

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Soubor průpravných cvičení pro freestyle  
snowboarding a jejich aplikace pro sportovce s  
poruchou zraku**

Autor: Petr Zvěřina

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr, Vojtěch Kovařovic

Praha, 2024

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité prameny a literaturu, ze kterých jsem čerpal. Stvrzuji, že všechny odevzdané výtisky mé bakalářské práce se shodují s elektronickou verzí v informačním systému FTVS a souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna veřejnosti pro účely studia i výzkumu.

V Praze dne.....

Podpis autora:

## **Poděkování**

Tímto vyjadřuji svou vděčnost Mgr. et Mgr. Vojtěchu Kovařovicovi za konstruktivní posouzení a odborný dohled během tvorby této práce. Na závěr bych chtěl poděkovat všem účastníkům mého výzkumu za jejich spolupráci.

## **Abstrakt**

**Název:** Soubor průpravných cvičení pro freestyle snowboarding a jejich aplikace pro sportovce s poruchou zraku

### **Cíl práce:**

Hlavním cílem této bakalářské práce je vytvořit soubor průpravných cvičení pro freestyle snowboarding zaměřených na nácvik a zdokonalování techniky. Zároveň vytvořit modifikace těchto cvičení pro jedince se zrakovým postižením, aby se mohli aktivně účastnit a rozvíjet své dovednosti ve freestyle snowboardingu.

### **Metodika:**

Metodika práce zahrnovala důkladnou rešerši literatury a hloubkové rozhovory se čtyřmi trenéry freestyle snowboardingu z České republiky. Rozhovory poskytly kvalitativní data o aktuálních trendech, metodice a strategiích tréninku. Získané informace byly analyzovány a kódovány, což vedlo k vytvoření souboru průpravných cvičení pro začátečníky a mírně pokročilé, který zohledňuje potřeby jedinců se zrakovým postižením.

### **Výsledky:**

Výsledky mé práce odhalily nedostatky v literatuře o snowboardingu v České republice, zejména v oblasti metodiky nácviku freestyle triků a tréninkových metod. Vytvořil jsem specifická cvičení i s modifikacemi pro jedince se zrakovým postižením, která poslouží jako metodická příručka pro základní freestyle triky. Tato cvičení jsou navržena tak, aby umožnila efektivnější nácvik freestyle snowboardingu.

**Klíčová slova:** snowboarding, freestyle triky, para snowboarding, osoby se specifickými potřebami, modifikace

## **Abstract**

**Title:** Set of preparatory exercises for freestyle snowboarding and their application for athletes with visual impairments

### **Objective:**

The main aim of this bachelor thesis is to create a set of preparatory exercises for freestyle snowboarding focused on training and improving technique. Additionally, to develop modifications of these exercises for individuals with visual impairments, enabling them to actively participate and enhance their skills in freestyle snowboarding.

### **Methods:**

The methodology involved thorough literature review and in-depth interviews with four freestyle snowboarding coaches from the Czech Republic. The interviews provided qualitative data on current trends, training methodologies, and strategies. The gathered information was analyzed and coded, resulting in the creation of a set of preparatory exercises for beginners and slightly advanced individuals, taking into account the needs of those with visual impairments.

### **Results:**

The results of my work revealed deficiencies in the literature on snowboarding in the Czech Republic, especially in the area of methodology for practicing freestyle tricks and training methods. I have developed specific exercises along with modifications for individuals with visual impairments, which will serve as a methodological guide for basic freestyle tricks. These exercises are designed to facilitate more efficient training in freestyle snowboarding.

**Keywords:** snowboarding, freestyle tricks, adaptive snowboarding, individuals with specific needs, modifications

## Obsah

1. ÚVOD.....	10
2. HISTORIE SNOWBOARDINGU .....	11
2.1 Snowboardové závody, spolky a asociace .....	13
2.2 Historie snowboardingu v ČR.....	14
2.3 Historie snowboardingu osob se zrakovým postižením.....	14
3. DISCIPLÍNY VE SNOWBOARDINGU .....	16
3.1 Freestyle snowboarding a jeho disciplíny .....	16
4. ZÁKLADNÍ POJMY A TRIKY .....	18
4.1 Postoj na snowboardu .....	18
4.2 Oblouk a jeho druhy .....	18
4.3 Triky ve Freestyle snowboardingu.....	18
4.4 Rotace.....	19
4.5 Graby.....	20
4.6 Základní triky v jibbingu.....	21
5. SNOWPARK A PŘEKÁŽKY .....	22
5.1 Překážky určené pro skoky .....	22
5.2 Překážky určené pro jibbing.....	25
6. MATERIÁLNÍ VYBAVENÍ .....	28
6.1 Typy snowboardů.....	28
6.2 Profily snowboardů .....	29
6.3 Vázání .....	29
6.4 Boty.....	30
6.5 Výstroj.....	32
7. TRÉNINKOVÝ CYKLUS V FREESTYLE SNOWBOARDINGU .....	33
7.1 Přípravné období .....	33
7.2 Předzávodní období.....	33
7.3 Závodní období .....	34
7.4 Přejídné období.....	34
8. METODIKA FREESTYLE SNOWBOARDINGU.....	35
8.1 Specifika metodiky pro jedince se zrakovým postižením.....	35
8.2 Triky .....	36

9.	APLIKACE PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ .....	43
9.1	Charakteristika zrakového postižení a jeho dělení.....	43
9.2	Komunikace při výuce .....	44
9.3	Pomůcky a jejich aplikace při výuce freestyle snowboardingu .....	44
9.4	Bezpečnost na sjezdovce.....	45
9.5	Modifikace pro jedince se zrakovým postižením.....	45
10.	PRAKTICKÁ ČÁST .....	47
11.	CÍLÉ, ÚKOLY, METODY .....	48
11.1	Cíl práce.....	48
11.2	Úkoly práce .....	48
11.3	Metodika práce .....	48
11.4	Transkripce a kódování dat .....	49
12.	PŘEDPOKLÁDANÉ VÝSLEDKY .....	50
13.	STRATEGIE DOSAŽENÍ VÝZKUMNÉHO CÍLE.....	51
13.1	Hypotézy.....	51
14.	PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ.....	53
14.1	Zimní průpravná cvičení.....	55
14.2	Letní průpravná cvičení .....	60
15.	DISKUZE.....	66
16.	ZÁVĚR.....	70
17.	SEZNAM LITERATURY.....	71
18.	SEZNAM PŘÍLOH .....	78

## SEZNAM ZKRATEK A POJMŮ

BASEPLATE	Základní tělo vázání, které se skládá z dvou částí
BOX	Bedna – překážka ve snowparku
BUTTER	Trik při jízdě na snowboardu, kdy jezdec využívá tailpress, nebo nosepress s rotacemi i bez nich
BUTTER BOX	Široká bedna určená pro začátečníky
FLEX	Tvrdost
FREERIDE	Jízda mimo sjezdovku v neupraveném terénu
FREESTYLE	Volný styl jízdy především ve snowparku
FIS	International Ski and Snowboard Federation
GOOFY STANCE	Postavení na snowboardu pravou nohou dopředu
GRAB	Chycení snowboardu rukou při letu, nebo při jibbingu
ISA	International Snowboard Association
ISF	International Snowboard Federation
JIBBING	Jízda, při kterém jezdec provádí triky na různých překážkách
JSBA	Japan Snowboarding Association
KOPING	Horní část překážky na wallridu, u-rampě či jiné překážce
NOSE	Špička snowboardu
NOSEPRESS	Trik, kdy jezdec přenáší váhu (tlačí svou váhou) na přední nohu a při tom nadzvedává zadní nohu
OLLIE	Odraz
REGULAR STANCE	Postavení na snowboardu levou nohou dopředu
SHAPE	Tvar



SHARKFIN	Typ skokánku ve slopestylu, který je specifický svým zahnutím
STANCE	Postoj jezdce, nebo také typ nastavení vázání
SWITCH	Postoj jezdce, kdy má vepředu svou nedominantní dolní končetinu
TAIL	Patka snowboardu
TAILPRESS	Trik, kdy jezdec přenáší váhu (tlačí svou váhou) na zadní nohu a při tom nadzvedává přední nohu
ZOH	Zimní olympijské hry

# 1. ÚVOD

Téma své bakalářské práce, freestyle snowboarding a jejich aplikace pro sportovce s poruchou zraku, jsem si vybral, protože ve freestyle snowboardingu vidím potenciál užitečného prostředku pro osobní rozvoj. Tento zábavný a čím dál více oblíbený sport může být prostředkem k osobnímu rozvoji, zlepšení fyzických dovedností a integraci jedince do společnosti. I přes stávající popularitu zůstává pro některé skupiny lidí relativně nepřístupný, zejména co se týče osob se zrakovým postižením.

Freestyle snowboarding se na první pohled může zdát nepřístupný, co se týče lidí se zrakovým postižením. Právě to mě motivovalo k tomu vytvořit modifikace pro nácvik triků pro začátečníky a ukázat, že i tato specifická skupina má možnost vykonávat tento sport. Tato práce se proto nezaměřuje pouze na předání teoretické znalosti sportovních aspektů, ale navrhuje i možné aplikace mnou vytvořených cvičení pro jedince se zrakovým postižením.

Hlavním cílem této práce je získat informace od trenérů freestyle snowboardingu, nabyté znalosti využít k vytvoření souboru průpravných cvičení, jež poslouží k nácviku a zdokonalování techniky tohoto sportu spolu s modifikacemi pro jedince se zrakovým postižením.

Nejdříve budou uvedeny hlubší teoretické poznatky freestyle snowboardingu ze stávající literatury, která se soustředí na zdokonalování techniky tohoto sportu. Tato teoretická základna bude sloužit k realizaci praktické části, která si klade za cíl vytvořit soubor specifických průpravných cvičení, která jsou zaměřena na efektivní trénink freestyle snowboardingu.

Výsledkem výzkumu budou navržena cvičení utvářející podmínky pro aktivní účast jedinců se zrakovým postižením v oblasti freestyle snowboardingu a podporovat rozvoj jejich dovedností. Práce tak zaplní mezeru ve znalostech kombinujících tento jedinečný sport s tréninkem specifické skupiny jedinců, kterým nabízí možnost být součástí sportu, jejichž účast v něm by leckdo považoval za nereálnou.

## 2. HISTORIE SNOWBOARDINGU

Snowboarding se začíná objevovat v šedesátých letech dvacátého století. Historicky významné jsou objevy širokých a krátkých lyží nalezených ve Švédsku, datovaných do doby před 500 lety. Dodatečně lze uvést nálezy uměleckých maleb na území Sibíře, střední Asie a Skandinávie, která by mohly být spojeny s předchůdci snowboardingu tak, jak ho známe dnes.

Vznik snowboardingu je neodlučitelně spjat se skateboardingem a surfingem. Díky těmto disciplínám se snowboarding mohl postupně vyvíjet. V roce 1926 došlo k výrobnímu průlomů, kdy Američan Tom Blake vytvořil první prkno pro surfing z překližky. Evropská historie surfingové kultury, jejíž počátek se odhaduje od roku 1965, se prolíná s vývojem skateboardingu, a to díky vlivu kalifornských surfařů. Surfaři postupně začali vnímat skateboarding jako nedílnou součást své kultury a životního stylu. V šedesátých letech ve Spojených státech vznikla iniciativa surfařů hledajících zimní alternativu svého tréninku, což položilo základy pro následný rozvoj snowboardingu. Američan Tom Sims roku 1963 spolu se svým spolužákem Johnem Murrayem vyrobili surfové prkno na sněh tzv. "skiboard" (Binter a kol., 2012). Jednalo se o spojení jejich dvou oblíbených sportů, lyžování a skateboardingu.

O dva roky později v roce 1965 Američan Sherman Poppen vytvořil pro své děti hračku, kterou jeho žena pojmenovala jako „Snurfer“. Byly to dvě krátké spojené lyže bez vázání a řízení usnadňoval provázek umístěný na špičce Snurferu. Od roku 1965 byl snurfer hromadně vyráběn ve spolupráci s firmou věnující se kuželkářskému vybavení, a to v souvislosti s nímž dosáhl výrazného komerčního úspěchu.

Roku 1968 v Michiganu se konaly první snurferské závody. Těchto závodu se účastnil od roku 1972 jeden z nejdůležitějších průkopníků snowboardingu Jake Burton. Přišel s myšlenkou, že jízda na snurferu by mohla být jednodušší díky upevnění nouhou k desce. Následně si vyrobil svůj vlastní prototyp snurferu s gumovým vázáním. V tomtéž roce založil Jake Burton společnost, která začala sériovou výrobu snowboardů. První řada moderních prken této společnosti nesla označení Backhill. Sám Burton byl velkým experimentátorem, pokud jde o výrobu snowboardů. Zkoušel snowboardy různého tvaru, prohnutí a také používal různé materiály jako např. sklolaminát, nebo pěnu. Jeho hlavním cílem bylo dosáhnout větší rychlosti a ovladatelnosti při jízdě (Bouček, 2015).

V roce 1972 vytvořili Dimitrije Milovich a Wayne Stoveken prkno speciálně navržené pro surfování na sněhu. Jejich první setkání v roce 1969 vedlo k prezentaci prvních návrhů snowboardů, které využívaly konstrukční prvky převzaté z oblasti výroby surfů. Následně se přesunuli z New Jersey do Utahu, kde testovali svůj prototyp na legendárním prašanu. Z této iniciativy se zrodila společnost Winterstick, která stála u základů revoluce v oblasti snowboardingu. Firma Winterstick vyráběla dva typy snowboardů, a to snowboard s kulatou patkou a s vlašťovčím ocasem (patkou), které byly určeny především na jízdu v prašanu. Výroba byla značně nákladná a životnost prken byla omezená, což vedlo k bankrotu Milovichovy společnosti v roce 1984. Dnes firma Winterstick opět funguje a vyrábí několik typů snowboardů.

V polovině sedmdesátých let vytvořil Tom Sims své první snowboardy, které se podobaly prknům Milovicha. Tom Sims se však více inspiroval technologií skateboardů. V roce 1977 spustili Bob Weber a Tom Sims výrobu snowboardů pod názvem Flying Yellow Banana. Později však přešel na laminátovou konstrukci s jádrem ze dřeva. Jeho spolupracovník Chuck Barfoot v roce 1978 sestavil první snowboard ze sklolaminátu a následně založil svou vlastní firmu. V této době také tvořil důležitý průkopník snowboardingu Mike Olsen, který se svou firmou GNU přispěl ocelovými hranami a bočním vykrojením snowboardu (Straková a Kostrbík, 2011).

Tři největší firmy Sims, Burton, Winterstick se staly nejpopulárnějšími v USA a také se jim podařilo proniknout na evropský trh. V roce 1980 všechny tyto značky začaly vyrábět snowboardy s technologií P-text. S rokem 1987 přichází na trh Chuck Barfoot s double-kick snowboardem, někdy také nazývaný twintip (Bouček, 2015).

V 80. letech veřejnost snowboarding vnímala poněkud skepticky. Velká část lyžařských areálů nařídila zákaz jízdy na snowboardu. Jedním z hlavních důvodů byly bezpečnostní nařízení úřadů a negativní postoj pojišťoven. Snowboardisté museli šlapat svahy pěšky, aby si je mohli poté sjet. Toto opatření vedlo k vytvoření pojmu „hiking“ (Gibbins, 2011).

Ve stejných letech začal snowboarding postupně pronikat do Evropy. Jednou z hlavních postav té doby byl José Fernandez. Na rozdíl od klasického vázání použil své vlastní deskové vázání, které umožňovalo připevnění tvrdých skeletových bot (Binter a kol., 2012), což zásadně ovlivnilo oblast alpského snowboardingu.

## **2.1 Snowboardové závody, spolky a asociace**

V roce 1982 vznikla první snowboardová asociace JSBA v Japonsku. V Evropě začala pořádat kurzy pro instruktory snowboardingu – Snowboard European Association. V roce 1989 byla založena Mezinárodní snowboardová asociace – ISA. V roce 1991 vznikla Mezinárodní snowboardová federace – ISF, která se starala o organizaci snowboardingu po celém světě. Roku 2002 ISF zaniká a nově vznikla World Snowboard Federation (WSF). Tato organizace začala pořádat ještě více kurzů pro instruktory snowboardingu. Na začátku devadesátých let začala Mezinárodní lyžařská federace (FIS) projevovat zájem o snowboarding, což nakonec vedlo k začlenění této disciplíny mezi olympijské sporty. Debut proběhl na Olympijských hrách v Naganu, kde se konaly soutěže v U-rampě a obřím slalomu (Binter a kol., 2012). Tato událost měla za následek významné povýšení snowboardingu na jednu z nejprestižnějších zimních sportovních disciplín.

## **2.2 Historie snowboardingu v ČR**

V osmdesátých letech 20. století se v Československu začaly poprvé objevovat domácí sněžná prkna, vyráběná ručně a inspirovaná zejména zahraničními časopisy. Informace a obrázky z těchto magazínů sloužily jako hlavní zdroj inspirace. Z této doby pocházejí první snowboardy, které se od dnešních radikálně lišila. Základním materiálem byla překližka a chyběly i ocelové hrany. K hlavním iniciátorům českého snowboardingu patřili L. Váša, V. Rys, bratři Včelákové a další (Binter a kol., 2012).

Historie českého snowboardingu zaznamenala své první závody v roce 1984 v Perninku v Krušných horách, kde se závodilo ve slalomu. O rok později následovalo první neoficiální Mistrovství Československa ve snowboardingu, které se také konalo v Perninku (Bouček, 2015). Tyto akce byly zásadními okamžiky, díky kterým se český snowboarding začal strukturovat a vytvářet si svou vlastní identitu.

Dalším významným milníkem bylo založení firmy VASA Luděkem Vášou, která se specializovala na výrobu kopií prken značky Burton. První desky byly inspirovány modelem Burton-Backhill. Dalšími firmami, které významně přispěly k rozvoji českého snowboardingu koncem osmdesátých let, byly LTB a Mystic snowboards. Následně se objevily další značky jako Rook, Frople, Big Fop či Choc, posilující diverzitu a konkurenci na trhu (Binter a kol., 2012).

## **2.3 Historie snowboardingu osob se zrakovým postižením**

Přesný původ snowboardingu osob se zrakovým postižením není jednoznačně doložen, protože v minulosti tato aktivita nebyla považována za organizovaný sport. V současné době však snowboarding osob se zrakovým postižením patří mezi populární zimní sporty. Nejvíce rozšířený je tento sport v USA, ale už i v Evropě existují organizace či lyžařské školky, které začleňují osoby se zrakovým postižením a poskytují různé zimní aktivity.

V České republice se tento sport dostal do povědomí díky Českému svazu zrakově postižených sportovců (ČSZPS), která se zaměřuje na podporu a rozvoj sportovních aktivit pro osoby se zrakovým postižením. Jako průkopník v oblasti snowboardingu osob se zrakovým postižením je jistě Matouš Novák. Jeho projekt Tandemsnowboarding se snaží osobám se zrakovým postižením umožnit jízdu na speciálním snowboardu. Tento snowboard je určen pro jízdu dvou osob na jednom snowboardu. Běžnější formou je

snowboarding zrakově postižených s trasérem. Podstata je stejná jako při lyžování osob se zrakovým postižením. Trasér předává informace o terénu osobě se zrakově postižením ať už běžnou komunikací, nebo bezdrátovými vysílačkami (Dančík, 2007).

### **3. DISCIPLÍNY VE SNOWBOARDINGU**

Snowboarding je adrenalinový sport s pestrým spektrem soutěžních odvětví, jež odrážejí rozmanitost dovedností a stylů jízdy. Mezi tyto kategorie patří freestyle, freeride, alpské disciplíny, snowboardcross. Alpské disciplíny, včetně slalomu, obřího slalomu a superobřího slalomu, představují výzvy spojené s technikou a rychlostí. Snowboardcross v sobě kombinuje prvky alpského snowboardingu s freestylem, vytvářející jedinečnou trať složenou ze skoků, klopenek, tunelů a boulí (Louka a Večerka, 2007).

#### **3.1 Freestyle snowboarding a jeho disciplíny**

Freestyle snowboarding je dynamické odvětví, které se vyznačuje hlavně kreativitou jezdce. Zahrnuje triky na sjezdovce, vysoké skoky v bigairu, jibbing přes překážky jako jsou zábradlí, bedny nebo přírodní prvky (Večerka, 2003). Freestylové prvky je možné provádět jak na sjezdovce, tak i ve snowparcích či v přírodním neupraveném terénu. Toto odvětví získává na popularitě, především u mladších generací, a vede k rozvoji mnoha snowparků po celém světě. Mezi nejlepší snowparks na světě dnes patří například švýcarský Laax, rakouský Absolut Park nebo americký Mammoth Mountain. Freestyle snowboarding, včetně disciplín slopestyle, big air a halfpipe, byl poprvé zařazen do programu zimních olympijských her v Soči v roce 2014 (Louka a Večerka, 2007).

#### **Slopestyle**

Dle Louky a Večerky (2007) je slopestyle disciplína, která kombinuje skoky a jibbing. V posledních letech se do slopestylu častěji zahrnují překážky jako např. quarter pipe, shark fin jumps, halfpipe. Což znamená, že jezdci musí být čím dál všestrannější. Na rozdíl od big airu jsou překážky menší, ale je jich více. Při hodnocení je důležitá především kreativita, různorodost a náročnost triků na jednotlivých překážkách.

#### **Halfpipe**

Disciplína halfpipe (česky U-rampa) spočívá v jízdě a skocích v prostoru uměle postavené rampy. Rampa je sedmdesát až sto padesát metrů dlouhá, sklon je 20 až 25 stupňů a výška



se pohybuje mezi čtyřmi až pěti a půl metry. Cílem závodníků je předvést sérii nejrůznějších skoků, u kterých je hodnocena kvalita triků, styl provedení a celková čistota jízdy. Jízda v U-rampě se považuje za královskou disciplínu freestyle snowboardingu. Zároveň se jedná o první freestyle snowboardovou disciplínu, která byla zařazena na ZOH (Vobr, 2006).

### **Bigair**

Bigair je freestyle disciplína, kde jezdci převádějí své triky na velkém skoku. Trať se skládá z rozjezdu, skoku a dopadu. Velikost skoku není jasně daná a na každém závodě se skok může trochu lišit. Jezdci ve vzduchu zkouší rozličné triky a rozhodčí hodnotí styl provedení, čistotu dopadu, obtížnost triků, výšku a délku skoku (Louka a Večerka, 2007).

Je důležité poznamenat, že v této disciplíně dochází k neustálému vylepšování triků. V dnešní době je běžným standardem na bigairu provádět triple corky a rotace vyšší než 1800 stupňů. Například Taiga Hasegawa předvedl v Bigairu na letošních X-games dvě rotace o 1980 stupňů z nichž jedna byla na switch. Díky těmto rotacím také nakonec zvítězil. Tato neustálá inovace přináší do sportu nové úrovně náročnosti.

### **Jibbing**

Jibbing je disciplína zaměřená na jízdu na překážkách umístěných ve snowparcích. Jezdci provádějí různé triky, kloužou a rotují na trubkách, zábradlích, bednách a dalších prvcích (Vobr, 2006). Tato disciplína se pravděpodobně vyvinula z tzv. street jibbingu, což znamená, že jezdci své triky zkoušeli na městských zábradlích, zídkách a dalších prvcích.

## **4. ZÁKLADNÍ POJMY A TRIKY**

### **4.1 Postoj na snowboardu**

Jezdci na snowboardu si volí své preferované postavení, které odráží jejich dominantí nohu při jízdě. Existují dvě základní kategorie postavení. Při tzv. "regular stance" je levá noha umístěna vpřed na snowboardu, což je typické pro jezdce s dominantí levou nohou. Naopak "goofy stance" představuje opačné postavení, kdy je pravá noha vpředu vyhovující jezdcům s pravou dominantní nohou (Dvořák a kol., 2014).

Kromě základního postavení je pro jezdce vhodné ovládat tzv. "switch stance," kdy má zadní nohu vpředu. Switch postavení je nezbytné nejen při pokročilejších triky, ale i při základních tricích na sjezdovce, jako jsou frontside nebo backside 180 (Svoboda a kol., 2019). Proto je vhodné při začátku učení snowboardingu začlenit do tréninku i jízdu na switch postavení.

### **4.2 Oblouk a jeho druhy**

Oblouky na snowboardu představují zatáčení, které jezdec provádí během jízdy. Rozlišujeme smýkaný a řezaný oblouk. Základní smýkaný oblouk je prvním typem oblouku pro začínající snowboardisty. Tento oblouk je nejpomalejší a provádí se smýkavým pohybem. Jeho účelem je poskytnout bezpečný a jednoduchý způsob změny směru jízdy. Řezané oblouky jsou rychlejší než smýkané oblouky. V těchto obloucích využíváme více hrany snowboardu, zatímco skluznice se méně dotýká sněhu (Svoboda a kol., 2019).

### **4.3 Triky ve Freestyle snowboardingu**

Triky je specifické pohyby provedené na snowboardu. Je možné je provádět na sjezdovce ve snowparku či freeridu. Triky mohou být jednoduché, jako například ollie na sjezdovce, rovné skoky, nebo složitější a techničtější, jako jsou rotace, flipy, corky a mnohé další. Každý trik se skládá ze sedmi základních po sobě navazujících fází (Fis, ©2017).

- První „přípravná“ fáze zahrnuje rozjezd a přípravu k odrazu s důrazem na kontrolu rychlosti a rovnováhu.
- Druhá fáze, odraz, se zaměřuje na poslední kontakt se sněhem a správný směr jízdy.

- Se třetí fází přichází zahájení triku, jako první fází letu s důrazem na rovnováhu a kontrolu rotace.
- Čtvrtá fáze, hlavní část triku, vyžaduje maximální rozsah pohybu a případně chytnutí grabu.
- U páté fáze dochází k uvolnění a dokončení pohybu s dokonalým zakončením triku.
- Šestá fáze, opětovný návrat, se zaměřuje na udržení směru a rovnováhy po provedení pohybu.
- V sedmé fázi následuje dopad vyžadující rovnováhu a důraz na pevný a narovnaný postoj, který zabraňuje pádům.

## 4.4 Rotace

### Směry rotací

V základní terminologii freestyle snowboardingu můžeme rozdělit dva směry rotací, a to na frontside a backside. Frontside spin je rotace, při níž je zadní hrana blíže k ose otáčení. Pro jezdce s postavením regular to znamená rotaci vlevo, zatímco pro jezdce v goofy postavení je směr rotace vpravo. Backside spin je rotace, která se odehrává s přední hranou blíže k ose otáčení. U jezdce s postavením regular se jedná o rotaci vpravo, zatímco pro jezdce v goofy postavení je směr rotace vlevo. Při provedení backside rotace se jezdec odráží s pocitem prodlužování přední hrany. Po prvních devadesáti stupních je jezdec otočen zády k svahu. Naopak při frontside rotaci je jezdec zaměřen na prodlužování zadní hrany, a po prvních devadesáti stupních bude otočen čelem k svahu (Fis, ©2017).

### Druhy rotací

Rotace neodlučitelně patří k Freestyle snowboardingu. Jsou hlavní náplní disciplín slopestyle a bigair. Rotace jsou rozdělovány podle tří základních os lidského těla.

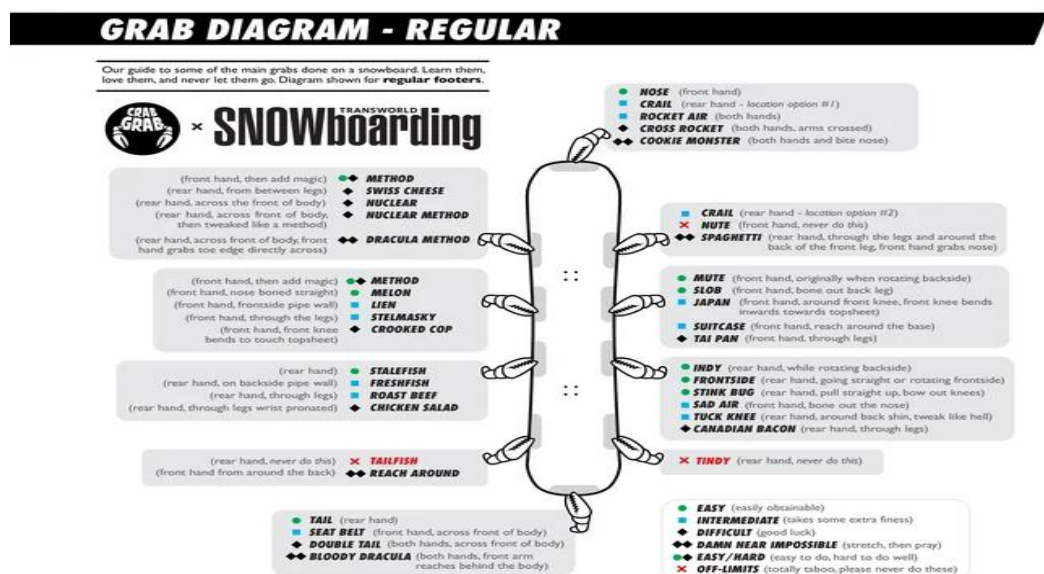
U vertikální rotace se jezdec otáčí kolem své vertikální osy. Název triku odpovídá počtu stupňů rotace (např. 180°, 360°, 720°, 1080°, 1440°). Invertované rotace jsou takové, při kterých jezdec využívá více os a hlava by měla být níže než zbytek těla. Jsou rozděleny na rodea a cork triky, s příklady jako frontside rodeo a mistyflip. Rotace off

axis jsou specifické tím, že jezdec rotuje mimo vertikální osu, ale prkno není nad jeho hlavou. Všechny rotace mají čtyři možné odrazové pozice: backside, frontside, switch stance backside a frontside (Volák a Mikula, 2009).

## 4.5 Graby

Grabování (neboli úchopy) umožňuje jezdcům přidat kreativní prvek do svých triků a dodává rotacím a flipům styl a technickou náročnost. Jezdec chytá jednou nebo oběma rukama snowboard na jeho různých částech. Graby ve freestyle snowboardingu nejsou omezeny pouze na skoky, ale mohou být prováděny také při jibbingu na railech, bednách a jiných překážkách (Fis, ©2017).

Mezi základní graby spadá například Mute grab (dnes zvaný Weddle grab) – přitáhneme v letu nohy směrem k tělu, poté přední ruka uchopuje snowboard za frontsidovou hranu mezi vázáním. Indy grab – přitáhneme v letu nohy směrem k tělu, a poté zadní ruka uchopuje snowboard za frontsidovou hranu mezi vázáním. Nose grab – přední ruka uchopuje špičku snowboardu, je vhodné pokrčit při letu přední nohu směrem k tělu a zadní nohu propnout, abychom na špičku snowboardu lépe dosáhli. Tail grab – zadní ruka uchopuje patku snowboardu a podobně jako u Nose grabu je vhodné zadní nohu pokrčit a přední nohu propnout pro lepší uchopení grabu. Melon grab – přední ruka uchopuje snowboard na backsidové straně mezi vázáním. Stalefish – zadní ruka uchopuje snowboard na backsidové straně mezi vázáním (Binter a kol., 2012).



Obrázek 1 – Druhy grabů (Snowboarder, © 2018)

## 4.6 Základní triky v jibbingu

Na základě našich dovedností volíme typ překážky a obtížnost triku. Pro začátečníky jsou vhodné nejprve butter boxy, které jsou uzpůsobené svou šířkou, délkou a náskokem pro začátečníky. Po úspěšném zvládnutí může jezdec pokračovat na užší bedny zvané slide boxy. U těchto překážek bývá náskok orientován většinou z boku (tzv. streetový náskok) a je třeba si zvládnutí tohoto náskoku dostatečně osvojit, jelikož náročnější překážky, jako např. raily nebo mailboxy, mají téměř vždy tento typ náskoku. Vždy začínáme systematicky od těch nejjednodušších typů překážek k těm náročnějším. Totéž platí i při volbě triků.

Triky určujeme podle pozice snowboardu na konkrétní překážce nebo způsobu, jakým na ni naskakujeme. Základním trikem pro překonání překážky je 50-50 grind. Termín "50-50" znamená rovnoměrné rozložení váhy jezdce na obě strany hran snowboardu během sjíždění překážky. Progresí pro 50-50 grind je nosepress (váha na přední noze) a tailpress (váha na zadní noze).

Dalším základním, ale již mírně náročnějším trikem, je boardslide. Tento slide můžeme dělit na bs boardslide a fs boardslide. Bs a fs rozlišuje, zda jedinec klouže na překážce čelem dopředu, nebo zády dopředu. Pro provedení bs a fs boardslide je třeba, aby jezdec před naskočením na překážku provedl otočení o devadesát stupňů ve vertikální ose. Pro dokonalé zvládnutí boardslidu je nutné při sjíždění překážky nepřenášet více váhy na přední nebo zadní hranu snowboardu, ale mít rozloženou váhu na obou hranách. Progresí boardslidů jsou tailslidy a noseslidy (Svoboda a kol., 2019). U tailslidu kloužeme na patce snowboardu a u noseslidu kloužeme na špičce.

## 5. SNOWPARK A PŘEKÁŽKY

Snowpark můžeme charakterizovat jako speciálně upravenou část sjezdovky pro freestyle snowboardisty a freeskiery. Je tvořen z různých překážek, především ze skoků a jibů. Ve větších snowparcích často nalezneme i U-rampu či quarter pipe (Volák a Mikula, 2009).

### 5.1 Překážky určené pro skoky

#### Klasický kicker

Jedná se o uměle vytvořený prvek skládající se z nájezdu, odrazové části, roviny "table" a oblasti dopadu. Na skoku jezdci mohou provádět různé kreativní triky. V posledních letech je hojně využíván table kickerů, který může sloužit jako překážka zvaná knuckle. Kickery mohou být děleny podle výšky umístění dopadu. Step-down kicker je specifický tím, že rovina před skokem je postavena výše než hrana dopadu. U Step-up kickeru je dopad umístěný výše než hrana odrazu skoku. Roll-over kicker je druh kickeru, přičemž je hrana dopadu umístěna výše než rovina před skokem (Hladík, 2017).



Obrázek 2 – Skok ve snowparku (U.S. Ski & Snowboard, ©2018)

## U – rampa

Rampa je konstrukce, která slouží k provedení skoků a triků. Je charakteristická svým sklonem a tvarem do U. Jezdci, kteří tuto překážku umí efektivně využít se mohou dostat do výšky několika metrů. Během jedné jízdy dokáže jezdec provést v rampě 5 až 10 triků dle její délky.



Obrázek 3 – U-rampa (Freeskier.cz, 2017)

## Quarter pipe

Jde o jednu stranu U-rampy postavenou kolmě ke svahu. Bývá ve snowparku obvykle samostatně umístěná a její velikost může dosahovat až 15 metrů.



Obrázek 4 – Quarterpipe (SNOWBOARDER, ©2017)

## Corner

Sněhová překážka, která je vytvořena tak, aby jezdcí poskytla při skoku co největší výšku. Jezdec může dopadat v pravo či v levo. Některé cornery jsou postaveny pro dopad i na druhém konci platformy. Na tomto typu skoku jezdcí často předvádějí stylové graby a rotace.

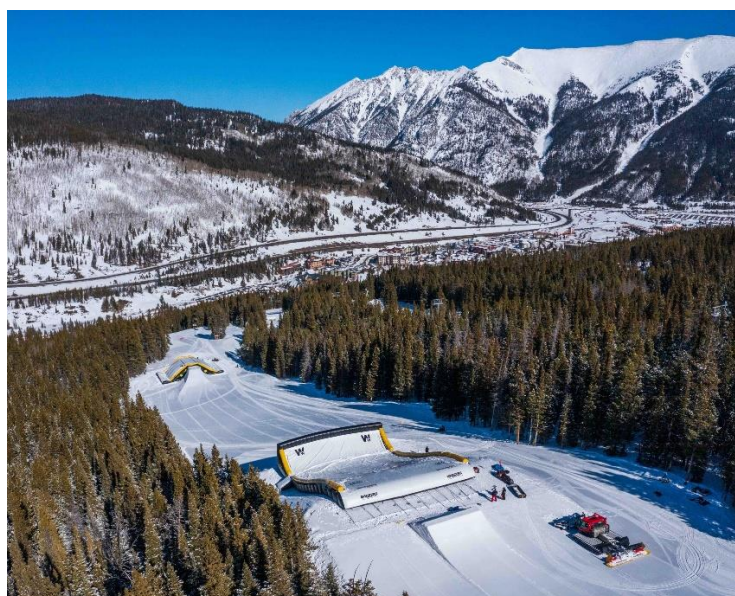


Obrázek 5 – Corner (Freeskier.cz, 2017)

## Airbag

Klasický airbag se skládá z nafouknuté vzduchové podložky a odrazové rampy postavené ze sněhu, nebo umělých kartáčů. Airbagy poskytují bezpečné doskočiště. Jezdcí tak mohou trénovat nové a často náročné triky, které by se na sněhu neodvážili provést. V dnešní době můžeme rozlišit několik druhů airbagu. První typ má podobu ve formě čtverce, nebo podobného tvaru. Čtvercové airbagy už dnes nejsou tak často ve snowboardingu využívány, jelikož je často nahrazován novým typem airbagu. Nové typy airbagu mají výhodu v tom, že si jezdec může poměrně efektivně nacvičit dopadovou fázi triku, a to mu umožní lepší přenesení triku na sníh.



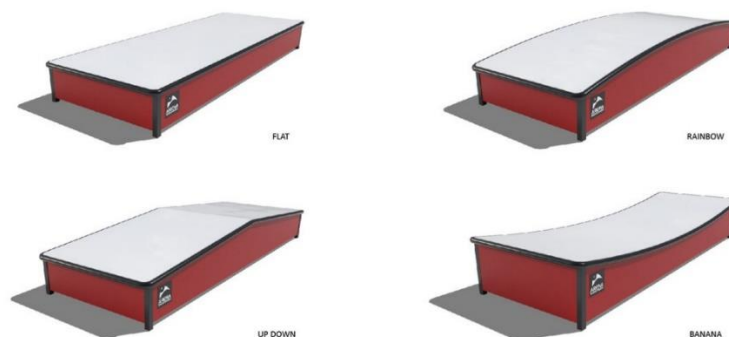


Obrázek 6 -Různé typy airbagů (BagJump, ©2024)

## 5.2 Překážky určené pro jibbing

### Dance floor box (klužiště)

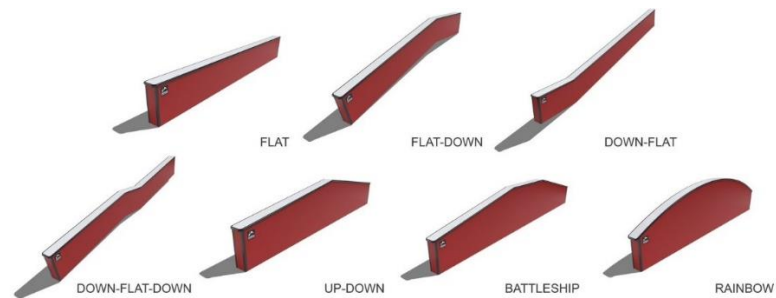
Tyto boxy patří mezi nejširší, které můžeme ve snowparcích nalézt. Jejich šířka a délka je optimální pro začátečníky a jsou tak vhodné pro bezpečný nácvik prvních triků v oblasti jibbingu. Nejčastěji bývají postaveny rovně, nebo mohou být postaveny pod mírným úhlem (Arena Snowparks, 2020).



Obrázek 7 – Typy klužišť (Arena Snowparks. Rails & Boxes. 2020)

## F-Box

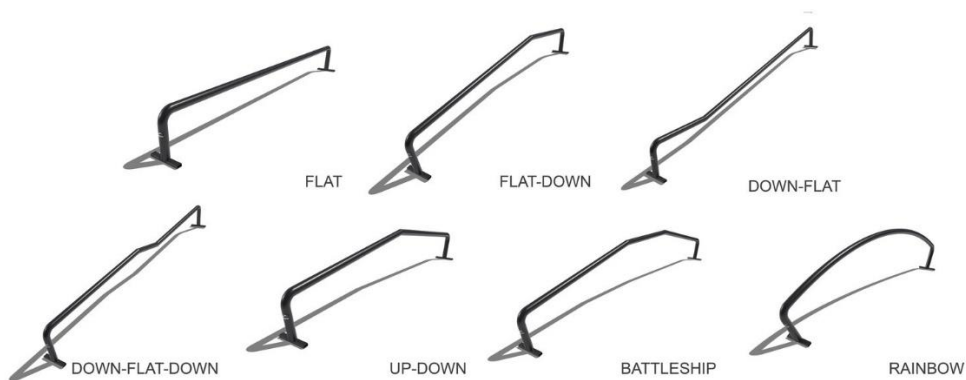
Tato překážka je vhodná jak pro začátečníky, tak i pro pokročilé jezdce. F-Boxy představují nezbytný prvek v každém snowparku. Oproti Dance flooru je F-box užší a jezdec musí být přesnější, aby se na něm udržel. Tyto boxy se vyrábějí v různých tvarech v různých velikostech (Arena Snowparks, 2020).



Obrázek 8 – Typy F boxů (Arena Snowparks. Rails & Boxes. 2020)

## Fatbar (plynovka)

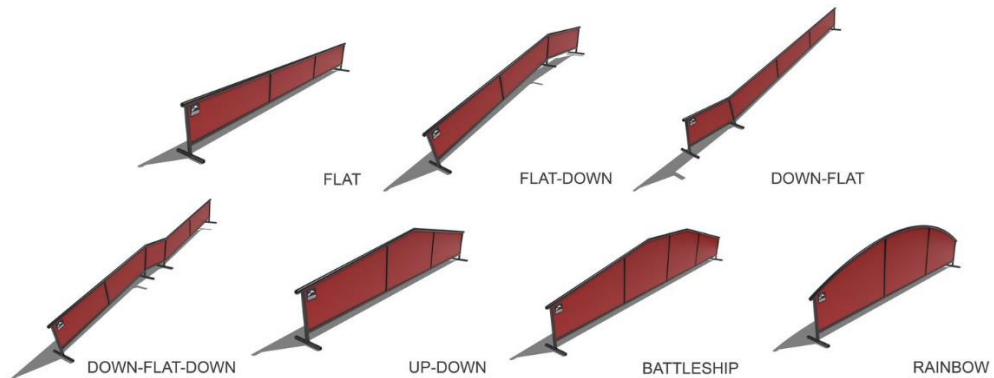
Fatbar je tlustá ocelová tyč. Patří mezi railové překážky, které jsou určeny především pro pokročilejší jezdce. Svou šířkou poskytuje jezdcovi poměrně dobrou stabilitu na překážce. Fatbars se v průběhu posledních několika let staly jedním z nejoblíbenějších prvků. Ve snowparcích nalezneme různé tvary těchto „plynovek“ (Arena Snowparks, 2020).



Obrázek 9 - Typy plynovek (Arena Snowparks. Rails & Boxes. 2020)

## Single bar (klasický rail)

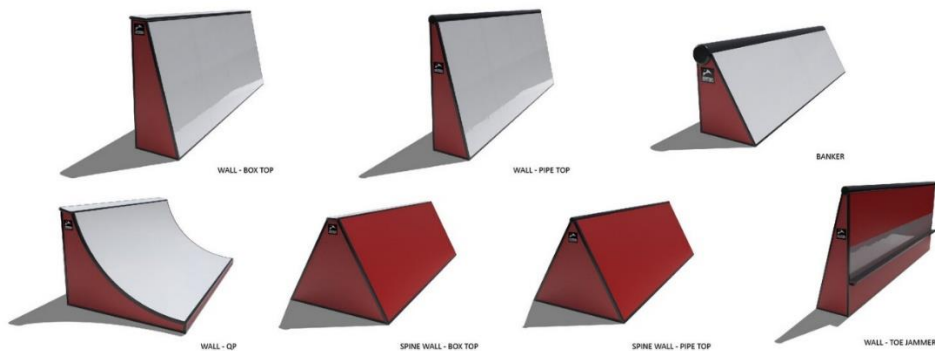
Menší průměr a kulatý tvar činí Single Bars nejlepšími pro napodobení zábradlí, která můžeme vidět na ulicích. Tento typ railu je určen výhradně pro pokročilé jezdce, a to především kvůli jeho průměru. Náskok na Single bar vyžaduje od jezdce přesnost i dobrou rovnováhu (Arena Snowparks, 2020).



Obrázek 10 - Typy single barů (Arena Snowparks. Rails & Boxes. 2020)

## Wallride

Wallridy jsou z hlediska obtížnosti určené pro pokročilejší jezdce, ale velmi záleží na způsobu osazení překážky. Jezdec může wallride využít více způsoby např. vyjet na koping a zastavit se tam, nebo se jezdec snaží grindovat koping (Arena Snowparks, 2020).



Obrázek 11 - Typy wallridu (Arena Snowparks. Rails & Boxes. 2020)

## 6. MATERIÁLNÍ VYBAVENÍ

### 6.1 Typy snowboardů

**All Mountain Snowboardy** – Nejoblíbenější a nejběžnější typ snowboardů, který najdeme pravděpodobně v každé půjčovně ski areálů. Tyto snowboardy jsou vhodné pro všechny terény i podmínky. Jsou ideální pro začínající jezdce. Vhodnou variantou je právě proto, že umožňuje jezdcům vyzkoušet různé typy terénů díky své dobré ovladatelnosti. Tento typ snowboardu je určený především pro jezdce, kteří nemají zásadní preference pro daný terén či styl jízdy. Jezdci, kteří preferují určitý typ terénu jako je jízda v prašanu zvolí spíše freeride snowboard, kvůli svým specifickým charakteristikám (Binter a kol., 2012).

**Freestyle Snowboardy** – Jsou určeny pro jízdu ve snowparku. Jsou kratší, lehčí, pružnější a snadno ovladatelná. Freestyle snowboardy mají často hlubší boční výřezy, díky nim může jezdec dělat úzké zatáčky, což pomáhá neminout prvky v parku. Tyto prkna mají většinou symetrický tail a nose. Pro nadšence jibbingu je vhodný měkčí freestyle snowboard (tvrdost 1-4) umožňující jednodušší provedení butterů a pressů. Naopak tvrdá deska je vhodná spíše na skoky. Jsou navrženy tak, aby umožnily jezdcům při odrazu větší pop se stabilitou a lepším chováním při dopadu. Tvrdost neboli flex u těchto snowboardů se pohybuje na stupnici mezi 6 až 10. Parkové snowboardy se středním flexem (5-6) jsou ideální na menší skoky a jiby (Louka a Večerka, 2007). Tento typ je ovladatelný a stále dostatečně stabilní pro zvládnutí většiny prvků v parku.

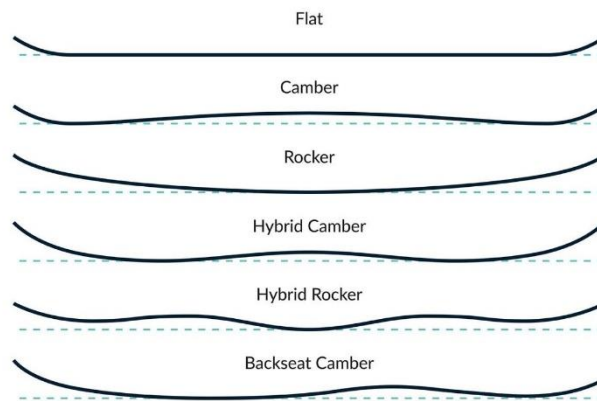
**Freeride Snowboardy** – Tyto snowboardy jsou konstruovány pro jízdu v hlubokém sněhu. Freeride prkna jsou tvrdší a nabízejí vynikající úroveň stability. Existuje více druhů freeridových snowboardů. Tapered Shape (Kónický tvar): Prkno má kónický tvar, což znamená, že je širší na nose (přední části) a postupně se zužuje směrem k tailu (zadní části). Tento tvar vyniká lepší ovladatelností v hlubokém sněhu. Directional Design (Směrový design): Snowboard je navržen s důrazem na jeden směr jízdy, obvykle směrem dopředu (nose). Oba tyto typy jsou specifické tvrdším flexem pro větší stabilitu na rychlých sjezdech a speciální profil pro zvládnutí různých terénních podmínek (Binter a kol., 2012).

**Slalomové snowboardy** – Snowboardy pro slalomovou jízdu, často označované jako "tvrdé snowboardy," jsou v dnešní době téměř nepoužívané u veřejnosti a používají je výhradně závodníci. Tyto snowboardy jsou navrženy pro závodní slalomové disciplíny

a alpskou jízdu. Charakterizují se asymetrickým tvarem, středně tvrdým až tvrdým flexem, úzkým profilem, minimálním nebo žádným zakřivením patky, jemným zakřivením špičky (Louka a Večerka, 2007). Tyto prkna nabízejí optimální volbu pro závodníky, kteří hledají precizní ovladatelnost a rychlou reakci na sjezdovce.

## 6.2 Profily snowboardů

Profil je křivka, kterou můžeme vidět, když se na snowboard podíváme ze strany. Tato křivka není jenom estetickým prvem, ale zároveň ovlivňuje celkové jízdni vlastnosti snowboardu. Nejčastějšími typy profilů jsou Rocker, Camber, Flat a jejich kombinace (Board of the World, ©2024).



Obrázek 12-Profily snowboardů (Ultimategearlists, ©2024)

## 6.3 Vázání

V dnešní době máme k dispozici široký výběr snowboardových vázání, která přicházejí s různými technologiemi a designy, aby vyhovovaly individuálním potřebám jezdců. Při výběru správného vázání bereme v úvahu velikost nohy (S, M, L, XL). Vázání je připevněno k snowboardu pomocí šroubů a umožňuje spojení s botou. Správným nastavením vázání lze ovlivnit jeho vlastnosti. Skládá se z několika základních částí, včetně Baseplatu, patky a pásků.

Baseplate se skládá z dvou částí. První část je prostřední disk, který je přišroubován ke snowboardu a drží druhou část baseplatu, která je základnou pro ostatní části vázání. Patka slouží jako opěrná část pro botu, umožňující jezdcovi přenášet sílu na zadní hranu a tím ovládat snowboard. Pásky (strapy) drží botu ve vázání. Na většině vázání jsou dvě. Jedna drží botu na špičce a druhá v oblasti nártu (Buchert, 2001).

Tvrdost vázání je velmi důležitým prvkem pro výběr vázání. Měkké vázání se používá spíše pro freestylové disciplíny, především na jibbing a menší skoky. Tvrdé vázání může být určeno jak pro freestyle tak i pro alpské disciplíny. Alpské vázání se liší svým tvarem. Patu alpského vázání boty drží kovová obruč a špičku boty přezka na kovovém drátě (Binter a kol., 2012).



Obrázek 13 – Freestyle vázání (Nitro Snowboards, ©2022)

## 6.4 Boty

V dnešní době existuje několik zásadních parametrů, které předurčují správných výběr bot. Zásadní parametry jsou velikost a celková tuhost. Snowboardové boty můžeme stejně jako vázání rozlišit na dva typy: měkké a tvrdé (skeletové).

### Měkké Boty

Různé typy snowboardových bot jsou určeny pro jízdu v specifických podmínkách. Prvním krokem při nákupu snowboardových bot je vhodné uvědomit si, jaký je náš preferovaný styl jízdy. Pro začátečníky, kteří hledají boty pro všestranné použití jsou dobrou volbou All-Mountain boty, které jsou charakteristické středním flexem a dovolují větší volnost v ohybu přes jazyk boty.

Pro freestyle jezdce, kteří preferují jibbing a střední skoky jsou ideální boty měkkí. Tvrdé boty neumožňují téměř žádný ohyb přes jazyk boty a díky této vlastnosti jsou vhodné pro freeride, U-rampu či velké skoky. Kromě flexu a velikosti boty si jezdec dnes může zvolit i typ utahování boty. Klasický tkaničkový typ dnes už často nahrazují

boty se systémem BOA či FASTLACE. Tyto systémy umožňují rychlejší a snadnější utahování bot. U systému BOA se bota utahuje pomocí kovového lanka, který se navíjí na kolečko umístěné na jazyku boty, kterým jezdec otáčí (Snowboard Zezula, ©2021).



Obrázek 14 – Freestyle bota (Blue Tomato, ©2024)

### **Tvrdé boty (skeletové)**

Vizuálně se tvrdé boty podobají lyžařské obuvi. Tyto boty s pevným vázáním nacházejí využití především v alpských disciplínách a carvingu (Vobr, 2006). Oproti freestylové botě dosáhneme s tvrdou botou díky pevnému skeletu optimálnějšího přenosu síly na snowboard a zejména intenzivnějšího tlaku na hranu s vynaložením menší síly. Tvrdé boty mají výraznější náklon a zkosenou podrážku v oblasti špičky a paty. Namísto tkaniček jako u měkkých bot mají tvrdé boty přesky. Jejich design je optimalizován pro dosažení vyšší rychlosti při zároveň poskytující lepší ochranu kotníku (Binter a kol., 2012).





Obrázek 15 – Skeletové boty (Carver's Paradise, ©2024)

## 6.5 Výstroj

Teplé a nepromokavé oblečení by mělo být základem každého snowboardisty. Nezbytnou součástí je termo vrstva neboli termo prádlo, která udržuje optimální teplotu těla. Tato vrstva zabraňuje vlhkosti a přispívá k tepelné pohodě v chladném prostředí. Kromě teplého, voděodolného a pohodlného zimního oblečení jsou při snowboardingu potřebné různé ochranné pomůcky a doplňky, které snižují riziko zranění.

Helma je nutnou ochranou při snowboardingu, chrání hlavu před možnými úrazy a nárazy. Je důležité, aby helma pevně a správně seděla na hlavě. Další ochranou jsou chrániče páteře. Existují ve dvou hlavních variantách: tvrdé a měkké páteřáky. Tvrdé chrániče páteře disponují pevnou plastovou skořepinou, obvykle vyrobenou z polypropylenu. Tato skořepina bývá rozdělena do pohyblivě spojených segmentů, což umožňuje flexibilitu během pohybu. Chrániče kostrče obvykle připomínají krátké kalhoty a jsou vybaveny odolnými materiály, které absorbují nárazy a minimalizují riziko zranění při pádech na zadní část těla. Nejen freestyle snowboardisté často využívají i chrániče zápěstí, spolu s loketními a holenními ochrannými prvky (Binter a kol., 2012).

Nedílnou součástí ochranné výbavy jsou snowboardové brýle, chránící oči před UV zářením a nepříznivými povětrnostními podmínkami. Pro každé počasí je dobré sebou mít více druhů skel. Každá barva skel je určena na rozdílný typ počasí. Při snowboardingu je rovněž užitečné nezapomenout na použití ochranného krému proti slunci, aby se minimalizovaly rizika slunečního záření ve vysokohorském prostředí (Binter a kol., 2012). Celkově nošení kompletní ochranné výbavy předchází zraněním a dodává jezdcovi pocit bezpečí.



## **7. TRÉNINKOVÝ CYKLUS V FREESTYLE SNOWBOARDINGU**

Roční tréninkový cyklus tvoří základní strukturu pro dlouhodobou organizaci tréninkové aktivity ve freestyle snowboardingu. Skládá se z pěti tréninkových úseků (makrocyklů). Celkově můžeme celoroční přípravu rozčlenit do několika tréninkových období, mezi ně náleží přípravné, předzávodní, hlavní a přechodné období. Důležité je si uvědomit, že délka každého období se může lišit dle konkrétní specializace (Dovalil, 2002)

### **7.1 Přípravné období**

Dle Periče a Dovalila (2010) hlavním cílem přípravného období je rozvoj trénovanosti a vytváření základu pro budoucí výkon. Toto období trvá většinou tři až čtyři měsíce. V tomto období se sportovec bude zaměřovat na rozvoj obecných i specifických pohybových schopností a také na rozvoj v oblasti kondice což znamená např. rozvoj dýchacího systému, zvýšení kapacit v srdečně-cévním systému. K optimálnímu dosažení cíle jsou používány tři tréninkové zásady, a to zásada zvyšování zatížení, zásada nárůstu míry specifčnosti, zásada postupu od jednotlivostí k celku. V počáteční části zvyšujeme zatížení pomocí zvyšování objemu a do tréninkové jednotky jsou zařazena cvičení s všestranným charakterem. Rychlostně silový a rychlostní trénink s nárůstem intenzity je specifický pro druhou část.

### **7.2 Předzávodní období**

V tomto období sportovec přechází na specifické cvičení, ale stále s kombinací všeobecně zaměřených cvičení. Předzávodní období obvykle trvá dva až čtyři měsíce. Objem a intenzita je v tomto období vysoká a je nutné ji udržet. Tréninkové jednotky se zaměřují na zdokonalování specifických dovedností potřebných pro freestyle snowboarding, včetně techniky skoků, rotací a triků. Během předzávodního období je důležité začlenit do tréninkového plánu také prvky regenerace s cílem minimalizovat fyzický stres a zvýšit obnovu svalů. Psychologická příprava hraje významnou roli, a proto sportovci pracují na mentální odolnosti, vizualizaci tréninků a strategiích pro soutěžení (Perič a Dovalil, 2010).

### **7.3 Závodní období**

Závodní období ve freestyle snowboardingu představuje vyvrcholení intenzivní přípravy sportovce. Hlavním cílem je dosažením co nejlepšího výkonu v soutěžích a udržení jeho sportovní kondice. Trénink je upravován dle kalendáře soutěží. V tréninkovém cyklu je vhodné zařadit doplňkové sporty jako např. trampolína. Dle individuálních potřeb sportovce je do tréninku zařazena regenerace ve formě plavání, sauny, nebo masáží (Dovalil a Jansa, 2009).

### **7.4 Přejídné období**

Perič a Dovalil (2010) uvádí, že přejídné období umožňuje sportovci vyvážený přechod mezi náročnými soutěžemi a odpočinkovou fází. Tato fáze má za cíl regenerovat sportovce po intenzivním závodním období. V přejídném období je vhodné snížit objem a intenzitu zatížení. Neznamená to však, že sportovec zcela tréninky omezí. Po ukončení tohoto období by se měl sportovec cítit odpočatý a připravený na další roční cyklus.

## **8. METODIKA FREESTYLE SNOWBOARDINGU**

Pro nácvik základů freestyle snowboardingu je nutné, aby jedinec ovládal základní prvky snowboardingu. Tyto cvičení jsou logicky uspořádána od nejjednodušších po složitější (Straková a Kostrbík, 2011).

1. nošení snowboardu a zapínání vázání
2. vstávání a otáčení
3. pády
4. základní postoj
5. cvičení na rovině
6. sesouvání po spádnici
7. sesouvání šikmo svahem
8. jízda šikmo svahem
9. jízda na vleku
10. girlandy
11. oblouk ke svahu
12. základní smýkaný oblouk
13. jízda na switch

### **8.1 Specifika metodiky pro jedince se zrakovým postižením**

Pro jedince se zrakovým postižením jsou zásadní přesné a jasné instrukce. Díky tomu jedinec se zrakovým postižením lépe pochopí každý krok cvičení. Správné názvosloví usnadňuje zapamatování a pochopení jednotlivých fází triku.

Při výuce freestyle snowboardingu lze využít speciální pomůcky, která umožní zefektivnit trénink a bezpečnost na sjezdovce. Reflexní vesta poskytuje lepší viditelnost. Barevné spreje na vyznačení trasy, nebo barevné tyče a kužely mohou sloužit jako vizuální orientační body, pomáhající jedinci lépe vnímat prostor kolem sebe.

Vysílačky umístěné v přilbách zajišťují snadnější komunikaci mezi instruktorem a jedincem, což usnadňuje poskytování pokynů. Mobilní telefon nám umožní natočit či vyfotit trať nebo překážku a jedinec si následně může na telefonu trať či překážku prohlédnout což může výrazně pomoci při jeho orientaci a lepší vizualizaci terénu.

Zařazení těchto prvků do výuky nejen zvyšuje efektivitu tréninku, ale také přináší větší jistotu a bezpečnost při výuce freestyle snowboardingu pro tuto specifickou skupinu.

## 8.2 Triky

Specifické cvičení předchází dynamické rozcvičení s mobilizací kloubů a zahřátím. Postavení jezdce vychází ze základního postavení. Základní postavení zahrnuje lehce pokrčená kolena, vzpřímený trup, ramena jsou kolmo ke snowboardu, pohled směřuje do směru jízdy. Je důležité přesunout váhu k přední noze pro zvýšení ovladatelnosti a stability při provádění triků v poměru zhruba 60 % přední noha a 40 % zadní noha (Abom, ©2023). Základní prvky si nejdříve můžeme vyzkoušet na místě. Následuje trénink na sjezdovce. Pro začátečníky je vhodná sjezdovka s mírným sklonem svahu (Sporer a Cote, 2012).

### Ollie

Mezi ty nejzákladnější prvky ve freestyle snowboardingu patří tzv. "ollie". Tento trik vychází ze skateboardingu a tvoří základ pro většinu triků na sjezdovce, stejně jako pro náskoky na raily, skoky či U-rampu.

V první řadě si vyzkoušíme ollie bez snowboardu na místě. Poté zkusíme ollie na místě se snowboardem. Následuje ollie při jízdě na sjezdovce. Nácvik spočívá v přesouvání váhy na zadní nohu, přičemž zvedáme špičku snowboardu následně se odrazíme zadní nohou z tailu a zároveň přenášíme těžiště na přední nohu. Zásadní roli hraje správné načasování jednotlivých fází. Ollie připomíná zhoupnutí, při kterém využíváme flexi snowboardu. Po odrazu přitáhneme nohy k tělu a snažíme se udržet vodorovnou polohu. Dopad tlumíme mírným pokrčením v kolenou a kyčlích. Častými chybami jsou: špatné načasování, odraz z obou nohou zároveň, nedostatečné, nebo přílišné přenesení váhy. Následnou progresí může být ollie přes různé překážky jako například kužely, tyče, boule na sjezdovce (Dvořák a kol., 2014).



Obrázek 16 -Fáze ollie (DMK Snowboard, ©2022)

## Nollie

Nollie je pro řadu začátečníků i mírně pokročilých poměrně náročný trik na pochopení. Není nutné nollie učit následně po osvojení ollie. Vhodnější může být nácvik triku jako např. tailpress, nosepress na sjezdovce, nebo fs 180 či bs 180. Tento trik je prováděn ze špičky snowboardu.

Stejně jako u ollie je vhodné si tento trik nejdříve vyzkoušet na místě. Ze základního postavení začneme přesouvat váhu na přední nohu. Zadní nohu vytáhneme směrem vzhůru a poté následuje odraz z přední nohy. Tyto dva po sobě jdoucí pohyby připomínají opačné zhoupnutí jako při ollie. Ve vzduchu přitahujeme nohy k tělu a tím docílíme přenesení váhy zpět nad střední část snowboardu. Dopad tlumíme mírným pokrčením v kolenou a kyčlích. Metodický postup je stejný jako u ollie: nollie bez snowboardu na místě, nollie se snowboardem na místě, nácvik na sjezdovce (Svoboda a kol., 2019).



## Nose a Tail Press

Nose a tail press jsou základními dovednostmi, které může jezdec využít při butterech na sjezdovce či při jibbingu. Metodický postup vychází z nácviku na místě bez snowboardu následně nácvik na místě se snowboardem a poté nácvik na sjezdovce.

Při prvním nácviku tail pressu je důležité začít přenášením váhy na zadní nohu. Tento postup zahrnuje pokrčení zadní nohy a téměř natažení přední nohy. Nose snowboardu začneme zvedat do vzduchu, zatímco váha těla se co nejvíce přesouvá vzad nad tail snowboardu. V této pozici se snažíme udržet rovnováhu bez hranění (Svoboda a kol., 2019). U nose pressu při prvním nácviku přenášíme váhu nad přední nohu. Toho dosáhneme pokrčením přední nohy a natažením zadní nohy. Zároveň zadní noha vytahuje tail snowboardu do vzduchu. V této pozici je vhodné být mírně pokrčený v kolenou a snížit těžiště, což nám usnadní udržování rovnováhy (Dvořák a kol., 2014).



Obrázek 18 – Postavení při Nosepressu (Snowboard Addiction, ©2017)



Obrázek 19 - Postavení při Tailpressu (Snowboard Addiction, ©2017)

## FS a BS 180

Frontside 180 neboli frontside ollie vychází z ollie. Rotace o 180 stupňů podél vertikální osy. Pro jezdce s pravou nohou dopředu (goofy) to znamená, že rotaci bude točit doprava a jezdec s levou nohou dopředu (regular) bude rotaci točit doleva.

Při nácviku si nejdříve vyzkoušíme trik bez snowboardu na místě poté i se snowboardem. Cvičení na místě nám neumožní úplné využití hran, a proto je klíčový nácvik na sjezdovce. Rotaci zahajujeme vždy horní částí těla a tedy hlava, ramena, paže. Následně po odrazu přitahujeme nohy co nejvíce k tělu. Hlava zůstává ve stabilní pozici s pohledem směrem dopředu. Těžiště asi v polovině triku přesouváme nad střední část snowboardu. Dopadáme v mírně pokrčené pozice a odjíždíme v pozici na switch (Svoboda a kol., 2019). U této rotace se můžeme odrážet buď ze zadní (backsidové hrany), přední (frontsidové), nebo i z celé plochy snowboardu. Odraz z backsidové hrany je pro většinu jezdců nejjednodušší a je možné ho trénovat při jízdě šikmo svahem a následně i při jízdě po spádnicí. Odraz z přední hrany je nejvýhodnější trénovat při jízdě šikmo svahem po přední hraně. Odraz z plochy snowboardu slouží výhradně pro triky z beden, railů a jiných překážek. Progrese tohoto triku mohou být skoky přes překážky či různé boule na sjezdovce.

Backside 180 stejně jako fs180 vychází z ollie. Frontside 180 a backside 180 se liší nejen ve způsobu provedení, ale i v tom, jak jezdec vnímá triku v letu. Zatímco frontside 180 umožňuje jezdcovi udržet vizuální kontakt s dopadem díky rotaci směrem dopředu, backside 180 vytváří dojem otočení zády, čímž znesnadňuje sledování dopadu. Goofy rider točí bs rotaci doleva a regular točí do prava. Podobně jako u fs 180 se může jezdec odrážet z přední hrany, nebo z plochy snowboardu. Odrazy ze zadní hrany jsou technicky velmi náročné a využívají se především pro specifické triky do railů, nebo při rotacích na skoku.

Metodický postup opět vychází z nácviku na místě bez snowboardu a se snowboardem poté zkusíme trik při jízdě šikmo svahem a postupně se dostáváme k aplikaci triku při jízdě po spádnicí. Provedení triku vychází ze základní pozice v mírném pokrčení. Při jízdě po přední hraně zahajujeme ollie a dále švihem paží a ramen zahajujeme rotaci. Odraz směřuje vzhůru a do směru rotace. Následuje přitažení nohou s přenesením váhy nad střední část snowboardu. Dopadáme v mírně pokrčené pozice



a odjíždíme v pozici na switch. Pohled těsně při dopadu směřuje do místa odrazu, hlava se otáčí do směru jízdy z důvodu zamezení přetáčení snowboardu a pádu (Svoboda a kol., 2019).



*Obrázek 20-Provedení FS 180 (Whitelines, ©2013)*

## **50-50 grind**

Je základní a nejjednodušší jibový trik. Pro nácvik je ideální překážka zvaná Dancefloor box (kluziště). Je většinou umístěná velmi nízko a místo náskoku je použit spíše nájezd.

Při nácviku triku 50-50 by se jezdec měl zhruba 5-10 m (záleží na sklonu sjezdovky) před překážkou zastavit a poté se rozjet rovně bez zbytečného hranění a oblouků. Ramena při nájezdu nevytáčíme z osy snowboardu a paže jsou v pozici mírně od těla. Hlava je ve směru jízdy a pohledem směřujeme na konec překážky. Na překážku nejdříve najíždíme v menší rychlosti a postupně zvyšujeme rychlost. Pokud máme k dispozici box, který má místo náskoku nájezd, provedeme několik pokusů bez ollie a až poté provádíme ollie. Při jízdě na boxu je těžiště níže než obvykle, v kolenou a kyčlích jsme mírně pokrčení. Zásadní je na překážce nehranit a udržet rovnováhu. Po několika úspěšných přejezdech boxu provedeme ollie na konci překážky a dopadáme do mírného pokrčení (Snowboard Addiction, ©2017).

Následnou progresí budou užší boxy a boxy se streetovým náskokem. U streetových boxů si jezdec může vybrat, zdali bude naskakovat z prava (bs grind) anebo z leva (fs grind). Jednodušší je fs grind, jelikož jezdec naskakuje na překážku čelně. Pro



překonání streetového boxu je nutné správně načasované a přiměřené ollie (Dvořák a kol., 2014).



Obrázek 21— Postavení na bedně při 50-50 (Snowboardaddiction, ©2017)

### **BS Boardslide**

Boardslide je dalším základním jibbovým trikem. Při náskoku musí jezdec provést otočení o 90 stupňů. Boardslidy můžeme rozdělit na fs a bs boardslide. Začínáme nácvikem bs boardslidu, jelikož jezdec při slidu jede na překážce čelem dopředu. Vhodnou překážkou na nácvik tohoto triku by měl být široký box s mírným náklonem či úplně na rovině.

Nad překážkou se zastavíme, pokud jsme připraveni, rozjíždíme se rovně na překážku. Vhodné je začít přiměřenou rychlostí, tak abychom se na překážce nezastavili. Pokud je potřeba, můžeme si udělat před překážkou menší brzdu, ale zbytečně nehraníme ani neděláme nadbytečné oblouky.

Nejdříve nácvik probíhá způsobem, že ne překážku najíždíme jako při 50-50 a asi v polovině překážky otočíme nohy o 90 stupňů, abychom si vyzkoušeli pocit při boardslidu. Při jízdě v boardslidu máme snížené těžiště a jsme mírně pokrčení v kyčlích a kolenech (Dvořák a kol., 2014). Tato pozice nám eliminuje nechtěné hranění na překážce. Po několika pokusech výše zmíněného nácviku přecházíme na náskok na bednu pomocí ollie. Při odrazu máme ramena v rovině se snowboardem a ruce mírně u těla. Pohledem směřujeme na konec překážky. Provedením ollie se dostáváme do vzduchu, v této fázi vytáčíme ramena i nohy do 90 stupňů. Dopadáme na plochu snowboardu s

váhou rovnoměrně rozloženou na obě nohy. Při dopadu máme mírně snížené těžiště. Na konci překážky se odrážíme z plochy snowboardu a v letu vytáčíme ramena a nohy zpět do původní pozice. Dopadáme do mírného pokrčení v kolenou a kyčlích (Snow Professor, ©2024).



Obrázek 22 — Poloha při boardslidu (SNOWBOARDMAG, ©2023)

### **BS 360**

Otočení o 360 stupňů ve vertikální ose neboli 360 je trik je vhodný pro pokročilé, tak i mírně pokročilé snowboardisty, kteří již ovládají triky jako je například bs 180 stupňů a otočení na zemi o 360 stupňů.

Nácvik začínáme na mírném svahu a nejdříve si vyzkoušíme otočení bez ollie o 360 stupňů. Následně přecházíme na nácvik při jízdě z oblouku. Při rozjezdu na trik začínáme přenášet váhu na přední hranu a vytváříme mírný bs oblouk. Odraz provádíme z přední hrany snowboardu. Kombinací pohybu horní části těla, včetně paží, hlavy a ramen zahajujeme rotaci. Před odrazem je vhodné se pažemi mírně napřáhnout do protirotace abychom měli dostatečnou energii pro následnou rotaci. Odrážíme se směrem nahoru a do strany. Při odrazu se příliš nepředkláníme a trup máme narovnaný. Dopadáme do mírného pokrčení a váhá při dopadu je mírně na přední hraně (Snowboarder, ©2023).

## **9. APLIKACE PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ**

Anderson et al. (2012) zdůrazňuje, že výuka snowboardingu a lyžování vyžaduje od instruktorů a trenérů důkladné vstupní hodnocení jedince. Každý jedinec má své specifické potřeby, charakteristiky a schopnosti ovlivňující proces učení. Hodnocení napomůže zvolit vhodný styl komunikace, metody výuky a pomůcky vhodné pro daného jedince. Pro kvalitní ohodnocení by měli instruktoři zahrnout také hodnocení ostatních smyslů. Jedinci se zrakovým postižením totiž velmi často využívají ostatní smysly pro učení, poznávání a vnímání okolního světa.

Na základě informací z Adaptive snowboard guide vydanou americkou asociací instruktorů snowboardingu výuka jedinců se zrakovým postižením funguje nejlépe, když má jedinec při výuce k dispozici jak navigátora, i instruktora. Tento způsob výuky umožní instruktorovi lepší pozorování jedince a efektivnější výuku (Anderson et al., 2012).

Pokud se jedná o freestyle snowboarding jedinců se zrakovým postižením je třeba každého cvičení či triků udělat jakousi modifikaci, která jedinci usnadní nácvik. Nutně zmínit, že každý jedinec má své individuální tempo učení. To znamená, že záleží nejen na charakteru a míře postižení ale také na tom, jak rychle se učí a jak dobře si pamatuje naučené dovednosti. Opakování cvičení je zásadní, aby si jedinec mohl nové dovednosti zapamatovat. Tréninkový proces by měl být individualizovaný a přizpůsobený potřebám každého jedince. Instruktor by proto měl mít trpělivost a porozumění pro individuální potřeby každého svého svěřence (Anderson et al., 2012).

### **9.1 Charakteristika zrakového postižení a jeho dělení**

Jedinci se zrakovým postižením mají různé stupně zrakového omezení anebo mohou být úplně slepí. U zrakových vad je velmi důležitá doba jejich vzniku. Můžeme je rozdělit na příčiny prenatalní, perinatální, postnatální a získané a také na vady vrozené, získané či dědičné (Řehůrek, 1999).

V oblasti snowboardingu pro zrakově postižené zatím neexistují specifická pravidla a kategorie, jako je tomu v některých jiných paralympijských sportech. Nicméně, podobně jako v lyžování zrakově postižených, můžeme sportovce rozdělit podle klasifikace B1, B2 a B3. Tato klasifikace bere v úvahu úroveň zrakového postižení a může

poskytnout základy pro vytvoření rovnocenných podmínek pro účastníky s podobnými schopnostmi (Trnka, 2012).

**B1** – Úplná, praktická nevidomost

**B2** – Výrazné omezení zrakového postižení

**B3** – Omezení zrakového postižení

## **9.2 Komunikace při výuce**

Při výuce by měl instruktor používat jasné a stručné pokyny, aby jedinec porozuměl, co je po něm vyžadováno. Navigátor, který jezdce informuje o terénu, musí také poskytovat jezdci jednoduché a srozumitelné pokyny při navigaci. Před zahájením výuky si navigátor spolu s instruktorem a jezdce domluví jednoduché povely, například pro zastavení nebo rozjetí. Tyto povely slouží nejen k zajištění bezpečnosti jezdce na sjezdovce, ale i k zefektivnění výuky. V případě, že jedinec se zrakovým postižením má k dispozici pouze instruktora, je nutné, aby instruktor převzal roli navigátora (Anderson et al., 2012).

## **9.3 Pomůcky a jejich aplikace při výuce freestyle snowboardingu**

Hlavní pomůckou pro jedince se zrakovým postižením je navigátor. Navigátor nosí reflexní vestu při vedení jedince se zrakovým postižením s cílem zlepšit viditelnost. Toto bezpečnostní opatření má za cíl zlepšení vizuálního vnímání a poskytuje jednoznačný vizuální bod pro osobu se zrakovým postižením během vedení. Použití reflexní vesty zároveň snižuje riziko srážky s ostatními lyžaři či snowboardisty.

Při komunikaci s navigátorem se běžně využívají headsetové vysílačky, které jsou nainstalované v helmě. Tyto vysílačky umožňují lepší komunikaci, ať už s navigátorem či s instruktorem. Nejen při výuce freestyle snowboardingu, ale i při dalších aktivitách můžeme využít mobilní telefon nebo tablet pro názornou ukázkou metodického postupu při provádění triků nebo pro detailní popis terénu a překážek. Pro zlepšení orientace jezdce se zrakovým postižením ve snowparku můžeme označit náskoky a dopady barevným sprejem. Toto opatření jim umožní identifikovat alespoň nějaké vizuální body, protože se může stát, že náskok splývá se sněhem a není dobře vidět. Samozřejmě provádíme označení pouze v případě, že nám to umožní shapeři snowparku.

Využití pomůcek jako například Hula Hoop, Sno-Wing, lana, tyčky či bambusové hole slouží k lepší rovnováze. Je totiž běžné, že jedinci se zrakovým mohou pociťovat dočasnou ztrátu rovnováhy. Některé pomůcky jako například lano, reflexní spreje, tyčky můžeme využít i v letní přípravě při určitých cvičích (Anderson et al., 2012).

#### **9.4 Bezpečnost na sjezdovce**

Bezpečnostní opatření pro snowboardisty se zrakovým postižením představují důležitý aspekt, který nejen chrání jezdce, ale také zajišťuje jejich efektivní komunikaci a pohyb na svahu. Jak bylo předem zmíněno, povely pro okamžité zastavení hrají zásadní roli v bezpečnosti snowboardistů se zrakovým postižením. Specifické slovo, sloužící jako povel, umožňuje rychlou a efektivní komunikaci potřeby zastavení. Označení jezdce a instruktora reflexní vestou s nápisem pro jezdce "nevidomý" a "instruktor" má za úkol informovat ostatní účastníky na sjezdovce. Tím se vytváří povědomí o nutnosti poskytnout dostatečný prostor pro tento speciální tým (Crockett, 2003).

#### **9.5 Modifikace pro jedince se zrakovým postižením**

Modifikace programů pro jedince se zrakovým postižením vyžaduje plánování a úpravy, které zohledňují jejich specifické potřeby. Nezbytné modifikace lze aplikovat nejen v zimní přípravě, ale i v letním období, a to s ohledem na různé faktory, jako jsou používané pomůcky, prostředí, komunikace a bezpečnostní opatření. Principy STEPS umožňují systematický a plánovaný přístup k modifikacím tréninkových aktivit. STEP popisuje čtyři hlavní složky činnosti – prostor, úkol, vybavení a lidi – které lze upravit tak, aby vyhovovaly potřebám každého jedince (Winnick, 2005).

Metoda TREE, odvozená z programu Disability Education australské sportovní komise, klade důraz na čtyři aspekty modifikace: styl výuky nebo trenérství, pravidla, prostředí a vybavení. Poskytuje trenérům a vedoucím aktivit jednoduchý, a přitom efektivní rámec pro plánování a provádění inkluzivních aktivit (Woods, 2017). Obě metody zdůrazňují důležitost flexibility a kreativity při modifikaci sportovních aktivit, což umožňuje trenérům přizpůsobit se různorodým potřebám a schopnostem.

V první řadě je důležité vybírat cvičení vhodná pro začátečníky a mírně pokročilé, která mohou být bezpečně prováděna i jedinci se zrakovým postižením. Pomůcky

a prostředí cvičení mohou být upraveny tak, aby lépe vyhovovaly jejich potřebám. Jednou z možností je využití barevných pásek či předmětů k označení prostoru a pomůcek, což usnadňuje orientaci a zlepšuje vnímání prostředí. Tyto pomůcky jsou dnes využívány například ve fitness studiích (Lieberman a Lauren, 2002). V dnešní době již máme k dispozici moderní technologie, jako jsou tablety, které můžeme také využít jako pomůcku pro ukázkou cvičení a podporu vizualizace pohybů. Kvalitní komunikace s trenéry a instruktory je zásadní pro úspěšné uplatnění modifikací a zdokonalení dovedností.

Důležité je vytvářet bezpečné prostředí, ve kterém jsou jedinci se zrakovým postižením podporováni a motivováni k dosažení svých cílů. Pomocí hmatových podnětů, jako jsou barevná lana nebo provazy, lze zlepšit orientaci jedinců se zrakovým postižením v prostředí cvičení. Tyto prvky poskytují nejen fyzickou podporu, ale také umožňují lépe vnímat okolní prostředí a orientovat se při cvičení na trampolíně nebo jiných cvičebních plochách. Všechny tyto změny a úpravy usnadňují účast osob se zrakovým postižením na cvičení. Jejich zavedení vyžaduje pečlivé plánování a spolupráci mezi trenéry a jedinci se zrakovým postižením.

## **10. PRAKTICKÁ ČÁST**

Výzkumná část bakalářské práce se zaměřuje na provedení hloubkových rozhovorů s trenéry freestyle snowboardingu za účelem získání detailního vhledu do metodiky, trendů a strategií výuky v oblasti tohoto sportu.

Postupně budou provedeny strukturované rozhovory s trenéry freestyle snowboardingu, zaměřené na otázky týkající se metod tréninku, přístupů k výuce a aktuálních trendů ve snowboardingu a na možnosti aplikace cvičení pro jedince se zrakovým postižením. Získaná data budou následně podrobena kódování a systematické analýze, s cílem identifikovat klíčová témata. V závěru této fáze provedu zhodnocení dekodovaných dat a formulaci závěrů, které poslouží jako podklady pro následnou tvorbu metodiky tréninku freestyle snowboardingu.

## **11. CÍLE, ÚKOLY, METODY**

### **11.1 Cíl práce**

- Cílem je vytvoření průpravných cvičení pro letní a zimní tréninkovou přípravu ve freestyle snowboardingu a zároveň uzpůsobit cvičení pro jedince se zrakovým postižením.

### **11.2 Úkoly práce**

- Realizovat řízené rozhovory s trenéry ve freestyle snowboardingu s cílem získat hlubší vhled do aktuálních trendů, metodiky a strategií v oblasti tréninku.
- Navrhnout a sestavit soubor průpravných cvičení pro začátečníky a mírně pokročilé, na základě informací z odborné literatury a informací od trenérů, která budou zohledňovat potřeby a možnosti jedinců se zrakovým postižením. Cvičení by měla sloužit k efektivnímu nácviku a zdokonalování techniky freestyle snowboardingu.
- Potvrdit či vyvrátit hypotézy.

### **11.3 Metodika práce**

- Prvním krokem výzkumu bude důkladná rešerše existující literatury týkající se freestyle snowboardingu a tréninkových metod v tomto sportu. Tento krok poskytne teoretický základ a porozumění současným přístupům a technikám.
- Realizace řízených rozhovorů s trenéry ve freestyle snowboardingu. Rozhovory budou zaměřeny na získání praktických poznatků o aktuálních tréninkových metodách a strategiích, které budou sloužit jako základ pro návrh cvičení.
- Na základě získaných informací bude vytvořen soubor průpravných cvičení.

#### **Hlubkové Rozhovory**



Záměrně jsem zvolil hloubkový rozhovor pro získání kvalitativních dat plných detailních informací, které by bylo obtížné získat jinými metodami. Mimo jiné se metoda se využívá zejména v oblasti s omezeným počtem odborníků. Právě proto skrze tuto metodu zjistím potřebné informace ohledně jejich osobních názorů, postojů a strategií. Hloubkový rozhovor je kvalitativní výzkumná metoda, která umožňuje proniknout do hlubších vrstev názorů a zkušeností respondentů (Patton, 2001).

Tato metoda se vyznačuje otevřenými otázkami, které podporují detailní odpovědi a umožňují výzkumníkům získat bohatší perspektivu na zkoumané téma. Hloubkový rozhovor klade důraz na budování důvěrné atmosféry, což povzbuzuje otevřenou komunikaci mezi výzkumníkem a respondentem. Tato metoda umožňuje sledovat emocionální reakce a interpretaci zkušeností, což přispívá k hlubšímu porozumění (Marshall a Rossman, 2011).

#### **11.4 Transkripce a kódování dat**

Získaná data budou podrobena transkripci a kódováním. Tento proces umožní odhalit hlavní témata a trendy ve freestyle snowboardingu, což následně přispěje k efektivnímu vytvoření tréninkových strategií.

#### **Vzorek Respondentů**

Kvůli malému zastoupení trenérů v oblasti freestyle snowboardingu v Česku a na Slovensku byl pro výzkum dostačující vzorek o počtu 4 respondentů. Původně bylo zamýšleno provést rozhovory s osmi trenéry, ale z důvodu velké vytíženosti trenérů se mi podařilo získat informace pouze od čtyř. Malý vzorek respondentů mi však pomohl hlouběji zjistit osobní názory, pohledy a zkušenosti každého z trenérů, který by mi jiný typ metody sběru dat neumožnil.

Výzkum zahrnoval respondenty různých věkových kategorií, s rozlišnými úrovněmi dovedností ve freestyle snowboardingu. Každý respondent byl chronologicky identifikován (Respondent 1-4), od prvního rozhovoru k poslednímu. Jejich charakteristiky byly dále zdůrazněny pro lepší porozumění kontextu.

## **12. PŘEDPOKLÁDANÉ VÝSLEDKY**

Na základě odpovědí od trenérů lze očekávat, že výsledky výzkumu umožní vytvořit průpravná cvičení pro zlepšení techniky a metodiky ve freestyle snowboarding. Konkrétně se zaměří na navrhování cvičení vhodných pro letní a zimní tréninkovou přípravu, která přispějí k celkovému zlepšení jezdců a zefektivnění výukového procesu. Zároveň bude možné vytvořit modifikace těchto cvičení, aby byla přístupná a efektivní i pro jedince se zrakovým postižením.

Předpokládané výsledky umožní sestavit metodický postup pro jednotlivé triky ve freestyle snowboardingu s ohledem na specifika letní a zimní přípravy. Tyto plány budou zahrnovat cvičení pro zlepšení fyzické kondice, koordinace a techniky na sněhu. Současně bude možné adaptovat tyto plány tak, aby byly přístupné a účinné pro jedince se zrakovým postižením, což umožní inkluzivní přístup k tréninku freestyle snowboardingu pro všechny sportovce.

## **13. STRATEGIE DOSAŽENÍ VÝZKUMNÉHO CÍLE**

První strategií pro dosažení výzkumného cíle bude provedení hloubkových rozhovorů s trenéry freestyle snowboardingu. Tím se získá hlubší vhled do jejich názorů ohledně metodiky a přístupů k výuce. Bude následovat rozbor získaných dat pomocí kódování a systematické analýzy. Strategie umožní identifikovat zásadní témata a trendy v oblasti freestyle snowboardingu, která budou sloužit jako základ pro konečnou tvorbu tréninkových cvičení.

Navrhnutí specifických výzkumných otázek, které se zaměří na konkrétní aspekty tréninku a techniky ve freestyle snowboardingu pomůže splnit uvedenou strategii. Otázky poskytnou detailní a relevantní informace od trenérů, které jsou zásadní pro sestavení co nejeфекtivnějších tréninkových postupů.

Kombinace uvedených postupů poskytne komplexní vhled do stávající problematiky freestyle snowboardingu, který umožní vytvoření cvičení odpovídající potřebám jednotlivých jezdců, včetně těch se zrakovým postižením.

### **13.1 Hypotézy**

V následující části mé práce se zaměřím na tři hypotézy, které se týkají freestyle snowboardingu a role trenérů v tomto kontextu. První hypotéza se zabývá možností, zda jedinci se zrakovým postižením mohou úspěšně naučit freestyle snowboarding. Druhá hypotéza zkoumá, jak významnou roli hraje trampolína v přípravě na freestyle snowboarding. Třetí hypotéza se zaměřuje na zkušenosti trenérů s jedinci se zrakovým postižením v kontextu freestyle snowboardingu. Na základě rozhovorů s trenéry získám relevantní informace, které mi pomohou tyto hypotézy vyvrátit či potvrdit.

#### **Hypotéza číslo 1**

- Možnost naučit se freestyle snowboarding je pro jedince se zrakovým postižením dle trenérů reálná.

#### **Hypotéza číslo 2**

- Alespoň tři ze čtyř trenérů chápe trampolínu jako důležitý prvek pro přípravu ve freestyle snowboardingu.

### **Hypotéza číslo 3**

- Alespoň jeden z trenérů se setkal s jedincem se zrakovým postižením.

## 14. PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

V dnešní době je trénink freestyle snowboardingu přímo ovlivněn nejen technickými znalostmi, ale také ohledem na individuální potřeby sportovce. Z tohoto důvodu jsem na základě informací poskytnutých trenéry vytvořil sérii průpravných cvičení, která jsou zaměřena na zimní i letní sezónu a zároveň zohledňují různé typy zrakových postižení. Cvičení se zaměřují na specifické dovednosti, které slouží k nácviku freestyle triků.

Trenéři se shodovali na určitých tréninkových postupech, cvičeních a pomůckách na základě kterých jsem poté formuloval průpravná cvičení. Cvičení byla vybrána se zřetel na obtížnosti vhodné pro začátečníky a mírně pokročilé jedince, jakož i na ty se zrakovým postižením. Modifikace pro jedince se zrakovým postižením byly navrženy s ohledem na informace z odborné literatury a částečně na základě názorů a zkušeností trenérů. Pro některá cvičení nebylo nutné příliš upravovat nebo modifikovat postupy či podmínky pro nácvik, a naopak některá to vyžadovala více. Při vytváření modifikací jsem dále využil informace z inkluzivních modelů TREE a STEP. Odpovědi trenérů a modifikace na cílená cvičení jsou zmíněny níže.

### **Průpravné cvičení č. 1 (Ollie přes překážku)**

- Trenér č.1 – „Přes nějaký boule a potom ve větší rychlosti a potom přeskakovat třeba nějakou překážku.“
- Trenér 2 – „No nemusí být přes překážky, třeba když jsou na svahu nějaké vlnky nebo něco, tak přes tu vlnku, nebo prostě určit si místo, ať se naučí ten člověk odrážet se správně v tom bodě.“
- Trenér 3 – „Potom přes nějaký boule a potom ve větší rychlosti a potom přeskakovat třeba nějakou překážku.“
- Trenér č 4 – „Potom třeba už na nějakým jako náročnějším terénu někde z boule teda na strmější sjezdovce třeba.“

### **Průpravné cvičení č. 2 (Boardslide na hraně sjezdovky)**

- Trenér č. 1 – „Boardslide je ještě dobrý i třeba, co se týká jako ramen tak naučit se to jakoby na svahu, že jedeš po sjezdovce.“
- Trenér č. 4 – „Tak taky zase se dá začít na sjezdovce trénovat to jakoby za jízdy ty ten slide, potom jestli to tam je vlastně trošku dobrý pracovat s tou pozicí těla.“

### **Průpravné cvičení č. 3 (Balancování při tailpressu a nosepressu)**

- Trenér č. 2 – „Asi normálně na rovince, bez jízdy, a naučit se přenášet tu váhu na tom snowboardu a zkusit si třeba balancovat, nevím, třeba půl minuty.“
- Trenér č. 3 – „Zase začít někde na rovině jenom se navězt na ten nose přenýst na ten tail zase se rozhodnout no jde trošku líp co je mu přirozenější příjemnější a na tom pracovat jako první.“
- Trenér č. 4 – „Nácvik na rovině to znamená bez jako rychlosti tam si vlastně jakoby získat cit pro to prkno.“

### **Průpravné cvičení č. 4 (Průpravné cvičení pro boardslidy)**

Trenér č.1 – „Existují jakoby cílené cviky a zase v tom fitku různé jakoby naskakování na krabice sto osmdesátky nebo třeba s výskokem o 180 to třeba používám.“

Trenér č.3 – „Nějakou dynamiku pohybu ať už to jsou výskoky.“

### **Průpravné cvičení č. 5 (Průpravné cvičení pro rotace)**

Trenér č. 1 – „To je dobrý na tu orientaci hlavně hlavou dolů.“

Trenér č. 2 – „Určitě ano, tak skákání na trampolíně, myslím si, že orientace ve vzduchu.“

Trenér č. 3 – „Skoky na trampolíně jsou prostě základ na to, aby si ten jedinec dokázal nějak uspořádat v hlavě, jak to ve vzduchu, jak to ve vzduchu chodí a zvyknout si prostě na to být v nějakým tom airtimu.“

### **Průpravné cvičení č. 6 (Průpravné cvičení pro fifty fifty)**

Trenér č.1 – „Balanční podložky typu bosa, slacklina, aby prostě tam naučily ty kolena pracovat a zesílit.“

Trenér č.2 – „Stoprocentně dá ti to větší jistotu a balanc v těch věcích, které děláš.“

Trenér č.3 – „Určitě pomůže v tom balancu a nějaký ty jistotě jistotě na překážkách a určitě i na hranách.“

Trenér č.4 – „Třeba slackline indoboard určitě zlepšování koordinace rovnováhy zpevnění coru.“

### **Zdůvodnění modifikací**

**Aplikace pro ollie přes překážku:** Použití spreje k vyznačení překážky, ohraničení lanem nebo využití hlasového výstupu usnadňuje vnímání a orientaci, a tím zajišťuje bezpečné a efektivní provedení ollie přes překážku.

**Boardslide na hraně:** Reflexní spreje nebo hlasový výstup napomáhají vizualizaci a orientaci na hraně, čímž zlepšují kontrolu a bezpečnost během provedení triku.

**Balance při nosepressu:** Mluvení a asistence přináší podporu a jistotu během cvičení, čímž zlepšují soustředění na správnou techniku.

**Příprava pro boardslide (plyo):** Barevné boxy, barevné pásy pomáhají vytvořit vizuální, hmatové body a umožňují lépe nastavit odraz a dopad (Lieberman a Lauren, 2002).

**Rotace:** Ukázka Triků na tabletu umožňuje lepší vizualizaci pohybu, což je pro jedince se zrakovým postižením důležité. Vyžití barevných okrajů pomáhá orientaci na trampolíně. Matrace je vhodné mít ve výrazných barvách, aby jedinci se zrakovým postižením věděli, kam dopadat (Bellabounces 2019).

**Fifty fifty na slackline:** Výrazná barva slackliny jedinci zajišťuje lepší vizualizaci jejího umístění a orientaci na ní, což usnadňuje cvičení a zvyšuje bezpečnost.

## **14.1 Zimní průpravná cvičení**

### **Ollie přes překážku**

**Cíl:** Osvojení si správného načasování odrazu u ollie

**Terén:** Mírný sklon sjezdovky s boulemi

## **Postup:**

1. Najdeme si na sjezdovce část, s nějakou boulí nebo vlnkou, kterou budeme moci přeskakovat
2. Určíme si místo rozjezdu před danou boulí nebo vlnkou
3. Zhruba 5 až 8 metrů před boulí zastavíme
4. Poté se rozjedeme a při jízdě jedeme na ploše snowboardu bez hranění, váha je rovnoměrně rozložená na obou nohách, mírné pokrčení v kolenou a kyčlích, ramena rovně se snowboardem, hlava do směru jízdy
5. Zhruba 3 metry před boulí se mírně přikrčíme v kolenou a kyčlích, trup zůstává ve vzpřímené pozici
6. Těsně před boulí cca 1 až 2 metry váhu lehce přesouváme na přední nohu následuje rychlé podsunutí snowboardu s přenesením váhy na zadní nohu do pozice tailpressu (přední noha je v propnutá a zadní pokrčená), z kterého se odrážíme směrem vzhůru a spolu s nohami vytahujeme ramena směrem vzhůru
7. Následně přesouváme váhu ve vzduchu nad střed snowboardu, obě nohy jsou ve vzduchu pokrčené a přitažené k tělu tak, abychom přeskočili bouli
8. Dopadáme na obě nohy s rovnoměrně rozloženou váhou do mírného pokrčení
9. Pokračujeme dál v jízdě.

## **Aplikace pro jedince slabozraké**

- Trenér či instruktor předem na sjezdovce vyznačí sprejem několik svislých čar, po kterých jezdec pojede. Tři metry před boulí budou vyznačeny tři podélné čáry s rozestupem jeden metr, aby jedinec věděl, že na první a druhé se má přikrčit, připravit se na ollie a na třetí má ollie provést. Za boulí budou opět dvě, nebo tři čáry, aby jedinec věděl, kam dopadá.
- Před nácvikem trenér nebo instruktor jezdcí ukáže terén, kde bude nácvik probíhat a vysvětlí mu kroky, které bude provádět.



### **Aplikace pro jedince se zbytkem zraku**

- Trenér či instruktor pojedě před jezdcem a skrze vedení hlasu bude dávat pokyny, kdy se má jezdec přihrčit, odrazit, zastavit spolu s popisem okolního prostředí.
- Po celé trase budou umístěny zvukové navigační body, které budou poskytovat zvukové signály (například zvukové cesty, zvuk pro odraz, zvuk pro zabrzdění) a pomáhat tak jedinci s orientací v prostoru.

### **Aplikace pro jedince nevidomé**

- Nejdříve trenér/instruktor řádně vysvětlí jedinci krok po kroku, jak má při nácviku postupovat.
- Poté trenér/instruktor předvede správné provedení triku.
- Nevidomý bude naváděn trasérem, nebo trenérem, který ho bude hlasově navigovat po trase a pomáhat mu s orientací, předem si domluví povely pro: připrav se, přihrčit, vyskoč nebo zastav.
- Pokud máme k dispozici tyčky, lano či provaz můžeme trasu pomocí nich vyznačit, a tím bude nevidomému sloužit jako hmatová pomůcka.

### **Boardslide na hraně sjezdovky**

**Cíl:** Osvojení si náskoku a pohybu pro boardslide

**Terén:** Mírný sklon sjezdovky (kraj sjezdovky, kde je nahrnutá hrana ze sněhu)

#### **Postup:**

1. Najdeme si část sjezdovky s nahrnutou hranou od rolby
2. Určíme si místo rozjezdu, kde se zastavíme
3. Rozjíždíme se podél nahrnuté hrany
4. Při jízdě budeme zády zhruba 10-20 cm od nahrnuté hrany
5. Mírnou rychlostí se rozjedeme a po dvou nebo třech metrech se odrazíme ze zadní hrany pomocí ollie
6. Po provedení ollie vytáčíme ramena, hlavu i trup do devadesáti stupňů

7. Na hranu dopadáme v mírném pokrčení s váhou více na přední noze a snažíme se na ní balancovat (noha, na které máme většinu váhy je v pokrčení a druhá je spíše natažená)
8. Po pár metrech ujetých na hraně z hrany sjíždíme, a poté vytáčíme tělo zpět o devadesát stupňů do výchozí pozice a pokračujeme v jízdě.

### **Aplikace pro jedince slabozraké**

- Trenér či instruktor předem na sjezdovce reflexním sprejem vyznačí svislou čarů podél hrany, po které jezdec pojedje. Na hraně bude také vyznačena svislá čára, aby jezdec věděl, kam má výskok směřovat.

### **Aplikace pro jedince se zbytkem zraku**

- Trenér/instruktor pojedje před jezdce a vedením hlasu mu bude dávat pokyny, například kdy se má jezdec přikrčit, odrazit, zastavit spolu s popisem prostředí.
- Trať a překážky trenér předem vyznačí reflexním sprejem.
- Podél nahrnuté hrany budou umístěny zvukové navigační body, které budou poskytovat zvukové signály (zvuk pro odraz, zvuk pro zabrzdění) a pomáhat jedinci orientovat se v prostoru.

### **Aplikace pro jedince nevidomé**

- Nevidomý bude veden trasérem a trenérem, který ho bude hlasově navigovat po trase a pomáhat s orientací.
- Aplikace pro nevidomé bude poskytovat hlasové instrukce a navigaci popisující prostředí sjezdovky a polohu hrany. Podél hrany budou zvukové senzory, které budou upozorňovat jezdce před jejich přiblížením.

## **Balancování při tailpressu a nosepressu**

**Cíl:** Osvojení si pružnosti snowboardu

**Terén:** Rovná sjezdovka

### **Tailpress**

#### **Postup:**

1. Najdeme si rovnou část sjezdovky
2. Postavíme se do základní pozice, váha rovnoměrně rozložená na obě nohy
3. Váhu přeneseme nad zadní nohu, zadní noha je pokrčená a přední natažená
4. Špičku snowboardu se snažíme udržet mírně ve vzduchu cca 5–10 cm nad zemí
5. Pomáháme si při balancování rucemi, ruce jsou mírně před tělem a pokrčené v loktech
6. Hlavou se díváme mírně dolů na zadní nohu
7. Snažíme se několik desítek sekund balancovat na zadní noze.

### **Nosepress**

#### **Postup:**

1. Postavíme se do základní pozice, mírné pokrčení v kyčlích a kolenech, trup ve vzpřímené pozici, váha rovnoměrně rozložená na obě nohy
2. Váhu přeneseme nad přední nohu, přední noha je pokrčená a zadní natažená
3. Špičku snowboardu se snažíme udržet mírně ve vzduchu cca 5–10 cm nad zemí
4. Pomáháme si při balancování rukama, ruce jsou mírně před tělem a pokrčené v loktech
5. Hlavou se díváme mírně dolů na přední nohu
6. Snažíme se několik desítek sekund balancovat na přední noze.

### **Progrese 1**

**Cíl:** osvojení si rychlého přenášení váhy z tailpressu na nosepress

**Terén:** rovná sjezdovka

**Postup:**

1. Stojíme v pozici tailpressu
2. Odrazíme z plochy snowboardu směrem vzhůru ze zadní nohy
3. Při odrazu vytahujeme ramena vzhůru
4. Ve vzduchu přesouváme váhu nad přední nohu
5. Dopadáme v mírném pokrčení na přední nohu do pozice nosepressu
6. Snažíme se několik sekund vytrvat v pozici nosepressu a poté se znovu odrazit a přeskočit do pozice tailpressu.

**Aplikace pro jedince se zrakovým postižením**

- Tento trik není složitý na nácvik, pouze je potřeba podrobně vysvětlit jedinci se zrakovým postižením krok po kroku, jak má při nácviku postupovat.
- Trenér/instruktor předvede správné provedení triku.
- Pro jedince slabozraké bude stačit pouze správné vysvětlení a názorná ukázka.
- Pro jedince se zbytkem zraku a nevidomé je vhodné, aby trenér či instruktor fyzicky asistoval při nácviku.

**14.2 Letní průpravná cvičení****Průpravné cvičení pro boardslidy**

**Pomůcky:** Plyo box (nebo lavička) o vhodné výšce (individuálně pro daného jedince)

**Cíl:** Zlepšení síly, rovnováhy a koordinace a osvojení si pohybu potřebného při boardslidu

**Postup:**

1. Postavte se před plyo box s nohama na šířku boků a mírně pokrčenými koleny
2. Držte ruce u těla nebo lehce před sebou pro lepší rovnováhu
3. Z mírného podřepu vyskočte nahoru na plyo box
4. Při skoku se soustřeďte na výskok a udržení rovnováhy
5. Ve vzduchu se otočte o 90 stupňů tak, aby vaše záda směřovala ke směru pohybu (plyo boxu)

6. Otočení provedete pomocí pohybu ramen a boků.
7. Jakmile dosáhnete maximální výšky skoku a provedete rotaci, připravte se na přistání
8. Snažte se přistát měkce a kontrolovaně na přední nohu s pokrčenými koleny
9. Po přistání na plyo box se okamžitě dostanete do dřepu, kde vydržíte minimálně 5 sekund
10. Ujistěte se, že držení pozice je stabilní a že udržujete rovnováhu
11. Vydržte minimálně 5 sekund v dřepu
12. Zpětným pohybem seskočte z plyo boxu zpět na zem a zaujměte základní postavení
13. Proveďte minimálně pět opakování na každou nohu ve třech až čtyřech sériích
14. Mezi sériemi si dejte dostatek času na odpočinek
15. Zpětným pohybem seskočte z plyo boxu zpět na zem a zaujměte základní postavení.

#### **Aplikace pro jedince slabozraké**

- Pro slabozraké lze použít kontrastní označení (výrazné barvy plyoboxu, barevná lepenka) na plyo boxu nebo lavičce, aby bylo lépe viditelné a mohou být vedeni instruktorem s hlasovými pokyny krok za krokem.
- Instruktor může poskytnout verbální popis okolí a udržovat bezpečnou vzdálenost od ostatních cvičících.

#### **Aplikace pro jedince se zbytkem zraku**

- Jedinci se zbytkem zraku mohou potřebovat značnou fyzickou podporu, nebo vedení trenéra, aby se ujistili, že správně provádějí cvičení.
- Kontrastní označení (výrazné barvy plyoboxu, barevná lepenka) na plyo boxu nebo lavičce, aby bylo lépe viditelné. Spolu s tím mohou být vedeni instruktorem s hlasovými pokyny krok za krokem.
- Instruktor poskytuje verbální popis okolí a udržuje bezpečnou vzdálenost od ostatních cvičících.

## **Aplikace pro jedince nevidomé**

- Jedinec si nejdříve osahá překážku, na kterou bude skákat.
- Velmi důležité je správný verbální popis a průběžné verbální vedení.
- Instruktor by měl při nácviku asistovat zejména při dopadu na plyobox.

## **Průpravné cvičení pro rotace**

**Prostředí:** Trénink probíhá na trampolíně

**Cíl cvičení:** Cílem cvičení je naučit jedince cítit se pohodlně ve vzduchu a zlepšit jejich orientaci a cit pro rotace o 180 stupňů na obě strany a o 360 stupňů na preferovanou stranu

**Pomůcky:** Trampolína, případně barevné dopadová matrace

### **Postup:**

1. Zahájení rotací o 90 stupňů začněte se zkoušením rotací o 90 stupňů do stran
2. Proveďte několik rovných skoků a po dosažení přiměřené výšky rotujte rameny a tělem o 90 stupňů do jedné strany
3. Hlava je ve stabilní pozici a pohled směřuje vpřed
4. Nohy při výskoku mírně pokrčte
5. Při dopadu nohy opět se natáhněte a připravte na dopad
6. Přistávejte na trampolíně stabilně bez zbytečných pohybů navíc.

## **Přechod na rotace o 180 stupňů**

1. Jakmile jedinec zvládne rotace o 90 stupňů, může postupovat k rotacím o 180 stupňů
2. Při rotaci o 180 stupňů se nejprve odrážíte a poté zahajujete rotaci pomocí rukou, ramen, těla a hlavy o 180 stupňů do jedné strany
3. Při rotaci se soustředíte na to, abyste při odrazu a rotaci otáčeli i hlavou směrem do rotace
4. Nohy při výskoku mírně krčíte směrem před sebe
5. Při dopadu nohy opět natáhněte a připravte se na dopad
6. Přistání by mělo být stabilní, s mírně pokrčenými koleny.

### **Rotace o 360 stupňů:**

1. Pokud dokonale zvládáte rotace o 180 stupňů do obou směrů můžete přejít k rotaci o 360 stupňů
2. Uděláte několik rovných výskoků a jeden skok před rotací ve vzduchu mírně napřáhnete rukama na opačnou stranu, než budete rotovat
3. Při odrazu šviháte rukama na stranu, na kterou se chcete otáčet
4. Švih začínají ruce a ramena, hlava a následně se zapojuje trup a nohy (důležité je odhadnout přiměřený švih abychom rotaci nepřetáčeli)
5. Nohy při výskoku mírně krčíte směrem před sebe
6. Hlavou se díváte do směru rotace a mírně dolů abychom mohli sledovat dopad
7. Po dokončení rotace přistáváte na trampolíně s pokrčenými koleny, abyste udrželi stabilitu
8. Při přistání zaměřujte svou pozornost na stabilní bod před sebou a udržení rovnováhy

### **Aplikace pro jedince slabozraké:**

- Pro slabozrakého jedince je důležité zajistit bezpečné prostředí tréninku s dostatečným osvětlením a minimálními překážkami kolem trampolíny.
- Instruktor by měl poskytnout názornou ukázkou cvičení, které je po jedinci vyžadováno a také může přidat verbální popis.
- Při cvičení by měl být trenér vždy přítomen, nejen kvůli bezpečnosti, ale také aby se jedinec cítil jistěji.

### **Aplikace pro jedince se zbytkem zraku:**

- I pro jedince se zbytkem zraku je důležité zajistit bezpečné prostředí a podrobný verbální popis rotace od instruktora.
- Před provedením můžeme jedinci ukázat cvik na tabletu, aby si lépe dokázal představit pohyb.
- Instruktor by měl být k dispozici k poskytnutí verbálních pokynů, pokud bude potřeba, může použít i fyzickou asistenci při nácviku.
- Pokud má trampolína nevýrazné okraje, můžeme je oblépit barevnou páskou.

- Při cvičení by měl být trenér opět vždy přítomen, nejen kvůli bezpečnosti, ale také aby se jedinec cítil jistěji.

### **Aplikace pro jedince nevidomé:**

- Pro nevidomého jedince je důležité poskytnout jasný a podrobný verbální popis rotace od instruktora a zajistit bezpečné prostředí tréninku.
- Před provedení můžeme jedinci ukázat cvik na tabletu, aby si lépe dokázal představit pohyb.
- Instruktor by měl použít fyzickou asistenci, která napomůže při nácviku a učiní lepší techniku rotací.
- Pokud má trampolína nevýrazné okraje můžeme je oblépit barevnou páskou.
- Při cvičení by měl být trenér vždy přítomen, nejen kvůli bezpečnosti, ale také psychickou pohodu cvičence.

### **Průpravné cvičení pro fifty fifty**

**Prostředí:** Tréninkové centrum, zahrada, hřiště

**Cíl cvičení:** Zlepšení rovnováhy a stability na nestabilním povrchu, schopnost rychle reagovat na změny pohybu

**Pomůcky:** slackline (umístěná nejlépe 10 až 20 cm nad zemí), pro větší bezpečnost je vhodné přidat kolem slackliny matrace, především pro jedince se zrakovým postižením

### **Postup:**

1. Postavte se čelem k slackline s nohama v šířce ramen
2. Nejdříve si zkuste stoupnout oběma nohama na slackline a sestupte zpět na zem
3. Poté se ze země snožmo odrazte
4. Dopadněte v mírném pokrčení na slackline
5. Snažte se udržet rovnováhu (pomáhejte si při balancování rukama)
6. Pomalu se pohybujte dopředu a zpět, abyste získali pocit stability na pohyblivém povrchu
7. Poté se ze slackliny mírně odrazte směrem vzhůru a vzad



8. Dopadněte do mírného pokrčení.

#### **Aplikace pro jedince slabozraké a jedince se zbytkem zraku:**

- Jedinci si můžou slackline osahat a pořádně se seznámit s prostředím.
- Slackline můžeme umístit nejdříve níže pro větší jistotu jedinců.
- Vhodné je vybrat slacklinu s výraznou barvou, nebo vyznačit okraje slackline kontrastní barvou pro lepší vizuální orientaci.
- Při cvičení může instruktor fyzicky dopomoci jedinci nebo verbální pokyny k udržení rovnováhy.

#### **Aplikace pro jedince nevidomé:**

- Trenér nechá nevidomého jedince osahat slackline a verbálně popíše prostředí a terén kolem slackline.
- Pro nevidomé je vhodné tento cvik zkusit nejdříve na slackline, která je umístěna téměř na zemi.
- Trenér by měl při nácviku tohoto triku jedince držet jednou rukou a pomáhat mu při naskoku a při udržení rovnováhy. Jelikož je nácvik tohoto triku poměrně náročný a je vhodné, aby trenér jedinci asistoval.
- Jedinci si můžou slackline osahat a pořádně se seznámit s prostředím.
- Slackline můžeme umístit nejdříve níže pro větší jistotu jedinců.
- Vhodné je vybrat slackline s výraznou barvou, nebo vyznačit okraje slackline kontrastní barvou pro lepší vizuální orientaci.
- Při cvičení může instruktor fyzicky asistovat.

## 15. DISKUZE

V České republice existuje několik dobrých publikací, které poskytují ucelené informace o snowboardingu. Například publikace od Ota Louky a Martina Večerky, nebo Lukáše Bintera či Jana Boučka obsahují detailní popisy historie tohoto sportu, nezbytného vybavení, metodiky snowboardových disciplín a techniky jízdy na snowboardu. Tyto publikace jsou velmi užitečné nejen pro začínající snowboardisty, ale i pro ty, kteří se chtějí o tématu dozvědět více informací. Poskytují především informace a doporučení, které mohou pomoci zlepšovat dovednosti jezdce.

Na rozdíl od výše zmíněných publikací se má práce více zaměřuje na freestyle snowboarding a podrobněji popisuje letní a zimní tréninkovou přípravu spolu s důrazem na metodiku určitých triků a cvičení. V existující literatuře a výzkumných pracích týkajících se snowboardingu lze vidět patrné opomíjení detailního popisu kroků, které napomáhají při úspěšném provedení triků. Autoři často přímo přecházejí k samotnému provedení triku bez podrobného popisu přípravných cvičení, která by mohla zlepšit dovednosti jezdce. Například se nedostatečně zaměřují na nácvik správného pohybu při triku na místě, které je důležité pro uvědomění provedení správného pohybu. Takový postup pak vede k jednoduššímu nácviku triku v jízdě. Tato opomenutí mohou vést k nedostatečnému pochopení během učení. Jedná se především o triky ollie, nollie, či rotace, při kterých je důležitý postupný nácvik, aby začínající jezdci přesně pochopili pohyb, který je po nich vyžadován.

Tento nedostatečný postup je patrný i v knize „Snowboarding“ od Ota Louky a Martina Večerky, kde autoři neuvádějí dostatečné informace o předchozích krocích potřebných pro úspěšné provedení triků. V této knize jsou popsány triky na railech, jako je fifty fifty nebo bs, fs boardslide, avšak není uvedeno, na jakých překážkách začínat s jejich tréninkem. Je zásadní si uvědomit, že nácvik těchto triků na překážkách (raily, trubky) může být pro začínající jezdce obtížný a trénink se nesmí uspěchat. V knize není jasně zdůrazněno, že je vhodné začít s tréninkem na jednodušších překážkách, například bedně k zlepšení dovedností a sebedůvěry před přechodem na složitější překážky. Zatímco kniha uvádí, že je vhodné začít s fs boardslidem na bedně, chybí doporučení pro triky jako fifty fifty a bs boardslide. Musí se zdůraznit, že obezřetné a postupné zvyšování obtížnosti překážek je zásadní pro bezpečný a úspěšný trénink snowboardových triků. Také v knize Snowboarding od Lukáše Bintera chybí již zmíněné zdůraznění. Metodicky velmi podrobný popis základních triků najdeme v díle Metodika výuky snowboardingu

od Apul.cz pouze v online formátu. V současné české literatuře, kromě článku "Teorie výuky" od Apul.cz, není dostatečně zmiňována práce se strachem při freestyle snowboardingu. Práce se strachem hraje při nácviu i jednoduchých triků velkou roli a jezdci s trenéry by proto měli vědět, jak se strachem pracovat a odbourat psychické bariéry. Zakomponování této části do tréninku ovlivnit nejen fyzickou výkonnost jezdce, ale i jeho bezpečnost a psychickou pohodu při jízdě.

Většina publikací se zabývá pouze snowboardingem jako takovým, a ne freestyle snowboardingem, proto také není jasně zmíněná důležitost letní tréninkové přípravy pro freestyle snowboarding, jako jsou trampolíny, airbagy, balanční cvičení nebo skoky do vody či molitanu. Tyto metody jsou pro freestyle jezdce zásadní pro zdokonalení techniky triků a získání sebedůvěry. Jejich opomenutí v literatuře může způsobit, že začínající jezdci nebudou mít dostatečné povědomí o efektivních metodách tréninku mimo zimní sezónu.

Pro snowboarding zrakově postižených existuje velmi málo literatury, zejména v České republice jsem našel pouze pár prací. Mezi ně patří práce od Kamila Dančíka s názvem "Snowboarding zdravotně postižených", ve které autor zmapoval problematiku snowboardingu zdravotně postižených v ČR i ve světě. Další prací ohledně této problematiky je projekt Tandem Snowboarding pro zrakově postižené, který realizuje Matouš Novák. Mimo tyto díla se u nás nikdo dané problematice systematicky nevěnuje.

V zahraničí, především v USA, je literatury značně více. Tímto tématem se zabývají autoři jako například Crockett ve své práci "Adaptive Snowsports Instruction Manual" z roku 2007, kde uvádí specifika výuky jedinců s mentálním postižením, zrakovým postižením, tělesným postižením a také využitím pomůcek či vybavení při adaptivním snowboardingu. Publikace od Americké asociace snowboard instruktorů, na které se podíleli autoři jako Holly Anderson, Kim Seevers nebo Ben Roberts, obsahuje podrobnosti o všem, co je spojeno s výukou snowboardingu pro jedince se zrakovým, sluchovým a mentálním postižením. Zahrnuje způsoby komunikace, bezpečnostní opatření, vybavení instruktorů, modely a strategie výuky, jako jsou například tandem snowboarding nebo snowboarding s řetězem. Dále zde najdeme několik případových studií přímo z výuky snowboardingu jedinců s postižením.

I přesto, že jsem měl k dispozici pouze omezené množství publikací a zdrojů o této problematice, díky informacím získaných od trenérů se mi úspěšně podařilo vytvořit

průpravná cvičení pro freestyle snowboarding s přizpůsobením pro jedince se zrakovým postižením. Cvičení a jejich modifikace jsem v průběhu vytváření aktivně konzultoval s jedincem se zrakovým postižením, aby cvičení byla co nejvíce reálně proveditelná. Trenéři mi mimo jiné poskytli cenné informace o letní a zimní přípravě pro freestyle snowboarding. Shodovali se například na sportech, ze kterých může jezdec v letní přípravě benefitovat. Jako vhodné sporty uvedli obzvláště boardsporty (wakeboard, surf či skateboard). Většina trenérů zmínilo důležitost tréninkových airbagů, do kterých se jezdci učí specifické a velmi často technicky náročné triky.

Jako pomůcky vhodné pro letní přípravu uvedli trampolínu, slackline či balanční pomůcky. Pro prospěšné zlepšení výkonu doporučují věnovat dostatek času letní přípravě pro zlepšení fyzické kondice, kde zařazovat silový trénink či cvičení s vlastní vahou. Ani jeden z trenérů freestyle snowboardingu se sice dosud neseťkal s jedincem se zrakovým postižením, i tak mi poskytli užitečné informace o postupu při tréninku. Veškeré informace umožnily vytvořit adaptace cvičení, které by mohly pomoci provádět tyto aktivity.

Práce poskytuje ucelený pohled na současné nedostatky a mezery v dosavadní literatuře týkající se freestyle snowboardingu. Ukazuje na potřebu podrobnějšího popisu metodiky freestyle snowboardingu, nejen pro začátečníky, ale i pro jezdce pokročilé a jedince se zrakovým postižením. Poznatky získané pomocí hloubkových rozhovorů mi dále umožnily vyvrátit či potvrdit hypotézy.

### **Hypotéza číslo 1**

- Možnost naučit se freestyle snowboarding je pro jedince se zrakovým postižením dle trenérů reálná.

Z rozhovorů je jasné, že všichni čtyři trenéři se shodovali na odpovědi, že možnost naučit se freestyle snowboarding je pro jedince se zrakovým postižením možné, avšak trenér č. 2 zmínil, že je pro takové jedince dle jeho názoru potřeba speciální přístup a více času. Trenéři č. 3 a 4 zdůraznili, že dle jejich názoru velmi záleží na míře postižení a na základě toho se budou odvíjet možnosti tréninku. Tím se tedy hypotéza č.1 potvrdila.

## **Hypotéza číslo 2**

- Alespoň tři ze čtyř trenérů chápe trampolínu jako důležitý prvek pro přípravu ve freestyle snowboardingu.

Trenéři 1,2 a 3 zdůraznili důležitost tréninku na trampolíně, ale také gymnastiku jako nezbytný prvek pro nácvik freestyle triků. Trenér č. 1 dále zmiňuje vhodnost využití pomůcky zvané trampoline board, která slouží k lepšímu nácviku grabů na trampolíně. Trenér č. 2,3 doporučují trampolínu jako zásadní pomůcku pro zlepšení orientace ve vzduchu, která je při freestyle snowboardingu nezbytná. Trenér č. 4 se domnívá, že trampolína může přispět lepšímu výkonu ve freestyle snowboardingu, ale dále odpověď nerozvádí. Hypotéza č. 2 je tedy potvrzena jelikož, všichni čtyři trenéři chápou trampolínu jako nezbytný prvek pro přípravu ve freestyle snowboardingu.

## **Hypotéza číslo 3**

- Alespoň jeden z trenérů setkal s jedincem se zrakovým postižením.

Trenér č. 1 se vyjádřil, že se s takovým sportovcem, který má zrakové postižení, nesešel, což naznačuje absenci zkušenosti s tréninkem jedinců se zrakovým postižením. Trenér č. 2 uvedl, že "asi ne, ale viděl jsem," což naznačuje pouze okrajové povědomí o této problematice, ale nedostatek konkrétní zkušenosti. Trenér č. 3 potvrdil, že se s takovým jedincem nesešel, a trenér č. 4 také naznačil, že se spíše setkal s jedinci s menšími problémy se zrakem, ale ne s jedinci s vyloženým zrakovým postižením. Tímto se hypotéza vyvrátila, protože žádný z trenérů neměl konkrétní zkušenost s tréninkem jedinců se zrakovým postižením v kontextu freestyle snowboardingu.

## 16. ZÁVĚR

Teoretická část práce se zabývala širokým spektrem témat souvisejících se snowboardingem, přičemž byl identifikován nedostatek kvalitní literatury v subdisciplíně freestyle snowboardingu. Byla rozebrána historie snowboardingu, jeho postupný vývoj a základní pojmy spojené s freestyle snowboardingem. Velká pozornost byla věnována také materiálnímu vybavení snowboardisty a tréninkovému cyklu ve freestyle snowboardingu.

V praktické části byly formulovány cíle, úkoly a metody práce, které vedly k navržení průpravných cvičení pro trénink snowboardingu pro zrakově postižené jedince. Tyto cvičení byly konzultovány s trenéry spolu s jedincem se zrakovými postižením, který potvrdil jejich reálnou použitelnost. Hlavní limitací práce je omezený počet trenérů a skutečnost, že žádný z nich nemá důvěrnější zkušenosti s výukou jedinců se zrakovým postižením. Tento faktor může ovlivnit obecnou platnost konečných závěrů.

Tímto přináším komplexní informace o freestyle snowboardingu a jeho tréninkových metodách užitečné nejen pro širokou veřejnost, ale i odhodlané jedince se zrakovým postižením, kteří by chtěli tento sport vyzkoušet. Na základě výzkumu byla vyvinuta cvičení spolu s modifikacemi pro jedince se zrakovým postižením, která slouží jako ucelený metodický návod pro kompletní naučení triků.

V budoucnu má práce potenciál navázat na diplomovou práci, ve které bude možné navržená cvičení otestovat a vytvořit praktickou příručku, která bude detailně prezentovat jejich aplikaci pro jedince se zrakovým postižením. Tímto se může rozšířit širší povědomí o možnostech sportovního tréninku pro tuto specifickou skupinu a podpořit jejich aktivní zapojení do sportovních aktivit.

## 17. SEZNAM LITERATURY

### Knižní zdroje

1. BINTER, Lukáš. *Jak dokonale zvládnout snowboarding*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1509-0.
2. BINTER, Lukáš a kol. *Snowboarding*. 2. vyd. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0246-0.
3. BINTER, Lukáš a kol. *Snowboarding*. 4. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3981-6.
4. BOUČEK, Jan. *Prknem dolů*. Praha: Ofsetová tiskárna SWL, 2015. ISBN 978-80-900551-6-0-3.
5. BUCHERT, V. *Vybavení pro zimní sporty*. Praha: Mobil Media, 2001. ISBN 80-86893-07-X.
6. CROCKETT, L. *Adaptive Snowsports Instruction*. USA: Professional Ski Instructors of America Education Foundation, 2003. ISBN 1-882409-24-8.
7. DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-703-3760-5.
8. DVOŘÁK, Dalibor a kol. *Snowboarding: metodika výuky*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5053-8.
9. GIBBINS, J. *Snowboarding: vše, co potřebujete vědět o tomto vzrušujícím sportu*. Chomutov: Milénium Publishing s. r. o., 1996. ISBN 80-902384-0-8.
10. HOWE, Susanna. *(Sick): A Cultural History of Snowboarding*. 1. vyd. New York: St. Martin's Griffin, 1998. ISBN 10: 0312170262.
11. JANSA, P.; DOVALIL, J. *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. 2. vyd. Praha: Q-art, 2009. ISBN 978-80903280-9-9.
12. LOUKA, Oto a Martin VEČERKA. *Snowboarding*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1378-6.
13. MARSHALL, Catherine; ROSSMAN, B. Gretchen. *Designing Qualitative Research*. 5. vyd. London: SAGE Publications, 2011. ISBN 978-1452271002.
14. PATTON, Michael Q. *Qualitative Research and Evaluation Methods*. 4. vyd. London: SAGE Publications, 2001. ISBN 0-7619-1971-6.

15. PERIČ, Tomáš; DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, a.s., 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.
16. ŘEHŮŘEK, Jaroslav. *Možnosti reedukace zraku při kombinovaném postižení*. Brno: Paido, 1999. ISBN 80-85931-75-3.
17. STRAKOVÁ, Táňa, KOSTRBÍK, Michal, ONDRÁK, Aleš a STRACHOVÁ, Milena. *Základy snowboardingu*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5486-8.
18. TRNKA, Václav. *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-1958-3.
19. VEČERKA, Martin. *Extrémní sporty – freestyle snowboarding*. Brno: Computer Press, 2003. ISBN 80-251-0091-X.
20. VOBR, Radek. *Snowboarding*. České Budějovice: KOPP, 2006. ISBN 80-7232-296-6.
21. VOLÁK, Jiří a Lukáš MIKULA. *Freeskiing: newschool lyžování*. Praha: Grada, 2009. Sport extra. ISBN 978-80-247-2837-7.
22. WINNICK, J. *Adapted Physical Education and Sport*. 4th ed. New York: Human Kinetics, 2005. ISBN 073605216X.

### **Internetové zdroje:**

1. ABOM. *What is Jibbing in Snowboarding*. Online. 2023. Dostupné z: <https://abom.com/what-is-jibbing-in-snowboarding/>. [cit. 2024-02-14].
2. ANDERSON, K., SEEVERS K., ROBERTS, B., et al. *Adaptive snowboard Guide*. Online. 2012. Dostupné z: [https://www.psia-i.org/download/PSIA\\_AASI\\_adneSnowboardGuide\\_FINAL.pdf](https://www.psia-i.org/download/PSIA_AASI_adneSnowboardGuide_FINAL.pdf). [cit. 2024-02-12]
3. BELLA BOUNCES. *Trampolining Blind*. Online. 2019. Dostupné z: <https://bellabounces.wordpress.com/2019/02/21/trampolining-blind/>. [cit. 2024-04-29].
4. HLADÍK, Matěj. *Druhy překážek v parku – skoky*. Online. 2017. Dostupné z: <https://freeskier.cz/amp/druhy-prekazek-v-parku-skoky>. [cit. 2024-02-14].



5. LIEBERMAN, L. J. *Fitness for individuals who are visually impaired or deafblind*. Online. 2002. Dostupné z: <https://sites.aph.org/physical-education/articles/fitness-for-individuals-who-are-visually-impaired-or-deafblind/>. [cit. 2024-04-29].
6. SNOW PROFESSOR. *How to Boardslide a Funbox*. Online. 2024. Dostupné z: <https://snowprofessor.com/how-boardslide-funbox>. [cit. 2024-02-14].
7. SNOWBOARD ADDICTION. *What is Snowboard Jibbing?* Online. 2017. Dostupné z: [https://snowboardaddiction.com/blogs/jibbing/what-is-snowboard-jibbing?\\_pos=4&\\_sid=fd68e0a1d&\\_ss=r](https://snowboardaddiction.com/blogs/jibbing/what-is-snowboard-jibbing?_pos=4&_sid=fd68e0a1d&_ss=r). [cit. 2024-02-14].
8. SNOWBOARD ZEZULA. *Jak si vybrat snowboardové boty?* Online. 2024. Dostupné z: [https://www.snowboard-zezula.cz/blog/8/jak-si-vybrat-snowboardove-boty?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwo6GyBhBwEiwAzQTmczyNrofLLZ82iOkF2Joa4PBOVEYh3Ib0T4JWEE8Ab00Fxhs\\_VYbiahoCeYkQAvD\\_BwE](https://www.snowboard-zezula.cz/blog/8/jak-si-vybrat-snowboardove-boty?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwo6GyBhBwEiwAzQTmczyNrofLLZ82iOkF2Joa4PBOVEYh3Ib0T4JWEE8Ab00Fxhs_VYbiahoCeYkQAvD_BwE). [cit. 2024-03-18].
9. SNOWBOARDER. *Backside 360: Step-by-Step Guide & Pro Tips*. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.snowboarder.com/how-to/backside-360-step-by-step-guide-pro-tips>. [cit. 2024-02-14].
10. SPORER, B. C., COTE, A., SLEIVERT, G. *Warm-Up Practices in Elite Snowboard Athletes*. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. Online. 2012. Dostupné z: <https://doi.org/10.1123/ijsp.7.3.295>. [cit. 2024-02-14].
11. SVOBODA, Šimon a kol. *Metodika výuky snowboardingu Apul D + C*. Online. 2019. Dostupné z: [/https://www.apul.cz/media/uploads/sekce\\_snowboarding/dokumenty/apul\\_metodika\\_snb\\_d%26c.pdf](https://www.apul.cz/media/uploads/sekce_snowboarding/dokumenty/apul_metodika_snb_d%26c.pdf). [cit. 2024-03-10].

12. THE INTERNATIONAL SNOWBOARD COMPETITION RULES. *Joint regulations for snowboarding*. Online. 2017. Dostupné z: [https://www.ski.is/static/files/yomisgogn/FIS/sb\\_fis\\_ocr17snowboard\\_english.pdf](https://www.ski.is/static/files/yomisgogn/FIS/sb_fis_ocr17snowboard_english.pdf). [cit. 2024-02-14].
13. WOODS. *How to adapt and modify your sport activities to include all*. Online. 2017. Dostupné z: <https://www.inclusivesportdesign.com/blog-posts/how-to-adapt-and-modify-your-sport-activities-to-include-all>. [cit. 2024-02-14].

### **Diplomové a bakalářské práce**

1. DANČÍK, Kamil. *Snowboarding zrakově postižených*. Bakalářská práce, vedoucí Hruša, Jan. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Sporty v přírodě, 2007.
2. KUBIŠTA, Adam. *Porovnání aktivity vybraných svalů při jízdě na snowboardu na simulátoru a sněhu*. Diplomová práce, vedoucí Gnad, Tomáš. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Sporty v přírodě, 2022.
3. SUCHANOVÁ, Klára. *Úvod do freestyle snowboardingu*. Diplomová práce, vedoucí Vomáčko, Ladislav. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Sporty v přírodě, 2006.
4. VOCÁSEK, Zdeněk. *Základní prvky freestyle snowboardingu*. Diplomová práce, vedoucí Gnad, Tomáš. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Sporty v přírodě, 2009.
5. VOTAVOVÁ, Karolína. *Historický vývoj snowboardingu*. Bakalářská práce, vedoucí Gnad, Tomáš. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Sporty v přírodě, 2022.

6. ZELINKOVÁ, Monika. *Snowboarding a jeho popularita mezi žáky gymnázií v různých městech na území České republiky*. Diplomová práce, vedoucí Příbyl, Ivan. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2018.

## Obrázky

1. Obrázek 1 - SNOWBOARDER. *Grab Directory*. Online. 2018. Dostupné z: <https://www.snowboarder.com/tag/grab-directory>. [cit.2024-02-11].
2. Obrázek 2- Skok ve snowparku. US SKI AND SNOWBOARD. *Mack Wins Mammoth Slopestyle and Olympic Team Spot*. Online. 2018. Dostupné z: <https://www.usskiandsnowboard.org/news/mack-wins-mammoth-slopestyle-and-olympic-team-spot>. [cit. 2024-02-12].
3. Obrázek 3–U-rampa FREESKIER.CZ. *Druhy překážek v parku: Skoky*. Online. 2017. Dostupné z: <https://freeskier.cz/amp/druhy-prekazek-v-parku-skoky>. [cit. 2024-02-18].
4. Obrázek 4 - Quarterpipe. SNOWBOARDER. *Bode Merrill's 2019 Quarter Pipe Classic at Brighton Resort: Photos & Results*. Online. 2017. Dostupné z: <https://www.snowboarder.com/featured/bode-merrills-2019-quarter-pipe-classic-brighton-resort-photos-results>. [cit. 2024-02-20].
5. Obrázek 5 - Corner. FREESKIER.CZ. *Druhy překážek v parku: Skoky*. Online. 2017. Dostupné z: <https://freeskier.cz/amp/druhy-prekazek-v-parku-skoky>. [cit. 2024-02-16].
6. Obrázek 6 - Různé typy airbagů. BAGJUMP. *Snow Landing Airbags*. Online. 2024. Dostupné z: <https://bagjump.com/areas/snow>. [cit. 2024-02-22].
7. Obrázek 7 - Typy klutišť. ARENA SNOWPARKS. *Rails & Boxes*. Online. 2020. Dostupné z: <https://www.arenasnowparks.com/rails-boxes>. [cit. 2024-02-22].

8. Obrázek 8 - Typy F boxů. ARENA SNOWPARKS. *Rails & Boxes*. Online. 2020. Dostupné z: <https://www.arenasnowparks.com/rails-boxes>. [cit. 2024-02-23].
9. Obrázek 9 - Typy plynovek. ARENA SNOWPARKS. *Rails & Boxes*. Online. 2020. Dostupné z: <https://www.arenasnowparks.com/rails-boxes>. [cit. 2024-02-23].
10. Obrázek 10 - Typy single barů. ARENA SNOWPARKS. *Rails & Boxes*. Online. 2020. Dostupné z: <https://www.arenasnowparks.com/rails-boxes>. [cit. 2024-02-24].
11. Obrázek 11 - Typy wallridu. ARENA SNOWPARKS. *Rails & Boxes*. Online. 2020. Dostupné z: <https://www.arenasnowparks.com/rails-boxes>. [cit. 2024-03-16].
12. Obrázek 12 - Profily snowboardů. PRICE, Holly. *What are the different snowboard profiles? A camber & rocker guide*. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.ultimategearlists.com/advice/the-different-snowboard-profiles>. [cit. 2024-03-16].
13. Obrázek 13 - Freestyle vázání. NITRO SNOWBOARDS. *Zero Bindings*. Online. 2022. Dostupné z: <https://nitrosnowboards.com/en/bindings/zero>. [cit. 2024-03-16].
14. Obrázek 14 - Freestyle bota. BLUE TOMATO. *Salomon Echo Dual BOA 2023 Snowboardové boty*. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.blue-tomato.com/cs-CZ/product/Salomon-Echo+Dual+BOA+2023+Snowboardove+boty-686033>. [cit. 2024-03-18].
15. Obrázek 15 - Skeletové boty. CARVERS PARADISE. *Deeluxe Hardboots for Snowboarding*. Online. 2024. Dostupné z: [https://www.carversparadise.com/en\\_US/products-list/category/hardboots-snowboard-ski-online-shop/deeluxe](https://www.carversparadise.com/en_US/products-list/category/hardboots-snowboard-ski-online-shop/deeluxe). [cit. 2024-02-22].

16. Obrázek 16 - Fáze ollie. DMK SNOWBOARD. *How to Ollie on a Snowboard: 6 Steps*. Online. 2022. Dostupné z: <https://dmksnowboard.com/how-to-ollie-on-a-snowboard-6-steps>. [cit. 2024-02-24].
17. Obrázek 17 - Fáze nollie. KEYASPECTS COACHING. *How to Nollie on a Snowboard*. Online. 2014. Dostupné z: <http://www.keyaspectscoaching.com/freestyle-tips/how-to-nollie-on-a-snowboard>. [cit. 2024-02-24].
18. Obrázek 18 - Postavení při Nosepressu. SNOWBOARDADDICTION. *How to Nose Press*. Online. 2017. Dostupné z: <https://snowboardaddiction.com/blogs/jibbing/how-to-nose-press>. [cit. 2024-03-16].
19. Obrázek 19 - Postavení při Tailpressu. SNOWBOARDADDICTION. *How to Nose Press*. Online. 2017. Dostupné z: <https://snowboardaddiction.com/blogs/jibbing/how-to-nose-press>. [cit. 2024-03-11].
20. Obrázek 20 - Provedení FS 180. WHITELINES. *How to Cab 180*. Online. 2013. Dostupné z: <https://whitelines.com/snowboarding-advice/trick-tips/kicker/how-to-cab-180.html>. [cit. 2024-03-18].
21. Obrázek 21 - Postavení na bedně při 50-50. SNOWBOARDADDICTION. *Your First 50-50*. Online. 2017. Dostupné z: <https://snowboardaddiction.com/blogs/jibbing/your-first-50-50>. [cit. 2024-03-19].
22. Obrázek 22 - Poloha při boardslidu. SNOWBOARDMAG. *Session 1 at High Cascade with BTBounds*. Online. 2023. Dostupné z: <https://snowboardmag.com/stories/session-1-at-high-cascade-with-btbounds-june-2023>. [cit. 2024-03-19].

## **18. SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1 – Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

Příloha 2 – Informovaný souhlas

Příloha 3 – Dotazník

## Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

**Název projektu:** Soubor průpravných cvičení pro freestyle snowboarding a jejich aplikace pro sportovce s poruchou zraku

**Forma projektu:** výzkumná práce – bakalářská práce

**Období realizace:** únor 2024 – duben 2024

**Předkladatel:** Petr Zvěřina

**Hlavní řešitel:** Petr Zvěřina

**Místo výzkumu (pracoviště):** Rozhovory budou probíhat na předem domluveném neutrálním a bezpečném veřejném místě.

**Spoluřešitel(é):** -

**Vedoucí práce (v případě studentské práce):** Mgr. et Mgr Vojtěch Kovařovic

**Finanční podpora:** -

**Popis projektu:** Tato bakalářská práce se zaměřuje na vytvoření souboru průpravných cvičení, které budou sloužit k nácviku a zdokonalování techniky freestyle snowboardingu pro jedince se zrakovým postižením. Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit soubor průpravných cvičení pro nácvik a zdokonalování techniky freestyle snowboardingu a jejich možná aplikace pro jedince se zrakovým postižením. Tato práce má přispět k rozvoji dovedností a techniky v této disciplíně. Vytvoření souboru průpravných cvičení na základě odborných rozhovorů s trenéry a literární rešerše představuje klíčový krok k poskytnutí efektivních tréninkových metod pro freestyle snowboarding. Tímto způsobem má práce přinést konkrétní a aplikovatelný přínos pro jedince se zrakovým postižením a trenéry, kteří se věnují freestyle snowboardingu. Otázky nebudou zjišťovat žádná citlivá data.

**Charakteristika účastníků výzkumu:** 8 dospělých trenérů freestyle snowboardingu, kteří nejsou specializováni na freestyle snowboarding osob se zrakovým postižením – přibližný věk 23 - 45 let, oslovovat je budu skrze mé osobní kontakty. Výzkumu se nemohou účastnit osoby s akutním (zejména infekčním) onemocněním.

**Zajištění bezpečnosti:** Bakalářská práce bude probíhat neinvazivní metodou. Rizika prováděného nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika.

**Etické aspekty výzkumu:** Účastníci nejsou vybíráni z vulnerabilních skupin. Etické aspekty tohoto výzkumu freestyle snowboardingu zahrnují získání informovaného souhlasu od všech účastníků, respektování jejich soukromí a anonymizaci citlivých informací. Dále je nezbytné zajistit, aby výzkum nepředstavoval rizika pro bezpečnost nebo integritu účastníků.

**Potenciální střet zájmů:** Výzkum není prováděn pro žádnou instituci či organizaci. Nejsem v pracovním právním (ani rodinném) vztahu k žádnému účastníkovi výzkumu. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ovlivnit objektivitu výzkumu. Nemám soukromý zájem na výsledku výzkumu a ani výzkum nevede k osobnímu prospěchu. Vedoucí práce bude dohlížet na korektní a nestrannost posuzování výsledků výzkumu mou osobou. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ohrozit integritu a důvěryhodnost výzkumu.

**Ochrana osobních dat:** Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, kontakt (email), příjmení, věk, odpovědi na otázky – které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 týdne po testování anonymizována.

Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

**Požíování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků:** Během výzkumu budou nahrávány audionahrávky rozhovorů s trenéry. Rozhovor bude nahrán hlavním řešitelem na mobilní telefon, hned poté bude nahrán do počítače a z mobilního telefonu smazán. Po přepsání rozhovoru bude nahrávka smazána do týdne od jejího pořízení. Nahráná verze rozhovoru bude bezpečně uchována pouze u hlavního řešitele na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru a nebude nikde zveřejňována. Po přepsání bude účastníkům výzkumu text předložen ke schválení. Zveřejněny budou pouze přepsané, anonymizované a účastníkem schválené rozhovory či jejich části.

Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie ani videozáznam.

V maximálně možné míře zajistím, aby data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu (IS): přiložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně. Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 26. 2. 2024

Podpis:



Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

## Vyjádření Etické komise UK FTVS

**Složení komise:** Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parý Martínková, Ph.D.

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: ..... 184/2023 .....


dne: ..... 28.2. 2024 .....

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směnicemi pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

**Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.**

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Jorazítko UK FTVS 162 52, Praha 6

- 20 -

  
podpis předsedkyně EK UK FTVS



## INFORMOVANÝ SOUHLAS k žádosti 187/2023

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarácí lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jakož jsou zejména Helsinská deklaráce, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení §28 odst. 1 zákona č.372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci bakalářské práce s názvem Soubor průpravných cvičení pro freestyle snowboarding a jejich aplikace pro sportovce s poruchou zraku. Rozhovor bude probíhat na předem domluveném neutrálním bezpečném veřejném místě.

Projekt bude probíhat v období: únor 2024–duben 2024

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit soubor průpravných cvičení pro nácvik a zdokonalování techniky freestyleového snowboardingu a jejich možná aplikace pro jedince se zrakovým postižením.

Výzkumná metoda bude: strukturované rozhovory s trenéry

Předpokládaná doba rozhovorů bude přibližně 1 hodina

Respondenti budou odpovídat na otázky ohledně svých zkušeností jako trenérů snowboardingu což zahrnuje metodiku, kvalifikace, obecné zkušenosti s tréninkem, nové trendy ve freestyle snowboardingu, postoj k trénování začátečníku, struktura tréninku, flexibilita výuky, zkušenosti s tréninkem osob se specifickými potřebami, návrhy na průpravná cvičení pro vybrané cviky, letní a zimní tréninková příprava, odlišnosti ve výuce freestyle snowboardingu v ČR a ve světě.

**Podmínky zařazení do výzkumu:** Výzkumu se nemohou účastnit osoby s akutním (zejména infekčním) onemocněním. Trenéři freestyle snowboardingu nemusí mít zkušenosti s Freestyle snowboardem pro osoby se zrakovým postižením.

Otázky nebudou zjišťovat žádná citlivá data.

Výzkumný projekt bude prováděn neinvazivně.

Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžná očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit v bakalářské práci v studentském informačním systému (SIS), nebo na e-mail adrese: velkekarlovice@hotmail.cz

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, příjmení, věk, odpovědi na otázky – které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 týdne po provedení rozhovoru anonymizována.

Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS

Pořizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu budou pořizovány audionahrávky. Rozhovor bude nahrán hlavním řešitelem na mobilní telefon, hned poté bude nahrán do počítače a z mobilního telefonu smazán. Po přepsání rozhovoru bude nahrávka smazána do týdne od jejího pořízení. Nahraná verze rozhovoru bude bezpečně uchována pouze u hlavního řešitele na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru a nebude nikde zveřejňována. Po přepsání bude účastníkům výzkumu text předložen ke schválení. Zveřejněny budou pouze přepsané, anonymizované a účastníkem schválené rozhovory či jejich části.

Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie ani videozáznamy.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Petr Zvěřina

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Petr Zvěřina Podpis: .....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum:

Jméno a příjmení účastníka

Podpis: .....

Souhlasím s textem přepsaného anonymizovaného rozhovoru v rámci výše uvedeného výzkumu. Při závěrečné kontrole můžete vymezit oblast rozhovoru, kterou chcete vyjmout z dalšího zpracovávání.

Místo, datum .....

Jméno a příjmení účastníka ..... Podpis: .....

## Letní příprava

- Jak dlouho se věnuješ snowboardingu?
- Jak dlouho trénuješ freestyle snowboarding?
- Koho nejčastěji trénuješ? Děti, mládež, dospělé?
- Trénuješ i v letní sezoně, nebo pouze v zimní sezoně?
- Jsou nějaké sporty, které bys doporučil jako doplněk k tréninku freestyle snowboardingu? Proč? Jaké z toho jezdec může mít benefity?
- Jaké cvičení nebo pomůcky využíváš při letní přípravě?
- Jaké cvičení bys doporučil začátečníkům a mírně pokročilým během letní přípravy, aby rozvíjeli své dovednosti v rotacích? Slidech a dalších tricích, které se snaží naučit v zimní sezoně?
- Používáš při tréninku indoboardy, slackliny nebo jiné nestabilní plochy? Jak si myslíš, že by tyto pomůcky mohli pomoci při freestyle snowboardingu?
- Myslíš si, že gymnastická cvičení, například skoky na trampolíně, mohou přispět k lepšímu výkonu ve freestyle snowboardingu?
- Myslíš si, že silový trénink má prospěšný vliv na výkon ve freestyle snowboardingu? Proč? Využíváte ho u svých svěřenců?
- Setkal jste se někdy se sportovcem se zrakovým postižením? Jaká byla vaše zkušenost?
- Jak si myslíš, že by měl vypadat trénink pro freestyle snowboarding pro jedince se zrakovým postižením? Myslíte si, že je vhodné ho upravit?

## Zimní příprava

- Používáš v tréninku před ježděním rozcvičku? Proč si myslíš, že je to vhodné a jaký charakter rozcvička má?
- Jaké dovednosti jsou základ pro nácvik freestyle triků? Co by měl jezdec již ovládat, aby mohl přejít k nácviku triků jako ollie, rotace o 180 stupňů, pressy, slidy?
- Popiš prosím postupně jak by ty při nácviku ollie postupuješ?

- Jak postupuješ při výuce rotací (konkrétně bs a fs 180, popř. bs 360), popiš mi krok po kroku
- Jak by podle tebe měl jezdec postupovat při nacvičování nosepressu a tailpressu? Jaký terén či překážku byste zvolili pro nácvik těchto triků?
- Kde a jak začínáš nácvik triku 50-50. Popiš kroky, jak by měl začátečník postupovat.
- Jaký je tvůj postup při nácviku boardslidu? Na jakých překážkách je vhodné nejdříve začít?
- Používáš při výuce mobilní telefony nebo kamery? Proč?
- Myslíš si, že jedinci se zrakovým postižením jsou schopni se naučit freestyle triky? V čem by se výuka této specifické skupiny mohla lišit? Na co by ses víc zaměřil při výuce?
- Představte si, že byste dostal do výuky jedince se zrakovým postižením, který se chce naučit freestyle snowboarding. Jaký by byl váš plán na první trénink? Jak byste postupoval při nacvičování základních freestyle dovedností, s ohledem na jeho zrakové postižení?