tvrdí, že je jeho tělo dobře připravené z mladých let, takže toho po objevení flyboardingu nemusel tolik dělat. Stále si udržuje pevný střed těla a trénuje rovnováhu. Samozřejmostí je pro něj jeho nejoblíbenější sport - parkour (Příloha 5 – Rozhovor 3 – Respondent 5).

Od malička dělal se svojí mamkou gymnastiku. Líbilo se mu to, protože mohl cvičit spolu s rodinou, ale později, když byl ve čtvrté třídě, jeho kamarádi ze třídy začali dělat parkour. Chodívávali skoro každý den po škole ven a cvičit. „Naštěstí mě rodiče nedrželi u gymnastiky tak moc a mohl jsem si dělat, co jsem chtěl již od desátého roku života.“ (Respondent 5, 2019). V podstatě každý den po škole pořád běhali, trénovali parkour se staršími kluky z parku, kteří je naučili, jak správně skákat a dělat salta. Hodně trénovali v rámci kalistheniky a na hrazdách ve venkovních posilovnách v parku. Říká, že se stal na tréninku závislý a trénoval kdykoliv byl sám a měl volno. Jeho máma ho jednou až dvakrát do týdne donutila jít na gymnastiku, z čehož předtím nebyl rád, ale teď s odstupem času věří, že hlavně díky cvičení v gymnastickém prostředí nepřišel k úrazu. Všeobecně dělali hlavně všeobecně rozvíjející cvičení a protahování, aby byli připraveni na jakoukoliv aktivitu ve starším věku. Nejprospěšnější byli pro respondenta 5 starší kluci, kteří ho trénovali a maminka, která s ním cvičila gymnastiku. Cítí se mít velké štěstí, že vyrůstal s kamarády ze třídy, kteří měli podobný přístup k životu. Stále chtěli být venku, běhat a dělat různé aktivity, ne jako dnešní děti, které jenom hrají na počítači (Příloha 5 – Rozhovor 3 – Respondent 5).

Cvičení, která si respondent 5 praktikuje do dnes, jsou hlavně naučená cvičení na venkovních hrazdách v parcích. Chodí tam cvičit kdykoliv mu to čas a venkovní teplota dovolí. Stále cvičí kalistheniku a pořídil si hradu i domů. Přišel na to, že nejlepší dispozice k flyboardu není být velký a svalnatý, ale naopak štíhlý a fit. Dělá hodně vytrvalosti, rád jezdí na kole a cokoliv v čem je zahrnuta voda. Je všeobecně hodně aktivní člověk, kterému lidé často říkají, že je hyperaktivní (Příloha 5 – Rozhovor 3 – Respondent 5).

Jeho hlavním doporučením pro děti je být aktivní kdekoliv a kdykoliv mohou. Nezáleží tolik na tom, co to je, ale je to vždycky lepší než sedět doma a koukat televizi nebo hrát na počítači. Doporučuje v první řadě najít motivaci proč být aktivní. To dává za úkol hlavně trenérům a rodičům, protože když dítě nechce, dělat to nebude. Až ve chvíli, kdy dítě motivací má, má smysl pokračovat dál. Respondent 5 doporučuje obecné tréninkové metody společné s hodně sporty. Ideálně najít program, který bude mít každý měsíc jiný přístup s jinými trenéry. Najít trochu rozmanitý systém, který zahrnuje atletiku, gymnastiku a podobné aktivity, které děti

v malém věku připravují nespecificky. Tvrdí, že parkour mu přidal hodně na orientaci ve vzduchu a zároveň přiznává, že nikdy nezkusil trampolíny, které by pro tento rozvoj asi byly příhodnější. „Je důležité mít pod kontrolou každou setinu pohybu ve vzduchu, a jestli se k takovému závěru dostaneme skrze trampolíny nebo parkour zas tolik nezáleží. Hlavní je, aby se to děti naučily.“ (Respondent 5, 2019). Pro první létání doporučuje létat do kolečka a zvládnout bezpečně sílu, která letce vynese do deseti metrů. Do té doby tvrdí, že nemá smysl dělat žádné triky, než tuto sílu bude mít letec pod kontrolou. V momentě, kdy tohle jedinec zvládne, bude mít dost síly, aby udělal jakýkoliv trik. Zná hodně flyboardistů ve světě díky mezinárodním účastem na více než patnácti soutěžích a ví, že spousta z nich by měla podobný přístup učení jako on (Příloha 5 – Rozhovor 3 – Respondent 5).



Obrázek 16 - Respondent 5 (Respondent 5, 2019)

4.3 Shrnutí

Ze třech vybraných nejlepších letců na flyboardu jsme dostali informace ohledně flyboardové přípravy a aktuálního tréninku. Tázán byl respondent 2 z Kolumbie, respondent 4 z Británie a respondent 5 z Ruska. Vybrali jsme právě tyto tři sportovce, protože se věnovali v mládí takovým sportům, kterým se věnovala i většina z deseti vybraných nejúspěšnějších světových letců za poslední čtyři roky.

4.3.1 Respondent 2

V rámci pohybové přípravy respondent 2 nejvíce dával důraz na protahování a všeobecnou sportovní přípravu, kterou získal v gymnastice. Skateboarding přidal adrenalinovou složku, pocit koordinace těla při letu a odebral faktor strachu (Příloha 3 – Rozhovor 1 – Respondent 2 - souhrn informací).

Aktuální trénink je kromě létání na flyboardu gymnastika, na kterou pravidelně dochází třikrát týdně. Často cvičí na balanční desce a vytvořil si každodenní rutinu, ve které každé ráno dělá jógu a stojky. Zároveň si rozvíjí ideomotoriku představováním vlastního pohybu a pomáhá si i prohlížením YouTube videa ostatních závodníků a samozřejmě záznamů vlastních (Příloha 3 – Rozhovor 1 – Respondent 2 - souhrn informací).

Pro děti doporučuje základní gymnastiku, hodně protahování, balanční cvičení a cviky na zpevnění těla. Ideální by i bylo dělat jakýkoliv vodní sport, aby se později u flyboardu děti nebály vody, měly určitý cit pro vodu a hlavně, uměly plavat. Důležitá je také orientace ve vzduchu tzv. 3D pohyb, který se nejlépe cvičí na trampolínách či snowboardu. Posledním bodem je rada pravidelně dělat nějaký extrémní sport, ve kterém si zvyknou na občasné pády, škrábance, modřiny, které k takovýmto sportům patří (Příloha 3 – Rozhovor 1 – Respondent 2 - souhrn informací).

Tabulka 8 - Respondent 2 - souhrn informací

Pohybová příprava v mládí	Aktuální trénink	Doporučení pro děti
Gymnastika	Gymnastika	Gymnastika
Všeobecná sportovní příprava	Jóga	Protahování
Protahování	Stojky	Balanční cvičení
Skateboarding	Ideomotorika	Cvičení na zpevnění těla
Trampolíny	Balanční prkno	Vodní sport
	Flyboarding	Sporty na orientaci ve vzduchu
		Extrémní, adrenalinový sport

4.3.2 Respondent 4

V rámci dětské sportovní přípravy měl respondent 4 hlavní sport skákání na trampolíně, ke které došel skrze gymnastickou přípravu. Dále se také naučil dobře plavat. Kromě hlavních sportů se zároveň okrajově věnoval skokům do vody a gymnastice. Rád si rekreačně zahrál fotbal a ostatní míčové hry (Příloha 4 – Rozhovor 2 – Respondent 4 - souhrn informací).

Aktuální trénink začíná u kvalitního létání nad vodou, ve kterém má jasně nastavené cíle, co splnit. Neopustil od trampolíny, která dodává skvělý trénink středu těla, orientaci ve vzduchu a kvůli psychickému relaxu. Protahování je každodenní záležitostí a jedním z nejdůležitějších faktorů tréninku je analýza chyb z videí. Klade důraz na porozumění fyzikální podstatě flyboardingu a znalostem, jak celý flyboardový systém funguje (Příloha 4 – Rozhovor 2 – Respondent 4 - souhrn informací).

Pro budoucí flyboardové letce by doporučoval se věnovat všeobecné sportovní přípravě již od malička a až později začít nabalovat další věci. Zmiňuje se o skocích do vody z mola, pořádné protahování hlavně dolních končetin. Důležitým aspektem je aktivní posilování středu těla, bez kterého létání určitě nepůjde. Zajímavým tipem bylo doporučení jezdit na elektrických hoverboardech, které jsou v poslední době dostupnější než dřív. Simuluje ovládání flyboardu, ale stále na zemi. Připomíná také, že jedním z nejdůležitějších aspektů je si vytvořit zdravou soutěživost. Mít kamarády, se kterými bude trénovat a navzájem se motivovat (Příloha 4 – Rozhovor 2 – Respondent 4 - souhrn informací).

Tabulka 9 - Respondent 4 - souhrn informací

Pohybová příprava v mládí	Aktuální trénink	Doporučení pro děti
Trampolíny	Trampolíny	Motivace - kamarádi
Plavání	Protahování	Všeobecná sportovní příprava
Míčové hry	Video analýza	Skoky do vody
Skoky do vody	Flyboarding	Elektrické hoverboardy
Gymnastika		Protahování
Protahování		Cvičení na střed těla
Fyzikální zákonitosti		

4.3.3 Respondent 5

Respondent 5 dělal od malička gymnastiku s vlastní mámou, kde se naučil všeobecnému sportovnímu rozvoji a základům protahování. V deseti letech objevil kouzlo parkouru, kde téměř každý den chodil po škole trénovat se staršími kluky. Kromě parkouru rád dělal kalistheniku za pomoci venkovních hrazd v parcích. Běhání bylo velkou náplní jeho každodenní sportovní aktivity (Příloha 5 – Rozhovor 3 – Respondent 5 - souhrn informací).

V aktuálním tréninku je kromě létání stále venku na hrazdách a cvičí kalistheniku. Dává hodně do vytrvalosti, protože dosud dělá parkour, jezdí na kole a dělá vodní sporty. Stále se hodně protahuje, prohlíží video záznamy. Hodně si dává záležet na posilování středu těla a hodně pozornosti věnuje i rovnovážným cvičením. Tvrdí, že toho nemusí dělat tolik, protože je dobře připraven z mládí a nyní se již jen udržuje (Příloha 5 – Rozhovor 3 – Respondent 5 - souhrn informací).

Dětem doporučuje dělat cokoliv, co mají rády a v co největším rozsahu. Je jedno co to bude, ale musí dělat něco. Nejdůležitějším bodem úspěchu je najít motivaci k tomu být aktivní a chtít sportovat, ne muset. Skvělou věcí je si najít motivaci mezi kamarády, ne být pouze motivován pouze trenéry či rodiči. Doporučuje v mládí všeobecný sportovní rozvoj a vyzkoušet hodně sportů. Rozvíjet orientaci ve vzduchu ať už v rámci parkouru nebo trampolín (Příloha 5 – Rozhovor 3 – Respondent 5 - souhrn informací).

Tabulka 10 - Respondent 5 - souhrn informací

Pohybová příprava v mládí	Aktuální trénink	Doporučení pro děti
Parkour	Parkour	Cvič cokoliv, na maximum
Kalistheniku	Kalistheniku	Všeobecná sportovní příprava
Běhání	Video analýza	Multi-sportovní založení
Gymnastika	Protahování	Sporty na orientaci ve vzduchu
Všeobecná sportovní příprava	Rovnovážné cvičení	Motivace - kamarádi
Protahování	Vodní sporty	
	Jízda na kole	
	Flyboarding	

4.4 Tréninková příprava mladých budoucích letců na flyboardu

Z analýzy rozdaných dotazníků deseti nejúspěšnějším letcům na flyboardu jsme vybrali pět sportovců, kterým se ve vyplněných odpovědích opakovaly sporty Trampolíny, gymnastika, parkour a skateboard. Právě tyto sporty byly procentuálně nejčastější odpovědi všech deseti flyboardistů a z toho důvodu jsme vybrali do dalšího výběru respondenta č. 1, č. 2, č. 4, č. 5 a č. 7. Rozhovor jsme provedli v Madridu při práci v zábavním parku, kde respondenti č. 2, č. 4 a č. 5 všichni pracovali jako flyboardoví letci. Tito respondenti vycházeli dohromady ze všech čtyřech sportů, které byly nejčastější odpovědí v anketě od všech deseti profesionálních letců.

4.4.1 Nasbíraná data

Dle analýzy rozhovorů jsme zjistili, jak vypadala pohybová příprava v mládí jednotlivých sportovců, jaký trénink režim mají aktuálně a jakou pohybovou přípravu by doporučili dětem (Tabulka 8 – Respondent 2 - souhrn informací, Tabulka 9 – Respondent 4 - souhrn informací, Tabulka 10 – Respondent 5 - souhrn informací).

4.4.1.1 Pohybová příprava v mládí

V rámci pohybové přípravy v mládí se jednotliví respondenti věnovali rozdílným sportům, ale i některým stejným. Respondent 2 se v mládí věnoval hlavně skateboardingu, ale zároveň i gymnastice, trampolínám, skokům do vody, všeobecné přípravě a protahování. Respondent 4 se věnoval gymnastice, protahování, trampolínám, plavání míčovým hrám, skokům do vody a zároveň ho zajímaly základy fyziky, které mu v budoucnu pomohly k lepšímu pochopení, jak flyboarding funguje. Respondent 5 se od malička věnoval gymnastice a později více parkouru. Podstoupil v rámci gymnastiky všeobecnou sportovní přípravu a naučil se správnému protahování. Kromě parkouru s kamarády hodně cvičil kalistheniku a běhal (Tabulka 11 – Četnosti pohybových aktivit vybraných respondentů v mládí).

Tabulka 11 - Četnost pohybových aktivit vybraných respondentů v mládí

Aktivity	2	4	5	Celkem
Gymnastika	ANO	ANO	ANO	3x
Všeobecná sportovní příprava	ANO	NE	ANO	2x
Protahování	ANO	ANO	ANO	3x
Skateboarding	ANO	NE	NE	1x
Trampolíny	ANO	ANO	NE	2x
Plavání	NE	ANO	NE	1x
Míčové hry	NE	ANO	NE	1x
Skoky do vody	ANO	ANO	NE	2x
Fyzikální zákonitosti	NE	ANO	NE	1x
Parkour	NE	NE	ANO	1x
Kalisteniku	NE	NE	ANO	1x
Běhání	NE	NE	ANO	1x

4.4.1.2 Aktuální trénink

V aktuálním období se všichni respondenti věnují jiné sportovní přípravě i přes to, že dělají vrcholově sport stejný. U většiny sportovních odvětví mají profesionálové podobné tréninkové metody. U Flyboardingu to tak prozatím není díky mládí sportu, ale časem věříme, že po několika dalších výzkumech se trénink sjednotí do co možná nejideálnějšího. Respondent 2 trénuje nejvíc svoje tělo v rámci gymnastiky a pořádného protahování. Každé ráno cvičí jógu a stojky. Ve volném čase vždy trénuje rovnováhu na balanční desce, studuje svá i jiná videa z létání a provádí ideomotorický trénink. Nejvíce času samozřejmě tráví na flyboardu samotným létáním, což můžeme specifikovat jako silově vytrvalostní rozvoj. Respondent 4 se nejvíce aktuálně věnuje, kromě letu na flyboardu, skákáním na trampolínách. Kromě skákání se hodně často protahuje a studuje videa stejně jako respondent 2. Respondent 5 si z mládí udržel mnoho tréninkových schémat. Stále cvičí kalisteniku a parkour, při kterých se zaměřuje hodně na rovnovážná cvičení. Často jezdí na kole a dělá všechny vodní

sparty, které může. Často se protahuje, stejně jako ostatní sportovci analyzuje flyboardová videa a učí se z nich. Samotné létání na prkně je samozřejmostí (Tabulka 12 – Četnost aktuálních tréninkových aktivit vybraných respondentů).

Tabulka 12 - Četnost aktuálních tréninkových aktivit vybraných respondentů

Aktivity	2	4	5	Celkem
Parkour	NE	NE	ANO	1x
Kalisthenika	NE	NE	ANO	1x
Video analýza	ANO	ANO	ANO	3x
Protahování	ANO	ANO	ANO	3x
Rovnovážné cvičení	NE	NE	ANO	1x
Vodní sporty	NE	NE	ANO	1x
Jízda na kole	NE	NE	ANO	1x
Flyboarding	NE	ANO	ANO	2x
Trampolíny	NE	ANO	NE	1x
Gymnastika	ANO	NE	NE	1x
Jóga	ANO	NE	NE	1x
Stojky	ANO	NE	NE	1x
Balanční prkno	ANO	NE	NE	1x

4.4.1.3 Doporučení pro děti

Poslední otázka v rozhovoru padla na subjektivní názory jednotlivých profesionálních letců na doporučení tréninkových metod pro malé děti, ze kterých jednou budou flyboardisté. I přes rozdílné základy ve sportu a rozdílné tréninkové přístupy se jednotliví respondenti shodli na spoustě aktivit. Respondent 2 kladl důraz na pořádné protahování a cvičení na zpevnění těla. Doporučuje gymnastiku, hodně balančního cvičení a některý ze sportů, který rozvíjí orientaci ve vzduchu (snowboard, trampolíny, skoky do vody apod.). Doporučuje se věnovat jakémukoliv vodnímu sportu pro získání citu pro vodu a schopnosti plavat. Pomohlo by i zároveň dělat adrenalinový či extrémní sport, aby dítě mělo faktor strachu na nízké úrovni. Respondent 4 kladl největší důraz na všeobecnou sportovní přípravu, klidně v rámci gymnastiky či atletiky nebo všeobecných kroužků. Zajímavé bylo doporučení jízdy na elektrických hoverboardech, které perfektně imitují nelétající, ale jezdící flyboard. Pohyb vpřed, vzad či točení je totiž totožné. Stejně jako respondent 2 klade velkou váhu na protahování, cvičení na zpevnění těla a sporty, které naučí dobrou orientaci ve vzduchu. K tomu se vážou skoky do vody, které respondent 4 doporučuje dětem skákat ze začátku klidně z mola. Na flyboardu totiž občas člověk z deseti metrů šipku do vody skočí a je dobré, když je na to jedinec připraven již od mala. Poslední a neméně důležitá rada byla na téma kamarádů a motivace. Dle respondenta 4 je důležité si najít svoji partu, která se bude mezi sebou podporovat a motivovat se. Respondent 5 je stejného názoru na motivaci a partu a jen přidává dodatek, že je třeba, aby rodiče a trenéři dali správný příklad a motivaci, aby děti sportovat chtěli a ne museli. Taktéž souhlasí a doporučuje všeobecnou sportovní přípravu a všeobecné sportovní základy. Souhlasí s oběma respondenty, že sporty na orientaci ve vzduchu jsou důležité a potřebné ovládnout. Dodává ale, že je nejvíce důležité, aby si děti vybraly cokoli, co mají rády a dělaly to na maximum. "Nejhorší je, když se nedělá nic" (Respondent 5, 2019) (Tabulka 13 – Četnost doporučení pro trénink dětí od vybraných respondentů).

Tabulka 13 - Četnost doporučení pro trénink dětí od vybraných respondentů

Aktivity	2	4	5	Celkem
Všeobecná sportovní příprava	NE	ANO	ANO	2x
Skoky do vody	NE	ANO	NE	1x
Elektrický hoverboard	NE	ANO	NE	1x
Protahování	ANO	ANO	NE	2x
Cvičení na zpevnění těla	ANO	ANO	NE	2x
Motivace - kamarádi	NE	ANO	ANO	2x
Cvičit cokoliv, na maximum	NE	NE	ANO	1x
Multi sportovní základy	NE	NE	ANO	1x
Sporty na orientaci ve vzduchu	ANO	ANO	ANO	3x
Gymnastika	ANO	NE	NE	1x
Balanční cvičení	ANO	NE	NE	1x
Vodní sport	ANO	NE	NE	1x
Extrémní, adrenalinový sport	ANO	NE	NE	1x

4.4.1.4 Souhrn

Dozvěděli jsme se jakým způsobem sportovně vyrůstali jednotliví letci na flyboardu. Zjistili jsme, jaký trénink dělají aktuálně a co by poradili mladým dětem k dobré přípravě. Po sečtení jednotlivých shod v pohybové přípravě profesionálních letců v mládí jsme se dostali k následujícím datům.

Tabulka 14 - Souhrn nejčtenějších pohybových příprav vybraných respondentů v mládí

Gymnastika	3x
Všeobecná sportovní příprava	2x
Protahování	3x
Skoky do vody	2x
Trampolíny	2x

Zjistili jsme, že všichni tázaní mají v sobě hodně zarytou informaci o protahování, což většina sportovců nebere jako samostatnou aktivitu, ale jako součást ostatních sportů. O gymnastice se žádný sportovec nezmiňoval jako o specifickém vrcholovém zaměření, ale spíše jako o všeobecné sportovní přípravě. Skoky do vody a trampolíny byly zmíněny nejčastěji (Tabulka 14 – Souhrn nejčtenějších pohybových příprav vybraných respondentů v mládí).

Z hlediska aktuálního tréninku jsme se zaměřili na cviky, které si respondenti uchovali z mládí a které začali dělat později.

Tabulka 15 - Souhrn nejčtenějších aktivit v aktuálním tréninku vybraných respondentů

Video analýza	3x
Protahování	3x
Flyboarding	3x

Respondenti se shodli jednohlasně na protahování, video analýze a samotném létání nad vodou. Jejich příprava na souši je ale absolutně odlišná. Vzhledem ke stáří sportu flyboarding všichni letci vycházeli z jiných sportů, a proto si odnesli jiné návyky. Bylo by tedy správné

budoucím generacím letců tréninkovou přípravu systematizovat a sjednotit (Tabulka 15 - Souhrn nejčtenějších aktivit v aktuálním tréninku vybraných respondentů).

V rámci doporučení pro děti jsme od jednotlivých letců chtěli zjistit, jakým způsobem by sami vychovávali budoucí letce a zároveň i zjistit jejich vlastní sebereflexi. Zajímalo nás, zdali jsou schopni zapřemýšlet, co jim ve svém životě bylo do flyboardového světa užitečné, co dělali správně a co by, kdyby mohli, udělali jinak.

Tabulka 16 - Souhrn nejčtenějších doporučení tréninku pro děti od vybraných respondentů

Všeobecná sportovní příprava	2x
Protahování	2x
Cvičení na zpevnění těla	2x
Motivace - kamarádi	2x
Sporty na orientaci ve vzduchu	3x

Na všeobecné sportovní přípravě se shodli pouze dva, ale jenom z důvodu, že třetí měl na mysli tento typ cvičení v rámci gymnastiky. Víme tedy, že se v mládí všeobecnému rozvoji věnovali a zároveň by tuto zkušenost doporučili dále. Protahování je na stejné úrovni. Cvičení na zpevnění těla doporučují respondenti 2 a 4, zatímco respondent 5 mluví o kalisthenice, což můžeme určit jako podobné cvičení. Motivace a vytvoření si kamarádkých vazeb jsou letci také na stejné vlně. Sice respondent 2 nevypíchnul tento bod, ale můžeme říct, že vzhledem k jeho skupině “Squad Chakalaka“ pro něj kamarádi byli neméně důležití. Na aktivním působení ve sportu, který podporuje orientaci ve vzduchu, se shodli všichni tázaní (Tabulka 16 – Souhrn nejčtenějšího doporučení tréninku pro děti od vybraných respondentů).

K výše vybraným aktivitám přidáme balanční cvičení, které sice zmínil jenom respondent 2, ale respondent 4 zmínil elektrický hoverboard, což je přesná imitace pohybu na flyboardovém prkně, jenom na kolečkách. Elektrické pojízdné prkno taktéž rozvíjí rovnovážné schopnosti, a hlavně imituje pohyb při létání, čímž cvičí přesně ty svaly, které budou potřeba. Další aktivitou, které si dovolíme přidat je schopnost ovládat alespoň jeden vodní sport. Mít cit pro vodu, umět plavat a nebát se vody je důležitým aspektem zvládnutí jakéhokoliv vodního sportu.

4.4.2 Tréninková příprava

Po vyhodnocení a analyzování nasbíraných dat z ankety a následných rozhovoru jsme došli k závěru, že v modelu tréninkové přípravy mladých budoucích letců na flyboardu v letech 6 - 12 nesmí chybět celý řada aspektů sportovní přípravy. V rámci vyhodnocení doporučení pro děti (Tabulka 16 - Souhrn nejčtenějšího doporučení tréninku pro děti od vybraných respondentů) a pohybové přípravy jednotlivých respondentů v mládí (Tabulka 14 - Souhrn nejčtenějších pohybových příprav vybraných respondentů v mládí) se jednotliví letci shodli na všeobecné sportovní přípravě, která může být i v rámci gymnastiky. Protahování jsou nedílnou součástí vrcholového sportování, které všichni tři respondenti uvedli v rozhovoru, že se s kvalitním protahováním potkali za mlada a zároveň by to doporučili i mladé generaci. Cvičení na zpevnění těla (kalisthenická cvičení), sporty na orientaci ve vzduchu a správná parta kamarádů k vnější motivaci je pak další doporučení, které respondenti dávají. Z aktuálního tréninku je kromě zřejmého létání na flyboardu u všech letců shodné protahování a analýza vlastních i cizích leteckých videí, ze kterých se učí. Bylo by tedy adekvátní již od mala učit budoucí flyboardisty schopnost analyzovat vlastní pohyby a učit se z nich (Tabulka 15 - Souhrn nejčtenějších aktivit v aktuálním tréninku vybraných respondentů). Rovnovážná cvičení jsou velmi důležitá pro balanční sport flyboarding a samozřejmě je nezbytné umět ovládat alespoň jeden vodní sport.

4.4.2.1 Tréninková příprava dětí od 6 - 9 let

Model tréninkové přípravy jsme určili pro děti od šesti do dvanácti let. Doporučujeme mladým dětem do devíti let se komplexně rozvíjet ve všeobecné sportovní přípravě ve specializovaných kroužcích nebo v rámci programů, jako jsou "Trenéři do škol" (Kahan, 2020). Zároveň je také možné navštěvovat základní gymnastiku či atletiku nespecializovaným všeobecně rozvíjejícím způsobem, jak také doporučuje Dovalil (2012). Doporučujeme i u takhle malých dětí tréninkovou dotaci 2x-3x týdně. Doporučujeme k základní všeobecné přípravě 1x týdně zapojit i plavání, aby si děti včas zvykly na pohyb ve vodě (Tabulka 17 - Model tréninkové přípravy dětí 6 - 9 let).

Tabulka 17 - Model tréninkové přípravy dětí 6 - 9 let

Hlavní aktivity	Věk	Týdenní dotace	Poznámka
Všeobecná sportovní příprava	6 - 9	2x - 3x	Trenéři do škol / kroužky (gymnastika, atletika, plavání, sportovní hry...)

4.4.3 Tréninková příprava dětí od 10 - 12 let

Pro starší děti, které již mají za sebou ve třetí třídě tři roky plavání a všeobecné sportovní přípravy, můžeme zařadit specifičtější přípravu, kterou v následujících třech letech budou rozvíjet. Tato část modelu bude přípravou rovnovážnou, zpevňovací a podpoří orientaci ve vzduchu. Doporučujeme z dotací všeobecné sportovní přípravě věnovat tyto 3 tréninkové jednotky týdně do sportů, které rozvíjejí orientaci ve vzduchu. Jde hlavně o sporty jako skákání na trampolíně, skoky do vody, snowboarding, gymnastika či jakýkoliv jiný sport, který v sobě bude obsahovat koncept letové koordinační problematiky. Propojení dvou sportů do sebe je žádoucí. Ke sportům zlepšující orientaci ve vzduchu je zároveň dobré udržet plavání. Pokud plavání není zrovna šálek kávy našeho mladého sportovce, můžeme plavání rozšířit na vodní sport. Může to být vodní pólo, potápění, či podvodní sporty. Jde nám hlavně o to, aby děti byly i nadále ve vodním prostředí (Tabulka 18 - Model tréninkové přípravy dětí 10 - 12 let).

Ve věkovém období mezi 10 - 12 rokem zároveň k hlavním sportovním aktivitám přidáváme vedlejší, doprovodné sportovní aktivity. Jde zejména o pořádné základy protahování, kde již starší děti budeme připravovat k pravidelnému dynamickému protahování před tréninkem a statickém protahování po tréninku. Chceme zde vytvořit rutinu, která děti naučí, že před každou fyzickou aktivitou je správné zahřát a protáhnout se, ale zároveň i protáhnout svaly po výkonu. V tomto období je také dobré již aktivně rozvíjet rovnovážné schopnosti. Doporučeným tréninkem rovnováhy pro budoucí flyboardové letce je i jízda na elektrickém hoverboardu. Ovládání elektrického jezdícího prkna vpřed, vzad a zatáčení či otáčení je totiž na stejné bázi, jako ovládání flyboardového prkna. Poslední volnočasová aktivita, kterou si každé dítě může dělat doma s rodiči, jsou základy kalistheniky. Míru necháme na individuálním vývoji jedince, ale je důležité, aby se posilování vlastní vahou nepřehánělo. Jde nám hlavně o správné držení těla, posílení bederní oblasti a středu těla obecně. Pro létání je také důležité mít připravenou spodní část těla, takže dřepy, skoky přes švihadlo jsou taktéž v rámci posilování vlastní vahou vítány (Tabulka 18, Model tréninkové přípravy dětí 10 - 12 let)

Bylo by dobré děti učit pracovat s moderními technologiemi. Čas od času se u svých sportů, které rozvíjí orientaci ve vzduchu, nechají natočit a později pod vedením trenéra či rodiče rozeberou dané pohyby a pokusí se ideomotoricky pohyb napravovat. V mladém věku je ideomotorika na špatné úrovni, není ale nikdy na škodu tyto schopnosti zlepšovat již od útlého věku. Minimálně se dítě naučí nad svými pohyby přemýšlet, hodnotit vlastní výkony z

jiného úhlu pohledu a hlavně sebereflexe. (Tabulka 18 - Model tréninkové přípravy dětí 10 - 12 let).

Tabulka 18 - Model tréninkové přípravy dětí 10 - 12 let

Hlavní aktivity	Věk	Týdenní dotace	Poznámka
Sporty na orientaci ve vzduchu	10-12	2x - 3x	Trampolíny, Skoky do vody ...
Vodní sporty	10 - 12	1x - 2x	plavání, pólo, potápění
Doprovodné aktivity			
Kalisthenika	10 - 12	2x	Zpevňování těla vlastní vahou
Rovnovážná cvičení	10 - 12	2x	Balanční desky / Hoverboard
Protahování	10 - 12	5x	Dynamické před aktivitou
		5x	Statické po aktivitě
Video analýza	12-13	1x	Rozebrat vlastní pohyb

Od třináctého roku doporučujeme začít trénovat na flyboardovém prkně. Společně s tréninkem je třeba se zlepšovat a rozvíjet své pohybové dovednosti i schopnosti. Doporučujeme dále pokračovat s modelem tréninkové přípravy (Tabulky 18 - Model tréninkové přípravy dětí 10 - 12 let) i během následujících let při tréninku na flyboardu.

5 Závěr

Aktuální problematikou ve flyboardovém sportovním prostředí je neexistující model tréninkové přípravy dětí. Většina sportovců, ze kterých se později stanou letci nad vodou, vychází z rozdílných sportů a nemají stejné tréninkové metody jako ostatní. Cílem práce bylo vytvořit model tréninkové přípravy pro mladé budoucí letce na flyboardu. Cíl práce jsme splnili. Úkoly práce byly splněny.

Abychom vytvořili kvalitní model tréninkové přípravy mladých letců, využili jsme zkušeností těch nejlepších. Oslovili jsme deset nejúspěšnějších profesionálních letců na flyboardu (na základě výsledků z mistrovství světa v letech 2015 - 2019) a nechali je vyplnit anketu. Všechny deset oslovených letců vyhovělo naší žádosti a na anketu odpovědělo. Dle výsledků nám vyšlo, že všichni záměrně vybraní respondenti byli multi-sportovně založení a že se všichni věnovali profesionálnímu sportu předtím, než začali létat na flyboardu. Zjistili jsme, že spousta sportů, ať specializovaných nebo nespécializovaných, se u respondentů opakovala. Zejména sportovní směry skateboarding, parkour, skákání na trampolínách, gymnastika a všeobecná sportovní příprava se u deseti tázaných vyskytly nejméně u třech respondentů. Zaměřili jsme se na sporty, které měly nejvíce výskytů a všem, kteří se věnovali těmto sportům, jsme nabídli možnost zúčastnit se výzkumu dále.

Pozvali jsme pět respondentů, splňujících určená kritéria, z různých částí světa, kde tři z nich se zúčastnili nestandardizovaného rozhovoru. Ve finálním výběru respondentů se objevili zástupci všech sportovních odvětví, která se v širokém výběru deseti talentovaných letců na flyboardu objevovala nejvíce. Každý z respondentů se profesionálně věnoval jinému sportu, pocházel z jiné země a v rámci volnočasových aktivit dělal kromě jiného i ostatní sporty, které se často vyskytovaly v anketě. S takovým výběrem jsme byli spokojeni a začali jsme provádět individuální rozhovory. Z nasbíraných dat jsme zjistili důležité informace ohledně tréninku v mládí sportovce, jeho adaptace ze starého sportu na nový - flyboarding, jakým způsobem je veden jeho aktuální trénink nyní a co by nejvíce doporučil v rámci tréninkové přípravy dětem, které se jednou stanou flyboardovými letci.

Po zpracování dat z anket a rozhovorů jsme vytvořili komplexní model tréninkové přípravy mladých budoucích letců na flyboardu v týdenním plánu. Tréninkové přípravy jsme rozdělili na dvě skupiny dětí. První je skupina dětí je v letech šest až devět let, které doporučujeme se rozvíjet všeobecnou sportovní přípravou a naučit se základům plavání. V tomto období, které mnozí označují jako zlatý věk motoriky, je pro děti poměrně snadné a rychlé rozvíjet

pohybové dovednosti a obratnosti. Druhé skupině dětí od deseti do třinácti let doporučujeme se stále multi-sportovně rozvíjet, ale již specifičtěji. Je důležité, aby si děti po všeobecné sportovní přípravě začaly jednak navykat více na vodní prostředí a jednak začaly dělat sporty, které rozvíjejí orientaci ve vzduchu. Nejvíce letců se shodlo, že skákání na trampolínách či skoky do vody jsou nejvhodnějším sportem před začátkem tréninku na flyboardu. V tomto věkovém období bychom již doporučili začít trénovat rovnovážná cvičení a základy z kalistheniky, pro správné držení těla a pevného středu. Velký důraz všichni respondenti kladli na protahování, které si sportovec hlavně u flyboardingu musí osvojit a bez výjimky pravidelně provádět před i po tréninku. Posledním doporučením je začít pracovat na video analýze vlastního projevu, dostat do povědomí sebereflexi a zkusit zhodnotit vlastní projev a snad i trochu ideomotoriky, která v mládí není na velké úrovni. Zmíněný model tréninkové přípravy mladých budoucích letců na flyboardu by měl přinést více správně připravených dětí, které budou připraveny ovládat obrovskou sílu vycházející skrz flyboardové trysky v podobě proudu vody.

V naší bakalářské práci jsme vytvořili výukovou metodu začátečníků. Nyní v diplomové práci jsme přišli na to, jakým způsobem můžeme fyzicky připravit děti k letu na flyboardu. Dalším pokračováním řešení dané problematiky v budoucích pracích bych rád svoji pozornost zaměřil na výzkum biomechanické analýzy pohybů při provádění jednotlivých flyboardových prvků.

6 Odborná literatura

AQAV. (2015). *Flyboard Pro Series* [online]. [cit. 2020-12-07]. Dostupné z: <https://aquaticaviation.net/product/2015-flyboard-pro-series/>

BLACK, J. (2017). *JetPack America* [online]. [cit. 2017-12-11]. Dostupné z: http://www.jetpackamerica.com/jetlev_southwest_blog/top-questions-andanswers-about-flyboarding-and-hydroflight

BOMPA, T. (1999). *Period is action training for sports* (4th ed.). Champaign, IL: HumanKinetics.

BURES, F. A. (2018). *Beginners guide to flyboard* [online]. [cit. 2020-12-07]. Dostupné z: <https://www.minnesotamonthly.com/featured/a-beginners-guide-to-flyboarding/>

BURNS, J. (2016). *Flyboard World Cup: Championshipresults*. *Prowatercross.org* [online]. [cit. 2020-11-24]. Dostupné z: https://prowatercross.org/2016_hf_results/

CIVÍN, P. (2018). *Flyboarding*. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Sporty v přírodě. Vedoucí práce Vomáčko, Ladislav.

ČTK. (2007). Sábliková vymění kolečkové brusle za kolo. *Sport.aktualne.cz* [online]. [cit. 2020-11-22]. Dostupné z: <https://sport.aktualne.cz/ostatni-sporty/sablikova-vymeni-koleckove-brusle-za-kolo/r~i:article:454666/>

DOVALIL, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia. ISBN 80-703- 3760-5

DOVALIL, J., & PERIČ, T. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2118-7

DOVALIL, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-928-4

DRZ. (2018). *Poprvé na bedně už před 10 lety: Debut Ester Ledecké na stupni vítězů*. *Extra.cz* [online]. [cit. 2020-11-22]. Dostupné z: <https://www.extra.cz/poprv-na-bedne-uz-pred-10-lety-debut-ester-ledecke-na-stupni-vitez-u-vam-vzene-sly-do-oci>

GRACOVÁ, I. (2007). *Vyhodnocení dotazníku* [online]. [cit. 2020-12-07]. Dostupné z: https://www.mestostod.cz/assets/File.ashx?id_org=15551&id_dokumenty=1327

HADHAZY, A. (2008). *Whatmakes Michael Phelps So Good?* *Scientificamerican.com* [online]. [cit. 2020-11-22]. Dostupné z: <https://www.scientificamerican.com/article/what-makes-michael-phelps-so-good1/>

HADHAZY, A. (2016). *Here is an exact breakdown of the perfect body for swimming.* *Buisnessinsider.com* [online]. [cit. 2020-11-22]. Dostupné z: <https://www.businessinsider.com/michael-phelps-rio-olympics-body-swimming-2016-8>

HOŠKOVÁ, B. (1998). *Význam kvality pohybu v tělesné výchově a sportu.* In: Sborník referátů vědeckého semináře – Současné problémy tělesné výchovy a sportu. Ústí nad Labem, Czechia: Pedagogický fakulta UJEP.

HUANG, A. (2009). *10 amazing Michael Jordan careerstats: The true story behind Michael Jordans brief but promising baseball career.* *Thebestten.wordpress.com* [online]. [cit. 2020-11-22]. Dostupné z: <https://thebestten.wordpress.com/2009/11/25/10-amazing-michael-jordan-career-stats/> [online].

H2RO. (2015). *H2RO Flyboarding.* *magazine.com* [online]. USA [cit. 2020-12-07]. Dostupné z: <http://h2romagazine.com/>

ISSURIN, V. B. (2010). *New horizons for the methodology and physiology of training periodization.* *Sports Medicine*, 40 (3), 189–206.

JEŘÁBEK, P. (2008). *Atletická příprava: děti a dorost.* Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-0797-6.

JETPACK A. N. B. (2017). *Jetpack America Guide: How Hydroflight Works* [online]. [cit. 2020-12-07]. Dostupné z: http://www.jetpackamerica.com/jetlev_southwest_blog/how-hydroflight-works-diagram

JIP. (2015). *Obojživelnice Sáblíková!:* *Které česky byly na zimní i letní olympiádě?* *Isport.blesk.cz* [online]. [cit. 2020-11-22]. Dostupné z: <https://isport.blesk.cz/clanek/ostatni-cyklistika/247444/obojzivelnice-sablíkova-ktere-cesky-byly-na-zimni-i-letni-olympiade.html>

KAHAN. (2020). *Zlatý věk motoriky aneb trenéři do škol* [online]. [cit. 2020-12-07]. Dostupné z: <https://kahan.pribram.eu/clanek/zlaty-vek-motoriky-aneb-treneri-do-skol>

LEHNERT, M., NOVOSAD, J., & NEULS, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-857-8333-9.

MACEK, T. (2009). Zázračný sprinter Bolt: Co ještě změní? *Idnes.cz/sport* [online]. 2009, , 3 [cit. 2020-11-22]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/atletika/zazracny-sprinter-bolt-omezil-i-kriminalitu-co-jeste-zmeni.A090917_210238_atletika_ald

MADISON, M. (2016). *How to Coach an Athlete Transitioning to a New Sport*. *Trainingpeaks.com* [online]. [cit. 2020-11-22]. Dostupné z: <https://www.trainingpeaks.com/coach-blog/how-to-coach-an-athlete-transitioning-to-a-new-sport/>

PERIČ, T. (2015). *Sportovní příprava dětí* [online]. [cit. 2020-12-08]. Dostupné z: https://www.veslo.cz/sportovni-priprava-deti/43639039/veslovani_-_sportovni_priprava_deti.pdf

PRAVDA, P. (2018). *Dvojnásobné zlato Ester Ledecké: Je to ojedinělý úkaz*. *Seznamzpravy.cz* [online]. str. 2 [cit. 2020-11-22]. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/dvojnásobne-zlato-ester-ledecke-je-to-ovejedinely-ukaz-rika-instruktor-lyzovani-a-snowboardingu-43093>

RONNYMAC, R. (2015). *X-Flyboard World Cup Results: Ranging and gallery* [online]. str. 4. [cit. 2020-11-24]. Dostupné z: <http://ronnymac.com/x-dubai-flyboard-world-cup-results-rankings-and-gallery/>

ROSOL, J. (2017). *Raná specializace vs trénink odpovídající vývoji* [online]. [cit. 2020-12-08]. Dostupné z: <http://www.rosoltennisacademy.cz/aktuality-1/rana-specializace-vs-trenink-odpovidajici-vyvoj>

SHRYACK, L. (2019) *Looking Back On Usain Bolts World Record*. *Flotrack.org* [online]. [cit. 2020-11-22]. Dostupné z: <https://www.flotrack.org/articles/6552231-looking-back-on-usain-bolts-958-100m-world-record>

Zatloukal, T. (2017). *Sport idnes* [online]. [cit. 2017-10-01]. Dostupné z: https://sport.idnes.cz/petrcivin-flyboard-045-/sporty.aspx?c=A170913_142506_sporty_elv

ŠVARCOVÁ, L. (2005). *Základy pedagogiky pro učitelské studium*. 1. vyd. Vysoká škola chemicko-technologická v Praze, Praha, ISB: 80-7080-573-0

VANCE, G. (2018). *2017 World Cup: Championship results. Hydro united* [online]. [cit. 2020-11-24]. Dostupné z: <http://hydro-united.com/hsau/pg-results.php>

WILLMORE, J. H., COSTILL, D. L., & KENNEY, W. L. (2008). *Physiology of sport and exercise (4th ed.)*. Champaign, IL: HumanKinetics.

WULF, S. (2020). *From the archives: The true story behind Michael Jordans brief but promising baseball career. Espn.com* [online]. [cit. 2020-11-22]. Dostupné z: <https://www.extra.cz/poprv-na-bedne-uz-pred-10-lety-debut-ester-ledecke-na-stupni-vitezuvam-vzene-slzy-do-oci>

ZAPATA, F. (2017). *World cup 2017: Cavalier sur mer - hydroflyers. Zapata* [online]. [cit. 2020-11-24]. Dostupné z: <https://www.zapata.com/en/water/>

ZAPATA, R. (2020). *Docs.google* [online]. Francie, [cit. 2020-7-12]. Dostupné z: <https://docs.google.com/document/d/1oOSjp6TBBmbq43qU6rCyRK4gSPyHCEZdhtGKp48FWg/mobilebasic>

ZÁRUBA, M. (2016). *Snowboard a lyže: Ester Ledecká umí na obojím. Sportvokoli.cz* [online]. [cit. 2020-11-22]. Dostupné z: <https://www.sportvokoli.cz/novinky/snowboard-a-lyze-ester-ledecka-umi-na-objim>

7 Tabulky a obrázky

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Nejúspěšnější závodníci z mistrovství světa ve flyboardu v letech 2015 - 2018.	31
Tabulka 2 – Sportovní specializace respondentů	32
Tabulka 3 – Sportovní aktivity respondentů v mládí	33
Tabulka 4 - Souhrn četnosti spec. a nespec. sportů u všech respondentů	35
Tabulka 5 - Četnost hlavních sportů u jednotlivých respondentů	37
Tabulka 6 - Výběr respondentů na základě četnosti hlavních sportů	38
Tabulka 7 - Vybraní respondenti pro nestandardizovaný rozhovor	39
Tabulka 8 - Respondent 2 - souhrn informací	48
Tabulka 9 - Respondent 4 - souhrn informací	49
Tabulka 10 - Respondent 5 - souhrn informací	50
Tabulka 11 - Četnost pohybových aktivit vybraných respondentů v mládí	52
Tabulka 12 - Četnost aktuálních tréninkových aktivit vybraných respondentů	53
Tabulka 13 - Četnost doporučení pro trénink dětí od vybraných respondentů	55
Tabulka 14 - Souhrn nejčtenějších pohybových příprav vybraných respondentů v mládí	56
Tabulka 15 - Souhrn nejčtenějších aktivit v aktuálním tréninku vybraných respondentů	56
Tabulka 16 - Souhrn nejčtenějších doporučení tréninku pro děti od vybraných respondentů.	57
Tabulka 17 - Model tréninkové přípravy dětí 6 - 9 let	58
Tabulka 18 - Model tréninkové přípravy dětí 10 - 12 let	60

Seznam obrázků

Obrázek 1 - Jak vodní létající sporty fungují (Jetpack, 2017)	11
Obrázek 2 - Flyboardový set (AQAV, 2015)	12
Obrázek 3 - Let na Flyboardu (Bures, 2018)	13
Obrázek 4 - Flyboardové schéma (Civín, 2018)	18
Obrázek 5 - Usain Bolt WR (Shryack, 2019).....	19
Obrázek 6 - Michael Phelps (Loria and Gould, 2016)	20
Obrázek 7 - Ester Ledecká (Drz, 2018).....	21
Obrázek 8 - Martina Sáblíková, Obojživelník (J.I.P, 2015).....	21
Obrázek 9 - Michal Jordan (Huang, 2009).....	22
Obrázek 10 - Flyboard World Cup 2015 (Ronny Mac, 2015)	28
Obrázek 11 - Flyboard World Cup 2016 (Burns, 2016)	29
Obrázek 12 - Flyboard World Cup 2017 (Zapata, 2017)	29
Obrázek 13 - Flyboard World Cup 2018 (Vance, 2018).....	30
Obrázek 14 - Respondent 2 (Respondent 2, 2018).....	42
Obrázek 15 - Respondent 4 (Respondent 4, 2019).....	45
Obrázek 16 - Respondent 5 (Respondent 5, 2019).....	47

8 Přílohy

Příloha 1 – Dotazník raného sportovního zaměření

Příloha 2 – Otázky v rozhovorech

Příloha 3 – Rozhovor 1 – Respondent 2

Příloha 4 – Rozhovor 2 – Respondent 4

Příloha 5 – Rozhovor 3 – Respondent 5

Příloha 6 - Potvrzení o předání dat

Příloha 1 – Anketa sportovního zaměření

Name	Specialization	year of specialization	Activities till the year of 10	Other physical activities
Damone Rippy	Football	12	Gymnastics, ball games	/
Daniel Guerra	Skateboard, high jump	5	/	Trampoline, gymnastics
Geff Hullet	Parkour, athletics	8	/	General sports training
Andrew Hickey	Trampoline, swimming	6	/	High jump, gymnastics
Sergey Phillipov	Parkour	10	Gymnastics, general sports training	/
Petr Cívín	Basketball, swimming	6	/	General sports training
Tomasz Kubik	Trampoline, gymnastics	6	/	swimming, skateboard
Fernando Spinelli	Parasutism	15	golf	BMX Freestyle
Suksan Tonghtai	Skateboard	5	/	/
Bo Krook	Parkour, ping pong	9	/	Running, skateboard

Příloha 2 – Otázky v rozhovorech

English Questions

Can you introduce yourself please?

How did you start flyboarding?

What do you think made you one of the best flyboarders in the world?

What are your training procedures?

What sports did you do before you start to fly?

What do you think was the most beneficial thing for you while you were growing up (from the training standpoint)?

Are there any trainings you still do till now?

What type of training would you recommend doing for kids who are going to become flyboarders one day year (6 - 12 before they can jump on the board)?

České otázky

Můžeš se nám představit prosím?

Jak jsi s flyboardingem začal?

Co myslíš, že s tebe udělalo jednoho z nejlepších flyboardových letců světa?

Jaké jsou tvoje tréninkové procedury?

Jaké sporty jsi dělal předtím, než jsi začal létat?

Co myslíš, z tréninkového hlediska, že bylo pro tebe nejvíc užitečné, když jsi vyrůstal?

Existují nějaká tréninková cvičení, které děláš od mala do teď?

Jaký typ tréninku bys doporučil malým dětem, které se mohou stát flyboardisty (6 - 12 let), než mohou začít opravdu létat nad vodou)?

Příloha 3 – Rozhovor 1 - Respondent 2

1. Can you introduce yourself please?
 - a. My name is respondent 1 and I'm from Medellin Colombia.
2. How did you start flyboarding?
 - a. I started doing flyboard in March 2014 in Cartagena, Colombia. I saw it in the beach when I was working in. the jet ski rentals then I became friends with the owners of the equipment then they let me try it I was good. for it then I. became an instructor teaching people how to fly then it became a passion for me.
3. What do you think made you one of the best flyboarders in the world?
 - a. I watch flyboard videos every night in my house then I set up a goal in my life to become a world champion. It was a bit hard in the beginning cuss I could not afford the trips for the competitions until I get to China and I have the support of Zapata and the flyboard show team. One of the things that push me to be one of the best riders in the world was my mates pushing me every day to do something different and cool.
4. What are your training procedures?
 - a. my training procedures are nothing special for the flyboard just normal exercises I did when I was younger. practices and a lot of stretching always to keep the muscles awake. I never stopped doing skateboard and do all the basics exercises from gymnastics to keep my body like a stone
5. What sports did you do before you start to fly?
 - a. I always like adrenaline and extreme sports since I was a kid, I start doing skateboard and long board when I was 5 because I saw the guys in my hometown riding with their parents. I thought it was cool so start begged my mom to have a board also to doing it with my boys.
6. What do you think was the most beneficial thing for you while you were growing up (from the training standpoint)?
 - a. Definitely the gymnastic base ground. I own a lot to the la universidad de antiquia where I did all my gymnastic trainings when I was young.

Without it there would be no me. From the no fear factor from the fall or injury I gained a lot from my skateboarding group where we used to ride every day after school. We used to go to the skatepark del estadio-medellin, skatepark el salado-envidagonikia and my favourite skate plaza-bello. But honestly, my bros were the most beneficial. It was me „el pastu“ and my best friend el pastuso (who died in 2016 RIP) and Antony who motivated me to send it every time we go out and ride. 3 of us were the Chakalaka Squad.

7. Are there any trainings you still do till now?
 - a. Nothing specific. I do the gymnastics 3 times per week and a lot of balance exercises on the unbalanced desk. I got a routine of a morning yoga / handstand which is more for my head and stress than for the actual body preparation. Most of what I still do is just to watch replays and play all in my head. When I see I do it in my head, I send it out there.
8. What type of training would you recommend doing for kids who are going to become flyboarders one day year (6 - 12 before they can jump on the board)?
 - a. Oh, for sure gymnastic bro, that's really good to have. Hella stretching and most importantly balance and core trainings. I would also add any extreme sport to make them used to get on the ground get a bit of a scratch, basically not to worry about an injury too much. For me it was High diving where I gradually jumped from 1 meter when I was little till 15 meters doing flips. That feeling for water is amazing, you know when you are falling badly and when there is no issue at all. Definitely, after doing any kind of watersport, they would not be getting out of the water with hand over their eyes or falling in the water with keeping the nose with fingers. I heard my friends who flyboard and did snowboarding, they feel like it helped him to feel the air feeling when you jump on a slope. Basically, it is similar for my trampolining. Having and orientation in a 3D space is very important. All in all, though, go for core exercise, do anything you need to not be afraid and train as much as you can. After all, why to be scared of the fall? On flyboard you always fall in the water.

Příloha 4 – Rozhovor 2 - Respondent 4

1. Can you introduce yourself please?
 - a. Hey, I'm respondent 2, 31 years old born in Peterborough in UK
2. How did you start flyboarding?
 - a. Once I saw it on YouTube I start digging into the sport. I felt like everything I do on trampoline I could easily do on flyboard once I got the balance.
3. What do you think made you one of the best flyboarders in the world?
 - a. I studied a LOT of video to improve. I add similarities from trampoline for tricks and swimming helped with dolphin diving and comfort underwater. Watching everything from a different perspective allowed me to analyze my tricks and see what else was possible what I could add to my routines.
4. What are your training procedures?
 - a. For training I always tried to go out with a goal to do the trick before I left. I couldn't finish until I did the trick. If you crash the first thing you have to do is get back flying or you will become afraid and not believe you can do it. On the ground though all I did was trying to get on a trampoline I knew already and try to do the flyboard trick there. Follow up with a little studying of physics and understanding of a power of water coming out of nozzle is always a good way of training. Understandably, I add every morning stretching routine and quit all the building muscles from the gym. For the best flight you want to cut the weight as low as possible and stay strong and flexible.
5. What sports did you do before you start to fly?
 - a. My main sport was trampolining which came out of gymnastic basics. I was pretty good when I was younger but after twenties I looked more into the school and kind of lost an interest of being a pro trampoline. The fire was still there but never like before. (Flyboarding changed it big time!)
 - b. I loved football and other ball games, but it was all just fun with friends after school. My parents wanted me to swim because my dad was a pro swimmer. I never loved swimming, but I swim decent and got a great feeling of water and never ever felt in my life a feeling of

being scared from the depth or water itself. Except of these sports, I enjoyed High jumping but never too good. Maximum jump was a backflip from twelve meters which in the high jumping family is NOTHING.

6. What do you think was the most beneficial thing for you while you were growing up (from the training standpoint) ?
 - a. Best benefit training was having others to compete against and learn from. Same thing actually happened with flyboarding. So, I guess the best answer is to create friends in a competitive individual sports and have a healthy competitive relationship between each other to push yourself as high as the sky is.
7. Are there any trainings you still do till now?
 - a. When I train now, I still need to have video to analyze the performance. I can see where I have good technique and what I need to pay more attention to better setup, height when throwing tricks, opening up too early on flips, am I dog chaining, losing height too much etc.
 - b. From the general training of flying methods, I still keep with flipping. It's a bit of core exercise but for me nowadays even more relax and just remember old days. I don't swim so much like I used to before because I'm in water ALL the time with flyboard. I kept gymnastics stretching a lot...
8. What type of training would you recommend doing for kids who are going to become flyboarders one day year (6 - 12 before they can jump on the board)?
 - a. In my opinion is the best thing for beginners (except of general physical education based in athletics or gymnastics or groups who prefer to a do a general training of all-round exercises) practicing backflips from a dock, spinning on those electric hoverboards (if you can), having GOOD leg strength and flexibility, core strength – planks and lower back strength – superman. It has to be everyday routine like brushing teeth
 - b. Later when they start flyboarding I recommend starting out with a less powerful ski to improve backflip technique (harder to throw makes it

easier when you get power). Get shorter 18metre hose which will teach hose management way better than the 23metre one.

Příloha 5 – Rozhovor 3 – Respondent 5

1. Can you introduce yourself please?
 - a. Respondent 3, flyboard rider from 2013.
2. How did you start flyboarding?
 - a. I saw a flyboard video in YouTube and tried it for the first time at Tenerife. Then returned to Russia and find guys who started it here in Moscow. I loved it and put a lot of time and power to move myself and this sport in Russia. First come to FWC in Dubai in 2014. Took 52 place. Before I came h2ro wrote about me: “he can win if his every opponent flip jet ski and will be disqualified. But he goes to beat himself firstly...” that become my point in this sport.
3. What do you think made you one of the best flyboarders in the world?
 - a. I was the best flyboard rider from Russia from 2015 till 2019. I was the first in Russia who did such tricks like double backflip, triple backflip, quad backflip, front flip. I took first place in Russian flyboard cups in 2015,2016,2017. I was the first and only flyboard from Russia who pass in top 8 in Zapata flyboard world cup. A lot of experience I got from riders all over the world. One of the best was making show with Petr Civin and Suksan in Cyprus.
4. What are your training procedures?
 - a. I kept stretching and video observing. My body was fully prepared from the young age, so I didn't need to do much to prepare my body, I just kept it in the action with core and stability exercises with a lot of Parkour.
5. What sports did you do before you start to fly?
 - a. Since I was little me and my mom were doing gymnastics. I liked it a lot because we were doing it as a family but later on when I was in the fourth grade my friends in my class started doing parkour and were going out every day after school. Luckily for me my parents didn't hold me with gymnastics too much and let me do what I want even when I was ten. There we run ALL the time, train with older boys who taught us how to do flips and jumps properly with a lot of calisthenics exercises and outdoor park gym trainings. I got addicted and did it even alone whenever I was free. My mom made me go to

do gymnastics once or twice a week, so I believe because of that I didn't get hurt because we kept doing stretching and all-round exercises to be prepared for any kind of activity later on. When I think about it was more of an all-round specialization than just gymnastics.

6. What do you think was the most beneficial thing for you while you were growing up (from the training standpoint) ?
 - a. Having older boys train me and my mom pushing me into gymnastics. I was lucky enough to be around group of people from my class who wanted to run outside and do stuff, not like nowadays kids who play only videogames.
7. Are there any trainings you still do till now?
 - a. I kept with the outdoor gym routines when its warm enough. I got the pole in my home and still do calisthenics. I figured that for flyboarding you don't want to be big guy with muscle. It's better to be lean and fit. Doing a lot of cardio, enjoy bike and anything with the aspect of water. I am generally very active guy that time to time people call me hyperactive.
8. What type of training would you recommend doing for kids who are going to became flyboarders one day year (6 - 12 before they can jump on the board)?
 - a. I recommend being active whenever you want and do anything you can. Doesn't really matter what it is. It is always better than sit home, watch tv or play videogames. From there you can approach for a specific orientation. So, I would recommend mainly for kids to find the motivation – which is more on their trainers or parents to find for them this motivation and be an example.
 - b. If kids have the motivation to be active, I'd say go for the general trainings witch a lot of sports. Ideally find a program which gives you every month different approach, different trainers, find a diverse system where you include basics from athletics, gymnastics which is a center of everything. I never did train trampoline, but I heard its very beneficial to get enough coordination in every moment you flip. My approach was parkour where I got the orientation also, but I guess it doesn't matter what kind of orientation it is, just do something.

c. For flying firstly, you must learn to go round and get more than 10 meters high. It gives you right way in safe trainings and enough power to do every trick. I know a lot of flyboarders all over the world, because I took a part more than in 15 different cups and they would teach it the same way.

Příloha 6 – Potvrzení o předání dat

1. 10. 2019, Madrid

Agreement of the data usage

I Andrew Hickey

agree with the usage of data collected from the survey and individual non-standardized interviews for the company Manta Red at Madrid based theme park "Parque Warner" during the year of 2019 for the purpose of processing master thesis of Bc. Petr Cívín.

Student

Name: Bc. Petr Cívín

Date: 1. 10. 2019

Signature:

Flyboard Manager

Name: Andrew Hickey

Date: 1. 10. 2019

Signature:

Český překlad

Já, Andrew Hickey,

souhlasím s použitím nasbíraných dat z ankety a individuálních nestandardizovaných rozhovorů pro firmu Manta Red, v madridském zábavním parku "Parque Warner", v roce 2019, za účelem zpracování diplomové práce Bc. Petra Cívína.