

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

Základy techniky jízdy na kajaku

(instruktážní videopořad)

Basics of kayaking

Bakalářská práce

Autor: Petr Volný
Obor: Vychovatelství
Typ studia: Kombinované studium
Vedoucí práce: PaedDr. Ivana Jiroušková

2010

Čestné prohlášení

„Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením PaedDr. Ivany Jirouškové. V práci jsem použil informační zdroje uvedené v seznamu.“

V Praze dne 13.04.2010

Petr Volný.....

Poděkování

Chtěl bych poděkovat PaedDr. Ivaně Jirouškové za metodické vedení, pomoc při řešení technických detailů a poskytování odborných rad. Dále bych chtěl poděkovat členům vodáckého kroužku FTVS UK, oddíl vodního slalomu Praha 7 – Trója, za ochotu a pomoc při natáčení a pracovníkům vodáckých kroužků z celé republiky, kteří se podíleli na výzkumu a Ivanovi Mládkovi za umožnění bezplatného použití jeho písničky.

Resumé

Tato bakalářská práce se zabývá zpracováním základů techniky jízdy na kajaku formou instruktážního videopořadu. Cílem práce je natočení a zpracování videopořadu, prověření současného stavu zpracování zadané problematiky pomocí průzkumu, a dále předvedení zpracovaného videopořadu v praxi. V teoretické části se zabývám historií a využitím informačních technologií v tomto odvětví volnočasové aktivity mládeže. Praktická část práce představuje natočený, sestříhaný a ozvučený videopořad.

Klíčová slova: informační technologie, vodáctví, kajak, trenér

Souhlasím, aby tato práce byla uložena v knihovně pedagogické fakulty Karlovy Univerzity v Praze a zpřístupněna ke studijním účelům.

Summary

This baccalaureate work deal with processing bases driving technique on kayak form instructional video - agenda. Aim work is turning and processing video - agenda, verification contemporary processing state engaged problems by the help of research, and further verification processed video - agenda practically. In theoretic parts I'll deal with story and usage information technology in this line free time-time activities youth. Practical volume of work presents wind, montage and sound video - agenda.

Key words: information technology, watermanship, kayak, coach

I hereby declare my consent with this thesis to be deposited at the library of the Faculty of Pedagogy, The Charles University, Prague and made available for purposes of stud.

Obsah:

1. Úvod	8
1.1 Cíl práce	8
2. Teoretická část	8
2.1 Informační technologie (IT)	8
2.2 Video	9
2.3 Videokamera	9
2.4 Záznamová média	9
2.5 Ukládání	10
2.6 Zpracování	10
2.7 Stříhové programy	11
3. Přednosti videotechniky v dané tématice	11
4. Historie kanoistiky	12
4.1 Přehled historických milníků	13
5. Současný stav zpracování zadané tematiky	15
6. Výzkum	15
6.1 Dotazník	16
6.2 Výsledky dotazníku	16
7. Závěr ověřování	21
8. Uplatnění videopořadu v praxi	21
8.1 Reflexe	22

9. Prověření videopořadu v praxi	22
10. Námět	22
11. Vodní slalom	27
11.1 Zkrácená pravidla vodního slalomu	27
12. Obsahový scénář k videopořadu	29
13. Závěr	33
14. Seznam použité literatury	34
Přílohy	
I. Technický scénář	
II. Autorské práva	
III. Kopie odpovědi na dotazník	
IV. DVD s videopořadem	
V. CD s textovou částí	

1. Úvod

Tato práce se skládá ze tří částí – teoretické, praktické a výzkumu. Teoretická část práce obsahuje náhled do historie vzniku a vývoje informačních technologií a jejich rozšíření a možnosti využití širokou veřejností, náhled do historie užívání kajaku ve světě a v České republice, nutné vybavení pro bezpečné provozování tohoto sportu, vypracování námětu, obsahového a technického scénáře. Výzkum se věnuje ověření současného stavu zpracování dané problematiky ve vodáckých oddílech z České republiky. Praktická část práce je vytvořena v programu Pinnacle studio verze 12, zahrnuje v sobě natočené, sestříhané, ozvučené a okomentované záběry z techniky jízdy na kajaku. Natáčení videopořadu proběhlo v prostorách vodáckého oddílu při loděnice FTVS UK, oddíl vodního slalomu Praha 7 – Trója. K natáčení jsem použil videokameru Sony Handycam DCR-HC47, formát miniDV.

1.1 Cíl práce

Cílem této bakalářské práce je, za využití informačních technologií, zpracovat instruktážní videopořad, který představuje základní techniky a dovednosti při ovládní kajaku dětmi.

2. Teoretická část

V této části práce se budu zabývat nejpoužívanějšími pojmy z oblasti informačních technologií, používanými formáty, způsoby zpracování a ukládání dat.

2.1 Informační technologie (IT)

Tímto pojmem se dá označit věda, která se zabývá principy, podle kterých funguje hardware počítačů. Informační technologií se rozumí každý přístroj, který je schopen zpracovávat nějaké informace (provádět algoritmus). Tímto zpracováním se rozumí činnost, kdy přístroj přijme určitá data, s těmito provede samostatně předem definované

operace a následně vydá příslušná výstupní data. Informační technologie jako obor se zabývá plánováním, tvorbou, zdokonalováním, propojováním a vzájemnou komunikací těchto technologií. Informační technologie se během relativně krátkého časového úseku změnily z drahých, individuálně vytvářených a implementovaných systémů do produktů masově rozšířených a využívaných širokou veřejností. Název této vědy je odvozen od slova informace. Lidí, kteří se zajímají či pracují v oboru informačních technologií, jsou často nazýváni informatici. Toto označení může vést k záměně s lidmi, kteří se zabývají zpracováním informací. (Informační technologie, 2010)

2.2 Video (v lat. vidět)

Je široký výraz, který zahrnuje veškeré termíny z oblasti zachycování, zpracovávání a přehrávání obrazových záznamů. Často se pod termínem video rozumí pouze videorekordér nebo videokamera. Někdy se pojmu video používá tak obecně, že není přesně definováno, které technické komponenty systém obsahuje a předpokládá se, že čtenář pochopí z textu, o které prvky v zařízení nebo v tvorbě jde. (Zapletal, 1997, s18).

V případě této konkrétní práce si dovoluji tento termín zúžit na pojmenování systémů pracujících s elektronickým obrazem rozloženým na řádky převedené na elektrický signál. Kvalita videa závisí na způsobu zachycení obrazu a formátu jeho uložení. (Video, 2010)

2.3 Videokamera

Je elektronické zařízení, které slouží k zachycení pohyblivého obrazu, obvykle současně se synchronním zvukem. U prvních modelů videokamer odražené světlo od snímaného předmětu procházelo objektivem, a přes soustavu zrcadel dopadalo na snímací elektronku. Tam bylo přeměněno na elektrický proud a ten následně byl zpracován elektronikou kamery na analogový televizní obraz. Videokamery se dělí dle principu, na kterém pracují, na analogové a digitální. Analogové videokamery patřily mezi první modely a dnes se již prakticky nevyrábí, i když se stále ještě používají. (Videokamera, 2010)

2.4 Záznamová média

Jsou paměťové nosiče datových informací. Dle charakteru signálu, který je nosičem datového záznamu, existují záznamová média analogová či digitální. Analogové formáty jsou VHS, VHS-C, S-VHS, S-VHS-C, Betacam, U-matic, Video 8 a Hi8. Jednotlivé systémy se odlišovaly velikostí kazet, způsobem a kvalitou záznamu a šířkou magnetické pásky. Nejznámějším a nejvíce rozšířeným byl formát kazet VHS. Formát S-VHS (super VHS) má shodnou velikost kazety i šířku pásky, liší se způsobem záznamu a vyšší kvalitou, než VHS. Formáty označené písmenem C (zkratka z názvu Compact) vznikly miniaturizací systému VHS. Mají menší rozměr kazet, ale stejnou šířku pásky (1/2"). Formáty Video8 a Hi8 označují kazety se šíří magnetické pásky 8mm. Formát U-matic a Betacam patří mezi poloprofesionální a profesionální systémy. (snímač CCD, nebo CMOS), který ho převádí do binární (dvojkové) soustavy. (Juřica, 2002, s11). Po složení je zaznamenán na některý z používaných digitálních systémů – DV a mini DV, DVCPRO, D-VHS, Digital Betacam, Digital S, Di8, DVD, HDV.

Podle technického způsobu záznamu informace se dělí na média magnetická (diskety, pevné disky) magnetické pásky (audiokazeta, videokazeta), optická (CD, DVD,) a elektronická (paměťové karty,).

2.5 Ukládání

Páskové videokamery využívají pro ukládání dat magnetickou pásku uloženou v kazetě. Dnes je asi nejrozšířenější kazeta formátu Mini DV. I když je tento způsob ukládání dat mírně na ústupu, má nesporné výhody. Páskové videokamery totiž ukládají data ve formátu DV25, který zaručuje vysokou kvalitu a snadný způsob stříhu a krokování.

Harddiskové videokamery nabízí velký prostor pro ukládání dat. Harddiskové videokamery ukládají video ve standardním rozlišení ve formátu MPEG-2 a video ve vysokém rozlišení ve formátu MPEG-4. Videokamery zvládající HD video bývají označovány jako AVCHD. Přenos souborů probíhá pomocí rozhraní USB.

Kartové videokamery využívají pro uložení dat různé paměťové karty. Nejrozšířenější jsou SD karty (případně SDHC) a karty typu MemoryStick. Pro ukládání dat používají kartové videokamery stejné formáty jako harddiskové videokamery (MPEG-2 pro SD, MPEG-4 pro HD) a v případě HD rozlišení jsou i stejně označovány jako AVCHD kamery.

DVD videokamery používají pro ukládání dat disky (DVD-R, DVD+R, DVD-RAM) o průměru 8 cm. Technologie je u všech podobná a zjednodušeně při nahrávání vypaluje data na disk ve formátu MPEG-2 pro DVD disky. Po skončení záznamu však videokamera musí disk finalizovat pro další zpracování pořadu na počítači (vytvořit menu atd.), což trvá poměrně dlouhou dobu.

2.6 Zpracování

Editace natočeného filmu je činnost, při které dochází k vkládání a změně datového obsahu. Technologický pokrok v současnosti umožňuje běžným uživatelům levně natáčet hodiny videozáznamu a tato data ukládat na vysokokapacitní média. Další zpracování takto získaných záběrů je nutné pro obyčejnou přehlednost, výstižnost a poutavost natočeného díla. Jednoduché programy pro zpracování videozáznamu, které jsou určené pro domácí použití, umožňují z hodinového videozáznamu vytáhnout podstatných deset minut, odstranit vady v záběrech, dodat dramatičnost. Samozřejmostí je dodání efektů, přechodů, titulků, ozvučení, originální hudby a následné zálohování hotové práce na médium dle zvoleného formátu.

2.7 Střihové programy

V současné době je možné na trhu vybírat z několika nejznámějších editačních programů.

Základním programem pro úpravu videa je Windows movie maker, který je součástí vyšších verzí operačního systému Windows (XP, Vista a novější). Program nedisponuje takovým množstvím funkcí jako komerčně nabízené programy, umožňuje ale základní import videa, jeho střih a závěrečný export. Tento program je velmi vhodný pro nahrávání upraveného videa na server YouTube.

Ulead Media Studio je program pro úpravu videa a zvuku, k tomu slouží poměrně standardní nástroje a efekty. Zvláštností tohoto programu je sekce „Paint“, která slouží pro grafické práce na projektu.

Adobe Premiere je poloprofesionálním stříhovým programem, disponujícím řadou funkcí, které ale někdy komplikují orientaci v programu. Tento program je určen pro pokročilé a zkušené uživatele počítače a videotechniky. Jako jednu z profesionálních funkcí nabízí tzv. klíčování. Tato operace je hojně používána v televizním zpravodajství. Je založena na odstranění jednoho odstínu barvy. Na tom místě je pak obraz zprůhledněn a propouští obraz umístěný za ním. V televizním zpravodajství se pro vyklíčování používá bleděmodré pozadí. Tato barva se totiž nejméně vyskytuje v pleti a tak se nestane, že by chyběl kus obličeje moderátora.

Dalším stříhovým programem na trhu je Pinnacle studio. Nabízí přehledné a jednoduché menu, přídavné efekty jako je přiblížení a zpomalení obrazu, jeho softwarové čištění a dále samostatnou práci se zvukovou stopou, přidání vlastní hudby, či nahrání komentáře do zvláštní zvukové stopy. Osobně jsem pracoval s verzí 12 Ultimate. Uživatel má na výběr mezi třemi verzemi Pinnacle Studia 12, které jsou kompletně v češtině včetně nápovědy. Ty se od sebe liší svými funkcemi. Kdo nepotřebuje zpracovávat video ve vysokém rozlišení, tomu bude stačit nejnižší verze **Pinnacle Studio 12**. Základní verzi lze tedy doporučit pouze úplným začátečnickům, kteří se chtějí s aplikací rychle seznámit a nemají ambice vytvářet žádné složitější sestřihy, ani neplánují nákup kamery pracující v HD rozlišení. Pro editaci videa v HD a s některými funkcemi navíc (obraz v obraze) tu je pak **Pinnacle Studio 12 Plus**. To ocení především pokročilejší uživatelé, kteří chtějí své záznamy oživit zajímavými prostřihy, a obecně chtějí editovat video na vyšší úrovni – tak jako ve skutečných střižnách. **Pinnacle Studio 12 Ultimate** obsahuje pokročilé efekty (animované a 3D titulky, filmové filtry, dynamická světla, přechody a další) a možnost pracovat s Dolby 5.1 zvukem. (Dvořák, 2008)

3. Přednosti videotechniky v dané tematice

Vodáctví patří k jedné z nejvíce využívaných volnočasových sportovních aktivit. V teplých měsících se různým odvětvím tohoto sportu věnují statisíce lidí. S jistou nadsázkou můžeme tvrdit, že v České republice je největší koncentrace vodáků na

kilometr čtvereční. Čeští sportovci v této oblasti jsou ve světě pojmem, stačí uvést jména jako Štěpánka Hilgertová, Lukáš Pollert nebo Martin Doktor. Odvrácenou stranou této krásné sportovní aktivity jsou nehody. Vodáci se často dostávají na řeky bez potřebných zkušeností, znalostí, špatně vybaveni, zato však s velkou dávkou sebevědomí. Základy ovládání plavidla, ať se jedná o raft, kánoi, nebo kajak, by měl bezpodmínečně znát každý, kdo se hodlá vydat sjíždět vodní tok. Má práce je zaměřena na základní ovládání kajaku, cílovou skupinou jsou děti – začátečníci. Byl bych rád, kdyby tento instruktážní videofilm napomohl dětským vodákům k pochopení jednoduchých pravidel, která platí pro ovládání kajaku i k chování na klidné i divoké vodě. Zároveň považuji tuto práci za určitou sondu do prostředí vodáckých oddílů a k objasnění výukových metod jednotlivých instruktorů. Používání videotechniky ve výuce se rozšiřuje stejným tempem, jakým klesají její pořizovací náklady. Přednosti obecně spočívají v dostupnosti, atraktivitě, názornosti, praktičnosti a bezpečnosti. Pokud se zaměřím konkrétně na techniku jízdy na kajaku, považuji za neocenitelný přínos videofilmu v tom, že díky němu získá začátečník konkrétní představu, jak vlastně kajak na vodě reaguje. Během suchého tréninku samozřejmě instruktor může fyzicky opravovat chyby svých svěřenců, po prvním spuštění kajaku na vodu je jeho pomoc již omezená a fakticky se zúží jen na rady. Návik ovládání kajaku v bazénu je z ekonomických důvodů nereálný a první plavba v klidné vodě je pořád plavbou v toku řeky. Pokud bude mít dítě představu „do čeho jde“, bude se cítit klidnější a bez stresu může plnit pokyny svého instruktora. To se zákonitě projeví na jeho výkonech a bude se těšit na další trénink. Mou ambicí je jednak představit jízdu na kajaku jako sport dětem a rodičům, případně dalším zájemcům o tuto sportovní aktivitu, a také ukázat možnosti využití videofilmu při představování a popularizování vodáckého sportovního oddílu. Připouštím i určitou prezentační formu videofilmu, pokud práce přispěje k rozšíření řad dětských kajakářů, budu ji považovat za smysluplnou. Praktická část této práce by tedy měla sloužit jako instruktážní pomůcka učitelům vodáctví při názorné výuce základních dovedností vodáka.

Dalším možným využitím videotechniky při výuce jízdy na kajaku je reflexe po praktické části cvičení na vodě. Předpokládá nezbytnou materiální vybavenost a znalost základů natáčení alespoň jednoho z instruktorů. Prakticky není možné věnovat se dětem na vodě a zároveň pracovat s kamerou.

4. Historie kanoistiky

První lodě se objevily před několika tisíci lety. Lidé je používali při lovu na jezerech a řekách. Nejdříve se lodě příliš nelišily od klád, později byly vydlabány, pro větší pohodlnost. Tyto lodě byly nejprve poháněny rukama, později pádly. Kanoe pochází ze severní Ameriky. Lehké lodě kanadských indiánů byly vyráběny z březové kůry a klád. Eskymáci používali kajaky, které poháněli pádly s listy na obou koncích. Kajaky vyráběli ze zvířecích kostí a kůží. Dnes se oba druhy jízdy na lodích nazývají kanoistika, protože v Anglii se kterákoli loď zašpičatělá na obou koncích nazývá kanoe. Kanoisté pohánějí svou loď jedním pádlem, které se lodi nedotýká. Historie kanoistiky, jako sportu, začíná v Anglii. První sportovní kajaky se objevily v roce 1866. Sportovci využívali jak pádla, tak i plachty. Tento sport se stal populární i v jiných zemích. Byly zkonstruovány nové typy kajaků a kanoí vyrobené z lehkého dřeva, dýhy a někdy i plachtoviny. V roce 1936 byla kanoistika zařazena do programu Olympijských her. Nejprve závodili kanoisté na hladké vodě, teprve později se začalo závodit na vodě divoké. V roce 1972 byl vodní slalom předveden na Olympijských hrách, ale nebyl zařazen ani do programu her následujících.

4.1 Přehled historických milníků

Ve světě:

1442 – Krištof Kolumbus přivezl první záznam o kanoi

1556 – anglický badatel Burrough přivezl první záznam o kajaku

1715 – v Anglii se uskutečnil první (zaznamenaný) závod kajaků a kanoí v moderní historii

1815 – byl vydán první technický popis kanoe (p. Stephens)

1867 – založení prvního kanoistického klubu – Royal Canoe Club (Anglie)

1885 – první závody žen (Rusko)

1890-1900 – velký rozvoj vodní turistiky na kajacích

20. 1. 1924 – vznik první mezinárodní kanoistické organizace (IRK)

od roku 1936 – pravidelná účast kanoistických soutěží na Olympijských hrách

1945 – změna mezinárodní federace na ICF

U nás:

1876 – první kanoie v Čechách

1893 – založení Českého Yacht klubu

1912 – zahájena výroba kanadských kanoí v Čechách

29. 11. 1913 – založení národního kanoistického svazu (Svaz kanoistů království Českého)

1924 – první účast kanoistických soutěží na Olympijských hrách v Paříži jako ukázkový sport

1925 – vstup Českého svazu do IRK

1925 – velké mezinárodní kanoistické závody v Praze (v rámci VIII. Mezinárodního olympijského kongresu)

od roku 1925 – pravidelné konání mistrovství republiky

1930 – III. Ženské světové hry včetně kanoistických soutěží v Praze

1933 – v Praze se konalo první mistrovství Evropy

1958 – MS PRAHA – účast 22 států

1993 – MSJ Račice – účast 43 států

5. Současný stav zpracování zadané problematiky

Prezentace činnosti sportovních kroužků a výuka pomocí multimédií je dnes běžnou strategií používanou k dosažení vyšší efektivity, lepším výsledkům nebo zviditelnění se před potenciálními zájemci. Často se tak děje za použití aplikace Microsoft Office PowerPoint. Použití videopořadu je další metodou, která ale bývá nesrovnatelně náročnější na zpracování, pokud neberu v potaz videonahrávky nadšených rodičů. Instruktažní videa s tematikou kajaku samozřejmě existují, cílová skupina je však diametrálně odlišná. Takový snímek má smysl pro začínající vodáky, pokud bude přehledný a bude obsahovat základní jednoduché techniky. Náročné záběry řešení složitých situací na divoké vodě mohou sloužit jako ukázka, čeho všeho se dá při dobrém zvládnutí techniky dosáhnout, pro začátečníky však mají smysl motivační, ne instruktažní. Jediným výsledkem bude chaotická snaha napodobit v reálu to, co si cvičenec z videofilmu zapamatoval a následně pocit marnosti z vlastní neschopnosti cvik provést. Jde především o trpělivé, dlouhodobé nacvičování jednotlivých technik pod dozorem trenéra. Jedině trenér může reálně techniku předvést a následně ihned

odstraňovat chyby vodáků. Nejlépe pochopí to, co si sám vyzkouší, což platí i při nácviu kajakářských technik. Kvalitní jednoduchý instruktážní videopořad je naopak pro případné dětské zájemce přínosný, je konkrétní a utváří celkový dojem.

6. Výzkum

Hlavní cíl výzkumu: Zjistit, zda a v jaké míře vodácké oddíly v republice používají při výuce vlastní instruktážní videofilmy.

Vedlejší cíl výzkumu: Zjistit, zda a v jaké míře se při výuce, nebo prezentaci používají jiné druhy informačních technologií.

Abych zjistil současný stav v oblasti používání videofilmu jako instruktážní pomůcky při výuce vodáctví, rozhodl jsem se provést šetření této problematiky u sportovních vodáckých oddílů z celé republiky. Zvolil jsem metodu krátkého dotazníku, s přesně strukturovanými otázkami a danými možnostmi odpovědí. Tato varianta dotazníku formou uzavřených otázek vede respondenta při kvantitativním výzkumu k rychlému a jednoduchému zpracování. Abych co nejvíce zamezil možnému zkreslení při odpovídání na obecnější témata, přidal jsem u takových otázek možnost uvést vlastní variantu odpovědi (polozavřená otázka). Vypracovaný dotazník jsem společně se zdůvodněním průzkumu a prosbou o pomoc odeslal funkcionářům vodáckých oddílů a sdružení z celé České republiky. První otázka má za cíl zjistit počet členů jednotlivých oddílů a poměr osob mladších 15 let, na které je instruktážní videofilm primárně zaměřen. Otázka číslo 2 zjišťuje, zda vedoucí oddílů vytvářeli a používali k prezentaci instruktážní videofilmy s tematikou kajaku. Otázky 3,4 a 5 rozvíjí a upřesňují případnou kladnou variantu u otázky 2, a konečně 6. otázka se zaměřuje na případné používání jiných informačních technologií při výuce.

6.1 Dotazník

Ot. 1 Kolik má vodácký oddíl v současnosti členů, a jaký poměr je dětí do 15 let?

(řádově)

Ot. 2 Jaké způsoby prezentace činnosti Vašeho oddílu používáte?

- a) krátký videofilm
- b) reklama v tisku (i školní časopisy)
- c) prezentace na webových stránkách
- d) plakáty nebo letáky
- e) e-mail
- f) prezentace v PowerPointu
- g) jiné (prosím, uveďte jaké)

Ot. 3 Pokud jste uvedli možnost a), jednalo se o natáčení

- a) amatérské
- b) profesionální

Ot. 4 Natočený film

- a) byl sestříhán, ozvučen, okomentován pomocí programu na úpravu
videozáznamu
- b) nebyl dále upravován
- c) byl částečně upraven, prosím uveďte jak

Ot. 5 Natočený videozáznam

- a) používáte pro výuku
- b) nepoužíváte k výuce

Ot. 6 Používáte při tréninku k výuce jiné informační technologie?

- a) ano – prosím, uveďte jaké
- b) ne

6.2 Výsledky dotazníku

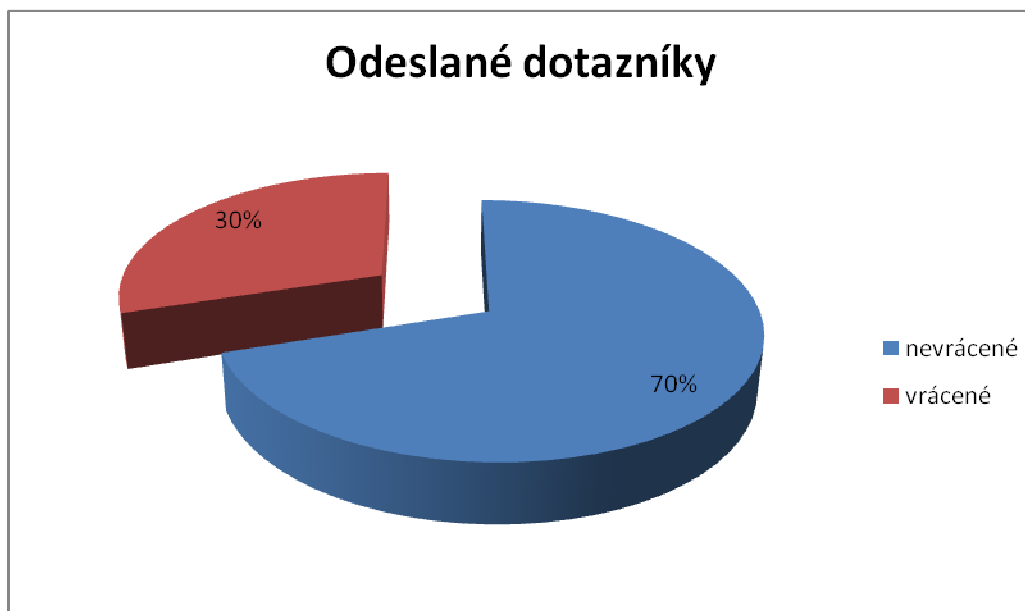
Dotazník jsem odeslal do všech 94 vodáckých klubů v České republice. V níže uvedené tabulce je sestaven seznam krajů, počet dotazníků odeslaných do oddílů v jednotlivých krajích a počet vrácených odpovědí.

Tabulka č. 1

Kraj	odeslané	vrácené
HLAVNÍ MĚSTO PRAHA	16	6
STŘEDOČESKÝ KRAJ	9	2
JIHOČESKÝ KRAJ	13	7
PLZEŇSKÝ KRAJ	8	3
KRALOVEHRADECKÝ KRAJ	4	2
ÚSTECKÝ KRAJ	8	1
LIBERECKÝ KRAJ	5	1
VYSOČINA	1	0
JIHOMORAVSKÝ KRAJ	7	2
ZLÍNSKÝ KRAJ	3	1
OLOMOUCKÝ KRAJ	6	2
MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ	3	1
CELKEM	94	28

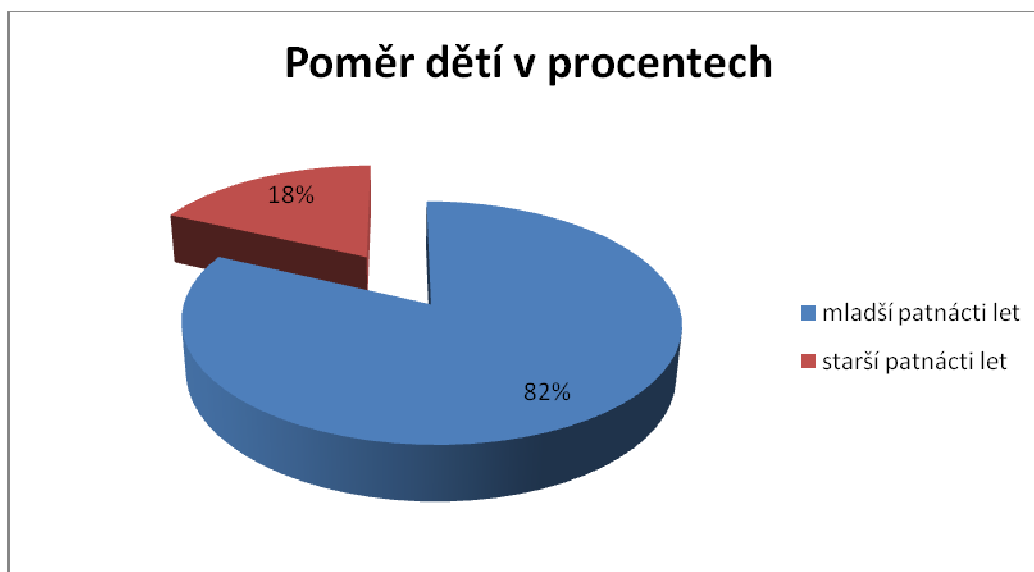
Vyjádřeno v procentech, návratnost činila 30 %, znázorněno v grafu č. 1

Graf č. 1



Ot. 1 Kolik má vodácký oddíl v současnosti členů, a jaký poměr je dětí do 15 let, znázorněno v grafu č. 2

Graf č. 2



Počet členů a poměr dětí trenéři oddílů odhadovali řádově v desítkách. Získaná data jsem pomocí průměru vyjádřil v grafu č. 2. Vyplývá z něj značná převaha členů mladších patnácti let. Domnívám se, že tato skutečnost je daná větší fluktuací starších dětí – z důvodu ztráty motivace, nalezení jiných zájmů. Dalším důvodem, potvrzeným i několika trenéry nad rámec dotazníku, je i fakt, že v přelomovém, patnáctém roce života děti odchází z domova do středních škol nebo učilišť, a proto opouští i své oddíly.

Ot. 2 Jaké způsoby prezentace činnosti Vašeho oddílu používáte?

Způsoby propagace vodáckých oddílů vychází následovně

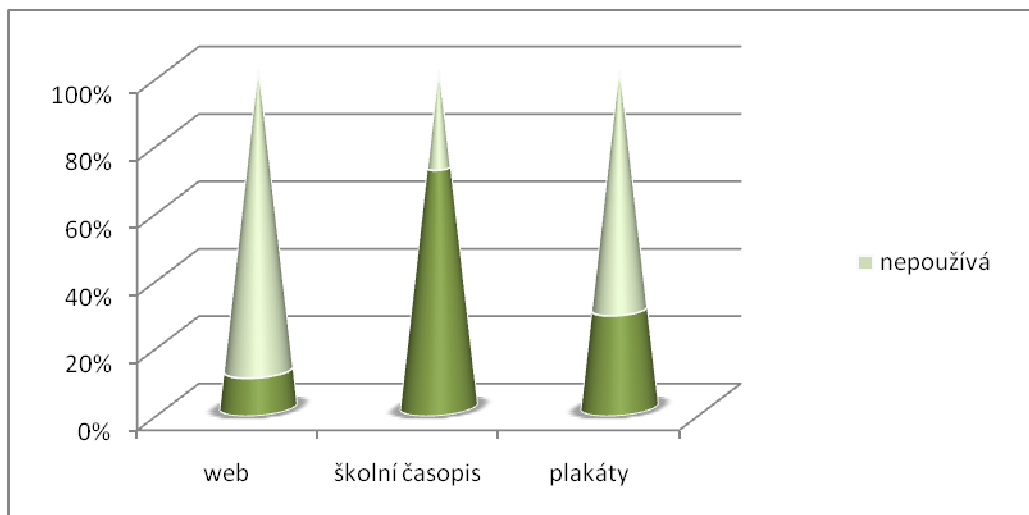
Používání webových stránek – 11 %

Používání reklamy ve školních časopisech, nebo tisku – 71 %

Používání plakátů a vývěsek – 29 %

Znázorněno v grafu č. 3

Graf č. 3



Žádné další způsoby prezentace činnosti nebo používání informačních technologií v tréninku v navrácených dotaznících nebyly uvedeny. Tato skutečnost je velmi zajímavá, jako možné vysvětlení tohoto stavu uvádím odpověď jednoho z respondentů k dané otázce:

„Doufám, že námi poskytnuté informace Vám budou k užítku, i když problematika Vaší bakalářské práce se nás moc nedotýká. Osobně se domnívám, že jen velice malé množství oddílů disponuje takovými finančními prostředky, že je možné investovat do prezentace oddílu pomocí videofilmu. Stejně tak používání informačních technologií v tréninku je podle mé zkušenosti velmi málo rozšířené. Za oddíl vodního slalomu a sjezdu TJ Bohemians Praha Michal Šťastný.“

7. Závěr ověřování

Z odevzdaných odpovědí vyšlo najevo, že ani jeden z respondentů ve svém oddíle nenatáčel, ani nepoužívá videofilm jako instruktážní pomůcku při tréninku. Tato skutečnost by se dala vysvětlit vyšší náročností zpracování takové pomůcky z odborně-technického hlediska. Obavy z předpokládané finanční náročnosti takového projektu se naopak ukázaly jako liché. Ceny firem, které se zabývají natáčením videozáznamů se sice pohybují v řádech tisíců, slušných výsledků se však dá dosáhnout i amatérským natáčením, za předpokladu základních znalostí z této problematiky. Finanční zátěž je pak minimální, potřebné vybavení (kvalitní videokamera, počítač) vlastní téměř každá rodina. Pro volbu profesionálů hovoří časová náročnost amatérského zpracování videofilmu. Za překvapivou považují nízkou prezentaci pomocí webových stránek – využití pouze 11%. Naproti tomu vysoký podíl prezentace ve školních tiskovinách chápou jako výsledek těsné spolupráce mezi školami a vodáckými oddíly.

8. Uplatnění videopořadu v praxi

Praktické využití videopořadu je možné zejména při výuce začínajících adeptů vodáckého sportu. Jak ukázala provedená anketa, vodácké oddíly nepoužívají k výuce žádné videopořady s touto tematikou. Vytvořený videopořad by měl sloužit jako metodická pomůcka pro konkrétní výklad instruktora. Záběry v něm obsažené představují základní vodácké pojmy a bezpečnostní prvky, ke kterým je nutný další dovysvětlující komentář. Můj komentář k pořadu je pouze vodítkem a inspirací pro skutečnou výuku. Videopořad obsahuje zastavená a zpomalená místa, která jsou určena pro zatavení videopořadu a podrobný výklad vodáckého instruktora. V navrženém konceptu výuky jízdy na kajaku se děti nejprve seznámí s bezpečnostními prvky vodáckého sportu. Dále se přechází na nácvik nasedání do lodi a upevnění krycí deky.

Po zhlédnutí této části videopořadu, bych doporučil suchý nácvik na břehu, aby žáci aplikovali nabyté poznatky v praxi a nebyli zahlcováni dalšími informacemi o technice jízdy a jednotlivých záběrů. Po úspěšném zvládnutí nasedání na břehu je vhodné okamžitě přejít na vodu, kde si žáci tuto dovednost budou procvičovat za pomoci instruktorů.

Dalším prvkem zpracovaným ve videopořadu je přímá jízda za použití záběrů vpřed. Po shlédnutí této techniky ve videopořadu a jejím vysvětlení instruktorem je opět vhodné přejít na suchý nácvik a po jeho zvládnutí na klidnou vodu. Stejný postup výuky bych navrhoval i u dalších cvičení.

8.1 Reflexe

Dalším možným prvkem výuky pomocí videotechniky je reflexe po jednotlivých cvičeních. To ovšem předpokládá práci více instruktorů, tak aby se jeden mohl věnovat kameře a natáčel děti při jednotlivých úlohách. Dále je nutné odpovídající vybavení oddílu a základní znalost práce s kamerou. Protože se nejedná o zpracování celého videopořadu, je vhodné provádět přímý střih kamerou a usnadnit si tak práci a výklad při závěrečném hodnocení. Reflexe po cvičení může zkvalitnit celkovou výuku a umožní pochopit, jaké žák dělá nejčastější chyby. Může působit i motivačně, zde je ale důležitý vhodný a citlivý přístup k hodnocení jednotlivých dětí a upozorňování na jejich chyby. Stále se jedná o volnočasovou aktivitu a děti se jí účastní dobrovolně. Nevhodným přístupem instruktora by se mohla jejich motivace zcela zničit.

9. Prověření videopořadu v praxi

Hotový videopořad jsem prezentoval na schůzi vodáckého oddílu Trója a požádal jsem přítomné trenéry o komentář k přínosu videopořadu jako instruktážní pomůcky. Dle vyjádření je takto vytvořený videopořad přínosem především pro malé děti – začátečníky, ukázky technik pádlování, průjezdu brankami se hodí pro názornou výuku na souši, například při nepříznivých klimatických podmínkách. Záběry ze závodního kanálu mají spíš motivační hodnotu – slouží jako příklad praktického využití zvládnutých technik na divoké vodě.

10. Námět

Námětem mé práce je vytvoření videopořadu, který se věnuje metodice výuky jízdy na kajaku, zaměřen je na pokročilejší děti. Pořad bude natáčen v létě 2009 v Praze 7 Tróji, z pravého břehu Vltavy. První záběr uvede do prostoru vodácké základny. Pořad pokračuje ukázkami vodáckého vybavení a různých druhů kajaků. Poté následuje ukázka správného nasazení krycí deky kajaku na souši a ukázka nasedání do lodí na vodě.

Další část práce se zabývá ovládním kajaku dětmi na klidné vodě, obsahuje ukázky správné techniky pádlování, následují obraty na místě, během jízdy, a poté průjezdy brankami. Poslední část videopořadu se věnuje vodáckým technikám na divoké vodě.

Natočené záběry budou sestříhány pomocí programu Pinnacle Studio 12, originální zvuk bude stažen a poté sloužit jako kulisa pro záběry vodáků na závodním kanálu. Pořad byl dále opatřen titulky, hudbou a jednotlivé ukázky technik okomentovány.

Plovací vesta – vesta patří k nezbytnému vybavení každého vodáka na jakémkoliv druhu vody a při jakékoliv vodácké činnosti. Proto by se tato část výstroje neměla rozhodně podceňovat. Vesta by měla být dostatečně přilnuta k tělu. Vodák se v ní však musí cítit pohodlně a musí mu umožnit dostatečný pohyb. Druhů vest je samozřejmě několik. Liší se jak v maličkostech, tak i v několika důležitých prvcích. Jejím výběr je přirozeně dán konkrétním vodním sportem. Kromě nadnášení má vesta za úkol tepelnou izolaci plavce a ochranu před nárazem.

Helma – Stejně jako vesta patří k základnímu vybavení pro jízdu na divoké vodě. Při jízdě na kánoji na většině českých řek však není zapotřebí a také se prakticky nepoužívá. Helma má za úkol chránit hlavu před nárazem do kamení při převrácení, a také před větvelemi nad vodou. Podobně jako vesta musí být i přilba pevně přilnuta k hlavě, musíme se v ní cítit pohodlně a neměla by nás nikterak omezovat. Důležité také je, abychom i přes helmu velmi dobře slyšeli.

Obuv – Hlavním úkolem vodácké obuvi je ochrana chodidla před zraněním při pohybu ve vodě. Většina vodáků dnes používá již neoprenové boty, které kromě ochrany chodidla dovedou uživatele zahřát. Při běžné rekreační vodní turistice však

zcela postačí starší tenisky či botasky. Naopak se nedoporučují sandály, pantofle či módní žabky.

Oblečení – Stejně jako boty, se dnes používá na divoké vodě neoprenový oblek. Jeho hlavní výhodou je udržení dostatečné tělesné teploty i pro případné koupání ve studené horské vodě. Při jízdě na klidných řekách se opět neopren většinou nepoužívá. Zde bohatě postačí pohodlné sportovní oblečení. Nevhodné je však oblečení, které při namočení nasává vodu a poté táhne plavce ke dnu. Vlněné svetry se tedy na vodu rozhodně nehodí.

K provozování jakéhokoli druhu vodáctví je samozřejmě zapotřebí plavidlo. Dnešní moderní kajaky jsou převážně vyrobeny z plastu. Rozlišujeme několik základních typů.

Playboaty jsou lodě pro surfování na vlnách, pro hry na válcích atd. Jsou dlouhé kolem 2,5 m, mají menší výtlak, ostřejší zadní hrany a ploché dno pro lepší surfování na vlnách, a přední polovinu poměrně výtlačnou, tupou špici, nižší zád', zvednuté špičky (výtlakem se rozumí hmotnost vytlačené vody lodí, která pluje po hladině. Dle Archimedova zákona je pak ponořená loď nadlehčována silou, která se rovná tíži vytlačené kapaliny). Tyto lodě vyžadují větší technickou úroveň jezdce.

Lodě pro **Rodeo** (freestyle) jsou kajaky s prohnutými palubami, s extrémně nízkým výtlakem soustředěným co nejvíce ke středu lodě, s ostrými hranami, jsou krátké a ploché, dno je úplně rovné pro lepší surfování s rychlou změnou směru.

Squirt je akrobatická loď (delší než rodeová) s extrémně nízkým výtlakem, ve kterém je velmi málo místa pro nohy a jezdec se musí fixovat popruhem.

Z rekreačního použití na klidných vodách přešly na klidnou vodu otevřené kajaky – sit-on-top, v nichž je jezdec usazen a přichycen k anatomicky profilovanému povrchu. Jsou vhodné i pro začátečníky. Při zvrhnutí je jejich opuštění velmi snadné.

Pádlo

Nezbytným nástrojem kajaku je pádlo. Kajakářské pádlo je složeno ze žerdi a dvou listů, ty mohou být symetrické pro obtížné terény nebo asymetrické pro hlubší klidnější vodu. Listy pádel jsou proti sobě natočeny v rozmezí od 70 do cca 90 stupňů. Podle natočení listů se rozlišují na pravá a levá pádla. Délka pádla je závislá na zvoleném typu

lodi (při vyšším kajaku je třeba zvolit delší pádlo) a výšce postavy (přesněji délce rozpětí paží a výšce trupu).

Nasedání

Nasedání do kajaku je prvotním předpokladem pro jízdu. Nejdůležitějším pravidlem při nastupování je držet váhu těla na pomyslné podélné středové ose kajaku – loď tak bude nejstabilnější. Rovněž je nutné co nejrychleji snížit těžiště zaujmutím polohy vsedě. Správné místo pro nasedání má dobrý, rovný povrch, kolem dostatek místa pro loď a v ideálním případě žádný nebo minimální proud. Vhodné jsou například schody do vody. Při prvních pokusech se hodí pomoc druhé, zkušenější osoby. Po nasednutí následuje dokonalé upevnění krycí deky (špicdeka), která zabraňuje vniknutí vody do kajaku. Výuce nasedání je u dětí věnován značný čas. Trénuje se převážně na břehu.

Sezení v kajaku

Správné sedačky zajišťují pohodlné sezení a kontakt s lodí. Prostor mezi sedačkou a lodí je podložen či vyplněn tvrzenou PU – pěnou. Boky sedačky mohou být vylepeny podle šířky pánve jezdce měkkým materiálem (galapor). Doplnkem sedačky jsou kolenní či stehenní opěrky. Všechny sedačky musejí být pro náročnější jízdu individuálně přizpůsobeny.

Záběr pádla

Na vodě se jako první učí přímá jízda. Ta je prováděna pomocí záběrů vpřed, které jsou složeny z několika na sebe navazujících pohybů. Zvládnutí techniky záběrů vpřed je výchozím předpokladem nejen pro úspěšné zvládnutí dalších záběrů, ale i celkového pohybu na kajaku. Rozlišujeme tři fáze záběru.

Zasazení pádla

Kajakář sedí ve vzpřímené poloze, s trupem mírně nakloněným vpřed. Spodní (tažná) paže je natažena, horní (tlačná) pokrčena, ruka je přibližně ve výšce očí. Ramena jsou vytočena do směru záběru. List se zasazuje těsně u boku lodi. Je důležité dbát na to, aby zasazení bylo provedeno měkce, bez cákání, při kterém dochází vlivem špatně

nastaveného listu nebo vlivem předčasného zatažení k odtržení vody od záběrové plochy listu.

Vlastní tažení

Provádí se těsně u boku lodi po přímé dráze. List pádla je po celou dobu tažen pod vodou. Při zahájení tahu je spodní paže natažená, tah je prováděn rotací ramen a částečně trupem. V druhé části fáze tažení se spodní paže pokrčuje a dotahuje pádlo k tělu. Horní, tlačná paže se pohybuje z výchozí polohy vpřed téměř po přímce přibližně ve výšce očí. Ruka svírající žerd' při tlaku uvolňuje sevření. Fáze tažení je ukončena vytažením pádla.

Vytažení pádla

Vytažení pádla se provádí u těla šikmo stranou, aby nedošlo k odhození vody. Při vytahování listu z vody klesá horní paže k hladině, k zahájení záběru na opačné straně. Ve fázi přenosu dochází k rychlému přetočení pádla v tzv. volné ruce a tím k nastavení listu k dalšímu záběru. Volnou rukou se rozumí krátké uvolnění úchopu žerdi pádla v tlačné paži v okamžiku přenosu, tím je umožněno přetočení listu pádla..

Otáčení a manévrování s lodí se provádí především pomocí širokých záběrů vpřed od příďe a od zádě. S jejich pomocí se provádí i nácvik přímé jízdy s otočením o 90 a 360 stupňů.

Široký záběr od příďe (obloukový, oblouk, odhoz)

Používá se ke korekci směru jízdy nebo k roztočení lodi. Ve fázi zasazení je trup mírně nakloněn, spodní paže natažena vpřed, horní pokrčena před tělem, ruka je přibližně ve výšce prsou. List je zasazován co nejbližší u špičky kajaku. Trup a ramena jsou vytočena na opačnou stranu. Ve fázi tažení vede spodní natažená paže rotaci ramen a trupu list pádla po dráze oblouku co nejdále od boku lodi (paže je natažena po celou dobu). Horní paže se v průběhu záběru natahuje stále ve stejné výšce. Vytažení pádla z vody se provádí většinou těsně za tělem. Pro správně technicky provedený záběr je nutné dbát na to, aby nedocházelo k většímu předozadnímu a stranovému pohybu trupu, což má většinou za následek rozhoupání lodi. (BÍLÝ M., KRAČMAR B., Novotný P, 2001)

Široký záběr od zádě

Používá se k otočení, nebo roztočení lodi. Záběr vychází ze vzpřímené polohy trupu, ramena jsou vytočena na stranu záběru. Obě ruce jsou nad vodou u boku lodi. Spodní paže je mírně natočená, horní pokrčená. List je pokládán na vodu u zádi lodi nezáběrovou plochou s mírně zvednutou přední hranou. Rotaci ramen a trupu je záběr veden přes spodní paži po obloukové dráze vpřed. Horní (přední) ruka udržuje žerď přibližně ve výši prsou. Záběr se ukončuje dle potřeby.

11. Vodní slalom

Manévrování s lodí je vhodné nejprve cvičit na klidné vodě, kde se tolik neprojevují chyby začátečníků. Pokud cvičíme na volné vodě bez branek, žák není omezen ani vymezeným prostorem. Po zvládnutí techniky na volné vodě přecházíme do branek, ale stále na klidné vodě. Nejčastější chybou mladých vodáků je ztráta rychlosti v brankách. Pohyb lodi musí být plynulý a svižný. Koordinace pohybů je hlavním cílem tohoto nácviku.

Po zvládnutí výše uvedených technik na klidné vodě, může instruktor přejít k tréninku na divoké vodě. Ta vyžaduje větší koncentraci a naučení se dalších dovedností jako je závěs, vylehnutí, otočení přes závěs, dvojitá pumpa, carving a jiné.

11.1 Zkrácená pravidla vodního slalomu

Cílem je sjet divokou řeku či umělý slalomový kanál a to skrze brány, které jsou umístěny tak, aby co nejlépe otestovaly závodnickovy schopnosti. Nicméně toto nejsou jediné překážky – skály, síla a rychlost vody mohou hrát rozhodující roli. Konečný závod je s časem. Čas naměřený od doby, kdy závodník odstartuje do protnutí cílové linie, udává jeho čas. V průběhu jízdy se závodníci musí vyrovnávat s řadou neočekávaných nástrah a právě to činí vodní slalom soutěžním a vzrušujícím sportem. Brány jsou tvořeny dvěma dvoumetrovými tyčemi, které jsou vzdáleny od 1,2m do 3,5m a jsou zavěšeny nad vodou. Úkolem závodníků je jimi projet. Počet branek se pohybuje od 18 do 25. Pokud jsou brány zeleno-bílé, musí být projety směrem po vodě – povody. Jsou-li červeno-bílé je nutné je projet směrem opačným, proti vodě – protivody. Závodníci musí projet všechny brány popořadě a to bez dotyku. Jestliže se závodník dotkne brány (lodí, pádlem, tělem), dostane 2vteřinovou penalizaci. Při minutí

brány je závodník penalizován 50 trestnými vteřinami. Všechny penalizace jsou připočítány k základnímu času závodníka.

Závod zahrnuje dvě kvalifikační, semifinálovou a finálovou jízdu. Celkový čas, včetně penalizace, dosažený v kvalifikačních jízdách určuje, kteří závodníci se proboují do semifinálových jízd. Následně celkový čas v semifinálové jízdě určuje závodníky postupující do finále. Vítězem se stává závodník, který dosáhl nejnižšího součtu časů v semifinálové a finálové jízdě. (Ježek, 2008)

Kategorie

K = kajak (závodník v lodi sedí a používá pádlo s dvěma listy)

C = kanoe (závodník klečí a používá pádlo s jedním listem)

Číslice 1 a 2 označuje počet závodníků v kánoji nebo kajaku.

Individuální disciplíny pro muže jsou K1, C1 a C2; ženy závodí v disciplíně K1. Při týmových disciplínách se družstvo skládá ze tří lodí stejné kategorie (3xK1muži, 3xK1 ženy, 3xC1 muži, 3x C2 muži). Všechny lodě jednoho družstva vystartují najednou. Čas je měřen od doby, kdy první loď protne startovní linii a do protnutí cílové fotobuňky třetí lodí. (<http://usk.kanoe.cz>)

12. Obsahový scénář k videopořadu

Obrazová složka	Zvuková složka
<p>Černý blank</p> <p><u>Obraz 1</u> „Základy techniky jízdy na kajaku“ (titulek)</p> <p>Pohled na vodáckou základnu v Troji „Vodácká základna“ (titulek)</p> <p><u>Obraz 2 - 3</u> Pohled na vodácké lodě (pohled na kajak na břehu vody a na druhý na trávě)</p> <p><u>Obraz 4</u> Vodácké vesty a obuv (Povinně je musí používat děti do 12 let při jakémkoli pohybu na vodě. Vesty mohou zachránit život, slouží jako prevence, pomáhají udržovat tělesnou teplotu a chrání před nárazy).</p> <p><u>Obraz 5- 6</u> Záběry na vodáckou helmu</p> <p><u>Obraz 7 – 8</u> Záběry na kajakářské pádlo</p> <p><u>Obraz 9</u> Záběry na sedačky kajaku</p> <p><u>Obraz 10</u> Záběr na připraveného malého vodáka</p>	<p>Originál zvuk – zeslabující při komentáři Podbarvené hudbou – „Jez“ – Ivan Mládek</p> <p>Komentář – viz technický scénář</p> <p>Komentář – viz technický scénář</p> <p>Komentář – viz technický scénář</p> <p>Komentář – viz technický scénář</p> <p>Komentář – viz technický scénář</p> <p>Komentář – viz technický scénář</p> <p>Komentář – viz technický scénář</p> <p>Komentář – viz technický scénář</p>

Obrazová složka	Zvuková složka
<p><u>Obraz 11</u></p> <p>Záběr na nasazení krycí deky „nasazování krycí deky (špicdeka)“ (titulek)</p> <p><u>Obraz 12</u></p> <p>Záběr na nastupování do kajaku</p> <p><u>Obraz 13</u></p> <p>Správné držení pádla (ruka proti žerdi pádla musí svírat úhel 90°) „držení pádla“ (titulek)</p> <p><u>Obraz 14</u></p> <p>Udržení rovnováhy na vodě (udržení kajaku na hladině, za pomoci pádla)</p> <p><u>Obraz 15</u></p> <p>Přímá jízda (Udržení přímého směru na kajaku)</p> <p><u>Obraz 16</u></p> <p>Pohled přímý a široký záběr</p> <p><u>Obraz 17</u></p> <p>Záběr na zatočení vlevo (při zvládnutí přímého směru se přidává další prvek odbočení vlevo)</p>	<p>Komentář – viz technický scénář</p> <p>Komentář – viz technický scénář</p> <p>Komentář – viz technický scénář</p> <p>Komentář – viz technický scénář</p> <p>Komentář – viz technický scénář</p> <p>Komentář – viz technický scénář</p> <p>Komentář – viz technický scénář</p> <p>Komentář – viz technický scénář</p>

Obrazová složka	Zvuková složka
<p><u>Obraz 18</u> Záběr na zatočení vlevo (transfokace)</p> <p><u>Obraz 19</u> Zatočení vpravo (při zvládnání přímého směru se přidává další prvek odbočení vpravo)</p> <p><u>Obraz 20 - 22</u> Otáčení na místě o 360° vpravo (vytočíme tělo vzad ve směru rotace a zasadíme pádlo na široký záběr od zádě)</p> <p><u>Obraz 23 – 25</u> Přímá jízda s otočením o 90° nebo 360°</p> <p><u>Obraz 26 -28</u> Přímá jízda s otočením o 90° přes branku (při zvládnutí jízdy a otočení se přidá další prvek projetí slalomářskou brankou)</p> <p><u>Obraz 29</u> Přímá jízda s otočením o 360° přes branku (při zvládnutí jízdy a otočení se přidá další prvek projetí slalomářskou brankou)</p> <p><u>Obraz 30 - 32</u> Vystupování z kajaku na břeh „vysedání z lodi“ (titulek)</p> <p><u>Obraz 33</u> Vysušení lodí (do lodi se dostane voda i přes překrytí krycí dekou), „spolupráce při vylévání lodí“ (titulek)</p>	<p>Komentář – viz technický scénář</p> <p>Komentář – viz technický scénář</p> <p>Komentář – viz technický scénář</p> <p>Komentář – viz technický scénář</p> <p>Komentář – viz technický scénář</p> <p>Komentář – viz technický scénář</p> <p>Komentář – viz technický scénář</p> <p>Komentář – viz technický scénář</p>

13. Závěr

Při natáčení tohoto videopořadu jsem se setkal s několika profesionály ve svém oboru. Jedním z nich byl vodácký instruktor z výše uvedeného oddílu. Rád souhlasil s mým požadavkem na natáčení jeho žáků a příkladně je vedl. Zároveň uvítal možnost reflexe pomocí kamery a následně vzniklého pořadu pro výuku v zimních měsících, kdy se výuka omezuje na teorii. Také mě požádal o kopii natočeného videopořadu, aby je mohl dále využívat při výuce. Natáčení jsem prováděl v letních měsících roku 2009 a trvalo několik dní. Natáčení žáci zvládali požadované techniky, a proto nebyl problém s natáčením videopořadu. Videokameru jsem umístil na stativ, aby záběry nebyly roztřesené. Dopředu jsem věděl, které budou zpomalené, a snažil jsem se je natáčet z větší blízkosti, abych je nemusel dále softwarově přibližovat. Vzhledem k příznivému počasí jsem kameru používal v automatickém režimu. Nebylo nutné vyvažovat bílou ani nastavovat světelné podmínky. Pouze jsem si musel dávat pozor na slunce a jeho odlesky ve vodě. Určitý problém znamenala pokročilá úroveň natáčených dětí. Pro ně bylo téměř ponižující předvádět základní dovednosti a jenom díky autoritě instruktora **Miroslava Kadavého** se podařilo je přimět k ukázkám požadovaných technik. Prostor vodáckého kanálu je veřejně přístupný, a protože jsem chtěl použít původní zvukovou stopu, musel jsem přizpůsobit natáčení tomu, že se v bezprostřední blízkosti videokamery pohybovali návštěvníci parku, včetně motorových vozidel. Tyto zvuky se při editaci ukázaly jako rušivé. Proto jsem z nahrávky použil pouze zvuk tekoucí vody, ostatní zvuky jsem potlačil a vznikající videofilm podbarvil hudbou. Během natáčení jsem byl omezen pozicí videokamery na břehu, výsledky natáčení ze zapůjčené lodi se ukázaly jako neuspokojivé kvůli pohybu vodní hladiny. Všechny záběry jsem byl nucen vést z jednoho směru, abych zamezil jednotvárnosti takto natočeného filmu, pohyboval jsem se s videokamerou a účinkujícími dětmi po různých místech břehu řeky. Po každém přesunu jsem musel řešit stabilitu a vyrovnání stativu, což zdržovalo natáčené děti od tréninku. Po nahrání videofilmu do počítače se ukázalo, že záběry jsou příliš dlouhé, a bylo je tedy nutno patřičně zkrátit, z původně natočených asi dvou hodin záznamu do samotného videopořadu po stříhových úpravách vzniklo zhruba jedenáctiminutové dílo. Rád bych poděkoval všem účinkujícím v tomto videopořadu za ochotu a trpělivost během natáčení.

14. Seznam použité literatury

BÍLÝ, M., KRAČMAR, B., Novotný, P. *Kanoistika*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-9050-5.

HÁJEK, B. *Nástin metodiky vedení zájmové činnosti*. Praha: UK – Ped. fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-265-1.

HELUS, Z. *Osobnost a její vývoj*. Praha: Pedagogická fakulta UK, 2003. ISBN 80-7290-125-7.

HELUS, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1168-3.

JIROUŠKOVÁ, I. *Metodika informačních technologií a jejich volnočasové využití*. Praha: UK – Ped. fakulta, 2006. ISBN 80-7290-262-8.

JIROUŠKOVÁ, I. *Videotechnika a počítače pro výchovu i volný čas*. Praha: Pedagogická fakulta UK, 2008. ISBN 978-80-7290-365

JIROUŠKOVÁ, I. *Videotechnika v tvůrčí práci pedagoga*. Praha: Pedagogická fakulta UK, 2006. ISBN 80-7290-266-0.

JUŘICA, J. *Video na počítači*. Praha: Computer Press 2002. ISBN: 80-7226-650-0

PTÁČEK, P. *Bezpečně na tekoucí vodě*. Ústí na Labem: Albis International, 2006. ISBN 80-86971-14-7.

REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3006-6.

ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1989. ISBN 80-7038-078-0.

SVOBODA, T. *Pinnacle studio jednoduše*. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1516-9.

ZAPLETAL, P. *Videotechnika*. Olomouc: Rubico, 1997. ISBN 80-85839-15-6.

ZELENÝ, J., Mannová, B. *Historie výpočetní techniky*. Praha: Scientia 2006. ISBN 80-86960-04-8.

Informační technologie. In *Wikipedie : otevřená encyklopedie* [online]. St. Petersburg (Florida) : Wikimedia Foundation, 2001- , strana naposledy edit. 2010-04-23 [cit. 2010-05-12]. Česká verze. Dostupné z:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Informa%C4%8Dn%C3%AD_technologie

Video. In *Wikipedie : otevřená encyklopedie* [online]. St. Petersburg (Florida) : Wikimedia Foundation, 2001- , strana naposledy edit. 2010-03-09 [cit. 2010-03-16]. Česká verze. Dostupné z: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Video>>.

Videokamera. In *Wikipedie : otevřená encyklopedie* [online]. St. Petersburg (Florida) : Wikimedia Foundation, 2001- , strana naposledy edit. 2010-05-01 [cit. 2010-05-12]. Česká verze. Dostupné z: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Videokamera>>.

DVOŘÁK, J. Pinnacle Studio 12 pro zpracování nejen domácího videa. In *Technet.cz* [online]. Praha : MAFRA, c1999-2010. Publikováno 21. 8. 2008 [cit. 2010-04-13]. Dostupné z: <http://technet.idnes.cz/pinnacle-studio-12-pro-zpracovani-nejen-domaciho-videa-pda-/software.asp?c=A080812_150909_software_dvr>.

JEŽEK, S. Zkrácená pravidla vodního slalomu. In *USK Praha vodní slalom* [online]. Praha : USK Praha. Publikováno 25. 3. 2008 [cit. 2010-04-13]. Dostupné z: <http://usk.kanoe.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=13&Itemid=27>.

BRATKOVÁ, Eva. (zprac.). *Metody citování literatury a strukturování bibliografických záznamů podle mezinárodních norem ISO 690 a ISO 690-2 : metodický materiál pro autory vysokoškolských kvalifikačních prací* [online]. Verze 2.0, aktualiz. a rozšíř. Praha : Odborná komise pro otázky elektronického zpřístupňování vysokoškolských kvalifikačních prací, Asociace knihoven vysokých škol ČR, 2008-12-22 [2008-12-30]. 60 s. (PDF). Dostupný z WWW: <<http://www.evskp.cz/SD/4c.pdf>>.