

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Surfing ve vnitrozemských státech

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Radka Bačáková, Ph.D.

Vypracoval:

Adam Gross

Praha 2023

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou 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

.....

podpis

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 věnoval své poděkování Mgr. Radce Bačákové, Ph.D. za výbornou spolupráci, komunikaci a odborné vedení bakalářské práce. Její postřehy a znalosti z oblasti vodních sportů byly při mém psaní velice přínosné. Dále bych chtěl poděkovat cestovní kanceláři Surf Trip a jejím členům, kteří mi podstatně pomohli s šířením ankety v rámci české surfové komunity. V neposlední řadě své poděkování věnuji své rodině, partnerce a přátelům, kteří mi byli jak oporou, tak velkou pomocí během psaní bakalářské práce a v průběhu celého studia.

Abstrakt

Název práce

Surfing ve vnitrozemských státech

Cíle práce

Cílem této bakalářské práce je zjistit z pohledu lidí, kteří trvale žijí ve vnitrozemském státu, zda je možné v podmínkách vnitrozemského státu dostatečně natrénovat a připravit se na surfování v oceánu.

Metodika práce

Jedná se o závěrečnou empiricko-teoretickou práci, ve které byla použita kvantitativní výzkumná metoda formou dotazování. Data byla získána prostřednictvím ankety, která obsahovala převážně uzavřené otázky, ale také několik polouzavřených a otevřených otázek. Celkový počet otázek byl 24. Anketa byla zaměřena na lidi s předchozími nebo současnými zkušenostmi se surfingem, kteří trvale žijí ve vnitrozemském státu. Vyplňování ankety a sběr dat probíhal online pomocí aplikace Google Forms a jeho distribuce byla realizována prostřednictvím sociálních sítí.

Výsledky práce

Výsledky zkoumání závěrečné práce ukazují, že podmínky pro učení, trénování a přípravu surfařů ve vnitrozemském státu nemůžeme z pohledu lidí, kteří vyplňovali anketu, srovnat s podmínkami státu, který má oceán a nabízí možnost jezdit na reálných surfařských vlnách.

Závěr

Na základě výsledků ankety se povedlo odpovědět na všechny stanovené vědecké otázky. Z odpovědí respondentů je možné říci, že některé jednotlivé části (složky) v surfingu je možné se naučit ve vnitrozemských podmínkách, ale jako celek to možné není.

Klíčová slova

Surfování, surfboard, příprava, trénink, oceán, vlny

Abstract

Title

Surfing in the landlocked countries

Objectives

The aim of this bachelor's thesis is to explore from the perspective of people who permanently live in a landlocked country, whether it is possible to sufficiently train and prepare for surfing in oceanic conditions.

Methods

This project is an empirical-theoretical work in which a quantitative research method in the form of questioning was used. Data was obtained through an online survey that contained mostly closed questions, along with a few semi-closed and open questions. The total number of questions was 24. The survey was distributed through various social media platforms aiming at people with previous or current surfing experience who live permanently in a landlocked country. Data collection took place using the Google Forms application.

Results

The results of the thesis show following: From the respondents' point of view, the conditions for learning, training and preparing surfers in a landlocked country are not comparable to the conditions of a country that has an ocean and offers the opportunity to ride real surfing waves.

Conclusion

In conclusion, the results of the survey have addressed the research questions. Based on the answers received from the respondents, it is possible to say that some individual parts (components) of surfing can be learned in inland conditions, but it is not possible to comprehensively master the sport.

Keywords

Surfing, Surfboard, Preparation, Training, Ocean, Waves

Obsah

1	Úvod	10
2	Teoretická část	11
2.1	Charakteristika surfingu	11
2.2	Historie surfingu.....	11
2.2.1	Historie surfingu v České republice.....	12
2.2.2	Historie surfingu v Austrálii	13
2.2.3	Historické osobnosti světového surfingu	13
2.3	Novodobé osobnosti světového surfingu.....	15
2.4	Vybavení.....	16
2.4.1	Charakteristika surfboardu.....	16
2.4.2	Druhy a design surfboardu.....	17
2.4.2.1	Části surfového prkna.....	17
2.4.2.2	Základní druhy surfboardu	19
2.4.2.3	Materiály surfboardu	21
2.4.3	Doplňky k surfboardu	22
2.5	Mezinárodní surfové soutěže a organizace	23
2.5.1	International Surfing Association (ISA)	23
2.5.2	World Surf League (WSL)	23
2.5.3	Pravidla surfového závodu.....	24
2.5.4	Surfing na olympiádě.....	25
2.6	Pravidla a bezpečnost ve vodě.....	26
2.6.1	Surfařská etika	26
2.7	Přírodní podmínky	27
2.7.1	Vlny	27
2.7.1.1	Eolické vlny.....	27
2.7.1.2	Příboj.....	27
2.7.1.3	Stavba surfařské vlny	28
2.7.1.4	Anatomie mořské vlny	29
2.7.2	Příliv a odliv	29
2.7.3	Oceánské dno u pobřeží.....	29
2.7.4	Větry u pobřeží	30
2.8	Tréninkový plán profesionálních surfařů	30
2.9	Trénink na suchu.....	32
2.10	Surfing bez oceánu	35

2.10.1	River surfing	35
2.10.2	Flowrider	36
2.10.3	Wakesurfing.....	37
2.10.4	Wave Pool.....	37
2.10.4.1	Wavegarden.....	38
2.10.4.2	American Wave Machines	39
2.10.4.3	Kelly Slater Wave Pool	40
2.10.4.4	Surf Lakes	41
3	Výzkumná část	42
3.1	Vědecké otázky závěrečné práce.....	42
3.2	Cíl závěrečné práce	42
3.3	Úkoly závěrečné práce	42
3.4	Metodika práce.....	43
3.4.1	Popis výzkumného souboru	43
3.4.2	Popis zkoumané skupiny	43
3.4.3	Popis výzkumu.....	43
3.4.4	Popis metody získávání a analýzy dat.....	44
4	Výsledková část	45
5	Diskuze	63
6	Závěr	65
7	Seznam literatury	67
	Seznam obrázků.....	70
	Seznam tabulek.....	70
	Seznam grafů.....	70
8	Přílohy	72
	Online anketa	72

Seznam zkratek

ASP – Association of Surfing Professionals

AWM – American Wave Machines

CT – Championships Tour

ČFSUP – Česká Federace Stand Up Paddle

ČR – Česká republika

EOS – Encyclopedia of Surfing

EPS – Expandovaná polystyrenová pěna

FCS – Fin Control System

IPS – International Professional Surfers

ISA – International Surfing Association

MOV – Mezinárodní olympijský výbor

NSSA – National Scholastic Surfing Association

PE – Polyesterové pryskyřice

PU – Polyuretanová pěna

SR – Slovenská republika

SUP – Stand Up Paddle

USA – Spojené státy americké

WSL – World Surf League

1 Úvod

Existovalo několik důvodů, proč byla vypracována bakalářská práce na téma surfingu ve vnitrozemských státech. Nejpodstatnějším bylo zjistit, jak lidé na území České republiky vnímají svou vlastní připravenost na oceánské podmínky, které ve vnitrozemských státech nelze zcela napodobit. Výzkumem v této práci by mělo dojít ke zjištění, jak lidé v zemích, kde surfing není dostupný v jeho tradiční podobě, vnímají připravenost a možnost trénování na to, co je čeká u oceánu.

Autor práce má s tímto sportem osobní zkušenost a považuje ho za aktivitu, která mu změnila pohled na sport jako takový. Surfing přináší svým příznivcům mnohem více než pouze sportovní aktivitu, ale také unikátní životní styl, surfařskou komunitu, setkávání s novými lidmi a poznávání nových míst.

Kořeny surfingu sahají hluboko do historie. Ať už se mluví o surfařích na Havaji nebo o domorodých jezdcích v Peru. Tento sport se ve světě stává stále populárnějším. Jedním z nedávných velkých okamžiků bylo jeho zařazení do programu Olympijských her v Tokiu, a tudíž zařazení surfingu mezi olympijské sporty. Velký zájem o surfing projevují i lidé z České republiky. Důkazem je účast Čechů na světových surfových závodech a vznik českého reprezentačního týmu.

Teoretická část je zaměřena také na historii surfingu, do které je zahrnuta i historie tohoto sportu v Austrálii. Východní pobřeží této země je známé obrovským přínosem do světa surfingu v mnoha ohledech. Místní lidé mají k této aktivitě a životnímu stylu významná pouta. Dále by práce měla objasňovat soutěže, organizace, problematiku vln, bezpečnost, pravidla, informovat o významných osobnostech, popisovat surfboard a surfing v zemích bez oceánu, a to ze strany tréninku na suchu a umělých surfových vln napodobujících ty oceánské.

Praktická část je zaměřena na analýzu výzkumu, který proběhl formou ankety u lidí se zkušenostmi se surfingem. Má za cíl zjistit aktuální vnímání připravenosti osob, které trvale nežijí a netrénují u oceánu. Anketa byla rozeslána prostřednictvím sociálních sítí za pomoci cestovní kanceláře Surf Trip, jejíž klienti představují především členy české surfové komunity.

2 Teoretická část

2.1 Charakteristika surfingu

Surfování je velmi starý sport s bohatou historií a vývojem. Jde o částečné spojení mezi člověkem a přírodou, proto je surfing tak oblíbeným sportem. Bohužel ale dost omezený, hlavně pro lidi, kteří žijí v oblastech, kde není oceán a vlny. Během surfingu dochází k interakci mezi tělem, prknem a vlnou. Surfboard je proto jednou z nezbytných součástí tohoto sportu. Surfaři své prkno využívají k chycení vlny. Díky pádlování se spojí s vlnou a využijí její energii k jízdě podél stěny lámající se vlny. Pro surfaře má jejich prkno obrovský význam. Ten není jenom o vlastnictví cenného předmětu, ale i o symbolice, u někoho dokonce působí jako talisman. Pro lidi, kteří jsou touto aktivitou úzce spojení, je surfboard velmi cenný. Vnímají jeho vzhled, škrábance, promáčkliny a spojují si je se vzpomínkami, které utvářejí jejich surfařský život (Warren & Gibson, 2014).

Od zrodu surfingu se tento sport vyvíjí a posouvá vpřed. Jde o pokrok a změny jak v designu prkna, jako je tvar, materiál nebo velikost, tak ve změnách v pohybu na prkně, v tréninku ve vodě i na suchu. Všechny tyto změny vedly k posunu surfingu na nejvyšší úroveň, a to až na olympijské hry (Bernards, 2017).

V moderním světě, kde lidé mají spoustu možností, hlavně v oblasti cestování, se surfing rozšiřuje víc než v minulosti. Oceán přitahuje lidi, kteří milují přírodu a cestování. Lidé, ať už samostatně nebo ve skupinách, se vydávají za dobrodružstvím. Pohled na surfaře sjíždějící oceánské vlny přitahuje a inspiruje mnoho mladších i starších jedinců, kteří rádi tráví čas zimními a vodními sporty. Finanční dostupnost letecké dopravy zvyšuje počet zájemců, kteří žijí v zemích bez oceánu, právě o tento sport (Babič, 2008).

Tato aktivita přitahuje zejména jedince, kteří mají zkušenosti například se skateboardingem, longboardingem nebo snowboardingem. Jedná se většinou o lidi, kteří rádi cestují a tráví svůj volný čas pohybovou aktivitou, zážitky a pobytem na horách. Díky českým cestovním společnostem, jako je Surf and Travel nebo Surf Trip, můžeme vycestovat za oceánem s profesionálními instruktory. Právě ty mají velký podíl na šíření surfingu u nás.

2.2 Historie surfingu

Nejstarší známá písemná zpráva o surfingu je z deníků britského mořeplavce Jamese Cooka, který jako kapitán lodí zakotvil v roce 1778 na Havaji. Byla to jeho třetí expedice a zároveň první zaznamenaná evropská návštěva tohoto ostrova. O rok později byl

kapitán James Cook zabit Havajany v zátoce Kealakekua při neúspěšném pokusu zajmout jejich náčelníka. Poručík James King, který byl součástí Cookovy výpravy, měl za úkol dokončit část kapitánových deníků po jeho smrti. V nich popisuje, jak místní obyvatelé jezdili na dlouhých surfech a nechávali se unášet vlnami zpět k pobřeží (Warshaw, 2010).

Matt Warshaw (2010) také píše ve své knize o surfování ve starověkém Peru, kde domorodí Peruánci jezdili na rákosových člunech zvaných Caballito. Ty byly vynalezeny zhruba 3000 let před naším letopočtem. Používaly se k cestování a rybaření. Píše se, že využívali vlny k přesouvání. Warshaw (2010, s. 22) uvádí: „*hodně štěstí při pokusu prodat myšlenku, že Peruánci na rákosových člunech putující za sardelemi u hnědého pobřeží Peru byli skutečně první waverideři.*“ (vlastní překlad)

Spisovatel Mark Twain popisuje ve své knize z roku 1866 zážitky se surfíngem, které byly jeho poslední. Koncem 19. století zemřel a došlo k dočasnému zániku surfíngu na Havajských ostrovech. Novodobý surfíng se vrátil do oblasti Tichomoří díky tzv. Beach Boys, kteří jsou považováni za zakladatele. Mezi hlavní představitele patřili slavný Duke Kahanamoku a také Georges Freeth. Díky nim se surfíng stal trvalou zábavou místního obyvatelstva a vrcholovým sportem. V roce 1908 byl založen první surfařský klub na pláži Waikiki, což se stalo důležitým milníkem v historii celého surfíngu (Babič, 2008).

2.2.1 Historie surfíngu v České republice

První asociace českého surfíngu vznikla v roce 2003 v Brně. V této době byl surfíng na území ČR v pozadí a moc se o něm nemluvílo. Byla jen hrstka lidí v naší zemi, kteří se tomuto sportu věnovali. Asociace neměla tedy snadný začátek, avšak to se změnilo po roce 2007, když začaly vznikat nové surfové kempy po celém světě. Velký význam při šíření myšlenky o surfu měl český surfový závod, který se koná od roku 2008. Jedná se o mistrovství ČR a SR pod záštitou společnosti Surfchamp. Milo Brzák přišel s myšlenkou založení svazu poté, co měl možnost zúčastnit se Mistrovství světa Adapted, které bylo pořádáno mezinárodní asociací ISA. Pro účast na tomto mistrovství potřeboval podporu českého sportovního svazu, který se zabývá organizací surfíngových aktivit v České republice. V tomto případě se jedná o Českou federaci Stand Up Paddle (ČFSUP). Jeho žádost o účast byla touto federací zamítnuta z důvodu nerovnocennosti. S cílem začít budovat základnu surfíngu a zajištění zájmu o tento sport u nás byl v roce 2017 založen spolek Pražskej serfovej klub. Komunita surfařů měla nový cíl, a to založení Českého svazu surfíngu, který by úzce spolupracoval s ČFSUP (aktuálně členem mezinárodní organizace ISA). V roce 2020 došlo k jeho založení (Český surfíng, 2020).

Český svaz surfingu se stal pořadatelem Česko-slovenského poháru. Společně s Českou federací Stand Up Paddle stanovili nominační kritéria pro historicky první český reprezentační tým, který se zúčastní World Surfing Game 2023 v El Salvadoru. Na základě výsledků v závodech, podle kterých se rozhodovalo, bylo vybráno celkem 8 reprezentantů (Český surfíng, 2022).

2.2.2 Historie surfingu v Austrálii

Austrálie je místo s bohatou historií. Stejně jako ragby se zde surfing stal národním sportem. Tato země je obrovská a je po obvodu obklopena oceánem a plážemi, které člověku nabízí jak nevšední výhledy na krajinu, tak podmínky pro surfování.

Australani dbají na svou bezpečnost, dávají si záležet na informačních cedulích o možných hrozbách a jejich systém pobřežního hlídání je unikátní. Pláže, na kterých je největší koncentrace lidí, hlídají plavčíci, kteří mají k dispozici jak vodní skútry a lodě na odhánění žraloků, tak letecké drony, které začali používat v posledních letech. Ty se pohybují podél pobřeží a hlídají přítomnost žraloků, kteří by mohli být hrozbou pro plavce a surfaře. Ačkoliv surfing pochází z oblasti Tichomoří, Austrálie má na jeho vývoji a šíření obrovský podíl, hlavně díky své velikosti a poloze v Oceánii. Tuto už dnes surfařskou velmoc v roce 1914 navštívil Duke Kahanamoku, který zde odstartoval větší zájem o tento sport. Pro Australany to ale nebylo úplnou novinkou. Místní zde totiž už dřív jezdili na tzv. břišních prknech a chytali jimi příboj. Postupem času se surfování stávalo symbolem této země. Mít základy surfingu a vědět, jak jezdit na vlnách, se stalo běžnou dovedností místních obyvatel (Surfer Today, 2023).

Ve své knize Babič (2008) píše, že v roce 1912 bylo do australského města Sydney dovezeno první surfařské prkno.

2.2.3 Historické osobnosti světového surfingu

Historických osobností v surfingu je celá řada. Níže uvedené se pohybovali kolem vzniku a prvotního utváření sportu samotného.

Duke Kahanamoku (1890–1968) je považován za zakladatele moderního surfingu. Jedná se o domorodého Havajce a atleta, který proslavil surfing a přinesl jeho podobu do Austrálie. V roce 1912 se stal olympijským vítězem v plavání ve švédském hlavním městě Stockholm (Babič, 2008). Svůj talent znovu projevil na Olympijských hrách v Antverpách, kde vyhrál ve štafetovém závodě na 800 metrů s týmem USA.

Kahanamoku byl ve svém životě filmovým hercem a také se stal na několik let šerifem města Honolulu (Britannica, 2023).

Tom Blake (1902–1994) je vizionář, který přispěl k přeměně surfingu. Pochází z Wisconsinu, z města Washburn. Byl to inovátor, změnil design prkna a propagoval uvolněný surfařský životní styl. Po setkání s již zmiňovaným Kahanamokou se přestěhoval na Havaj, kde se začal více zajímat o techniku a historii tohoto vodního sportu. Vynalezl duté prkno, které bylo lehčí a ovladatelnější než do té doby používané dřevěné. Jeho dalším vynálezem bylo vodotěsné pouzdro na fotoaparát, díky kterému pořizoval fotky surfařů. Je také považován za otce moderní surfové fotografie (Wisconsin History, 1996–2023).

Woody Brown (1912–2008) se narodil v americkém městě New York. Byl známý především jako propagátor surfování v pevninských Spojených státech a vynálezce moderního katamaránu. Stal se průkopníkem jízdy na velkých vlnách, překonával rekordy a byl jedním z prvních surfařů, kteří na začátku 40. let jezdili na slavné Sunset Beach. Stejně jako Tom Blake, i on přispěl k designu prkna, přesněji je autorem návrhu nových ploutví neboli finů (Kullen Coble, 2021).

John Kelly (1919–2007) se narodil v San Francisku, ve čtyřech letech se přestěhoval s rodinou na Honolulu, kde se začal věnovat surfingu, a zajistil si tak zápis do historie tohoto sportu (EOS Encyclopedia, 2017). John se proslavil novým designem surfových prken. Přispěl k vytvoření surfboardu s označením hot curl, který se stal velmi oblíbeným a také předlohou pro jiné typy prken (Warshaw, 2010).

Wally Froiseth (1919–2015) se narodil v Los Angeles. Když mu bylo šest let, přestěhoval se s rodinou do Honolulu na Havaji. Zde se začal zajímat u surfování. Po nějaké době se seznámil s Johnem Kellym. Jezdili spolu surfovat, především na velké vlny, a to je dovedlo k převratné změně designu prkna, které bylo nazváno big wave gun board. Toto prkno bylo určeno ke sjíždění obrovských vln (EOS Encyclopedia, 2017).

Bob Simmons (1919–1954) je surfař, který je známý díky představení surfovacího prkna z pěny na bázi laminátu. Narodil se v Los Angeles a díky zranění byl jedním z mála lidí, kteří se mohli v Kalifornii věnovat surfování během války. Stal se průkopníkem v oblasti hydrodynamiky surfboardů (Surflin, 2018).

Warshaw (2010) ve své knize uvádí, že lidé, kteří jsou zodpovědní za vytvoření surfboardu a ideálu ježdění na obrovských vlnách, jsou John Kelly, Wally Froiseth a George Downing.

2.3 Novodobé osobnosti světového surfingu

Kelly Slater (narozen 1972 na Floridě) se celým jménem jmenuje Robert Kelly Slater,. Jedná se o profesionálního amerického sportovce a je považován za nejlepšího surfaře všech dob. To dokládají úžasné výsledky, přesněji 11 titulů mistra světa. Vzhledem k tomu, že vyrůstal u vody, začal surfovat ve velmi nízkém věku, a to v 5 letech. V 10 letech už se účastnil oficiálních závodů, které vyhrál a o 2 roky později se stal mistrem ve své věkové kategorii. Od roku 1990 závodí jako profesionální sportovec. Na začátku své sportovní kariéry měl potíže, to se ale rychle změnilo. V roce 1992 se účastnil oblíbených a známých závodů Pipeline Masters na Havaji, které vyhrál a zajistil si tím svůj první titul mistra světa. V té době mu bylo 20 let, a stal se tak nejmladším mistrem světa v historii (Jarrat, 2023).

John John Florence (narozen 1992 na Havaji). Jeho matka byla velmi dobrá ve sjezdu na longboardu a od mala syna směřovala k surfování. Už v neuvěřitelných 13 letech se dostal na závody Vans Triple Crown, kde byl zdaleka nejmladší. Po řadě titulů se kvalifikoval v roce 2011 na ASP World Tour. V ten samý rok vyhrál Vans World Cup a dva závody z řad Pipeline. V roce 2013 byl v nejlepší rozjížděči roku spolu s Kellym Slaterem v Pipeline Masters a v roce 2014 byl první, kdo sesadil již zmiňovaného Slatera po 10 leté šňůře výher v Surfer Poll Awards (EOS Encyclopedia, 2017).

Stephanie Gilmore (narozena 1988 v New South Wales v Austrálii) za své surfařské umění je vděčná svému otci, který ji začal učit, když jí bylo 10 let. I přes svůj nízký věk byla neskutečně nadaná a dokázala si poradit i na místech s mužskou převahou, jako bylo například Kirra-surf point v Queenslandu. V roce 2004 se stala australskou šampionkou a o rok později vyhrála svůj první profesionální závod Roxy Pro Goald Cost (EOS Encyclopedia, 2017). Stephanie získala neuvěřitelných 8 titulů mistra světa. Svým posledním titulem z roku 2022 překonala svůj surfařský idol jménem Layne Beachley, která jich má 7 (Pender, 2022).

Bethany Hamilton (narozena 1990 na Havaji) vyrůstala v surfařské rodině, takže se naučila ovládat prkno už v 8 letech. O rok později získala svůj první sponzoring. V roce 2003 zvítězila ve své věkové kategorii a zároveň vyhrála otevřenou divizi na Local

Motion a v roce 2005 se umístila na druhém místě v otevřené divizi NSSA v Kalifornii. To ale není ten hlavní důvod, proč si ji lidé tolik pamatují a váží si jí. Její jméno je spojováno s útokem žraloka. Tato nešťastná událost se stala 31. října 2003, když si Bethany vyrazila zasurfovat s kamarádkou jménem Alan Blanchard, jejím otcem a bratrem na Tunnels Beach. Když ležela na prkně břichem dolů, několik metrů dlouhý žralok tygří jí ukousl levou paži těsně pod ramenem. Rodina Blanchardových jí pomohla dostat se na břeh a Alanin otec jí ránu zaškrtil. Byla odvezena do nemocnice, a i přes obrovskou ztrátu krve přežila. Po několika operacích jí propustili. Bethany začala znovu surfovat už měsíc po incidentu a dokonce se vrátila k profesionálnímu surfingu (Ott, 2021).

Tato dívka se stala obrovskou inspirací pro řadu lidí. Má u nich velký respekt nejen za to, že přežila útok žraloka, ale hlavně za návrat do světa surfingu, kde dokázala konkurovat profesionálním závodníkům i přes ztrátu své levé paže.

V roce 2004 vydala autobiografii s názvem *Soul Surfer*, která se stala bestsellerem. Nebyla to jediná kniha, kterou Bethany napsala. Kromě knih byl také natočen dokumentární film *Heart of a Soul Surfer*, který pojednává o jejím návratu k surfingu po incidentu se žralokem, nebo film *Unstoppable*, který byl vytvořen na základě jejího inspirujícího příběhu. Tento film měl premiéru v roce 2018 na filmovém festivalu v Tribeca (Ott, 2021).

2.4 Vybavení

2.4.1 Charakteristika surfboardu

Definice pro surfboard může zahrnovat všechny typy prken, které jsou určeny pro jízdu ve vlnách, jako jsou kneeboardy, bellyboardy nebo bodyboardy. Nejčastěji, se ale za surfboardy označují prkna, která jsou určená k jízdě na vlnách ve stoje. S příchodem nových technologií se u výroby začaly používat stroje, ale u známých shaperů zůstává z velké části stále ruční práce. Tvorba představuje velmi složitý proces, při kterém záleží na každém detailu. Od špičky (Nose) až po ocas (Tail) musí být prkno dokonalé a hydrodynamicky přesné. Nejstarší dochované surfařské prkno pochází z 19. století (Warshaw, 2005).

Každé prkno má svůj design, který je závislý na ručním tvarování z polotovaru různých materiálů. Design se určuje podle stylu ježdění, použití a také ježdění ve specifických podmínkách jednotlivých pláží (Surfscience, 2023).

2.4.2 Druhy a design surfboardu

U designu surfboardů záleží na třech hlavních aspektech. Na částech samotného surfového prkna, druhu surfboardu a na materiálu, ze kterých je prkno vyrobené.

2.4.2.1 Části surfového prkna

Délka – Jde o vzdálenost mezi špičkou a ocasem prkna. Udává se ve stopách a palcích v rozmezí od 5' 4" do 12' 0" (Babič, 2008). Pokud je prkno delší, bude rychlejší při pádlování a bude mít lepší stabilitu. (Surfscience, 2023).

Šířka – Jedná se o vzdálenost v nejširším bodě. Udává se v palcích v rozmezí od 17" do 22" (Babič, 2008). Čím je prkno širší, tím je stabilnější. Širší tvar surfu pomůže vykompenzovat kratší délku, a to bez ztráty rychlosti a pádlování při chytání vlny (Surfscience, 2023).

Nose – V překladu také jako špička nebo nos. Tak se nazývá přední část surfboardu. Tvar špičky ovlivňuje pronikání skrz vlny a schopnosti při pádlování (Surfscience, 2023). V případě longboardu jej velmi zkušení surfaři používají k jízdě, během které na něm stojí.

Tail – V překladu ocas. Jedná se o zadní část prkna. Tvar tailu výrazně ovlivňuje výkon surfu. Vybírá se podle stylu jízdy a úrovně surfaře (Surfscience, 2023).

Existuje několik druhů:

- Chop Tail – používaný hlavně u začátečníků, zejména díky šířce a rovné hraně,
- Pin Tail – vhodný pro silné a příkré vlny,
- Round Tail – vyznačuje se dobrou manévrovatelností, vhodný pro předvádění triků,
- Rounded Square Tail – vhodný pro zkušené surfaře,
- Swallow Tail – používaný u prken zvaných Fish, zadní část vyříznuta do písmene „V“.

(Babič, 2008)

Rocker – Jde o zakřivení profilu prkna. Prkna jsou k shaperům dodávána s určitým profilem, který mohou mírně ovlivnit. Větší zakřivení umožní chycení strmější vlny a ježdění ostřejších zatáček. Pokud ale prkno jede rovně, stává se pomalejším (Surfscience, 2023).

Rails – Jedná se o vnější okraje prkna, které ovlivňují rychlost, ovladatelnost a zatáčení (Surfscience, 2023).

Druhy:

- Rolled,
- Mid,
- Low,
- Boxy.

(Babič, 2008).

Fins – Jsou nedílnou součástí surfboardu. Nacházejí se na spodní straně prkna. Určují směr jízdy, poloměr otáčení, držení vlny a celkový výkon. Na surfu může být jedna velká ploutev (Singl-Fin), dvojitá (Twin-Fin), velmi typické tři ploutvičky (Tri-Fin), čtyři ploutvičky (Quad-Fin) nebo pět ploutviček (Five-Fin setup). Poslední uvedený typ používal například Kelly Slater (Surfscience, © 2023).

Finy se také rozdělují podle odnímatelnosti:

- Fins – pevně připojené laminátem k surfboardu,
- FCS Fins – odnímatelné, v dnešní době nejvíce používané.

(Babič, 2008)

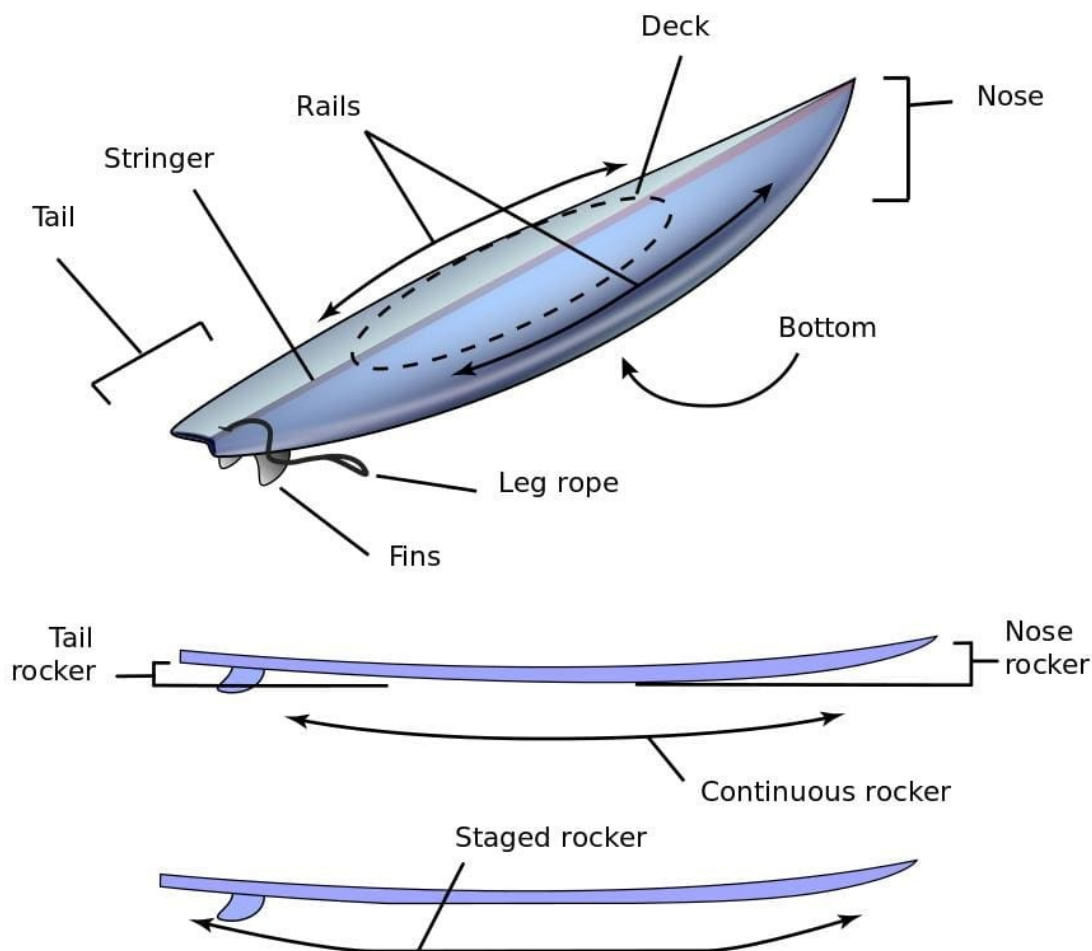
Bottom – Spodní obrys surfu, neboli dno, je důležité při rychlosti, schopnosti zatáčení a stylu jízdy (Surfscience, 2023).

Dělí se podle tvaru:

- Flat – ploché dno,
- Single Concave – má na svém dně vybroušenou jednu prohlubeň,
- Double Concave – má na svém dně vybroušené dvě prohlubně,
- „V“ bottom – vybroušené do tvaru písmene „V“,
- Belly – vyboulené dno.

(Babič, 2008)

Deck – Jedná se o horní část surfboardu, na které člověk při jízdě stojí. Nejběžnější typy jsou ploché, klenuté nebo stupňovité (Surfscience, 2023).



Obrázek č. 1: *Popis surfboardu* (Sheppard, 2018)

2.4.2.2 *Základní druhy surfboardu*

Druhy surfboardů jsou popsány na serveru Surf Science (2023) následovně:

Short Board – Tento surf měl obrovský úspěch v 70. letech. Velmi oblíbený je dodnes, pomáhá surfaři posouvat své hranice vpřed. Short má nejčastěji ostrou přední část a vyznačuje se výbornou manévrovatelností.

Long Board – Původně ho využívali hlavně surfaři v Kalifornii a na Havaji v 50. a 60. letech 20. století. Díky jeho délce a tloušťce se s ním výborně pádluje a je snazší s ním chytit vlnu. Je vhodný pro začátečníky.

Fun Board – Vyznačuje se širším tvarem a větší tloušťkou. Díky tomu nahrazuje ztrátu délky prkna a zachovává si pádlovací výkon se stabilitou. Ideální pro přechod jezdce z delšího na kratší prkno.

Fish Board – Stal se populární v 70. letech minulého století. Jeho design byl vytvořen na základě Knee Boardu. Oproti klasickému Short Boardu je širší a více plochý. Jeho hlavním znakem je tail ve tvaru „V“. Délka bývá velmi podobná jako u Short Boardu.

Gun – K vytvoření tohoto typu prkna přispěli slavní surfaři jménem John Kelly, Wally Froiseth a George Downing a slouží ke sjíždění obrovských vln. Umožňuje rychlé pádlování a dobrou ovladatelnost, která se na až desítky metrů vysoké vlně hodí. Tento typ je určen pro velmi zkušené jezdce, neboť je velmi náročný na ovládnání.

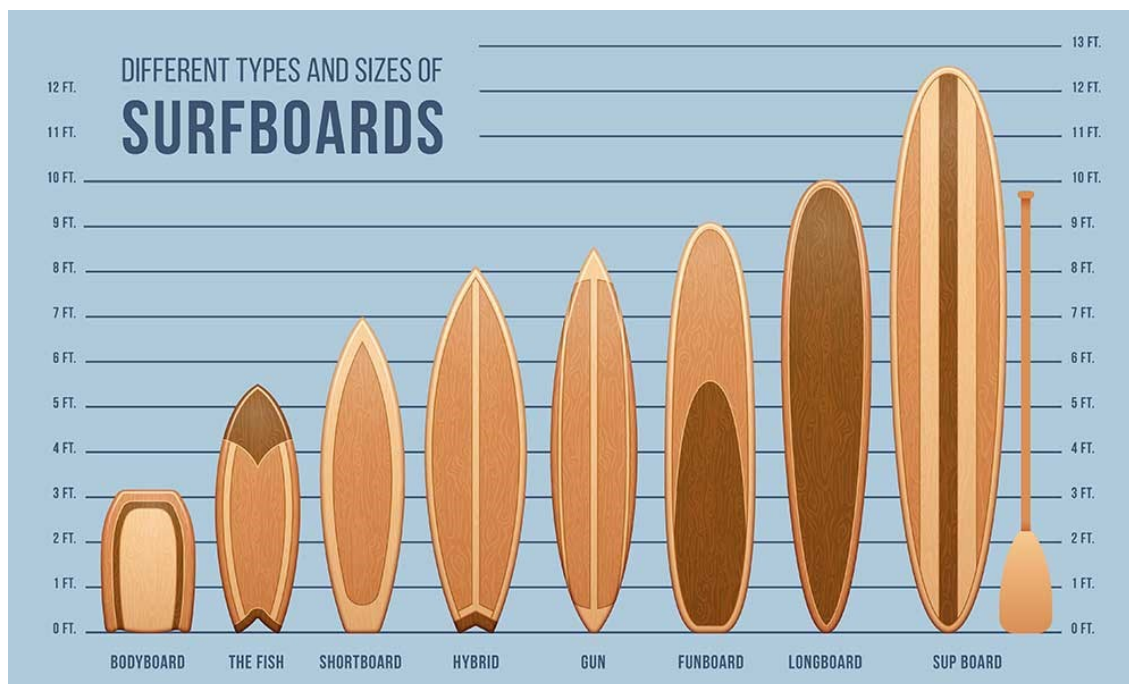
Malibu – Designem velmi podobné prkno jako Long Board. Je však mírně upravené pro okázalejší styl jízdy. Vyrábí se i ve verzi Mini Malibu.

Hybrid – Hybridní surf se vyznačuje kombinací dvou podobných prken. Například Hybrid Fish. Jde o kombinace Short Boardu a Fish Boardu. Prkno má vlastnosti a rychlost Shortu v kombinaci s šířkou a designem Fish Boardu.

Vzdálenosti jednotlivých surfboardů jsou popsány ve stopách a palcích:

- Short Board – od 5' 4",
- Long Board – od 9' 0",
- Fun Board – od 5' 10",
- Fish Board – od 5' 4",
- Gun Board – od 7' 4",
- Malibu – kolem 9' 0",
- Mini Malibu – kolem 7' 0".

(Babič, 2008)



Obrázek č. 2: *Typy surfboardů* (The Grom Life, © 2022)

2.4.2.3 *Materiály surfboardu*

PU (polyuretanová pěna) – Jedná se o nejpoužívanější materiál. Z PU pěny je tvořeno jádro surfu, které je laminováno kompozitem polyesterové pryskyřice a skelné tkaniny (prkno takto vyrobené se označuje PU+PE). I přes to, že PU pěna není ekologická a je špatně recyklovatelná, používá se na výrobu velmi často. Tento druh prkna je oblíbený z důvodu opracování, snadno se tvaruje a z finančního hlediska je levnější. PU+PE surf se dobře ručně laminuje, ale není tolik odolný (Potužák, 2021).

EPS (expandovaná polystyrenová pěna) – Z EPS pěny je tvořeno jádro surfu, které je laminováno kompozitem epoxidové pryskyřice a skelné tkaniny (prkno takto vyrobené se označuje EPS+Epoxid). EPS pěna se používá pouze v kombinaci s epoxidovou pryskyřicí, protože s polyesterovou není kompatibilní. Je méně toxický oproti polyesteru a má mnohem lepší vlastnosti. Verze prkna s epoxidem je odolnější než verze PU+PE, ale hůře se tvaruje a je náročnější na výrobu (Potužák, 2021).

Dřevo – Ze všech druhů materiálů je dřevěné prkno nejekologičtější. Výroba tohoto surfu je časově nejnáročnější, ale vyznačuje se vysokou mírou odolnosti.

Dále se používají materiály jako je měkká pěna a to u surfů s označením Soft Board. Ty se používají u začátečníků. Jedná se o první prkno, se kterým se člověk při učení setká. Plastová prkna používají pokročilejší začátečníci, tento typ následuje po Soft Boardu.

Jeden z posledních, avšak málo používaných materiálů, který se pro výrobu surfových prken začal používat je karbon v kombinaci s pěnou a sklolaminátem.

2.4.3 Doplnky k surfboardu

K surfu se používá řada doplňků, které jsou při ježdění nezbytné. Některé jsou pouze navíc a člověk se bez nich obejde, avšak je dobré mít je u sebe.

Leash – Lidé v Česku také říkají vodítko, které má prkno zachycovat u nohy. Leash je přidělaná na zádi prkna a surfař jí má nad kotníkem zpravidla na noze, která stojí vzadu. Její délka se měří podle vzdálenosti prkna. Nesmí být moc dlouhá, aby prkno neohrožovalo ostatní surfaře a ani moc krátká, aby nebyl ohrožen samotný jezdec.

Když během jízdy člověk spadne, prkno díky použití tohoto doplňku neodpluje. Mnohem důležitější funkcí je však bezpečnost jezdce. Když se surfař ocitne pod vodou ve velikých vlnách, často se stane, že neví, kam plavat. Díky leashi, která je uchycená k prknu, se surfař může zorientovat pod vodou.

Wax (vosk) – Vosk se používá k dosažení lepší přilnavosti na povrchu surfařského prkna. Je aplikován na horní stranu boardu, zejména na místa, kde surfař stojí nebo leží. Existuje mnoho různých druhů vosků, které se rozlišují podle teploty vody, ve které se bude surfovat.

Grip – Jde o protiskluzový povrch nazývaný Tail Pad (nebo také Traction Pad), který se přilepuje na zadní část surfboardu. Tail Pad je často využíván zejména zkušenými a profesionálními surfaři. Jeho hlavním účelem je poskytnout lepší přilnavost a kontrolu na zadní části prkna. Pro zkušené surfaře je Grip užitečným nástrojem, který jim umožňuje využít plný potenciál svých schopností a dosáhnout vyššího výkonu během surfování.

Oblečení – V oblastech s vysokými teplotami (tropy, subtropy) surfaři používají board šortky. K nim na vrchní část těla nosí lycru, která slouží jako ochrana před slunečním zářením. Pokud není teplota vzduchu ani vody příznivá, nosí se neopren. Ten rozdělujeme na krátký a dlouhý. Liší se tloušťkou, která se vybírá podle teploty vody. Nejčastěji se používá 2–3 mm. V extrémně chladných podmínkách si k tělovému neoprenu surfaři berou neoprenové boty a kuklu.

Velmi potřebný doplněk je také **imbusový klíček** k povolení a dotažení ploutviček typu FCS.

2.5 Mezinárodní surfové soutěže a organizace

Soutěže v surfingu se pořádají po celém světě, přičemž stejně jako u jiných sportů spadají pod federace a asociace. Federace, které pořádají závody místního, regionálního, národního nebo mezinárodního charakteru jsou pod vedením dvou asociací: International Surfing Association a World Surf League (Babič, 2008).

2.5.1 International Surfing Association (ISA)

Asociace byla založena v roce 1964, kdy také získala na mistrovství v Austrálii své první mistry světa mužů a žen. Tato asociace je uznaná Mezinárodním olympijským výborem, tudíž je brána jako světový řídicí orgán pro tento sport. ISA zaštiťuje nejen surfing, ale i ostatní sportovní aktivity na vlnách, jako jsou například: longboarding, bodyboarding, bodysurfing, kneeboarding, stand up paddle nebo paddleboarding. Do členství ISA spadá 109 národních federací. Asociace sídlí v Kalifornii a její prezident se jmenuje Fernando Aguerre (International Surfing Association, 2018).

ISA zahrnuje několik surfařských disciplín:

- ISA World Surfing Games,
- ISA World Junior Surfing Championship,
- ISA World Para Surfing Championship,
- ISA World SUP and Paddleboard Championship,
- ISA World Longboard Surfing Championship,
- ISA World Masters Surfing Championship,
- ISA World Bodyboard Championship,
- ISA World Adaptive Surfing Championship.

(International Surfing Association, 2018)

2.5.2 World Surf League (WSL)

Na stránce World Surf League (2023) je zmíněno, že v roce 1976 byla založena organizace International Professional Surfers (IPS) pod vedením havajských surfařů Randyho Raricka a Freda Hemmingse. Tito surfaři se věnovali organizování sportovních akcí po celém světě. IPS se stala původním řídicím orgánem pro profesionální surfing. V roce 1983 bylo řízení předáno pod Association of Surfing Professionals (ASP). Svůj aktuální název World Surf League získala v roce 2015. Sídlo se nachází v Kalifornii (Santa Monica). Jedná se o globální organizaci, která zaštiťuje profesionální surfing.

Pořádají více než 180 závodů ve všech disciplínách každý rok a přitahují nejlepší surfaře z celého světa.

WSL organizuje následující soutěže:

- WSL Championship Tour (mužská a ženská kategorie),
- WSL Qualifying Series (mužská a ženská kategorie),
- WSL Longboard Championships (mužská a ženská kategorie),
- WSL Junior Championships,
- WSL Big Wave Tour,
- WSL XXL Big Wave Awards.

(World Surf League, 2023)

2.5.3 Pravidla surfového závodu

Pravidla v profesionálním surfingu nejsou příliš složitá. Bodovací systém bychom mohli přirovnat například ke krasobruslení. Soutěžící se snaží zajet co nejlepší jízdu, za kterou jsou bodováni. Níže uvedená pravidla se vztahují k soutěžím Championships Tour (CT) pod záštitou World Surf League (WSL).

Na stránce World Surf League (2023) jsou popsána pravidla pro Championships Tour následovně:

Před zahájením závodu se účastníci rozdělují do skupin, ve kterých je 2 až 5 závodníků (počet se liší podle stavu závodu). Každá rozjížděka je časově omezena od 20 do 30 minut (čas se liší podle stavu závodu).

Porota hodnotí každou vlnu na škále od 0 do 10:

- 0,0–1,9: Slabé,
- 2,0–4,9: Přiměřené,
- 5,0–6,4: Dobré,
- 6,5–7,9: Velmi dobré,
- 8,0–10,0: Výborné.

(World Surf League, 2023)

Hodnotící kritéria v závodě:

- nasazení,
- obtížnost,
- inovativní manévry,
- progresivní manévry,
- kombinace manévrů,
- rozmanitost manévrů,
- rychlost, síla a plynulost.

(World Surf League, 2023)

Do výsledku se počítají dvě vlny s nejlepším počtem bodů. Každý surfař může tedy za jednu rozjížděku získat 0–20 bodů. Ze základní skupiny postupují do dalšího kola závodníci na prvním a druhém místě, ostatní sestoupí do vyřazovacího kola nebo v závodě končí. Tímto způsobem vyřazování se dostanou až k finálové jízdě dvou nejlepších surfařů.

Pravidlo priority – Závodník s prioritou má právo zvolit si kteroukoli vlnu a během rozjížděky si ji jezdci střídají. Ostatní závodníci v daném heatu mohou pádlovat kolem a chytat vlny, pokud tím nebrání surfaři s prioritou. Jakmile závodník odjede vlnu, prioritu ztrácí. Pokud se závodník pokusí chytit vlnu, ale neuspěje, také ji ztrácí. V případě porušení pravidel a narušení jízdy závodníka s prioritou mohou být uděleny tresty, a to včetně možnosti diskvalifikace.

Celkové bodování – Jezdec, který skončil na prvním místě, dostane 10 000 bodů. 7 800 bodů dostane surfař na místě druhém a postupně s umístěním bodové hodnocení takto klesá. Body se sčítají do celkové tabulky Championships Tour.

2.5.4 Surfing na olympiádě

Myšlenka o surfingu na olympijských hrách se objevila už v roce 1912, byl to sen slavného Duka Kahanamoka. První vážné kroky se uskutečnily v roce 1995, kdy se čerstvě zvolený prezident ISA Fernando Aguerre setkal s prezidentem Mezinárodního olympijského výboru (MOV). Teprve 3. srpna 2016 tento výbor odhlasoval zařazení surfingu do programu Olympijských her v Tokiu 2020. Byl to obrovský úspěch a sen, o který se lidé ze surfingové komunity snažili mnoho let, dostat se na největší sportovní scénu světa (International Surfing Association, © 2018).

2.6 Pravidla a bezpečnost ve vodě

Surfing je krásný sport, ale umí být i velice nebezpečný. Proto je dobré znát podrobnosti o tom, jak se chovat a co dělat v konkrétních situacích.

Základní pravidla ve své knize popisuje Babič (2008):

Surfař by se měl umět správně vybavit s ohledem na podmínky, jako jsou teplota vody, teplota vzduchu, velikost vln nebo sluneční záření. Proto je důležité umět si vybrat neopren nebo lycru, opalovací krém (na obličej zinek) a také správné prkno odpovídající úrovni jezdce a podmínkám ve vodě. Surf by měl být důkladně navoskovaný.

Před tím, než jde člověk do vody, by si měl zkontrolovat svoje surfové náčiní, tedy stav surfboardu a leashe.

Velmi důležitá věc, kterou by měl udělat každý surfař, je prohlédnout si místo, na kterém chce surfovat. Měl by po určitou dobu pozorovat vlny, jejich sety a strany kam se lámou, proudy vody a směr proudění větru. Pokud jde surfař na určitý spot poprvé, je dobré pozorovat ostatní surfaře, jak se chovají ve vodě, kudy pádlují na Line-up a kudy se dostávají ven z vody. Je vhodné se jich zeptat na pár informací, aby si byl člověk jistý. Surfaři jsou většinou ochotní a rádi pomohou.

2.6.1 Surfařská etika

Ve vodě existují určitá pravidla, která musí každý surfař dodržovat. Je to podobné jako na silnici, platí zde přednosti v jízdě a zákazy, které je třeba respektovat kvůli bezpečnosti. Tato pravidla jsou celosvětová a každý, kdo surfuje, je musí znát.

Do surfařské etiky se řadí:

- pouze jeden surfař by měl surfovat na jedné vlně najednou,
- přednost má surfař, který je blíže ke zlomu vlny,
- pokud surfař naskočí na vlnu jako první, má přednost před ostatními surfaři, i když jsou blíže ke zlomu vlny, ale naskočí později,
- surfař, který již surfuje na vlně, má přednost před surfařem, který se na ní teprve snaží dostat. Oba surfaři však musí dbát na bezpečnost a vyhnout se případným kolizím,
- surfař by neměl čekat pod jiným surfařem, který právě zahajuje jízdu,
- pokud má vlny dva zlomy a surfaři jedou proti sobě, přednost má ten, který naskočil jako první,

- pokud se vlna láme doprava i doleva, může jet na každé straně jeden surfař, protože se od sebe vzdalují a nehrozí nebezpečí srážky,
- surfař, který pádluje a nachází se u zlomu vlny, musí dát přednost tomu, který zahajuje jízdu a nesmí ho omezit,
- surfař se nikdy nesmí nacházet v oblasti za jiným při čekání na vlnu i při pádlování.

(Babič, 2008)

2.7 Přírodní podmínky

Surfování je bezpodmínečně spjato s přírodou. A proto je zde mnoho aspektů, které hrají roli v podmínkách, ve kterých člověk surfuje. Nejedná se jen o procesy, které se odehrávají v oceánu, ale i o podmínky větru, mořského dna, vliv měsíce a meteorologické události.

2.7.1 Vlny

Vlny jsou pro surfování nezbytnou součástí. Existuje několik typů vln, které mohou vznikat různým způsobem. Vědní obor, který se tímto tématem zabývá, se nazývá oceánografie.

Hlavní příčinou vzniku vln je uvolnění energie. Po uvolnění a vzruchu se vlny šíří do všech směrů. Velká většina mořských vln je vyvolána větrem. Dále mohou vznikat způsobem, při kterém dochází k uvolňování energie do oceánu nebo přímo v něm. Příkladem jsou vnitřní vlny, tsunami, slapové vlny nebo vlny vyvolané lidskou činností (Thurman & Trujillo, 2005).

2.7.1.1 Eolické vlny

Eolické vlny jsou ty, které vznikají za pomoci větru. Jejich začátek je na oceánu, přesněji ve větrných oblastech. Po vzniku putují přes obrovské vzdálenosti až k samotnému břehu, kde se zlomí a uvolní svou energii. Může také nastat situace, že se vlna zlomí dříve, než dorazí k pobřeží, a uvolní energii v oceánu (Thurman & Trujillo, 2005).

2.7.1.2 Příboj

Příboj je označován jako vlny, které vznikly bouřlivými větry na volném oceánu, po kterém putují. Jsou schopny cestovat tisíce kilometrů s energií této bouře. Mají obrovskou sílu a vytrvalost, to je důvodem, proč mohou putovat tak daleko. Jejich cesta končí v příbojové zóně (oblast lámání vln) – pro surfaře známe jako Line-up. Pro surfing je nejdůležitější tato část. Jakmile vlna dorazí k pobřeží, kde přijde do kontaktu s mořským

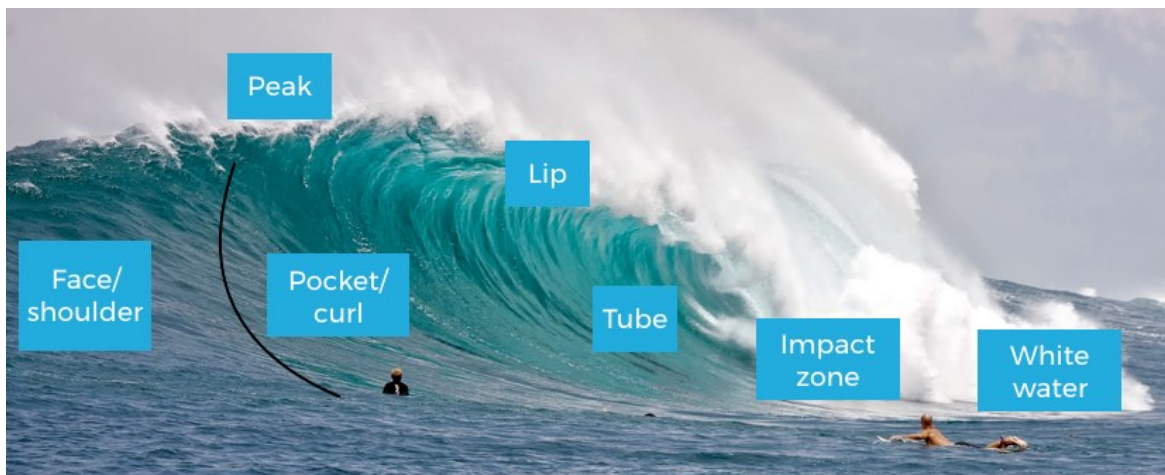
dnem, rychlost vlny se sníží a její délka se zkrátí. Naopak vzroste její výška a začne být strmější. Poté dochází k jejímu zlomu (Thurman & Trujillo, 2005).

2.7.1.3 Stavba surfařské vlny

Surfařská vlna se skládá z několika částí, které jsou níže popsány.

- **Peak** – označení pro nejvyšší část vlny, zvané taky jako vrchol. Při lámání vlny je to část, která se zlomí jako první. Při surfingu nám pomůže určit, jak se bude vlna dál chovat, jak a kam se bude lámat.
- **Lip** – jedná se o horní část vlny, vlnový zlom.
- **Shoulder** – jako rameno se nazývá část, která ještě není zlomená. Na rameni směrem od vrcholu se surfuje.
- **Curl** – také se popisuje jako kapsa. Je to velmi strmá část vlny, kde se surfaři nejčastěji pohybují.
- **Impact zone** – místo dopadu zlomu vlny.
- **Whitewater** – oblast označována jako pěna, které vniká po zlomu vlny. Využívá se hlavně při učení základů surfingu.
- **Tube** – v naší terminologii označováno jako barel. Je to část vlny, kde se dá jezdit uvnitř. Cíl většiny surfařů.

(Ecwsurf, 2020)



Obrázek č. 3: Popis surfařské vlny (Go Surf Perth, 2018)

2.7.1.4 Anatomie mořské vlny

- **Amplituda** – vertikální výtlak mořské vody z její klidové hladiny.
- **Výška** – vzdálenost od hřebene k propadlině vlny.
- **Perioda** – je to časový úsek mezi jednotlivými vlnami.
- **Vlnová délka** – vzdálenost mezi stejnými částmi po sobě jdoucí vlny.
- **Frekvence** – počet vln, které projdou pevným bodem za určitý čas.

(Butt, 2014)

2.7.2 Příliv a odliv

Též nazývané jako Tides nebo dmutí. Jsou to projevy slapových sil, které vznikají gravitační silou měsíce a slunce. Tento jev je pro surfaře velmi důležitý.

Na většině surfařských spotů ve světě hraje příliv a odliv obrovskou roli. Ovlivňují kvalitu vln a na některých místech jsou dokonce stěžejním faktorem. Je to jedna z důležitých věcí, které musí surfař znát o spotu, kde se chystá surfovat. Vlivem měsíce a jeho gravitační síly dochází k přílivu a odlivu, neboli Low Tide a High Tide. Vlivem otáčení země tedy dojde ke dvěma odlivům a dvěma přílivům za jeden den, které přicházejí přibližně po 6 hodinách. High Tide je vždy tam, kde se nachází měsíc, plus na opačné straně naší planety (Butt, 2014).

2.7.3 Oceánské dno u pobřeží

Označováno jako Surf breaks. Jeho charakter má velký vliv na surfing. Rozdělujeme ho na 3 základní typy, které popisuje autor článku Hassard (2019).

Point breaks – Jedná se o pevný bod pod hladinou oceánu, který je na stejném místě. U tohoto dna je pro vlny typická jejich delší vzdálenost a hlavně jejich bod zlomu, který je vždy ve stejné oblasti. Point break je jednodušší pro vyzorování a pádlování na vlnu. Prakticky se ví, kdy a kde se vlna zlomí, a to je velmi polehčující okolnost. Aspoň do té doby, než se člověk nachází mezi větší skupinou surfařů, pak je chytit vlnu naopak obtížnější, protože se musí dodržovat pravidla o přednosti vln. Naneštěstí je právě v tomto případě ve vodě většinou vysoký počet surfařů.

Beach breaks – Jde o písčité povrch, který je nepravidelný a má tendenci se přesouvat. To znamená, že vlny se budou lámat různě, podmínky jsou proměnlivé a je těžší najít rytmus a vlnu chytit. Na druhou stranu se zlomy vln rozloží, i při větším počtu lidí si méně zkušený surfař může kvalitně zajezdit. Je vhodný pro začátečníky.

Reef breaks – Jedná se o útes nebo korály, kdy je dno velmi tvrdé a neměnné. Podmínky jsou ustálené a pravidelné. Vlny bývají velmi silné a jedny z nejstrmějších. Pro zkušené surfaře jsou tyto podmínky velmi dobré, ale začátečníkům v nich může hrozit nebezpečí, při pádu se mohou vážně zranit či utonout.

2.7.4 Větry u pobřeží

Existují určité typy větrů, které se nacházejí u pobřeží. Tím pádem mají velký vliv na podobu vln. Jsou 3 základní druhy, které je dobré znát. Na světě existují spoty, kde je obrovský význam těchto větrů a mohou díky svému proudění surfing i znemožnit.

Onshore – Jedná se o vítr, který proudí ve směru z oceánu na pevninu. Tento typ není vhodný pro surfing. Vlny poškozují tím, že se lámou dříve, protože jejich zlom podpoří vliv proudění z jejich zadní strany od oceánu. Podmínky se ve vodě stávají nepravidelné.

Offshore – Jedná se o vítr, který proudí ve směru z pevniny na oceán. Tento typ je vhodný pro surfing. Tím, že proudění větru směřuje proti stěně vlny, prodlužuje dobu, než dojde ke zlomu a zároveň uhlazuje její povrch.

Sideshore – Jedná se o vítr, který proudí ze strany. Na podmínky k surfingu nemá tak špatný vliv jako Onshore, ale ani tak dobrý jako Offshore.

2.8 Tréninkový plán profesionálních surfařů

Profesionální surfaři, stejně jako sportovci v jiných odvětvích, mívají svůj tréninkový plán. Na serveru Strength and conditioning Journal (2017) popisují roční plán závodního surfaře, který je na obrázcích 4 až 6. Tento plán je postaven pro surfaře soutěžícího ve WSL (World Surf League) pro rok 2017. Zahrnuje nejen samotné cvičení, počty a intenzitu, ale i periodizaci v rámci sezóny.

Competitive Surfing Annual Periodization Plan																	
Based on World Surf League (WSL) 2017 Championship Tour Schedule																	
Week	1/1/16	1/8/16	1/15/16	1/22/16	1/29/16	2/5/16	2/12/16	2/19/16	2/26/16	3/4/16	3/11/16	3/18/16	3/25/16	4/1/16	4/8/16	4/15/16	
Competition											Quicksilver Pro Gold Coast March 14 - 25 Australia		Drug Aware Margaret River Pro: March 29 - April 9 Australia			Rip Curl Pro Bells Beach April 12 - 24 Australia	
Jump Testing	x										x					x	
Power test	x										x						
Iso pull	x																
Training Phase	General Preparation				Special Preparation				Competition								
Mesocycle	Strength Endurance				Max Strength				Strength Speed			Speed Strength					
Microcycle	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Sessions Per Week	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	
Sets	3	3	3	3	5	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	
Reps	10	10	10	10	5	5	5	5	3	3	3	2	3	3	3	2	
Exercises Per Day	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	
Day 1	Back Squat DB OHP w/ Lateral Lunge SLDL Pull Up Mid-section				Back Squat Clean Pull Bench Weighted Pull Ups Mid Section				1/2 Squats MTP MB Chest Pass SA DB Row Mid-section				1/4 Squats CG CMS Vertical MB Toss				
Day 2	OH Squat DB Bench Press DB Lunge Chin Up Mid-section				Front Squat Push Press CG Row Glute Ham Mid-section				Push Jerk DB Lateral Step Ups Inverted Row Good Mornning Mid-section				Power Clean Eccentric Acc Jump Squats Plyo Pull Ups				
Day 3 (schedule permitting)	RFE Split Squat Dips Bent Row Mid-section				Snatch Pull Bench Weighted Pull Ups Mid-section				MTP MB Chest Pass SLDL Mid-section								
Mid-Section (bank)	Partner Wheelbarrow				Russian Twists				Basket Hangs				Suit Case Carry				
Avg. Weekly Intensity (% 1RM)	75	80	85	77.5	80	82.5	85	80	80	85	87.5	82.5	85	87.5	90	82.5	
Exercises	LSD: swim, board padding (free surf), Stand-up paddle board, bicycling				HIIT: Rowing, Swim, Tow paddling (on board), bike				HIIT: Rowing, Swim, Tow paddling (on board), bike				Free Surf				
Sessions Per Week	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1					
Time	35 min	35 min	35 min	35 min	120 sec	120 sec	120 sec	90 sec	60 sec	60 sec	60 sec	60 sec					
Work:Rest Ratio	1	1	1	1	1:4	1:4	1:4	1:4	1:3	1:3	1:4	1:4					
Sets x Reps	1	1	1	1	3x3	3x3	3x3	3x2	3x4	4x4	3x4	3x3					

Obrázek č. 4: Roční tréninkový plán I (Strength and conditioning Journal, © 2017)

Competitive Surfing Annual Periodization Plan																					
Based on World Surf League (WSL) 2017 Championship Tour Schedule																					
Week	4/22/16	4/29/16	5/6/16	5/13/16	5/20/16	5/27/16	6/3/16	6/10/16	6/17/16	6/24/16	7/1/16	7/8/16	7/15/16	7/22/16	7/29/16	8/5/16	8/12/16	8/19/16	8/26/16	9/2/16	
Competition	Rip Curl Pro Bells Beach April 12 - 24 Australia		Rio Pro: May 9 - 20 South America				Fiji Pro: June 4 - 16 Fiji					Corona Open I-Bay July 12 - 23 South Africa						Bilabong Pro Teahupo'o August 11 - 22 Tahiti			
Jump Testing							x														x
Power test		x					x											x			
Iso pull																					
Training Phase	Max Strength				Strength Speed				Competition					Strength Endurance				Max Strength			
Mesocycle	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Sessions Per Week	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2
Sets	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Reps	5	5	4	3	5	3	2	2	3	3	2	2	2	10	10	5	5	5	5	3	3
Exercises Per Day	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4
Day 1	Back Squat Clean Pull Bench Weighted Pull Ups Mid-section				1/2 Squats MTP MB Chest Pass SA DB Row Mid-section				1/4 Squats CG CMS Vertical MB Toss (MC27) Plyo Push Ups (MC28 & MC29) Mid-section				Back Squat DB OHP w/ Lateral Lunge SLDL Pull Up Mid-section				Back Squat Clean Pull Weighted Pull Ups Mid-section				
Day 2	Front Squat Push Press CG Row Glute Ham Mid-section				Split Jerk DB Lateral Step Ups Inverted Row Good Mornning Mid-section				Power Clean Eccentric Acc Jump Squats Plyo Pull Ups (MC28 & MC29) MB Slam (MC27) Mid-section				DB Bench Press DB Lunge Chin Up Mid-section				Front Squat Push Press Glute Ham Mid-section				
Day 3 (schedule permitting)	Snatch Pull Bench Weighted Pull Ups Mid-section				MTP MB Chest Pass SA DB Row Mid-section				1/4 Squats Vertical MB Toss Plyo Push-Ups Mid-section				Lateral Lunge (goblet) Dips Bent Row Mid-section				Snatch Pull Bench Mid-section				
Mid-Section (bank)	MB Twist/Throw				Side Plank				V-ups				Glute Ham Twists				Windshield Wipers				
Avg. Weekly Intensity (% 1RM)	85	87.5	85	80	80	85	87.5	82.5	87.5	92.5	82.5	90	85	82.5	87.5	80	82.5	85	87.5	85	
Exercises	HIIT: Rowing, Swim, Tow paddling (on board), bike				HIIT: Rowing, Swim, Tow paddling (on board), bike				HIIT: Rowing, Swim, Tow paddling (on board), bike				HIIT: Rowing, Swim, Tow paddling (on board), bike				HIIT: Rowing, Swim, Tow paddling (on board), bike				
Sessions Per Week	2	2			2	2			2	2	2			2	2	2	2				1
Time	60 sec	60 sec			60 sec	60 sec			20 sec	20 sec	20 sec			120 sec	90 sec	90 sec	60 sec				60 sec
Work:Rest Ratio	1:4	1:4			1:4	1:4			1:6	1:6	1:6			1:4	1:4	1:4	1:4				1:4
Sets x Reps	3x4	3x3			3x4	3x3			4x4	3x4	3x3			3x2	3x2	3x2	3x2				3x3

Obrázek č. 5: Roční tréninkový plán II (Strength and conditioning Journal, © 2017)

Competitive Surfing Annual Periodization Plan																	
Based on World Surf League (WSL) 2017 Championship Tour Schedule																	
Week	9/9/16	9/16/16	9/23/16	9/30/16	10/7/16	10/14/16	10/21/16	10/28/16	11/4/16	11/11/16	11/18/16	11/25/16	12/2/16	12/9/16	12/16/16	12/23/16	
Competition	Hurley Pro at Trestles September 6 - 17 USA				Quiksilver Pro France October 3 - 14 France			Meo Rip Curl Pro October 17 - 28 Portugal			Billabong Pip Masters December 8 - 20 Hawaii						
Jump Testing				x					x				x				
Power test									x								
Iso pull									x								
Training Phase	Strength Speed				Competition				Max Strength			PEAK					
Mesocycle	Speed Strength				Active Rest				Taper			Active Rest					
Microcycle	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Sessions Per Week	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1			
Sets	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
Reps	3	3	3	2	3	3	3	3	10	5	5	3	3	3			
Exercises Per Day	3	3	4	4	3	3	3	3	5	5	5	4	4	4			
Day 1	MTP DB Lateral Step Ups Inverted Row Mid-section				1/4 Squats CG CMS Vertical MB Toss				Back Squat Clean Pull Bench Weighted Pull Ups Mid Section			1/2 Squat MTP Plyo Push-ups Mid Section					
Day 2	Split Jerk Good Morning Plyo Push-up Mid-section				Power Clean Eccentric Acc Jump Squats MB Slam				Front Squat Push Press CG Row Glute Ham Mid-section			CG CMS Push Jerk Plyo Pull-ups Mid Section					
Day 3 (schedule permitting)									Snatch Pull Bench Weighted Pull Ups Mid-section			1/4 Squat SA DB Row Lat. Lunge Mid Section					
Mid-Section (bank)	Partner Throwdowns				Planks				Candlesticks			Physio ball pikes					
Avg. Weekly Intensity (% 1RM)	90	92.5	95	90	82.5	85	80	80	82.5	85	90	90	85	80			
Exercises	HIIT: Rowing, Swim, Tow paddling (on board), bike				Free Surf				HIIT: Rowing, Swim, Tow paddling (on board), bike			HIIT: Rowing, Swim, Tow paddling (on board), bike			Free Surf		
Sessions Per Week	2				2				2			2			1		
Time	20 sec				20 sec				90 sec			90 sec			20 sec		
Work:Rest Ratio	1:6				1:6				1:4			1:4			1:6		
Sets x Reps	3x3				3x3				3x2			3x2			3x2		

Obrázek č. 6: Roční tréninkový plán III (Strength and conditioning Journal, © 2017)

2.9 Trénink na suchu

Tréninkový program se zaměřením na surfování popisuje ve své knize Snyder (2003) následovně:

Jeho program se skládá z 3 základních složek: trénink flexibility, silový trénink a vytrvalost.

Flexibilita – Flexibilita je velmi podstatná složka tréninku z hlediska prevence proti zranění. Je nezbytné ji zařazovat k posilovací a vytrvalostní části. V rámci tréninku by mělo dojít k rozcvičení a hlavně k protažení na konci cvičení. Flexibilní složka by měla probíhat každý den, a to i přes to, že se ostatní části programu v daný den neprovádějí. Právě tato část tréninku se z pravidla provádí i před samotným surfíngem. V rámci tréninku flexibility je dobré zařazovat prvky z jógy. Konkrétně pozdrav slunci, který je možno zařadit před surfíng. Podporuje flexibilitu páteře, nohou a hrudníku, zároveň posiluje paže a ramena. Dochází také k rozvoji koordinace a rovnováhy.

Silový trénink – Tato složka pomáhá rozvíjet sílu ve svalech a ukládání energie pro okamžité použití. Do dvou tréninků týdně se dá mluvit o udržovací fázi. Při třech a více trénincích už dochází ke změnám. Doporučené rozložení tréninku síly je 30 minut až hodina, tři až pět dní v týdnu. Tyto hodnoty jsou ovšem proměnlivé v rámci tréninkového

období a úrovně jedince. Dobré je začít zlehka a postupně zvyšovat jak váhy, tak počet opakování a počet sérií. Cviky by se po určité době měli obměňovat, aby nedošlo k příliš velké adaptaci na zátěž, a nedošlo tak ke snížení účinnosti tréninku. Do silového tréninku by měly být zapojeny cviky s medicinbalem a gymnastickým míčem. Cvičení pro přenos dovedností. Vybrat ty, které jsou pro surfing důležité. Například pro podporu vstávání na prkně (Stand up) nebo pokles v kolenou při zatáčení.

Vytrvalost – U vytrvalostního tréninku je také důležité změna tréninkových aktivit. Radíme sem hlavně běh a plavání. A pokud je to možné, velmi užitečné je i pádlování. Ze začátku by se člověk měl pohybovat kolem 10 až 20 minut tréninkem vytrvalosti, dvakrát až třikrát týdně a časem zvedat čas samotného cvičení i počet tréninkových jednotek v týdnu. Ideálně se pohybovat kolem 60–85 % maximální srdeční frekvence.

Vzorové cvičební programy

V knize od Snydera (2003) jsou vyobrazeny příklady tréninkových jednotek.

- V tabulkách číslo 1 až 3 je znázorněn tréninkový plán určen pro domácí cvičení v prvním a druhém týdnu cvičení.
- V tabulkách číslo 4 až 6 je znázorněn tréninkový plán do posilovny ve třetím a čtvrtém týdnu cvičení.

Cviky	Čas
<i>Crossed Knee Lift</i>	30 s
<i>Crossover Twist</i>	30 s
<i>Mad Cat Stretch</i>	30 s
<i>Lateral Neck Stretch</i>	30 s
<i>Forward Neck Stretch</i>	30 s

Tabulka č. 1: *Trénink flexibility doma* (Snyder, 2003)

Cviky	Sada 1/ Opakování	Sada 2/ Opakování	Sada 3/ Opakování
<i>Abdominal Crunch</i>	20	20	25
<i>Oblique Crunch</i>	20	20	25
<i>Push-up (kolena)</i>	15	15	15
<i>Burpees</i>	15	15	15
<i>Horizontal Pull-up</i>	15	12	10
<i>Reverse Dumbbell Fly</i>	15	15	15
<i>Squat (s vlastní vahou)</i>	15	15	15

<i>Forward Lunge (s vlastní vahou)</i>	10	10	10
<i>Seated Twist (medicinbal)</i>	15	15	15
<i>Abdominal Crunch (gymnastický míč)</i>	15	15	15

Tabulka č. 2: *Silový trénink doma* (Snyder, 2003)

Cviky	Čas	Intenzita	Frekvence
<i>Pádlování</i>	20 min	střední	2x za týden
<i>Chůze</i>	30 min	nízká	2x za týden

Tabulka č. 3: *Vytrvalostní trénink v rámci domácího programu* (Snyder, 2003)

Cviky	Čas
<i>Arm Circles</i>	30 s
<i>Shoulder Pivots</i>	30 s
<i>Crossed Knee Lift</i>	30 s
<i>Crossover Twist</i>	30 s
<i>Mad Cat Stretch</i>	30 s

Tabulka č. 4: *Trénink flexibility v posilovně* (Snyder, 2003)

Cviky	Sada 1/ Opakování	Sada 2/ Opakování	Sada 3/ Opakování
<i>Abdominal Crunch</i>	20	25	30
<i>Supine Eagles</i>	20	20	20
<i>Push-up</i>	15	15	15
<i>Bench Press (činka)</i>	15	12	10
<i>Straight-arm Pulldown</i>	15	12	10
<i>Dumbbell Pullover</i>	15	15	12
<i>External Rotation</i>	15	15	15
<i>Squat (činka)</i>	15	12	10
<i>Split Squat (činka)</i>	15	12	10
<i>Overhead Toss (medicinbal)</i>	15	15	15
<i>Back Extension (gymnastický míč)</i>	15	15	15

Tabulka č. 5: *Silový trénink v posilovně* (Snyder, 2003)

Cviky	Čas	Intenzita	Frekvence
<i>Pádlování</i>	30 min	Střední	2x za týden
<i>Běh</i>	30 min	Střední	2x za týden

Tabulka č. 6: *Vytrvalostní trénink v rámci programu v posilovně* (Snyder, 2003)

2.10 Surfing bez oceánu

Surfing bez oceánu je problematika, která se týká zemí, jako je například Česká republika. Milovníci surfování musejí cestovat za vlnami velké vzdálenosti. To však není levné a naopak je to časově velmi náročné. Lidé by měli věnovat čas a úsilí tomu, aby k oceánu jeli v dobré fyzické kondici a mohli se v surfingu rozvíjet.

2.10.1 River surfing

Jedná se o jednu z metod surfingu mimo oceán. V tomto případě jde o ježdění na řece. Tento styl sahá až do 70. let minulého století a postupem času se stal velmi oblíbeným, hlavně v zemích, kde nejsou podmínky pro klasický surfing. Vlna na řece vzniká dvěma způsoby. Prvním typem vlny je přílivová, která se vyskytuje pouze na několika místech na světě, kde dochází k výrazným rozdílům mezi přílivem a odlivem. Během přílivu se voda z širokého zálivu vlévá do mělké řeky, a vytváří se tak vlny různých velikostí. Druhý typ je statická vlna, jejíž vlnik ovlivňuje tvar dna, průtok a rychlost vody. Vlna může vzniknout přirozeně nebo být uměle vytvořena. Surfař naskočí na proud ve spodní části vlny a jede směrem proti němu, přičemž se vlastně nehne z místa, a využívá tak rychlost tekoucí vody (Surfwave, 2020).

V roce 2022 se konal první ročník River Surf Tour. Jde o sérii tří závodů na říčních vlnách, které se konaly v České republice ve městech Roudnice nad Labem, Brandýs nad Labem a v Českých Budějovicích (Český surfing, 2022).



Obrázek č. 7: *River surfing* (Dodds, 2021)

2.10.2 Flowrider

Také označováno jako indoor surfing. Flowrider patří k nejznámějším surfařským simulátorům a řadí se mezi statické vlny. I přes to, že počátky této vlny pochází z 19. století, tak první Flowrider byl postaven až v roce 1991 v Texasu. Toto zařízení funguje na principu surfování na proudu vody, podobně jako u river surfing. Voda je hnána výkonnými čerpadly po měkké podložce. Pro ježdění se používají speciální prkna k tomu určené (flowboard a bodyboard). Upravená verze flowrideru se nazývá Barrel Flowrider. Ten vytváří umělý barel napodobující ten reálný, jde ale stále o statickou vlnu (Surfer Today, 2023).

V České republice funguje jeden takový simulátor s umělou vlnou a nachází se v Surf Arena Praha v Letňanech.



Obrázek č. 8: *Flowrider* (Surfer Today, © 2023)

2.10.3 Wakesurfing

Je velmi populární vodní sport. Jezdec je roztačen za lodí, která je vybavena plnicí komorou v zádi. Díky váze na zadní straně a výtlačku vody se za lodí udělají vlny, na kterých se jezdí. K této aktivitě se používají speciální prkna. Wakesurfing vznikl po vzoru wakeboardingu, kde je jezdec tažen na laně po celou dobu jízdy a prkno má přidělané na nohou. V České republice se Wakesurfing provozuje například na Orlické přehradě nebo u Olomouce v pískovně Náklo.



Obrázek č. 9: *Wakesurfing* (Cortese, 2020)

2.10.4 Wave Pool

Wave pool je technologie, kde dochází k vytváření opravdových vln, které nejsou statické. Existuje řada společností, kde vznikají nové technologie na vytváření vln, které si dané společnosti nechávají patentovat. Mezi ty nejznámější patří Wavegarden, American Wave Machines, Surf Lakes a Kelly Slater Wave Pool (Surfer Today, 2023).

2.10.4.1 Wavegarden

Na serveru Wavegarden (2023) se uvádí:

Technologie Wavegarden Cove je rozšířena v několika zemích po celém světě. Momentálně je v provozu 6 surfových parků, v Evropě se nachází například ve Švýcarsku a dva ve Velké Británii. V plánu mají dalších 46 projektů na 5 kontinentech. Jejich kapacita je až 1000 vln za hodinu. Jsou schopni vytvořit přes 20 druhů vln a pojmout až 90 surfařů současně. Je možné nastavit jak tvar vlny, tak její rychlost a tím je přizpůsobit pro začátečníky i pokročilé jezdce.

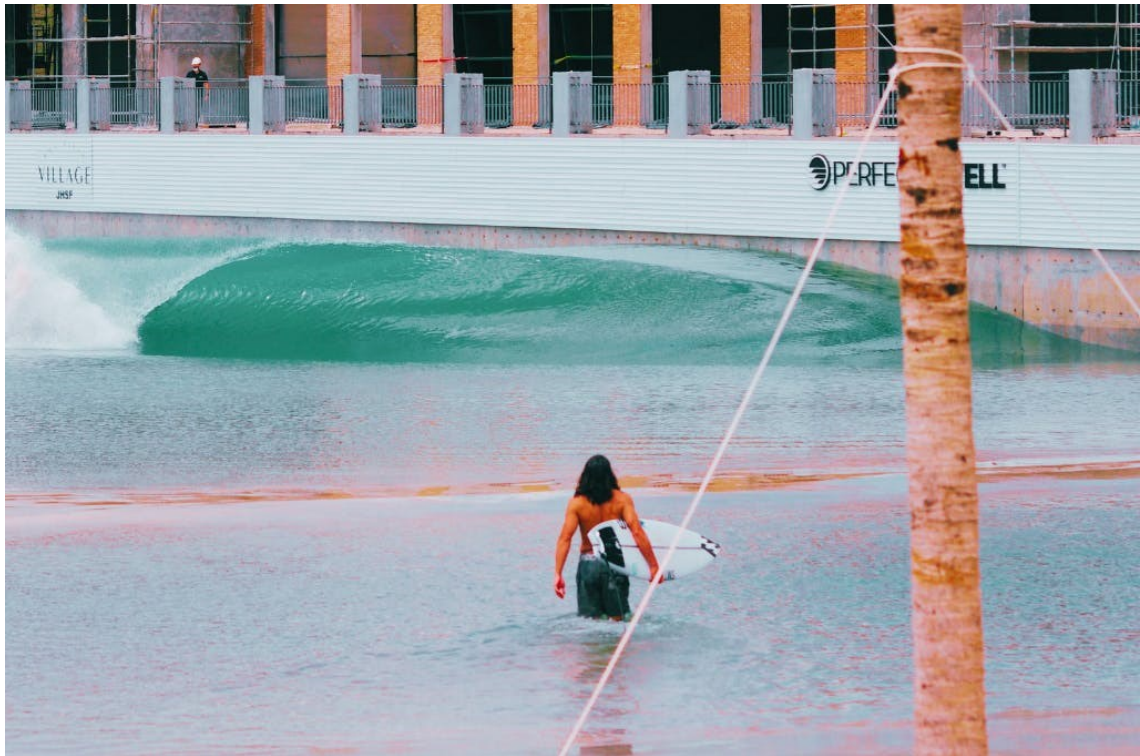
Tato společnost využívá technologie lopatek, které jsou umístěny v prostředním mole. Ty vytlačují vodu, čímž vytváří vlny na obou stranách mola. Tudíž vnikají vlny jak pravé, tak levé. Lopatky jedou směrem dopředu současně s vlnami, aby udržely jejich sílu a tvar po celou dobu. Vlna, stejně jako ve skutečném oceánu, putuje z hlubších do mělčích vod, kde se zvedne a zlomí (Raised Water Research, 2020).



Obrázek č. 10: *Wavegarden* (Wavegarden, © 2023)

2.10.4.2 *American Wave Machines*

Tato společnost má své patentované surfové parky například v USA, Japonsku nebo v Brazílii. První prototyp byl uveden do provozu v roce 2004 v New Jersey. Soustředí se na vytváření prostředí napodobující reálné podmínky v zemích, kde surfing není dostupný. Jejich technologie vytváří celou řadu vln a napodobuje Point break, Beach break a Reef break. AWM využívají technologii PerfectSwell®, která jako první a zároveň jediná využívá systém tlaku vzduchu (PerfectSwell, 2023).



Obrázek č. 11: *American Wave Machines* (PerfectSwell, 2023)

2.10.4.3 Kelly Slater Wave Pool

Kelly Slater, jako profesionální surfař má blízko k tomuto sportu, a proto velmi dlouhou dobu strávil vytvořením umělé vlny. Je označována jako nejdelší otevřený barel na světě vytvořený člověkem. Vlna je tvořena dynamickou silou patentovaných křídlových generátorů, které jsou schopny vytvořit vlny až 8 stop vysoké. Vytvářejí ideální podmínky pro zdokonalování surfařů všech úrovní (Kelly Slater Wave Co, 2022).



Obrázek č. 12: *Kelly Slater Wave Pool* (Kelly Slater Wave Co, 2022)

2.10.4.4 *Surf Lakes*

Nápad vznikl při házení kamenů do vody, kdy po dopadu vznikají kruhy. Jedinečnost této technologie je v tom, že vlny se tvoří v 360 stupňovém bazénu. Využívají hydraulický systém, který zvedá a spouští tzv. píst. Ten vytlačení vody vytváří vlny v soustředných kruzích. Tato technologie umí napodobit většinu oceánských vln. Jejich dno je vyrobeno tak, aby kopírovalo reálné podmínky. Systém umožňuje přítomnost 200 surfařů najednou a produkci 2000 jízd za hodinu (Surf Lakes, 2023).



Obrázek č. 13: *Surf Lakes* (Surf Lakes, © 2023)

3 Výzkumná část

3.1 Vědecké otázky závěrečné práce

Před zahájením výzkumné části závěrečné práce byly určeny vědecké otázky, které budou na základě výsledků zkoumání zodpovězeny.

1. Je možné se připravit na surfing v oceánu v podmínkách vnitrozemského státu?
2. Je možné se naučit plnohodnotně surfovat bez oceánu?
3. Naučí se člověk orientovat v surfařských vlnách jinde než u/na oceánu?

3.2 Cíl závěrečné práce

Cílem této bakalářské práce je zjistit z pohledu lidí, kteří trvale žijí ve vnitrozemském státu, zda je možné v podmínkách vnitrozemského státu dostatečně natrénovat a připravit se na surfování v oceánu.

3.3 Úkoly závěrečné práce

K dosažení cíle závěrečné práce byly vymezeny tyto úkoly:

- Přiblížení problematiky surfování, základní charakteristika, historie, vybavení, možnosti tréninku a přípravy na surfing v oceánu, jak v domácím prostředí, tak s použitím technologií vytvářející umělé podmínky.
- Vypracování ankety.
- Realizace ankety a její šíření.
- Získání odpovědí především od lidí z české a slovenské surfové komunity.
- Shromáždění a zpracování odpovědí získaných z ankety.
- Vyhodnocení odpovědí.
- Vyhotovení výsledků a diskuze.
- Stanovení závěru bakalářské práce.

3.4 Metodika práce

3.4.1 Popis výzkumného souboru

V bakalářské práci byla použita kvantitativní výzkumná metoda. Získávání informací proběhlo formou ankety, která byla vytvořena v aplikaci Google Forms. Cílem výzkumu bylo zjistit z pohledu lidí, kteří trvale žijí ve vnitrozemském státu, zda je možné v podmínkách vnitrozemského státu dostatečně natrénovat a připravit se na surfování v oceánu. Ať už z hlediska samotného surfování a manipulace se surfovým prknem, nebo z hlediska orientace v přírodních podmínkách u oceánu.

3.4.2 Popis zkoumané skupiny

Výzkum byl zaměřen na osoby, které mají nebo měli zkušenosti se surfingem a trvale žijí ve vnitrozemském státě. Jiné podmínky pro účast ve výzkumu nebyly stanoveny.

3.4.3 Popis výzkumu

Anketa byla vytvořena v březnu 2023. Její šíření a získávání informací proběhlo v dubnu téhož roku. Obsahovala 19 uzavřených, 3 polouzavřené a 2 otevřené otázky. Celkově anketa obsahovala 24 otázek a byla rozdělena na 2 části.

První část byla složena z 6 uzavřených, 2 polouzavřených a 1 otevřené otázky. Tato část byla dále rozdělena na dva úseky.

Jeden úsek se skládal z 2 uzavřených, 1 polouzavřené a 1 otevřené otázky, které byly zaměřeny na získání základních informací o respondentech.

Druhý úsek se skládal ze 4 uzavřených a 1 polouzavřené otázky, které byly zaměřeny na získání informací ohledně surfařského života respondentů a jejich základního pohledu na tento sport.

Druhá část ankety obsahovala 13 uzavřených, 1 polouzavřenou a 1 otevřenou otázku. Tato část byla rozdělena na další 3 úseky, které souvisely s předem určenými vědeckými otázkami v závěrečné práci.

První úsek byl zaměřen na otázky, které se týkaly přírodních oceánských podmínek a vln. Zde byly k vyplnění 3 uzavřené otázky.

Druhý úsek byl zaměřen na otázky, které se týkaly surfingu bez oceánu (River surfing, Wakesurfing, umělé a statické vlny). Zde byly k vyplnění 4 uzavřené a 1 doplňující otevřené otázky.

Třetí úsek zjišťoval, co si respondenti myslí o míře připravenosti a o tréninku lidí ve vnitrozemských státech a také o tréninku a připravenosti jich samotných. Této části se týkalo 6 uzavřených a 1 polouzavřená otázka.

V anketě bylo 23 otázek, které byly označeny jako povinné. Všechny byly pro výzkum podstatné. Jedna z nich byla nepovinná, jednalo se o otevřenou otázku a pouze rozvíjela otázku předchozí. Vzhledem k tomu, že většina otázek bylo uzavřených, vyplnění ankety respondentům trvalo přibližně 5 minut.

3.4.4 Popis metody získávání a analýzy dat

Data byla získávána již zmiňovanou anketou. Ta byla vytvořena online přes aplikaci Google Forms, kde byla data shromažďována. Její šíření proběhlo skrz sociální sítě a za pomoci cestovní kanceláře Surf Trip. S rozesláním odkazu k vyplnění také pomáhali lidé z české surfové komunity. Celkový počet vyplněných anket byl 117.

K analýze shromážděných dat byly využity dva programy a různé metody a postupy:

- programy: Microsoft Word a Microsoft Excel,
- metody a postupy: Analýza, syntéza, indukce a dedukce.

Následující metody popisuje ve své knize Ochrana (2019) takto:

Analýza – Tento postup se používá při poznávání problému a následně jeho detailnějšího zkoumání. Je založena na principu rozkládání celku na části. Podle toho, co se zkoumá, volí se příslušný druh analýzy. Její typické umístění v rámci vědeckého zkoumání je v úvodní části, kde se rozkladem blíže pozná zkoumaný jev.

Syntéza – Je provázána s analýzou, navazuje na ni. Cílem je skloubení získaných poznatků. Jedná se tedy o opak analýzy, kde se postupuje od části k celku. Používaná při vytváření závěrů.

Dedukce – Pomocí tohoto postupu je možné vyvodit/vytvořit nové úsudky na základě poznatků/předchozího hodnocení.

Indukce – Metoda, díky které se provádí zobecnění, na základě jednotlivého zkoumání. Uplatnění při stanovení odpovědí a vyhodnocování výsledků dotazování.

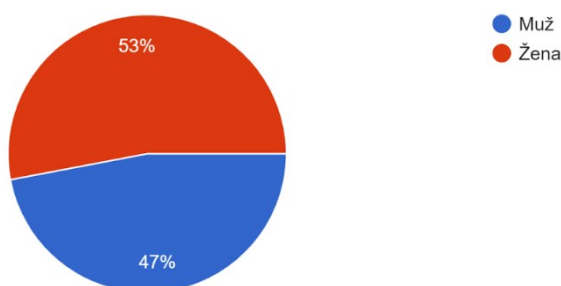
4 Výsledková část

Jedná se o část závěrečné práce, kde jsou popsány výsledky dotazování. Jsou zde zahrnuty všechny otázky a odpovědi z anket, jejichž výsledky jsou znázorněny pomocí grafů, tabulek a komentářů. Grafy znázorňují procentuální rozložení odpovědí v rámci dané otázky. První 4 otázky se zabývají sběrem základních informací o respondentech zapojených do anket. 5 následujících otázek mají za úkol získat informace ohledně jejich surfařského života. Zbytek pak souvisí s vědeckými otázkami závěrečné práce.

Otázka č. 1

1. Jaké je vaše pohlaví?

117 odpovědí



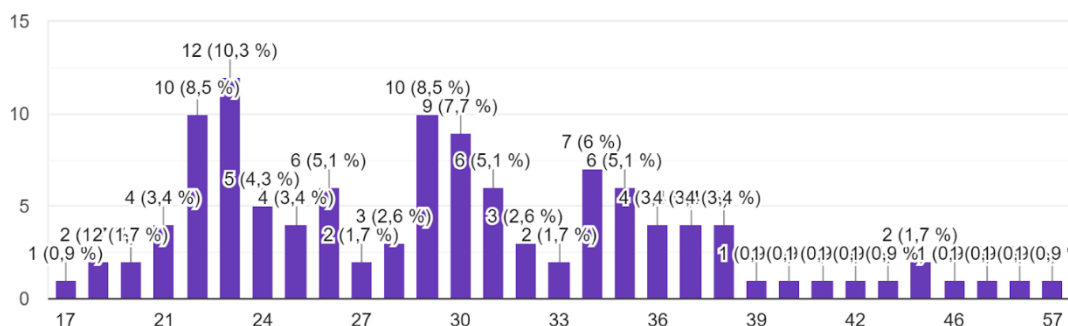
Graf č. 1: Pohlaví

Jak vyplývá z grafu, anketu vyplnily z větší části ženy.

Otázka č. 2

2. Kolik vám je let?

117 odpovědí



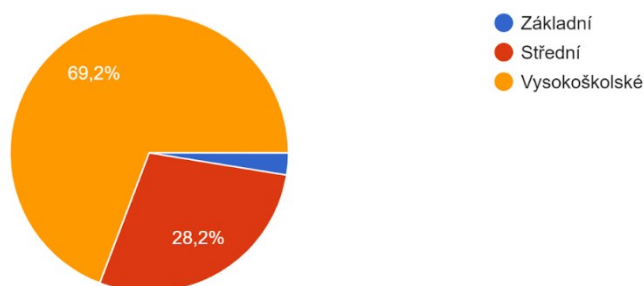
Graf č. 2: Věk

Výsledky ukazují, že nejvíce respondentů bylo ve věku 23 let. Pokud budeme určovat věkové rozmezí, pak bychom je rozdělili do kategorií do 18, 19–26, 27–35 a nad 35 let. Nejmladší účastníci byla žena ve věku 17 let a naopak nejstarší byla také žena, a to ve věku 57 let. V rozmezí 27–35 let je zaznamenáno 48 odpovědí. To znamená, že je to nejpočetnější věková skupina. V rozmezí 19–26 let je zaznamenáno 45 odpovědí. 23 respondentů se nachází ve skupině nad 35 let a pouze 1 respondent ve věkové skupině do 18 let.

Otázka č. 3

3. Nevyšší dosažené vzdělání?

117 odpovědí



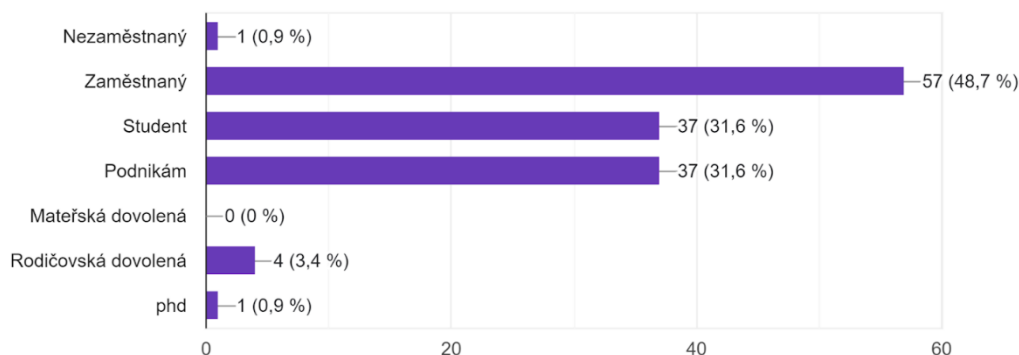
Graf č. 3: *Vzdělání*

Ve výsledcích značně dominují vysokoškoláci, kterých je celkem 81, tedy necelých 70 % zúčastněných. Druhou nejpočetnější skupinou jsou středoškoláci, kterých je 33 a nakonec 3 respondenti se základním vzděláváním.

Otázka č. 4

4. V současné době jste?

117 odpovědí



Graf č. 4: *Status*

Jednalo se o první polouzavřenou otázku. Možnost políčka „jiné“ využil pouze jeden respondent. Zbytek volil z předepsaných možností. U této otázky byla také možnost zaškrtnutí více odpovědí.

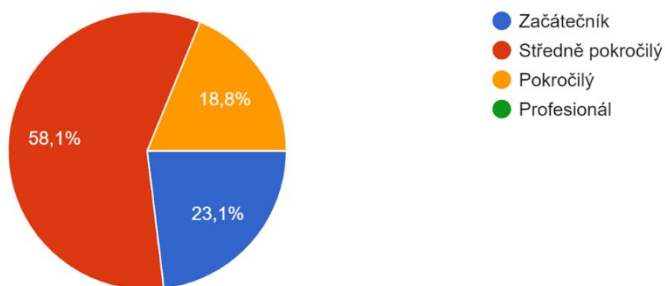
Jak ukazuje graf, nejvíce respondentů spadá do kategorie zaměstnanců (48,7 %). Lidí, kteří podnikají je 31,6 %. Součet těchto dvou kategorií odpovídá 80,3 % respondentů.

Studentů je naprosto stejný počet jako podnikatelů, tedy 31,6 %. Dále pak čtyři respondenti jsou toho času na rodičovské dovolené a jeden je nezaměstnaný.

Otázka č. 5

5. Na jaké úrovni se v surfingu nacházíte?

117 odpovědí



Graf č. 5: *Úroveň*

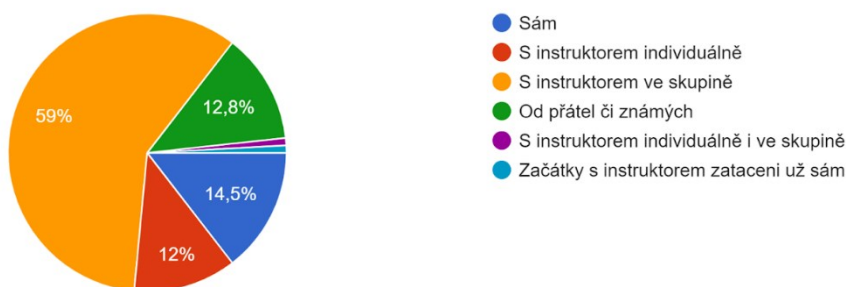
Jedná se o první otázku v anketě, která má za úkol získat bližší informace ohledně surfařského života respondentů. Na první pohled je z grafu vidět, že žádný profesionální surfař se do vyplňování ankety nezapojil.

Naopak nejvíce je středně pokročilých, kam se řadí 68 jedinců, z nichž je 35 žen a 33 mužů. Právě z kategorie středně pokročilých 54 respondentů odpovědělo, že se na surfu učili s instruktorem, ať už ve skupině či individuálně. Z toho vyplývá, že většina surfařů, kteří už mají nějaké zkušenosti a posunuli se z pozice začátečnicků, začínala pod odborným dohledem.

Otázka č. 6

6. Jak jste se naučil/a surfovat?

117 odpovědí



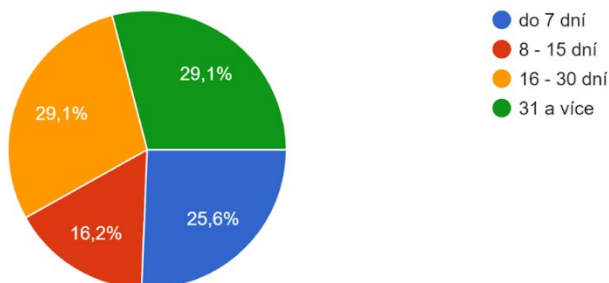
Graf č. 6: *Začátky*

Jedná se v pořadí o druhou polouzavřenou otázku ankety. Jak již bylo zmíněno výše, největší skupinu představují respondenti, kteří se učili surfovat s instruktorem. Početnější skupinou jsou jedinci, kteří se učili ve skupině, s počtem 69. S individuálními lekce začínalo 14 surfařů. To znamená, že 71 % respondentů začínalo surfovat pod odborným dohledem instruktorů. Vzhledem k tomu, z jaké země pocházíme, je to naprosto pochopitelné a výsledek tak odpovídá předpokladu. Nežijeme u oceánu, surfing pro nás není sport, s kterým bychom vyrůstali, na rozdíl od fotbalu. Je to sport, který je našemu národu kvůli vzdálenosti vln dosti cizí. S výše uvedeným souvisí také fakt, že pokud se lidé z vnitrozemí dostanou k surfingu, tak je to na dovolené u moře, kde si chtějí tento sport vyzkoušet, a tak si zaplatí za lekce. Druhou možností je specializovaný zájezd zprostředkovaný cestovní kanceláří, která takové pobyty přímo nabízí. 17 jedinců, kteří se surfingem začínali úplně sami. 15, kteří se učili od přátel či známých, dva respondenti zvolili možnost „jiné“.

Otázka č. 7

7. Kolik dní v roce surfujete?

117 odpovědí



Graf č. 7: Počet dní v roce

Téměř šedesát procent všech respondentů je rozděleno do dvou skupin. Představitelé první z nich tráví u oceánu 31 a více dnů během roku a celkem se jedná o 34 osob. Jak již bylo uvedeno výše, tato možnost je nejčastější právě u pokročilých jedinců.

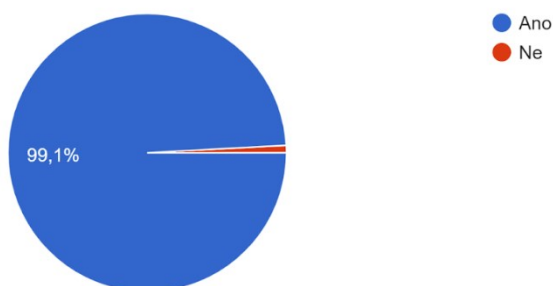
Stejně početnou skupinu pak tvoří respondenti, kteří surfují 16–30 dní v roce.

Od 8 do 15 dnů tráví u oceánu 19 lidí a 30 pouze do 7 dnů.

Otázka č. 8

8. Přejde vám surfing jako fyzicky náročný sport?

117 odpovědí



Graf č. 8: Fyzická náročnost

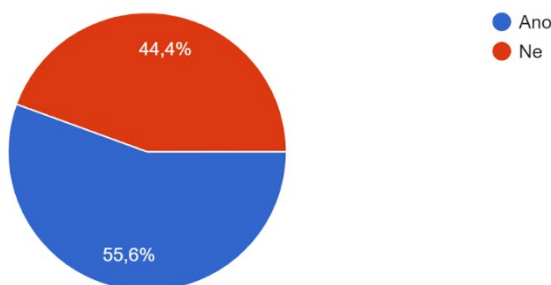
99,1 % respondentů shledává surfing jako fyzicky náročný sport.

Pouze jeden respondent z celkového počtu 117 zaškrtl možnost „Ne“. Ten se identifikuje jako pokročilý surfař a tráví surfingem více jak 31 dní v roce.

Otázka č. 9

9. Přejde vám surfing jako sport náročný na psychiku?

117 odpovědí



Graf č. 9: *Psychická náročnost*

Více jak polovina respondentů se domnívá, že surfing je sport, který vytváří zátěž na psychiku sportovce. Kladně na položenou otázku odpovědělo 65 jedinců, zápornou odpověď zvolilo 52 respondentů.

Zajímavá je však vazba této otázky na pohlaví respondentů. Z jedinců, kteří odpověděli, že je surfing náročný na psychiku, bylo přesně 40 žen. Z toho tedy můžeme vyvodit, že ženám připadá surfing více psychicky náročný než mužům.

Naopak 30 mužů zaškrtnulo, že jim tento sport na psychiku náročný nepřijde, to znamená, že tvoří větší část jedinců odpovídající na tuto otázku.

Propojení grafů z první části ankety

35 respondentek se řadí do kategorie středně pokročilých, 6 pokročilých a 21 začátečnic. Tudíž se do ankety zapojily z větší části ženy, které už mají se surfingem více zkušeností.

U mužů tomu je podobně, 33 z nich je v kategorii středně pokročilých. Avšak rozdílné je to u ostatních kategorií, kde u žen byl výsledek ve prospěch začátečnic, ale u mužů se čísla přiklání k pokročilým (16 pokročilých a 6 začátečníků).

V rozmezí 27–35 let je zaznamenáno 48 odpovědí. To znamená, že je to nejpočetnější věková skupina. 44 z nich podniká nebo je zaměstnaných, 3 jsou na rodičovské dovolené a 1 studuje. Z toho 18 respondentů tráví u oceánu 31 a více dní a pouze 10 do 7 dní v roce. Z odpovědí vyplývá, že někteří respondenti nemají tolik času, aby se surfingem více věnovali, a tak tráví u oceánu méně času. Naopak 18 z nich tráví u oceánu měsíc a více,

můžeme tedy říct, že tento sport berou víc než jako koníček nebo si svůj pracovní život dokáží upořádat tak, aby mohli u oceánu trávit co nejvíce času.

V rozmezí 19–26 let je zaznamenáno 45 odpovědí. 33 respondentů v této skupině studují a 11 je zaměstnaných nebo podniká (z toho 11 z nich zaškrtnulo kombinaci student/zaměstnaný nebo podnikám). 1 respondent je nezaměstnaný. Dalo se předpokládat, že většina lidí v této skupině budou studenti, a tak nebudou mít tolik času věnovat se surfování (16 z nich vybralo možnost do 7 dnů). To byla také nejvíce krát zvolená možnost v tomto rozmezí.

Pokročilých surfařů je zde 22 a není divu, že větší část z nich (12) tráví u oceánu v průběhu roku 31 dní a více. Vzhledem k tomu, že už se považují za surfaře vyšší úrovně, znamená to, že se surfingu věnují déle a také podle výsledků pravidelněji. Pouze tři vyplnili, že tráví u oceánu do 7 dnů za rok.

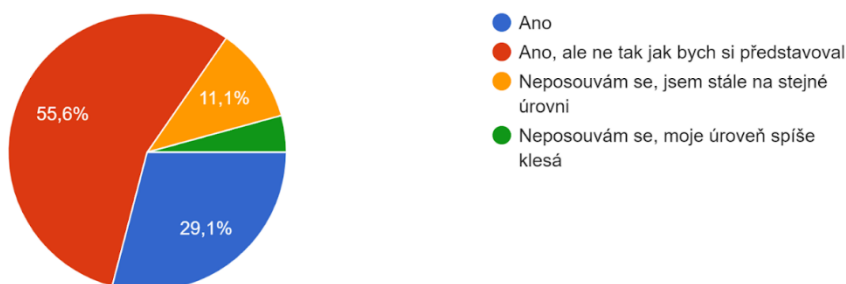
Začátečnicků je o něco více než pokročilých. Je jich celkem 27. Podobně jako v předchozím odstavci, je vidět souvislost mezi úrovní surfařů a dobou trávenou u oceánu za rok. Zde u začátečnicků je 18 jedinců, kteří tráví u oceánu do 7 dní v roce (z toho 14 se učí s instruktorem). Pokud se jejich úroveň zvedne, je možné, že u oceánu budou trávit více času.

Od 8 do 15 dnů tráví u oceánu 19 lidí a 30 pouze do 7 dnů. Větší část z respondentů, kteří u oceánu tráví do jednoho týdne se, považují za začátečníky. To znamená, že počet dní u těchto jedinců se může s nárůstem jejich úrovně zvednout a zároveň úroveň jejich dovedností se zvýší přímo úměrně počtu dní, které budou trávit u moře

Otázka č. 10

10. Přejde vám, že se v surfingu posouváte dál?

117 odpovědí



Graf č. 10: Posouvání v surfingu

Jedná se o první otázku, která zahajuje druhou a zároveň hlavní část ankety. V této otázce je cílem zjistit, jak respondenti vnímají svůj posun v surfingu.

Největší část je tvořena z lidí, kteří si myslí, že se posouvají, ale ne tak jak by si představovali. Těch je celkem 65, tedy více než polovina odpovídajících.

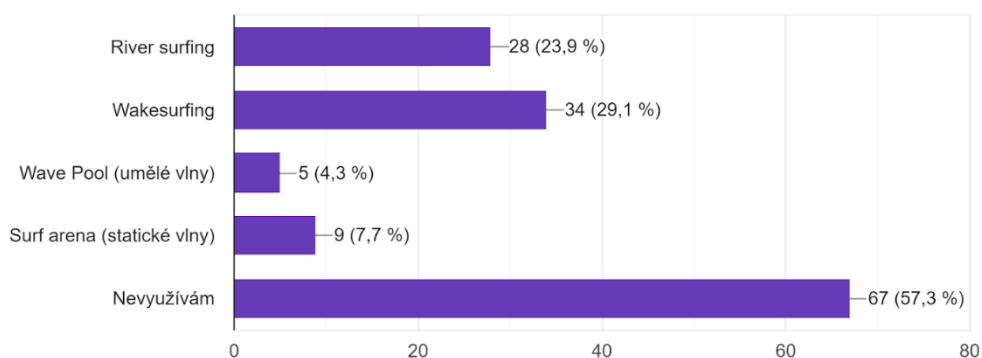
34 jedinců si myslí, že se v surfingu posouvá dál a že jejich úroveň stoupá. Přitom 15 z nich tráví u oceánu více jak 31 dní během roku. Právě jejich dlouhodobější pobyt u oceánu pravděpodobně působí na jejich kladně vzrůstající úroveň.

Na stejné úrovni si přijde 13 respondentů a jedinců, kteří si myslí, že jejich úroveň klesá, je pouze 5.

Otázka č. 11

11. Využíváte možnosti surfingu bez oceánu?

117 odpovědí



Graf č. 11: *Využívání surfingu bez oceánu*

Jedná se o otázku s více možnostmi. Vzhledem k tomu, že žijeme ve vnitrozemském státě, máme velmi omezenou možnost surfingu. U nás v zemi a v okolních státech se nachází řada možností, jak se k surfingu alespoň částečně přiblížit.

Wave pool je považován za technologii, která nás k reálnému surfování ze všech výše uvedených možností nejvíce přiblíží. Bohužel u nás zatím nebyl žádný vybudován. I přesto se našlo 5 respondentů, kteří tuto možnost využili. Jeden zvolil pouze možnost Wave pool, zbylí čtyři volili v kombinaci s River surfingem nebo Wakesurfingem.

Surf aréna se nachází v hlavním městě v Praze. Jedná se o uměle vytvořený proud vody. Tuto možnost označilo 9 respondentů. Vzhledem k tomu, že je tato statická vlna velmi dostupná a máme ji u nás, je tento relativně malý zájem překvapivý. Lze se domnívat, že

lidé, kteří surfují, nemají tuto technologii příliš v oblibě. Je to pravděpodobně způsobeno tím, že tato forma statické vlny je poměrně vzdálená skutečnosti.

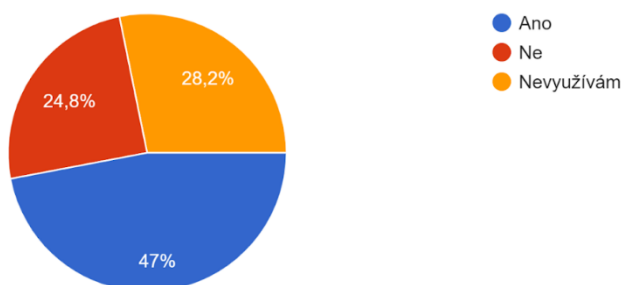
River surfing a Wakesurfing jsou mnohem využívanější prostředky. Jako formu přípravy je označilo celkem 28 (River surfing) a 34 (Wakesurfing) respondentů. Jedním z důvodů, proč je tento prostředek využíván více než například předcházející, může být spojení s přírodou, což jej přibližuje reálnému surfingu.

Nejčastější odpovědi na tuto otázku však byla možnost „nevyžívám“.

Otázka č. 12

12. Přejde Vám surfing bez oceánu jako dobrý způsob pro trénink na oceánské vlny?

117 odpovědí



Graf č. 12: *Surfing bez oceánu jako trénink*

I přes to, že v otázce výše byla nejvíce zaškrtnuta možnost „nevyžívám“, zde tomu tak není. I jedinci, kteří to nevyžívají, mají na tento způsob tréninku svůj názor. 33 lidí uvedlo, že nevyžívá možnost surfingu bez oceánu, a tak nebude hodnotit adekvátnost těchto možností surfingu.

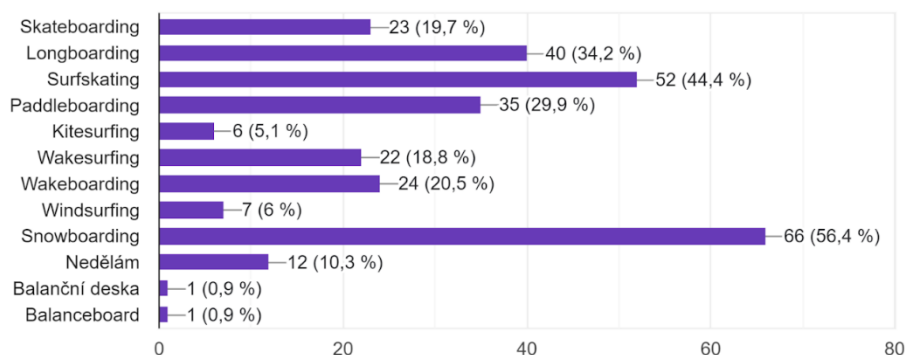
Téměř polovina respondentů (celkem 55 osob) uvedla „Ano“. Tato skupina souhlasí s tvrzením, že využívání možností surfingu bez oceánu je dobrý způsob, jak trénovat na oceánské vlny. Je nutno zmínit, že je to pravděpodobně doposud ten jediný způsob, jak na surfařské vlny bez oceánu trénovat.

29 jedinců si myslí, že to není dobrý způsob tréninku a že tím člověk na reálnou vlnu natrénovat nemůže.

Otázka č. 13

13. Děláte i jiný prknový sport?

117 odpovědí



Graf č. 13: *Prknové sporty*

Otázka číslo 13 byla polouzavřená a měla možnost více odpovědí. Surf je brán jako vodní sport, ale může být teoreticky brán také jako sport prknový. To znamená, že s tím souvisí i sporty, které fungují na podobných principech. Spoustu surfařů u nás se právě nějakému prknovému sportu věnovala, než začali surfovat na vlnách.

Nejčastější možnost byla snowboarding. Tomu se věnuje více jak polovina respondentů (56,4 %). Tento druh sportu je u nás velmi oblíbený.

Druhá nejvíce volená možnost byla surfskating. To je věc, která není na trhu tak dlouho a právě u surfařů se stala velmi oblíbenou. Je to prakticky skate, s kterým je člověk schopen vyjízďet ostřejší zatáčky.

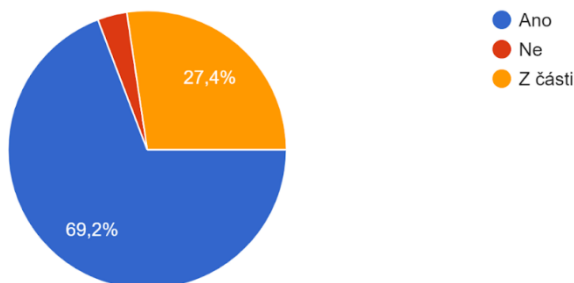
Dále lidé volili longboarding a skateboarding jako další v pořadí. S počtem 40 a 23 se jedná o sporty, které jsou v našich podmínkách též velmi oblíbené.

Pouze dva lidé uvedli jinou možnost, konkrétně balanční desku.

Otázka č. 14

14. Držíte se v dobré kondici po celý rok?

117 odpovědí



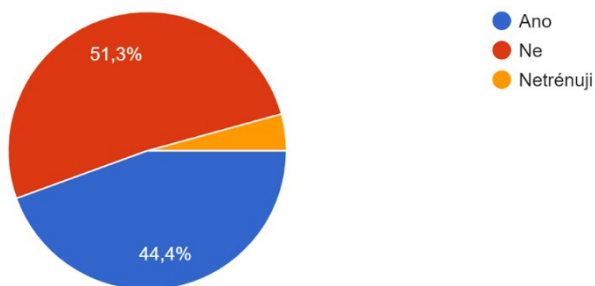
Graf č. 14: *Udržování kondice*

81 respondentů, tedy necelých 70 % uvedlo, že se drží v dobré kondici po celý rok. 32 jedinců uvedlo, že se v kondici udržují zčásti. Pouze 4 respondenti uvedli, že se neudržují v dobré kondici po celý rok.

Otázka č. 15

15. Přizpůsobujete svůj trénink k surfigu?

117 odpovědí



Graf č. 15: *Přizpůsobení tréninku*

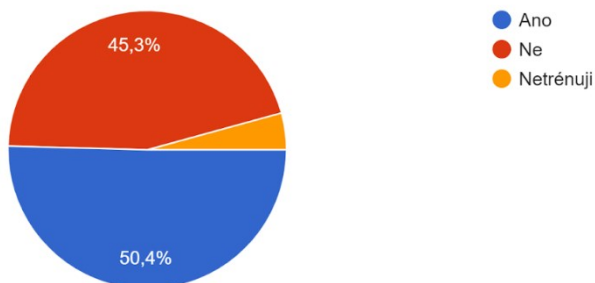
Větší část odpověděla, že nepřizpůsobuje svůj trénink k surfigu. To znamená, že při jejich trénování (cvičení) nedělají nic, co by jim eventuálně mohlo při surfigu pomoci (ve smyslu specializovaných cvičení, jako je například stand up, pádlování, ...).

44,4 % lidí uvedlo, že svůj trénink k surfigu přizpůsobuje, tedy že provádí určitá cvičení, která jim mohou pomoci a snaží se udržovat v surfařské formě. Pouze 5 účastníků uvedlo, že netrénuje, a tudíž tito respondenti ani nijak nepřizpůsobují svůj trénink.

Otázka č. 16

16. Využíváte při tréninku balanční pomůcky?

117 odpovědí



Graf č. 16: *Využití balančních pomůcek*

Na tuto otázku částečně odpověděli dva respondenti v otázce číslo 13, kteří uvedli v možnosti „jiné“ balanční desku.

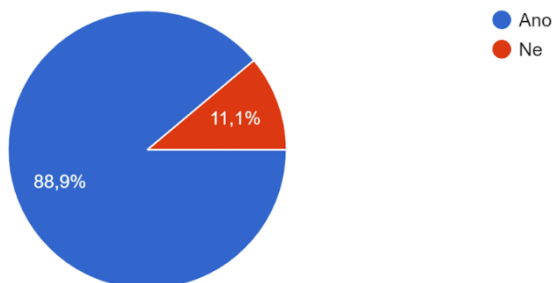
Ta je typická pro trénink stability. Cestovní kancelář Surf Trip právě tyto balanční desky zpřístupňuje v každé své destinaci a využívá je při suchých trénincích se svými klienty.

Stejně jako v předcházející otázce, 5 respondentů uvedlo, že nesportuje. Obecně z výsledků vyplývá, že více respondentů využívá balanční pomůcky při cvičení (tréninku), celkem 59. O šest respondentů méně (tedy 53 osob) pak balanční pomůcky nevyužívá.

Otázka č. 17

17. Záleží vám na tom, abyste byli fyzicky připraveni, když jedete surfovat?

117 odpovědí



Graf č. 17: Příprava před surfováním

Tato otázka měla za úkol zjistit, zda respondentům záleží na jejich fyzické připravenosti před tím, než se vydají surfovat k oceánu. Pro většinu respondentů je fyzická připravenost před surfováním důležitá.

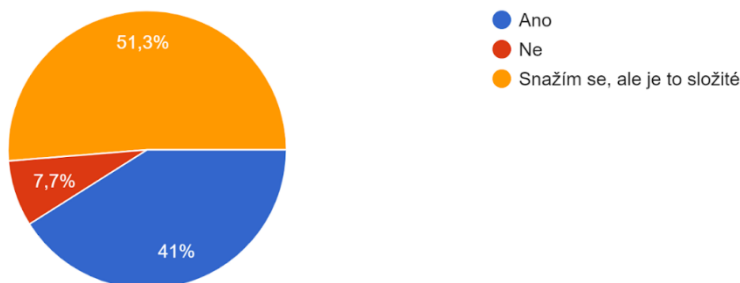
Vzhledem k tomu, že 99,1 % respondentů uvedlo, že surfing považují za fyzicky náročný sport, je četnost kladných odpovědí na tuto otázku dalším potvrzením, že tomu doopravdy tak je. Na sporty, ve kterých lidé závodí či soutěží, se musí připravovat, trénovat. Ale respondenti v této anketě nejedou na soutěže, jezdí surfovat, protože je to baví a většinou to bývá součástí dovolené. A i přes to se 88,9 % z nich připravuje.

Respondenti se chtějí v surfingu posouvat dál a chtějí být připraveni, než dorazí na místo, aby se mohli co nejlépe a co nejrychleji dále rozvíjet, protože většina z nich tráví u oceánu pouze omezenou dobu.

Otázka č. 18

18. Vyznáte se v přírodních oceánských podmínkách při surfingu? (ve vlnách, proudech, ...)

117 odpovědí



Graf č. 18: *Orientace v přírodních oceánských podmínkách*

Naučit se jezdit na prkně je jedna věc umět se orientovat a vyznat se v přírodních oceánských podmínkách při surfování je věc druhá. To je právě kámen úrazu všech doposud vynalezených provozovaných umělých vln.

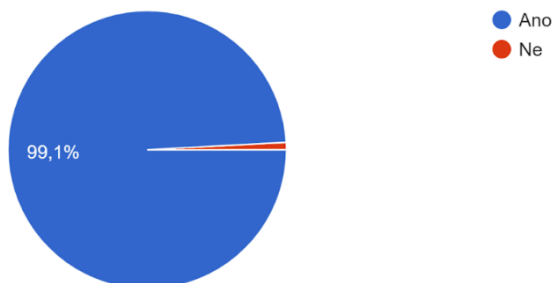
60 respondentů, tedy víc jak polovina, se shodla na tom, že se v podmínkách snaží vyznat, ale je to pro ně složité. 47 z nich začínalo surfovat s instruktorem, což je v tomto případě dobré, protože instruktor se v podmínkách vyzná a dokáže to začínajícím surfařům vysvětlit. Ale i přes to, je tohle běh na dlouhou trať. Lidem to nestačí jen vysvětlit (to je samozřejmě velmi polehčující okolnost), surfaři to musí zažít, musí si to uspořádat v hlavě, prakticky ty věci vědět, jak to všechno funguje. Pozorovat chování vody a větru jak ze břehu, tak z vody.

48 respondentů zaškrtnulo, že se v podmínkách vyzná a pouze 9, že se v nich nevyzná.

Otázka č. 19

19. Myslíte si, že přírodní oceánské podmínky jsou při surfingu důležité?

117 odpovědí



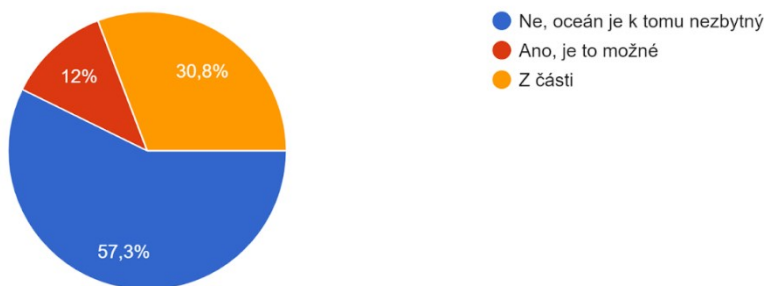
Graf č. 19: *Důležitost přírodních podmínek*

Otázka číslo 19 měla zjistit, jestli si respondenti myslí, že přírodní oceánské podmínky jsou pro surfung důležité. A odpověď byla naprosto jednoznačná. Až na jednoho jedince se všichni shodli, že důležité jsou.

Otázka č. 20

20. Je možné naučit se orientovat ve vlnách jinde než u/na oceánu?

117 odpovědí



Graf č. 20: *Orientace v podmínkách bez oceánu*

Přesně 67 respondentů (57,3 %) zvolilo možnost, že se bez oceánu nedá naučit orientovat v přírodních oceánských podmínkách a že je k tomu oceán nezbytný.

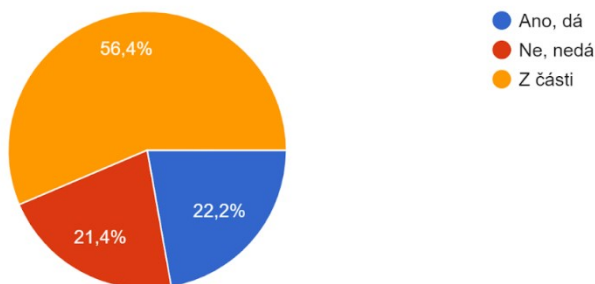
36 jedinců (30,8 %) uvedlo, že to jde z části, což znamená, že některé věci se dle jejich názoru bez oceánu zvládnout dají. Člověk se je zvládne naučit bez oceánu a poté se v reálné situaci správně zachovat. A pak tu jsou ty, ke kterým je oceán nezbytný.

Poslední skupinou jsou respondenti, kteří zvolili možnost „Ano, je to možné“. Tedy že je možné se stoprocentně naučit orientovat ve vlnách i bez přítomnosti oceánu. Bylo jich celkem 14.

Otázka č. 21

21. Ize se bez oceánu připravovat na surfing v oceánských vlnách?

117 odpovědí



Graf č. 21: Příprava na vlny bez oceánu

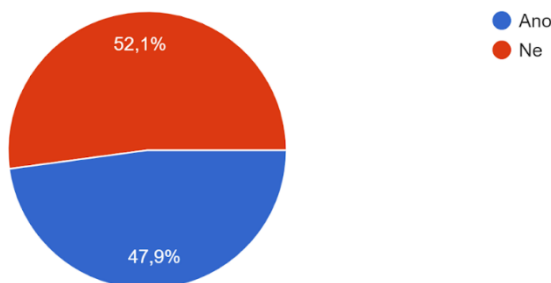
Na otázku, zda je možné se bez oceánu připravovat na surfing v reálných oceánských podmínkách, odpovědělo nejvíce respondentů zaškrtnutím políčka „z části“. Jednalo se o 66 jedinců. S přípravou přímo souvisí právě výše zmíněné podmínky, které nikde jinde než u oceánu neumíme napodobit. Alespoň částečně však můžeme napodobit samotnou vlnu, takže z hlediska techniky jízdy, techniky naskakování nebo pádlování, je možné dostatečně trénovat i bez oceánu.

26 lidí uvedlo, že i bez přítomnosti oceánu je možné se připravovat na reálné podmínky, a naopak podobný počet respondentů (25) uvedl, že to bez oceánu nejde.

Otázka č. 22

22. Je možné naučit se surfovat na umělých vlnách a poté to přenést do reálných oceánských podmínek?

117 odpovědí



Graf č. 22: Přenesení do reálných podmínek

Odpovědi na tuto otázku ukazují názorovou nejednotnost respondentů. 61 z nich se domnívá, že se na umělých vlnách nedá naučit surfovat a získané návyky nelze uplatnit v reálných oceánských podmínkách. Jak bylo již zdůrazněno výše, surfování není jenom o stání na prkně a o jízdě samotné. Člověk se může naučit jezdit na umělé vlně, ale nenaučí se tím surfovat.

56 respondentů uvedlo, že se na umělé vlně surfovat naučíme. Tedy že člověk zvládne reálné podmínky v oceánu i přes to, že v nich nikdy předtím nebyl.

Otázka č. 23

Proč si myslíte, že nedá? (Pokud jste v předchozí odpovědi zaškrtnli „Ne“)

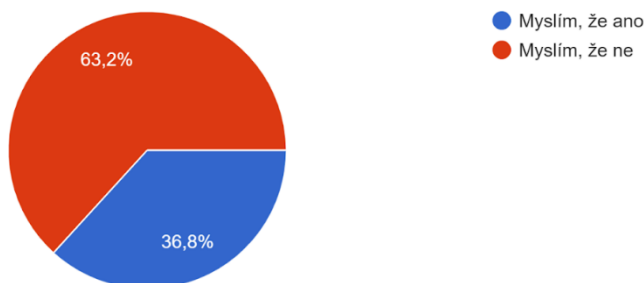
Druhá otevřená otázka v anketě, která navazuje na otázku předchozí je zaměřena na upřesnění záporné odpovědi u otázky č. 22. Souhrnně lze konstatovat, že to je právě role přírodních oceánských podmínek, které znemožňují naučit se plnohodnotně surfovat mimo oceán. Někteří respondenti ve své odpovědi uvedli, že pokud by byla možnost zaškrtnout odpověď „z části“, pak by ji zvolili, a to zejména z důvodu, že některé části techniky jízdy je možné se naučit i bez oceánu.

Na tuto otázku odpovědělo 55 respondentů.

Otázka č. 24

24. Myslíte si, že člověk, který trvale žije ve vnitrozemském státu, může jezdit na profesionální úrovni?

117 odpovědí



Graf č. 23: *Profesionální úroveň*

Poslední otázka ankety se zabývá tím, jestli si respondenti myslí, zda se surfař, který trvale nežije u oceánu (jedná se tedy o rezidenta vnitrozemského státu), může stát profesionálním surfařem a účastnit se tak závodů na profesionální úrovni.

Většina z oslovených respondentů si myslí, že nemůže. Tuto odpověď zvolilo 74 jedinců. Myslí si, že u člověka, který trvale u oceánu nežije a nemá častý a pravidelný kontakt s oceánskými vlnami, je právě tato záležitost limitujícím faktorem stát se profesionálním surfařem.

Opačný názor je reprezentován celkem 43 respondenty. Ti se shodli na tom, že tento limitující faktor není rozhodující a i přes takhle velkou překážku a nevýhodu oproti ostatním surfařům, kteří u oceánu žijí, se člověk může stát profesionálním surfařem a může tedy srovnávat síly s ostatními profesionály.

5 Diskuze

Tato bakalářská práce se zabývá tématem surfování, které není v České republice kvůli geografické poloze příliš rozšířeno. Získávání dat proběhlo formou ankety, kterou vyplnilo 117 respondentů. Anketa byla vytvořena v prostředí Google Forms a šířena byla skrze sociální sítě za pomoci cestovní kanceláře Surf Trip a také za pomoci českých surfařů v rámci české surfové komunity. Jedinou podmínkou pro účast v tomto šetření bylo, že respondent musí mít aspoň minimální zkušenosti se surfováním a musí trvale žít ve vnitrozemském státě. V minulosti už vznikla řada závěrečných prací, které pojednávají o surfingu. Tato práce je však první, která se snaží zjistit, zda se více či méně zkušení surfaři domnívají, že je možné v podmínkách vnitrozemského státu dostatečně natrénovat a připravit se na surfování v oceánu.

Respondenti byli tvořeni z větší části ženami. A to v poměru 53 % ženy a 47 % muži. Z hlediska věku je možno vidět na grafu číslo 2, že jsou tři postupně vzrůstající a klesající vrcholy. A to ve věku 23, 29 a 34 let. Převážná část respondentů se pohybovala ve věkovém rozmezí 21 až 38 let. Necelých 70 % z nich zaškrtnulo, že jejich nejvyšší dosažené vzdělání je vysokoškolské a 48,7 % je právě zaměstnaných. To byly nejpočetnější skupiny v rámci úvodních otázek ankety.

V rámci závěrečné práce byly stanoveny tři vědecké otázky, které měly být díky výsledkům z ankety zodpovězeny.

První stanovená vědecká otázka zněla: „Je možné se připravit na surfing v oceánu za podmínek vnitrozemského státu?“ V rámci otázky číslo 21, která zněla, jestli se lze bez oceánu připravovat na surfing v oceánských vlnách, odpovědělo 56,4 % respondentů, že je to možné „z části“. Připravenost v tomto ohledu souvisí jak s částí samotné jízdy, tak s částí přírodních podmínek a orientací v nich. Jak bylo v textu práce několikrát zmíněno, surfing je od přírody neodlučitelný. Přírodní oceánské podmínky jsou to, co surfing dělá surfingem. Bez nich by to byl úplně jiný sport. Z hlediska technického je v rámci surfingu velmi důležitá manipulace s prknem, pádlování, vstávání při chycení vlny apod. V tomto ohledu je připravenost možná. Avšak surfing není jen jízda na vlně. I když většina respondentů označila, že se lidé mohou z části připravit, příprava z části není zaměnitelná s přípravou celkovou. Jedno totiž ve výsledku nefunguje bez druhého. Pouze 22,2 % respondentů uvedlo, že připravit se je možné a 21,4 % z nich uvedlo, že to možné není.

Druhá stanovená vědecká otázka zněla: „Je možné se naučit plnohodnotně surfovat bez oceánu?“. 52,1 % respondentů v anketě uvedlo, že bez oceánu, tedy na umělých vlnách, se nedá naučit surfovat. Tito jedinci též uvedli, že se nedají přenést dovednosti naučené na umělých vlnách do přírodních oceánských podmínek. K této otázce byla přiřazena otázka otevřená, kde někteří respondenti uvedli, že je to možné z části. Pouze některé části se dají naučit a přenést. Pro dané respondenty není reálné naučit se plně surfovat na umělých vlnách a následně to přenést do prostředí oceánu, a to právě kvůli přírodě a jejím podmínkám, které vytváří kolem surfingu. 47,9 % účastníků v anketě uvedlo, že je to možné. Myslí si, že je možné se naučit surfovat na umělých vlnách a poté to přenést do reálných oceánských podmínek.

Výše dvě uvedené vědecké otázky jsou velmi důležité, a to hlavně pro lidi z české surfové komunity. Alespoň pro ty, kteří si surfing oblíbili, ale nemohou jím trávit tolik času, kolik by si přáli. Právě oni se zabývají otázkou, zdali je možné a reálné se daleko od oceánu plnohodnotně připravovat nebo se dokonce naučit to, co chceme poté dělat v reálných oceánských podmínkách, které se jinde nedají napodobit.

Třetí stanovená vědecká otázka zněla: „Naučí se člověk orientovat v surfařských vlnách jinde než u/na oceánu?“. Po shromáždění dat bylo zjištěno, že pouze 12 % respondentů si myslí, že je to možné. Většina dotázaných se naopak shodla, že oceán je nezbytný k tomu, abychom se začali orientovat a pochopili, jak fungují oceánské (surfařské) vlny. Procentuálně je to přesně 57,3 %. Byla tu ale také třetí možnost, která říkala, že je to možné „z části“. V této oblasti se shodlo 30,8 % respondentů. Myslí si tedy, že některé části (oblasti) se dají naučit bez přítomnosti oceánu a získané dovednosti poté přenést do reálné situace na vodě. Některé věci z hlediska vln a proudů, když se člověk začíná učit na prkně, pozoruje ze břehu, ideálně z vyšší pozice. Musí pochopit čeho je vlna schopna a musí hlavně vědět, jak moc může být oceán nebezpečný, když o něm člověk nic neví, nezná ho, nezajímá se o jeho fungování kolem surfařských vln na pobřeží a nemá k němu žádnou pokoru.

Surfing je sport, který je zemi jako Česká republika kvůli absenci oceánu a pravých vln opravdu vzdálený. I přesto se tento sport u nás postupně rozrůstá. Čím dál více lidí zkouší surfovat a někteří u toho dokonce zůstávají a stává se to jejich hlavní náplní při dovolené. Díky rozmachu organizací, které se surfingem zabývají a postupnému rozrůstání cestovních kanceláří, které tyto možnosti nabízí a rozšiřují stále své nabídky, se surfing i u nás postupně stává oblíbeným sportem.

6 Závěr

K dosažení požadovaných výsledků této závěrečné práce byl stanoven cíl a úkoly, které se podařilo splnit. Též byly stanoveny tři vědecké otázky, na které se podařilo na základě výsledků zkoumání odpovědět.

1. Je možné se připravit na surfing v oceánu v podmínkách vnitrozemského státu?
 - **Na základě výsledků převládá u respondentů názor, že v podmínkách vnitrozemského státu je možné se na surfing v oceánských vlnách připravit pouze z části.**
2. Je možné se naučit plnohodnotně surfovat bez oceánu?
 - **Celková odpověď respondentů u této stanovené vědecké otázky se lišila minimálně. (52,1 %: Ne, 47,9 %: Ano). Na základě otázky otevřené, která byla v přímě souvislosti s otázkou číslo 22, je možné říct, že je rozdíl v učení samotné jízdy (techniky) a v učení o přírodních podmínkách, které jsou se surfingem spojené. Jednotlivé části jízdy a manipulace s prknem se v podmínkách bez oceánu naučit dají, ale seznámit se s přírodou a oceánskými podmínkami bez přítomnosti na místě již nelze. Respondenti si tedy myslí, že je to možné z části, ale naučit se plnohodnotně surfovat (bráno jako celek) možné není.**
3. Naučí se člověk orientovat v surfařských vlnách jinde než u/na oceánu?
 - **Podle výsledků zkoumání si respondenti myslí, že jinde než u/na oceánu není možné naučit se orientovat v surfařských vlnách.**

I přes to, že Česká republika nemá oceán a lidé za ním musejí jezdit či létat velké vzdálenosti, tak popularita surfingu roste. Objevuje se stále více těch, kteří chtějí tento vodní sport vyzkoušet. A díky organizacím a cestovním kancelářím je tento sport pořád dostupnější.

Na základě toho, jak byly zodpovězeny stanovené vědecké otázky, je možné konstatovat, že podmínky pro učení, trénování a připravování surfařů ve vnitrozemském státě nemůžeme srovnat s podmínkami státu, který má oceán. Z odpovědí respondentů je možné stanovit, že některé jednotlivé části (složky) v surfingu je možné se naučit ve vnitrozemských podmínkách, ale naučit se surfovat jako celek možné není.

V teoretické části závěrečné práce byly popsány kapitoly, které mají souvislost se samotným surfingem, jako je historie, světové osobnosti, vybavení, soutěže (organizace), pravidla a přírodní podmínky. Také zde byly zahrnuty kapitoly, které pojednávaly o přípravě a tréninku, jako je trénink na suchu, tréninkový plán surfařů a surfing bez oceánu.

V praktické části byly popsány cíle, úkoly, stanovené vědecké otázky a metodika bakalářské práce.

Ve výsledkové části práce byly popsány a rozebrány výsledky získané z ankety doplněny o grafy a komentáře.

Já osobně surfing považuji za jeden z nejsložitějších sportů. Je zde tolik podnětů, s kterými člověk musí počítat a znát je, jinak je velmi obtížné se v tomto sportu posouvat dále. Ať už zde mluvíme o technické stránce surfingu nebo o stránce přírodních podmínek, které jsou s ním spojené. Na druhou stranu, díky jeho přímé vazbě na přírodu a lidí kolem něj jde podle mého názoru o jeden z nejkrásnějších sportů na světě.

Pevně doufám, že tato závěrečná práce bude pro někoho inspirací a pomůže dále šířit myšlenku surfingu u nás ve vnitrozemském státě. Vzhledem k růstu oblíbenosti a počtu lidí, kteří se surfingu začínají věnovat, tak věřím, že časem se i my, jako občané české republiky ukážeme v surfingu na světové úrovni a budeme porovnávat síly s těmi nejlepšími jezdci na světě.

7 Seznam literatury

1. Babič, P. (2008). *Surf*. Akcent.
2. Britanica. (2023). *Duka Kahanamoku*.
<https://www.britannica.com/biography/Duke-Kahanamoku>
3. Butt, T. (2014). *Surf Science*. University of Hawai'i Press.
4. Cortese, G. (2020). *Optimize Your Forward Drive Boat for Wakesurfing*. Boating Magazine. <https://www.boatingmag.com/story/boats/optimize-your-forward-drive-boat-for-wakesurfing/>
5. Český surfing. (© 2022). *ISA World Surfing Games 2023*.
<https://www.czech.surf/reprezentace-dospeli>
6. Český surfing. (2020). *River Surf Tour*. <https://www.czech.surf/river-surf-tour>
7. Český surfing. (2020). *Vznikl Český svaz surfingu*.
<https://www.czech.surf/post/vznikl-%C4%8Desk%C3%BD-svaz-surfingu>
8. Dodds, D. (2021). *Everything You Need To Know About River Surfing*. Wave Tribe. <https://www.wavetribe.com/blogs/eco/everything-you-need-to-know-about-river-surfing>
9. Ecwsurf. (2020). *What are the different parts of a wave?*.
<https://www.ecwsurf.com/post/what-are-the-different-parts-of-a-wave>
10. EOS Encyclopedia. (© 2017). *Florence, John John*.
<https://eos.surf/entries/florence-john-john/>
11. EOS Encyclopedia. (© 2017). *Froiseth, Wally*. <https://eos.surf/entries/froiseth-wally/>
12. EOS Encyclopedia. (© 2017). *Gilmore, Stephanie*.
<https://eos.surf/entries/gilmore-stephanie/>
13. EOS Encyclopedia. (© 2017). *Kelly, John*. <https://eos.surf/entries/kelly-john/>
14. Go Surf Perth. (2018). *Wave Anatomy*.
<https://www.gosurfperth.com/blog/2018/5/6/wave-anatomy>
15. Hassard, C. (2019). *How to: Find the right surf break for beginners*. Red Bull
<https://www.redbull.com/ie-en/how-to-choose-the-right-surf-spot>
16. International Surfing Association. (© 2018). *About the ISA*.
<https://isasurf.org/about-isa/>
17. International Surfing Association. (© 2018). *ISA World Championship Series*.
<https://isasurf.org/event-calendar/isa-world-championship-series/>

18. International Surfing Association. (© 2018). *Riding the wave to Olympic inclusion*. <https://isasurf.org/riding-the-wave-to-olympic-inclusion/>
19. Jarratt, P. (2023). *Kelly Slater*. Britannica. <https://www.britannica.com/biography/Kelly-Slater>
20. Kelly Slater Wave Co. (© 2022). *The Technology*. <https://kswaveco.com/the-technology/>
21. Kullen Coble. (2021). *Woody Brown*. <https://kullencoble.com/blog/woody-brown/>
22. Ochrana, F. (2019). *Metodologie, metody a metodika vědeckého výzkumu*. Karolinum.
23. Ott, T. (2021). *Bethany Hamilton*. Biography. <https://www.biography.com/athletes/bethany-hamilton>
24. Pender, K. (2022). *Stephanie Gilmore finally completes journey to all-time surfing greatness*. The Guardian. <https://www.theguardian.com/sport/2022/sep/10/stephanie-gilmore-finally-completes-journey-to-all-time-surfing-greatness>
25. PerfectSwell. (© 2023). *Real Surf for real Businesses*. <https://perfectswellsurf.com/about>
26. PerfectSwell. (© 2023). *Technology*. <https://perfectswellsurf.com/technology>
27. Potužák, M. (2021). *Jak se staví sen (surf)*. Surfr. <https://www.surfr.cz/blog/jak-se-stavi-sen-surf>
28. Raised Water Research. (© 2020). *Wavegarden Cove*. <https://raisedwaterresearch.com/wavegarden-cove/>
29. Sheppard, B. (2018). *Understanding the parts of a surfboard*. Surf Nation. <https://www.surfnation.com.au/blogs/news/understanding-the-parts-of-a-surfboard>
30. Snyder, R. (2003). *Fit to Surf*. The McGraw-Hill Companies.
31. Strength and Conditioning Journal. (2017). *Prescribing an Annual Plan for the Competitive Surf Athlete: Optimal Methods and Barriers to Implementation*. https://journals.lww.com/nsca-scj/FullText/2017/12000/Prescribing_an_Annual_Plan_for_the_Competitive.3.aspx?fbclid=IwAR3r3PeKHjIRis8xVXLs2FkGL2U5MNCGypogaatCQqTQxQqHUdqCCZItY
32. Surf Lakes. (© 2023). *How it works*. <https://www.surflakes.com/how-it-works/>

33. Surf Today. (© 2023). *Map of Wave Pools, River Waves and Indoor Surfing Machines*. <https://www.surfertoday.com/wave-pools>
34. Surf Today. (© 2023). *What is FlowRider?*. <https://www.surfertoday.com/surfing/what-is-flowrider>
35. Surf Today. (© 2023). *The timeline of Australian surfing history*. <https://www.surfertoday.com/surfing/the-timeline-of-australian-surfing-history>
36. Surfintrip. (2021). *What are surfboards made of? Everything you need to know*. <https://blog.surfintrip.com/what-are-surfboards-made-of/>
37. Surfline. (2018). *Bob Simmons*. <https://www.surfline.com/surf-news/bob-simmons/89860>
38. SurfScience. (© 2023). *Surfboard Design Guide*. <http://www.surfscience.com/topics/surfboard-design>
39. Surfwave. (2020). *Co je riversurfing?*. <http://www.surfwave.cz/580-riversurfing/>
40. The Grom Life. (© 2022). *What Are The Different Shapes of Surfboards*. <https://thegromlife.com/surfing/what-type-of-surfboards-are-there/>
41. Thurman, H., & Trujillo, A. (2005). *Océanografie*. Computer Press.
42. Warren, A., & Gibson, Ch. (2014). *Surfing Places, Surfboard Makers*. University of Hawai'i Press.
43. Warshaw, M. (2005). *Encyclopedia of Surfing*. Mariner Books.
44. Warshaw, M. (2010). *The History of Surfing*. Chronicle Books.
45. Wavegarden. (© 2023). *Projects*. <https://wavegarden.com/projects/#>
46. Wavegarden. (© 2023). *Wave menu*. <https://wavegarden.com/wave-menu/>
47. Wisconsin History. (© 2023). *Thomas Blake*. <https://www.wisconsinhistory.org/Records/Article/CS16476>
48. World Surf League. (© 2023). *About*. <https://www.worldsurfleague.com/pages/about>
49. World Surf League. (© 2023). *History*. <https://www.worldsurfleague.com/pages/history>
50. World Surf League. (© 2023). *Rules and Regulations*. <https://www.worldsurfleague.com/pages/rules-and-regulations>

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Popis surfboardu (Sheppard, 2018)	19
Obrázek č. 2: Typy surfboardů (The Grom Life, © 2022)	21
Obrázek č. 3: Popis surfařské vlny (Go Surf Perth, 2018)	28
Obrázek č. 4: Roční tréninkový plán I (Strength and conditioning Journal, © 2017)....	31
Obrázek č. 5: Roční tréninkový plán II (Strength and conditioning Journal, © 2017)...	31
Obrázek č. 6: Roční tréninkový plán III (Strength and conditioning Journal, © 2017) .	32
Obrázek č. 7: River surfing (Dodds, 2021).....	35
Obrázek č. 8: Flowrider (Surfer Today, © 2023)	36
Obrázek č. 9: Wakesurfing (Cortese, 2020)	37
Obrázek č. 10: Wavegarden (Wavegarden, © 2023).....	38
Obrázek č. 11: American Wave Machines (PerfectSwell, © 2023)	39
Obrázek č. 12: Kelly Slater Wave Pool (Kelly Slater Wave Co, © 2022)	40
Obrázek č. 13: Surf Lakes (Surf Lakes, © 2023)	41

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Trénink flexibility doma (Snyder, 2003)	33
Tabulka č. 2: Silový trénink doma (Snyder, 2003).....	34
Tabulka č. 3: Vytrvalostní trénink v rámci domácího programu (Snyder, 2003).....	34
Tabulka č. 4: Trénink flexibility v posilovně (Snyder, 2003)	34
Tabulka č. 5: Silový trénink v posilovně (Snyder, 2003)	34
Tabulka č. 6: Vytrvalostní trénink v rámci programu v posilovně (Snyder, 2003).....	34

Seznam grafů

Graf č. 1: Pohlaví.....	45
Graf č. 2: Věk.....	45
Graf č. 3: Vzdělání.....	46
Graf č. 4: Status	47
Graf č. 5: Úroveň	47
Graf č. 6: Začátky	48
Graf č. 7: Počet dní v roce	49
Graf č. 8: Fyzická náročnost	49
Graf č. 9: Psychická náročnost	50

Graf č. 10: Posouvání v surfingu	51
Graf č. 11: Využívání surfingu bez oceánu	52
Graf č. 12: Surfing bez oceánu jako trénink	53
Graf č. 13: Prknové sporty	54
Graf č. 14: Udržování kondice.....	55
Graf č. 15: Přizpůsobení tréninku	55
Graf č. 16: Využití balančních pomůcek	56
Graf č. 17: Příprava před surfováním	57
Graf č. 18: Orientace v přírodních oceánských podmínkách.....	58
Graf č. 19: Důležitost přírodních podmínek	59
Graf č. 20: Orientace v podmínkách bez oceánu	59
Graf č. 21: Příprava na vlny bez oceánu	60
Graf č. 22: Přenesení do reálných podmínek	61
Graf č. 23: Profesionální úroveň.....	62

8 Přílohy

Online anketa

Surfing ve vnitrozemských státech

Anketa k bakalářské práci

* Označuje povinnou otázku

1. Jaké je vaše pohlaví? *

Označte jen jednu elipsu.

Muž

Žena

2. Kolik vám je let? *

3. Nevyšší dosažené vzdělání? *

Označte jen jednu elipsu.

Základní

Střední

Vysokoškolské

4. V současné době jste? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Nezaměstnaný
- Zaměstnaný
- Student
- Podnikám
- Mateřská dovolená
- Rodičovská dovolená
- Jiné: _____

5. Na jaké úrovni se v surfingu nacházíte? *

Označte jen jednu elipsu.

- Začátečník
- Středně pokročilý
- Pokročilý
- Profesionál

6. Jak jste se naučil/a surfovat? *

Označte jen jednu elipsu.

- Sám
- S instruktorem individuálně
- S instruktorem ve skupině
- Od přátel
- Jiné: _____

7. Kolik dní v roce surfujete? *

Označte jen jednu elipsu.

- do 7 dní
- 8–15 dní
- 16–30 dní
- 31 a více

8. Přejde vám surfing jako fyzicky náročný sport? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne

9. Přejde vám surfing jako sport náročný na psychiku? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne

10. Přejde vám, že se v surfingu posouváte dál? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ano, ale ne tak jak bych si představoval
- Neposouvám se, jsem stále na stejné úrovni
- Neposouvám se, moje úroveň spíše klesá

11. Využíváte možnosti surfingu bez oceánu? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Riversurfing
- Wakesurfing
- Wave Pool (umělé vlny)
- Surf arena (statické vlny)
- Nevyužívám

12. Přejde Vám surfing bez oceánu jako dobrý způsob pro trénink na oceánské vlny? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne
- Nevyužívám

13. Děláte i jiný prknový sport? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Skateboarding
- Longboarding
- Surfskating
- Paddleboarding
- Kitesurfing
- Wakesurfing
- Wakeboarding
- Windsurfing
- Snowboarding
- Nedělám
- Jiné: _____

14. Držíte se v dobré kondici po celý rok? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Z části

15. Přizpůsobujete svůj trénink k surfingu? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Netrénuji

16. Využíváte při tréninku balanční pomůcky? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Netrénuji

17. Záleží vám na tom, abyste byli fyzicky připraveni, když jedete surfovat? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne

18. Vyznáte se v přírodních oceánských podmínkách při surfingu? (ve vlnách, proudech, ...) *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne
- Snažím se, ale je to složité

19. Myslíte si, že přírodní oceánské podmínky jsou při surfingu důležité? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne

20. Je možné naučit se orientovat ve vlnách jinde než u/na oceánu? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ne, oceán je k tomu nezbytný
- Ano, je to možné
- Z části

21. lze se bez oceánu připravovat na surfing v oceánských vlnách? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano, dá
- Ne, nedá
- Z části

22. Je možné naučit se surfovat na umělých vlnách a poté to přenést do reálných oceánských podmínek? *

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

23. (Pokud jste v předchozí odpovědi zaškrtnli NE) Proč si myslíte, že nedá?

24. Myslíte si, že člověk, který trvale žije ve vnitrozemském státu, může jezdit na profesionální úrovni? *

Označte jen jednu elipsu.

Myslím, že ano

Myslím, že ne

Google Formuláře