

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2014

Bc. Martin Klasna

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

Freeskiing

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Martin Klasna

Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, obor TV-VY

Vedoucí práce: Mgr. Daniela Benešová, Ph.D.

Plzeň, 2014

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 20. června 2014

.....

Vlastnoruční podpis

OBSAH

1	ÚVOD	1
2	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	2
2.1	Cíle	2
2.2	Úkoly	2
3	TEORETICKÁ ČÁST.....	3
3.1	Vznik Newschool lyžování	3
3.2	Charakteristika Newschool lyžování.....	4
3.3	Charakteristika správného snowparku	5
2.3.1	Místa pro Newschool lyžování v České republice	7
2.3.2	Místa pro Newschool lyžování ve světě a Evropě se zaměřením na alpskou oblast	8
3.4	Tip na základní trik pro začátečníky	8
3.4.1	Obrat skokem o 360° - dvojný obrat na místě.....	8
3.4.2	Klouzání dvojným obratem na mírném svahu	9
3.4.3	Skok dvojným obratem na bočních hranách	9
3.4.4	Dvojný obrat skokem ve snowparku	9
3.4.4.1	Rovný odraz do dvojného obratu	10
3.4.4.2	Odraz do dvojného obratu z carvingové zatáčky	10
3.5	Letní a zimní tréninkové centrum bez sněhu	10
3.6	Rozhovor s českým olympionikem Markem Skálou	11
4	METODIKA PRÁCE.....	13
4.1	Kritická analýza pramenů.....	13
4.2	Rozhovor	13
5	TECHNICKÁ TVORBA VIDEOPROGRAMU	14
6	PRAKTICKÁ ČÁST.....	15
6.1	Technické parametry videoprogramu.....	15

6.2	Technický scénář.....	16
7	DISKUZE.....	37
7.1	Sběr informací k zadanému tématu.....	37
7.2	Sestavení realizačního týmu.....	37
7.3	Sestavení příkladu správného snowparku	37
7.4	Sestavení video scénáře.....	38
7.5	Natáčení hrubého materiálu	38
7.6	Sestavení audio scénáře a nahrání komentáře	39
7.7	Kompletace obou částí práce do ucelené a přehledné podoby.....	39
8	ZÁVĚR.....	40
9	RESUMÉ.....	41
10	SUMMARY	42
11	POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE.....	43
11.1	Monografie a tištěné zdroje.....	43
11.2	Elektronické zdroje	43
11.3	Ústní sdělení.....	43

1 ÚVOD

Jako diplomovou práci jsem si zvolil tvorbu videoprogramu na téma Freeskiing. Freeskiing neboli Newschool lyžování je poměrně nová a velice progresivní sportovní disciplína, která je v dnešním moderním světě čím dál populárnější. V tomto roce se navíc dostala do podvědomí široké veřejnosti díky zařazení do programu zimních olympijských her. Příznivci lyžování proto mnohdy poprvé sledovali mladé a nadějné jezdce na lyžích, kteří předváděli doposud nevídané triky v disciplíně Slopestyle a Half Pipe(U-rampě).

Odborné literatury o sportovním odvětví Freeskiing není mnoho, ale pro zajištění základní informovanosti široké veřejnosti postačuje. Osobně se věnuji Newschool lyžování 9 let a za tu dobu jsem navštívil a poznal velmi mnoho prvků, míst a užitečných rad, které mohou pomoci začátečnickům.

Stejně jako empirikové v teorii poznání odvozují veškeré své vědění ze zkušeností, i já čerpám ze svých poznatků a praxe v tomto sportu. Proto hlavním cílem je vytvoření videoprogramu, který je natočen jako motivační video na základě vlastních zkušeností. Video může sloužit k doplnění a zpestření teoretické části především lyžařských kurzů na základních popř. středních nebo vysokých školách.

2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

2.1 Cíle

Cílem diplomové práce je vytvořit videoprogram, který ukazuje možnosti Newschool lyžování v České republice a ve střední Evropě se zaměřením na alpskou oblast. Videoprogram je určený široké veřejnosti, která se zajímá o nové trendy v lyžování.

2.2 Úkoly

Na základě definování cíle jsme stanovili tyto úkoly:

- a) Charakterizovat Newschool lyžování.
- b) Charakterizovat vhodný snowpark pro začátečníky.
- c) Vybrat a zmapovat místa pro Newschool lyžování v České rep. a ve střední Evropě.
- d) Charakterizovat základní graby a rotace.
- e) Rozlišit trénink v letní a zimní sezóně.
- f) Navrhnout základní triky pro začátečníky a vytvořit videosekvenci.
- g) Představit české reprezentanty v Newschool lyžování.
- h) Vytvořit vlastního videoprogram na základě technického scénáře.

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Vznik Newschool lyžování

Vznik Newschool lyžování se datuje přibližně od roku 1996, kdy tehdejší freestyloví lyžaři (lyžování v boulich, akrobatické skoky na lyžích) začali ztrácet motivaci v soutěžích se zastaralými a omezujícími pravidly (omezený počet salt a vrutů, v boulich byly zakázány skoky přes hlavu apod.). Právě oni začali psát novou historii freestyle lyžování, trénováním nových triků ve snowparcích, tehdy určených výhradně pro snowboardisty.

Za hlavní průkopníky newschool lyžování je označována skupina „New Canadien Ari Force“ (J.F. Cusson, Mike Douglas, J.P. Auclair, Vincent Dorion). Tito původně boulaři začali zkoušet skoky a graby, které byly tehdy doménou snowboardistů, a to ve snowparcích, v prostorech vyhrazených do té doby pouze snowboardistům. Pro usnadnění jízdy na switch bylo třeba vyvinout lyže, které ji maximálně usnadní. Díky spolupráci NCAR s lyžařskou společností Salomon, vznikl v roce 1998 první speciální freestylový twintip model lyže s názvem „*TenEighty 1080*“.

Stejně jako ostatní lyžařské disciplíny se ani newschool lyžování nevyhnulo určité diferenciaci, a tak vznikají nové disciplíny jako Big air, Slopestyle, Jibbing aj. V roce 1999 byl Big air zařazen jako soutěžní disciplína na Winter X-games – neoficiální olympiádě zimních adrenalinových sportů. Tím se Newschool během velmi krátké doby zpopularizoval a je každým rokem více a více sledován širokou veřejností.

V roce 2002 Newschool styl zásadním způsobem ovlivnil vnímání freestyle disciplín. Na Olympijských hrách v Salt Lake City v roce 2002 předvedl Američan Johny Moseley trik, který svět dosud neviděl. Přihlásil se do závodu a šokoval celý svět. Do té doby se v boulich nesměly skákat triky „přes hlavu“, hlavně se tehdy nesměla dostat hlava níže než nohy. Ale Moseley obešel pravidla a skočil trik pojmenovaný podle názvosloví akrobatů 720 off axes, newschoolery označovaný jako cork 720. I přesto, že skončil až na 4. místě, stal se Moseley symbolem a morálním vítězem těchto zimních her. Rok poté se pravidla změnila a v boulich se pak mohly skákat jakékoli triky.

Jedním z dalších zlomových momentů v historii freeskiingu, který jasně dokazuje diverzitu a nesvázanost, je závod „*Jon Olsson Invitational*“ konaný v roce 2006 ve Švédsku. Na tomto závodě se na gigantickém skoku začaly skákat kombinace dvojitých triků a v jednom skoku (VOLÁK, J., MIKULA, L. 2008).

Freeskiing je velmi progresivní a oblíbený sport. Tento fakt dokazuje také to, že v letošním roce byl poprvé k vidění na zimních olympijských hrách v Soči. Zde mladí freeskieři dokazovali to, jak rychle se tento sport vyvíjí. Jezdci předváděli již tripl rotace okolo své vertikální osy nebo naprosto vyosené trojí rotace tzv. „triple corky“. Medailové pozice obsadili tři američtí freeskieři- Joss Christensen, Gus Kenworthy a Nikolas Goepper. Všichni tři předvedli dokonalé triky, které navíc rotovali jak na svoji přirozenou stranu, tak i na svoji „unnatural“ tzv. nepřirozenou stranu. Slopestyleová jízda bez rotace na „unnatural“ stranu v dnešní době už nemá šanci dosáhnout na nejvyšší příčky v závodech. Přestože tento sport není vázaný žádným omezením, dá se jen těžko předvídat, kam až může ve svém vývoji dojít.

3.2 Charakteristika Newschool lyžování

Newschool lyžování můžeme charakterizovat jako ježdění ve snowparcích, na speciálně vytvořených platformách, kde jsou vystavěny skoky různých rozměrů, anebo zasazeny pevné překážky jako jsou raily, boxy, bonky a wallridy. Všechny tyto překážky jsou určené k provádění různých triků. K takovému lyžování slouží speciální lyže s twintip technologií zvednuté patky, což umožňuje odrážet se a dopadat na switch (pozadu) (VOLÁK, J., MIKULA, L. 2008).

Klasické akrobatické lyžování vytlačuje právě freestyle lyžování, které je dokonce od roku 2014 zařazeno do programu olympijských her a v únoru mělo svojí premiéru v ruském Soči. Jako jediný reprezentant České republiky se představil Marek Skála v disciplíně Slopestyle a umístil se na 26.místě . Disciplíny Slopestyle a U-rampa jako podmnožina freestyle lyžování se na Olympiádě těšili velkému zájmu diváků a potvrdili tak, že se jedná o mladý a velmi progresivní sport, ve kterém můžeme očekávat nový vývoj triků a dalších prvků.

Ve své podstatě se freeskiing nejvíce podobá snowboardingu. Právě snowboarding v mnoha směrech inspiroval freeskiing a v současné době je zachována dokonalá harmonie mezi těmito sporty, kdy neexistuje žádná rivalita mezi lyžaři a snowboardisty. Tyto dva sporty se navzájem hodně inspirují a ovlivňují.

3.3 Charakteristika správného snowparku

Snowpark je část sjezdovky speciálně přizpůsobená pro snowboarding a freeskiing. Skládá se z jednotlivých překážek, které lze rozdělit na skoky, rampy a jiby. Ty jsou určeny k provádění freestylových triků. Kvalitu snowparku nikdy nehodnoťte pouze podle množství a velikosti překážek, ale v první řadě podle kvality a pravidelnosti úpravy (shapingu). Sebekvalitněji vyrobené překážky nebudou bezpečné a zábavné bez kvalitního odrazu, náskoku a dopadu (VOLÁK, J., MIKULA, L. 2008).

Kvalitní a dostatečně velké snowparky jsou rozděleny do několika sekcí podle obtížnosti překážek a skoků. Na své by si zde měl přijít jak úplný začátečník, tak i zkušený jezdec. V dnešní době je samozřejmostí, že snowpark mám mít vlastní vlek, takže nestrávíte spousty času ve frontách a můžete se společně věnovat ježdění.

Správný snowpark by měl být rozdělen do několika sekcí. Dokonalým příkladem může být Vans Penken Park v Zillertalském údolí, který drží ocenění nejlepšího evropského parku a je rozdělen do 5 sekcí.



Obrázek ¹

¹Vans Penken Park Mayrhofen snowpark vizualizace- dostupný z <http://www.vans.es/news/item/6341/vans-penken-park-pro-line-open/>

MEDIUM AREA (středně obtížná sekce) - tato „lajna“ obsahuje středně velké skoky, jednoduché „boxy“ neboli bedýnky a zábavné „raily“, zábradlí pro všechny úrovně jezdců. Můžete si vybrat ze dvou velikostí skoků od 3m-6m na každé platformě. Tato sekce je výborná na každodenní rozjezdění a na trénink nových nenáročných triků. Všechny skoky a překážky jsou postaveny za sebou tak, aby freeskier stihli co nejvíce triků, když projíždí touto sekcí. Pohybuje většina freeskierů, kteří snowpark navštěvují. Z tohoto důvodu zde musíme dávat velký pozor na svoji bezpečnost.

ADVANCE AREA (pokročilá sekce) – zde už si na chuť přijdou i pokročilí a odvážnější jezdci. Najdete zde platformy s velkou variací „railů a boxů“ a „kickery“ skoky o velikosti 10m-18m, které již vyžadují určitě zkušenosti s orientací ve vzduchu. Můžete zde jezdit kombinace různých překážek a kreativně vymýšlet nové triky. Ale pozor! Na překážky v této sekci nemůžete jen tak bezmyšlenkovitě najet!!! Měli byste si nejdříve celou „lajnu“ pomalu projet a prohlédnout si všechny překážky. Než „vletíte“ do této sekce, doporučuji vyzkoušet si nájezdovou rychlost a poradit se s místními freeskier, kteří vám rádi ukáží, odkud je ideální se v daný den rozjíždět. Podmínky se totiž mohou den ode dne lišit, a pokud podceníte nebo přeceníte nájezdovou rychlost, může to mít pro vás na skoku fatální následky!!!

HALF PIPE (U-rampa) - Jezdec projíždí speciálně vytvořeným sněhovým korytem z jedné strany na druhou a zpět, na hranách U-rampy (coping) provádí různé triky tak, aby mohl vždy plynule navázat dalšími triky a opačné straně rampy. Klasická U-rampa má sklon 20-25 stupňů po spádnicí, její délka se pohybuje mezi 70-100m a výška okolo 4- 4,5 m. V nejkvalitnějších světových snowparcích se můžete setkat s vyššími a delšími U-rampami, kterým se někdy říká „superpipe“ (až 5,5 m vysoké a dlouhé až 150m). Half pipe se upravuje speciálním zařízením na rolbu (např. pipe dragon) a je jí stavba a údržba je výrazně náročnější než je tomu například u big airu. Ve Vans Penken Parku najdeme pouze U-rampu středních rozměrů, ale i tak si zde můžete vyzkoušet spoustu triků, které nás v této disciplíně posunou zase o krok dále.

PRO AREA (profesionální sekce) – V této sekci najdete většinou tzv. „kickerline“ která je oblíbená a vyhledávaná profesionálními freeskiery. Tato sekce má 20m- 25m skoky a budí opravdu respekt. Rádus skoků je „vyshapepovány“ do nejmenších detailů, tak by splňoval i ty nejnáročnější požadavky světových freeskiérů. Tyto skoky jsou určeny pro opravdové profesionály, kteří například trénují na největší evropské a světové soutěže ve freeskiingu.

Jako poslední a dle mého pro začínajícího freeskierra nejdůležitější sekce v těchto snowparcích je sekce pro úplné začátečníky, takzvaná KIDS AREA. Zde najdete malé skoky, široké boxy a kluziště na "jibing". Vše je přizpůsobeno jak dětem tak úplným začátečníkům. Zde by měl každý začínající freeskiér začít se svými triky a rotacemi, které například trénoval v letních tréninkových centrech.

2.3.1 Místa pro Newschool lyžování v České republice

V České republice ještě před několika lety nebyl žádný kvalitní snowpark. Vše stavěly party nadšenců se svolením majitele areálu. Naštěstí nyní je situace o poznání lepší. Snowparky v České republice stále staví party nadšenců, ale již pod vedením zkušených shaperů². Také existují speciálně založené organizace, které přesně ví, jak snowpark postavit, aby splňoval přání široké škály jezdců. Už i tuzemské zimní areály si jeden po druhém postupně uvědomují, že mít ve svém středisku snowpark, přivede nové návštěvníky a tím i finanční zhodnocení vkládaného objemu peněz do stavění snowparků.

Pokud budete v České republice hledat nejlepší snowparky, budete muset jet do Vítkovic v Krkonoších nebo do Deštné v Orlických horách. Zde najdete české perly. Oba snowparky vedou profesionální teamy lidí, kteří dávají těmto parkům téměř evropské rozměry. Pokud tyto parky navštívíte, nemusíte se ve většině případů bát o svoji bezpečnost nebo neupravenost areálu.

Vždy je však důležité zohlednit sněhové podmínky a podívat se na dané stránky areálu zda je snowpark aktuálně v provozu.

² Shaper je člen týmu nebo jednotlivce, který se stará o kvalitu a bezpečnost snowparku.

2.3.2 Místa pro Newschool lyžování ve světě a Evropě se zaměřením na alpskou oblast

Zatím co v České republice je většinou snowpark součástí určitého areálu, v evropských a světových resortech existují areály, které jsou defakto střediskem, kde je pouze snowpark. Mezi ty nejznámější světové patří Snowpark NZ blízko Wanaky na Novém Zélandě, Terrain Park Breckenridge a Snowpark Keystone v americkém Coloradu. Mezi nám dostupnější nejlepší evropské snowparky patří Snowpark Livigno v Italských alpách, Snowpark Les 2 Alpes a Snowpark Val Thorens ve francouzských alpách. Nám nejbližší dosažitelné snowparky se nacházejí v rakouských alpách. Jedná se o snowparky Vans Penken Park v Mayrhofenu a Moreboards Stubai Zoo snowpark na Stubaiském ledovci. Oba tyto snowparky mají parametry toho nejlepšího co českému freeskirovi můžete nabídnout v okruhu cca. 500km od Prahy.

3.4 Tip na základní trik pro začátečníky

Jako první trik, o který se většina z vás bude snažit, bude zkoušení otočky o 360°. Třistašedesátka je nejvíce prováděný trik. Pro váš rychlejší začátek vám videoprogram pomůže se zlepšit v tomto triku pomocí 360° na zemi bez lyží, klouzáním 360° na sněhu, otáčením se na hranách a samozřejmě hlavně „trojky“ v parku. Než s tím začnete, měli byste se seznámit s rotací o 180° na obě strany!

3.4.1 Obrat skokem o 360° - dvojný obrat na místě

Pokrčíte se v kolenou a srovnáte se. Poté při výskoku začnete otáčet boky, paže a ramena ve směru, kterým se chcete otáčet. Musíte udržet hlavu zpříma při otáčení přes rameno. Udržení rotace je velice důležité při třistašedesátkách. Při výskoku musíte ruce a ramena ponechat v rotaci. Když se začnete učit odrážet z jednoho bodu a necháte boky rotovat okolo své osy, naučíte se dvojný obrat velmi lehce.

3.4.2 Klouzání dvojným obratem na mírném svahu

Najdete si méně prudký svah a začněte zkoušet dvojný obrat klouzáním kolem své osy. Pomalu se rozjed'te šikmo svahem, pokrčte se... Při zvedání se v kolenou začněte otáčet boky, pažemi a rameny... Vše ve stejný čas. Není potřeba vyskakovat nad zem. Jen nechte svoje lyže klouzat, dívejte se do strany přes rameno a potom opět z kopce dolů. Po pár pokusech můžete zkusit i trochu povyskočit. Můžete začít menšími výskoky a pracovat na větších a větších. Pokud se vám podaří vyskočit a otočit o více než půlku, zkuste se přesunout na „vyvýšenou boční hranu“.

3.4.3 Skok dvojným obratem na bočních hranách

Boční hrany najdete různě na stranách sjezdovek nebo nějaké terénní nerovnosti. Téměř perfektní boční hrany na obě strany najdete na dolním konci U-rampy. Skákání na bočních hranách je skvělé na učení se dopadů. Nemusíte jet tak rychle, proto následky pádu při dopadu nejsou také nijak zásadní. Nejprve začněte skákat rovně a načasujte odraz přesně, když opouštíte hranu. Vyzkoušejte ještě několik celých obrátů, abyste si přivykli na rotaci stranou. Po pár pokusech můžete zkoušet dvojný obrat. Držte chodidla v šíři ramen a bud pokrčený v kolenou. Lehce si napřáhněte rameny a pažemi proti směru rotace. Při odrazu z hrany začněte otáčet boky, ramena a paže ve směru rotace. Udržujte hlavu vzpřímeně a koukejte se přes rameno ve směru rotace do doby, než uvidíte dopad. Snažte se dopadnout rovně na obě nohy současně. Párkrát si vyšlápněte a zkuste ještě pár dalších pokusů, dokud se nebudete cítit jistě. Poté vyšlápněte na druhou stranu a zkoušejte rotace opačným směrem.

3.4.4 Dvojný obrat skokem ve snowparku

V parku na rádiusu skoku máme dva způsoby jak se odrazit do dvojného obratu. Rovně nebo zatáčkou. Začněte odrazem rovně, protože je to na naučení jednodušší. Nemusíte se hned učit jak skákat z carvingové zatáčky, ale je to zábavné, pokud chcete změnit vzhled triku a posunout váš styl ježdění.

3.4.4.1 Rovný odraz do dvojného obratu

V parku si vyberte malý skok o velikosti 3-5m. Vyzkoušejte svojí rychlost nejprve rovnými skoky a nějakou 180°. Poté se rozjeďte s váhou na špičkách chodidel. Nohy jsou od sebe více než šíře ramen a napřáhněte si před odrazem. Pokud jsou lyže nohy dostatečně od sebe, přirozeně stojíte na vnějších hranách. Díky tomu se můžete lépe odrazit do rotace a kontrolovat její průběh. Vždy, když se rozjíždíte na jump, držte nohy paralelně. Začněte se odrážet do rotace vždy až na úrovni hrany skoku. Po odraze udržujte rotaci celého těla směrem, kterým jste se rozhodli odrazit. Stále koukete ve směru rotace přes rameno, abyste viděli dopad. Snažte se mít ruce vždy před sebou. Průběh rotace se snažte provést čistě bez zbytečného mávání a balancování rukama. Pokud jste si už malinko jistější, můžete zkusit první graby které dodají vaši 360° lepší styl. Ale to vše přijde s tréninkem!!!

3.4.4.2 Odraz do dvojného obratu z carvingové zatáčky

Při odraze z carvingové zatáčky se musíte ujistit, že poletíte rovně z hrany skoku. Pokud pojedete na skok rovně a uděláte carvingovou zatáčku až na skoku, vylítnete pod úhlem nájezdu mimo značený dopad. Je důležité, abyste začali dělat carvingové oblouky v dostatečné vzdálenosti před odrazem skoku. Pokud se rozhodnete pro rotaci doleva, najedete si zprava carvingovým obloukem před levou stranu skoku. Poté na odraze uděláte oblouk tak abyste se odráželi z levé hrany obou lyží. Díky nadjetí předchozím carvingovým obloukem byste měli opustit skok pod úhlem, který vás nevynesete mimo dopad skoku.

3.5 Letní a zimní tréninkové centrum bez sněhu

V České republice existuje několik letních freestylových center kde si můžete natrénovat vaše dopady do vody. Své výhody to má především, že padáte do vody a tím eliminujete možnost zranění při špatném dopadu. Přece jen dopad do vody i z několikametrové vzdálenosti bolí méně než dopad na tvrdý sníh. Dopadat ale nemusíte vždy jen do vody.

V Čechách zhruba před rokem a půl vyrostlo nové tréninkové centrum JUMPARK. Novinkou v dopadových médiích je molitan. Molitanové krychle bezpečně ztlumí dopadový náraz. Toto dopadové médium je inovací všude ve světě a nyní si ho můžete vyzkoušet i u nás v České republice.

Areál je zcela funkční a přístupný veřejnosti. Na veřejnost čeká 12 metrů vysoký skokanský můstek s dvěma odrazy, pro zkušené ridery a druhý pro začátečníky. Skok pro bike, skok pro skateboard, kolečkové brusle a koloběžky. Dvě kruhové a dvě profi trampolíny. Plastová trubka a bedna pro jibing. Volejbalové a nohejbalové hřiště a novinka Skimboard. V areálu jsou dámské a panské WC s možností sprchy, společenská místnost pro případný videokoučing a nově vybudovaná místnost, kde je možné přenocovat.

DALECKÝ, Roman. *Ústní sdělení*. (2013-05-06).

Tento areál rozhodně stojí zato navštívit i v zimních měsících kdy je všude dostatek sněhu. Dopoledne se zde naučíte těžší triky s dopadem do molitanu a odpoledne můžete vyrazit zkoušet tyto triky do okolních snowparku. Vyzkoušíte si tak naostro, to co jste si natrénovali.

3.6 Rozhovor s českým olympionikem Markem Skálou

- **Jaký je tvůj letní trénink, pokud zrovna nejsi na horách?**

Určitě je dobré chodit na trampolíny, kde si člověk zvýší orientaci ve vzduchu. Pak je dobré navštěvovat pravidelně areály se skokem do vody, kde si také zlepšíte orientaci ve vzduchu.

- **Co bys řekl na Jumpark?**

Že je to určitě dobrý nápad, skoky do molitanu, protože je to něco jiného než skoky do vody.

- **A pro tebe rozdíl mezi skokem do vody a do molitanu?**

Dopad do molitanu je měkčí a je to na učení vysloveně nových rotací, protože do vody to někdy bolí. A do vody to není taková dřina jak do molitanu.

- **Kdy a jaké byly tvé začátky s Freestyle lyžováním?**

To je asi tak 7let zpátky, a byly tvrdý (smích).

- **Co by si chtěl říct anebo vzkázat mladým začínajícím freeskiérům?**

Takže bych jim chtěl vzkázat, ať se toho nebojí, protože to není nebezpečné, jen to tak občas vypadá, ale když člověk přijde na to jak se to má dělat tak to není nebezpečný.

- **Takže se toho nebojte a posílejte to tam. A užíváš si tenhle život?**

Nejvíiiiíc.

- **Díky za rozhovor.**

Taky díky.

SKÁLA, Marek. *Ústní sdělení*. (201-03-23).

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Kritická analýza pramenů

Kritická analýza pramenů je zkoumání jakéhokoliv textu a informací z různých zdrojů a jejich eklektické a tvůrčí zpracování do nově vytvořeného celku. V této práci jsem použil tyto zdroje: literatura, ústní sdělení a rozhovor, video a internet.

V tomto případě jsem získané informace a zkušenosti využil ke zpracování diplomové práce, která je rozdělena na dvě části. Na základě vlastních zkušeností a zprostředkovaných zkušeností jsem vytvořil instruktážní a motivační videoprogram (BRKLOVÁ, D., HERZIG, S. 1998).

4.2 Rozhovor

Výpověď o určitém jevu zde podává zkoumaná osoba v interakci s výzkumníkem. Závislost výsledků na vztahu výzkumníka k dotazované osobě i na způsobu vedení rozhovoru a na aktuálních podmínkách je v případě rozhovoru velmi výrazná. Rozhovor, který slouží výzkumnému účelu, by měl být tzv. řízený, měl by probíhat na základě plánu, podle předem stanovených otázek. Výzkumník by měl ovládat jisté komunikativní dovednosti, přistupovat k rozhovoru se znalostí psychologie.

Freeskiingu se věnuji již 9 let, proto mám většinu informací právě z praktických zkušeností. Některé tyto informace jsem konzultoval se svými kolegy, profesionálními sportovci a reprezentanti České a Slovenské republiky v tomto sportu. Užil jsem tedy rozhovoru (BRKLOVÁ, D., HERZIG, S. 1998).

5 TECHNICKÁ TVORBA VIDEOPROGRAMU

Nejprve jsem připravoval video scénář celého videoprogramu, který jsem rozdělil na dvě poloviny a přidal závěrečnou zpestřující část letního tréninku. Jako motivační složku jsem použil rozhovor s nejúspěšnější osobou na české freeskiingové scéně Markem Skálou.

Po zhotovení video scénáře jsem začal natáčet hrubý materiál, ze kterého jsem vybral pouze nejlepší a použitelné záběry. Tyto záběry jsem vložil do programu pro editaci videa „Adobe premiera pro“. Podle video scénáře jsem vybrané záběry vložil na časovou osu pro střih videa a editoval jednotlivé části videoprogramu. Před každou sekci jsem poté vložil titulky, co daná sekce obsahuje a začal připravovat zvukovou část.

Před tím než jsem přesně upravil vybrané záběry do časové osy, bylo nutné vypracovat komentář. K přípravě komentáře jsem použil zařízení „Samsung galaxy S4“. Podle namluveného komentáře jsem začal skládat vybrané záběry do časové osy videoprogramu. Pomocí zrychlení a zpomalení záběrů jsem vytvořil výslednou časovou osu, tak aby komentář přesně popisoval probíhající pohyb ve videu.

6 PRAKTICKÁ ČÁST

6.1 Technické parametry videoprogramu

Titul: Freeskiing

Obor- Téma: Tělesná výchova

Určení: Tento program je určen začátečníkům a středně pokročilým jezdčům

Rok vzniku: 2014

Jazyková verze: česká

Délka videoprogramu: 22 min

Druh a formát záznamu: Video ve formátu DVD

Zvuk: Stereo

Majitel matrice: Katedra tělesné a sportovní výchovy PeF ZČU Plzeň

Formát záznamu matrice: DVC

Scénář a režie: Martin Klasna

Střih a výtvarné zpracování: Martin Klasna

Autor komentáře: Martin Klasna

Kamera: Martin Klasna, Eva Zahradníková

Hudba: Freeskiing music mix

6.2 Technický scénář

Čas	Obraz	Text / Prováděný prvek	Komentář	Hudba
0 - 15s	Záběr na freeskiierku a psací stůl	Katedra tělesné výchovy a sportu PEF ZČU uvádí		Freeskiing music mix - search
15 - 23s	Záběr na freeskiierku a psací stůl	v Plzni		
23- 26s	Záběr na freeskiierku a psací stůl	uvádí		
36 - 52s	Záběr na freeskiierku a psací stůl	Triková jízda ve snowparku na freestylových lyžích		
45 – 48s	záběr na kabinkovou lanovku			
48s – 55s	panorama alp		Krásný dobrý den vážení diváci, rád bych vás přivítal při sledování videoprogramu s názvem Freeskiing.	
55s – 58s	Pohled na snowpark	Freeskiing		
58s-1min 5s	Marek Skala na railu a na skoku		O čem to vlastně bude? Dozvíš se zde stručnou charakteristiku Newschool lyžování,	

1min 6 – 1 min 14s	Pohled na překážky v parku		pomůžeme ti vybrat správný snowpark v České Republice nebo i snowpark Evropských parametru	
1min 14 – 1 min 24s	Jezdec ve snowparku grabuje a vysvětluje prvky		Naučíš se s námi základní i neobvyklé graby a ukážeme ti velice užitečné tipy na triky ve snowparku	
1min 24 – 1 min34s	Marek Skála na poli a v parku, Dan Koudelka v Jumparku, Martin Klasna ve Štítech u Šumperka		. V neposlední řadě tě představíme české reprezentanty v tomto sportu a přiblížíme možnosti letního i zimního tréninku bez sněhu.	
1 min 35- 1 min 45s	Pohled na snowpark, pád Marka Skály, Freeskieři na skokách		. Pozornost bude věnovaná převážně na snowpark, bezpečnost na jednotlivých platformách a triky které zde můžeme provádět.	
1min 46s– 2 min 07s	Pohled na platformy ve snowparku a jezdce na railech		Newschool lyžování můžeme charakterizovat jako ježdění ve snowparcích, na speciálně vytvořených platformách kde jsou vystavěny skoky různých rozměrů anebo zasazeny pevné	

			překážky jako jsou raily, boxy, bonky , wallridy. Všechny tyto překážky jsou určeny k provádění různých triků.	
2min 07s – 2 min 17s	Freeskieři na lanovce, na velkém skoku, - Marek Skála na railu		Klasické akrobatické lyžování vytlačuje právě Freestyle lyžování, které je dokonce od roku 2014 zařazeno do programu olympijských her	
2min 17s – 3min 19s	Záběry z Olympiády V Ruském Sochi 2014		a v únoru mělo svojí premiéru v ruském Soči. Jako jediný reprezentant České republiky se představil Marek Skála v disciplíně Slopestyle a umístil se na 26.místě . Disciplíny slopestyle a U-rampa jako podmnožina Freestyle lyžování na Olympiádě se těšili velkému zájmu diváků a potvrdili tak, že se jedná o mladý a velmi progresivní sport ve kterém můžeme očekávat nový vývoj triků a dalších prvků.	
3min 19s – 3 min 37s	Záběry ze Stubai Snowparku –		Na to abyste mohli trénovat Newschool	

	Marek Skála, Michal Peč, Martin Klasna		prvky potřebujete kvalitní, bezpečný a každodenně upravovaný snowpark. To by měli být základní atributy správného snowparku	
3 min 37s – 4min	Několik pohledu na platformy ve Vans Penken Snowparku		Snowparky by měli být navrhovány profesionály se zkušenostmi z větších evropských nebo světových snowparku a každý den rolbou a ručně upravovány partou shaperů. Kvalitní a dostatečně velké snowparky jsou rozděleny do několika sekcí podle obtížnosti překážek a skoků.	
4min – 4min 9s	Martin Klasna na kluzišti a platové trubce		Na své by si zde měl přijít jak úplný začáteční, tak i zkušený jezdec.	
4min 9s – 4min 21s	Pohledy na lanovku ve snowparku freeskiery na lanovce		V dnešní době je samozřejmostí, že snowpark mám mít vlastní vlek, takže nestrávíte spousty času ve frontách a můžete se společně věnovat ježdění.	
4min 21s –	Záběry ze		V České Republice ještě	

4min 34s	snowparku na Špičáku l. p. 2009		před několika lety nebyl žádný kvalitní snowpark. Vše vytvářeli party nadšenců se svolením majitele areálu. Naštěstí nyní je situace o poznání lepší.	
4min 34s – 4min 46s	Graficky znázorněný snowpark ve Vítkovicích		Snowparky v České Republice stále staví party nadšenců, ale již pod vedením zkušených shaperů a hlavičkou různých organizací, kteří přesně ví jak snowpark postavit, aby splňoval přání široké jezdců.,	
4min 46s – 5min 22s	Ukázka práce shaperů ve Snowparku v Deštné v Orlických horách		Pokud budeme v České republice hledat nejlepší snowparky, budeme muset jet do Vítkovic v Krkonoších nebo do Deštné v Orlických horách. Zde najdeme české perly. Oba snowparky vedou profesionální teamy lidí, kteří dávají těmto parkům téměř evropské rozměry. Pokud tyto parky navštívíme, nemusíme se ve většině případů bát o svoji bezpečnost nebo	

			neupravenost areálu	
5min 22s - 5min 29s	Neideální podmínky ve snowparku na Špičáku		Vždy je však důležité zohlednit sněhové podmínky a podívat se na dané stránky areálu zda je snowpark aktuálně v provozu. Zatím co v České Republice je většinou snowpark součástí určitého areálu	
5min 29s - 5min 37s	Pohled na snowpark Vans Penken park a Marek Skála na stubai		, v evropských a světových resortech existují areály, které jsou defakto střediskem, kde je pouze snowpark .	
5min 37s - 6min	Ukázka záběrů ze světových - Snowpark NZ blízko Wanaky na Novém Zélandě, Terrain Park Breckenridge a Snowpark Keystone v americkém Coloradu. Snowpark Livigno v Italských alpách, Snowpark		Mezi ty nejznámější světové patří Snowpark NZ blízko Wanaky na Novém Zélandě, Terrain Park Breckenridge a Snowpark Keystone v americkém Coloradu. Mezi nám dostupnější nejlepší evropské snowparky patří Snowpark Livigno v Italských alpách, Snowpark Les 2 Alpes a Snowpark Val Thorens ve francouzských	

	Les 2 Alpes a Snowpark Val Thorens ve francouzských alpách.		alpách.	
6min - 6min 24s	Pohled na Vans Penken Snowpark a Moreboards stubai snowpark		Nám nejbliže dosažitelné snowparks se nacházejí v rakouských alpách. Jedná se o snowparks Vans Penken Park v Mayrhofenu a Moreboards Stubai Zoo snowpark na Stubaiském ledovci. Oba tyto snowparks mají parametry toho nejlepšího co českému freeskierovi můžete nabídnout v okruhu cca. 500km od Prahy.	
6min 24s - 6min 42s	Martin Klasna ve Vans Penken parku		Pojďme se na tyto snowparks podívat trochu blíže. Ukážeme si model snowparků, který by každý začínající freeskier měl vyhledávat zejména z důvodu bezpečnosti nebo kvality upravenosti jednotlivých překážek a skoků	
6min 42s -	Grafické a reálné		Vans Penken Park	

6min 56s	znázornění Vans Penken Snowparku		v Zillertalském údolí drží ocenění nejlepšího evropského parku a je rozdělen do 5 sekcí, jak můžete vidět na obrázku.	
6min 56s - 7min 24s	Grafické a reálné znázornění Vans Penken Snowparku medium area. Reálná ukázka skoků a překážek, Freeskier Martin Klasna a Eva Zahradníková		Medium Area (středně obtížná sekce) - tato „lajna“ obsahuje středně velké skoky, jednoduché „boxy“ neboli bedýnky a zábavné „raily“ neboli zábradlí pro všechny úrovně jezdců. Můžeš si vybrat ze dvou velikostí skoků od 3m-6m na každé platformě. Tato sekce je výborná na každodenní rozjezdění a na trénink nových nenáročných triků.	
7min 24s – 8min 30s	Grafické a reálné znázornění Vans Penken Snowparku – advance area, ukázka triků – Martin Klasna, ukázka pádu Marek Skála		Advance Area (pokročilá sekce) – zde už si na chuť přijdou i pokročilí a odvážnější jezdci. Najdeme zde platformy se velkou variací „railů a boxu“ a „kickery“ skoky o velikosti 10m-18m, které již vyžadují určitě zkušenosti s orientací ve	

			<p>vzduchu. Můžete zde jezdit kombinace různých překážek a kreativně vymýšlet nové triky. Ale pozor! Na překážky v této sekci nemůžeme jen bezmyšlenkovitě najet!!! Měli bychom si nejdříve celou „lajnu“ pomalu projet a prohlednout si všechny překážky. Než „vletíte“ do této sekce, doporučujeme, vyzkoušet si nájezdovou rychlost a poradit se s místními freeskier, kteří tě rádi ukážou, odkud je ideální se v daný den rozjíždět. Podmínky se totiž mohou den ode dne lišit, a pokud podceníte nebo přeceníte nájezdovou rychlost, může to mít pro vás na skoku fatální následky!!!</p>	
8min 30s – 9min 10s	Ukázka skoku na step-up kickeru v sekci Advance area – freeskier Martin Klasna		<p>Pokud jsi pokročilý jezdec v sekci ADVANCE bys měl vždy najít skok zvaný step-up. Tento „kicker“ je velice bezpečný,</p>	

			<p>protože nájezd i dopad má v jedné rovině. Pro jezdce to znamená, že většinou neletí vysoko nad „tablem“ jak to bývá u klasických skoků. Na „step-up kickeru“ jen kopíruje terén a pokud nemáte odpovídající rychlost, dopadnete relativně z malé výšky zpět na dopad.</p>	
<p>9min 10s - 9min 42s</p>	<p>Grafické a reálné znázornění Vans Penken Snowparku – Halfpipe sekce</p>		<p>HALF PIPE – jediné malé mínus v tomto snowparku. U-Rampa jak se Half Pipe občas říká, zde bohužel nedosahuje světových parametrů. U-Rampa světových parametrů je okolo 120m dlouhá, 25m široká a „coping“ výška hrany 5,5m. Vans Penken Park disponuje zhruba polovičními rozměry. I tak si můžeš vyzkoušet, tuto velmi těžkou disciplínu na vlastní kůži.</p>	
<p>9min 42s – 10min 25s</p>	<p>Grafické a reálné znázornění Vans</p>		<p>PRO AREA(profesionální</p>	

	<p>Penken Snowparku – Pro area – profesionální sekce, freeskieři – Marek Skála, Robin Holub, Lukáš Pospíšil</p>		<p>sekce) – Co se týče kvality Oproti Half Pipe však zde najdeme tzv. „kickerline“ která je jedna z nejoblíbenějších a nejvyhledávanějších freeskiery z celého světa. Tato sekce 20m- 25m skoků budí opravdu respekt. Rádus skoků je „vyshapenovaný“ do nejmenších detailů, tak by splňoval i ty nejnáročnější požadavky světových freeskiérů. Tyto skoky jsou určeny pro opravdové profesionály, kteří například trénují na největší evropské a světové šampionáty ve freeskiingu.</p>	
<p>10min 25s – 11min 8s</p>	<p>Grafické a reálné znázornění Vans Penken Snowparku – KIDS area – dětská sekce, freeskier Martin Klasna</p>		<p>Jako poslední a dle mého pro začínajícího freeskiera nejdůležitější sekce v těchto snowparcích je sekce pro úplné začátečníky, tak zvaná KIDS AREA. Zde najdeme malé skoky, široké boxy a kluziště na railování. Vše je</p>	

			přizpůsobeno jak dětem tak úplným začátečníkům mezi které budeš patřit možná i ty. Jdeme se podívat více z blízka, jaké překážky tu najdeme a základní triky které zde můžeme vyzkoušet.	
11min 9s – 11min 39s	Představení rotací o 360° , záběry v Vans Penken Snowparku, otáčení na zemi bez lyží, klouzání 360°, odrazy na bočních hranách, skoky v parku. Freeskier Martin Klasna, Marek Skála, Lukáš Pospíchal	Rotace o 360°	Jako první trik, o který se většina z vás bude snažit, bude zkoušení otočky o 360° . Třistašedesátka je nejvíce provádění trik. Vypadá vždy výborně, když jste v ní mistr. Pro tvůj rychlejší začátek ti pomůžeme se zlepšit v tomto triku pomocí 360° na zemi bez lyží, klouzáním 360° na sněhu, otáčením se na hranách a samozřejmě hlavně „trojky“ v parku. Než s tím začnete, měli byste se seznámit ze 180° na obě strany!	
11min40s – 12min 25s	Skákání 360° na místě bez lyží. Detailní záběry	SKÁKÁNÍ O 360°	Pokrčíme se v kolenou a srovnáme se. Poté při výskoku začnete otáčet	

	<p>na techniku rotace okolo své svislé osy.</p> <p>freeskier Martin</p> <p>Klasna</p>		<p>boky, paže a ramena ve směru, kterým se chcete otáčet. Musíš udržet hlavu zpříma při otáčení přes rameno. Udržení rotace je velice důležité při třistašedesátkách. Při výskoku musíš ruce a ramena ponechat v rotaci. Když se začneš učit odrážet z jednoho bodu a necháš boky rotovat okolo své osy, naučíš se 360° velmi lehce. Čím více zkoušení a trénování, tím více si to na skokách při 360° budeš užívat. Bud si jistý, že zkoušíš rotace na obě strany!!!</p>	
<p>12min 25s</p> <p>–</p> <p>13min 17s</p>	<p>Detailní záběry z Go Pro Kamery na techniku 360° klouzáním okolo své svislé osy.</p> <p>Freeskier Martin</p> <p>Klasna</p>	KLOUZÁNÍ 360°	<p>Najdi si méně prudký svah, kde není moc lidí a začni zkoušet 360° klouzáním kolem své osy. Pomalu se rozjet šikmo svahem, pokrč se... Při zvedání se v kolenou začni otáčet boky, pažemi a rameny... vše ve stejný čas. Není potřeba vyskakovat nad zem. Jen</p>	

			<p>nech svoje lyže klouzat, dívej se do strany přes rameno a potom opět z kopce dolů. Po pár pokusech můžeš zkusit i trochu povyskočit. Můžeš začít menšími výskoky a pracovat na větších a větších. Pokud se ti podaří vyskočit a otočit o více než půlku, zkus se přesunout na „vyvýšenou boční hranu“.</p>	
<p>13min 17s – 14min 32s</p>	<p>Detailní záběry z Go Pro Kamery na techniku 360° odrazem z boční hrany okolo své svislé osy. Freeskier Marek Skála, Barbora Nováková, Lukáš Pospíchal</p>	<p>360° ODRAZEM Z BOČNÍ HRANY</p>	<p>Boční hrany najdete různě na stranách sjezdovek nebo nějaké terénní nerovnosti. Téměř perfektní boční hrany na obě strany najdete na dolním konci U-rampy. Skákání na bočních hranách je skvělé na učení se dopadů. Nemusíte jet tak rychle, proto následky pádu při dopadu nejsou také nijak zásadní. Nejprve začni skákat rovně a načasuj odraz přesně, když opouštíš hranu. Vyzkoušej ještě</p>	

			<p>několik 180° aby sis přivykl na rotaci stranou. Po pár pokusech můžeš zkoušet celou 360°. Drž chodidla v šíři ramen a buď pokrčený v kolenou. Lehce si napřáhni rameny a pažemi proti směru rotace. Při odrazu z hrany začni otáčet boky, ramena a paže ve směru rotace. Udržuj hlavu vzpřímeně a koukej se přes rameno ve směru rotace do doby, než uvidíš dopad. Snaž se dopadnout rovně na obě nohy současně. Párkrát si vyšlápni a zkus ještě pár dalších pokusu, dokud se nebudeš cítit jistě. Poté vyšlápni na druhou stranu a zkoušej rotace opačným směrem.</p>	
14min 33s– 15min 2s	Praktické provedení rozdílu odrazem rovně nebo z carvingové zatáčky.	360° VE SNOWPARKU	V parku na rádiusu skoku máme dva způsoby jak se odrazit do 360°. Rovně nebo zatáčkou. Začneme odrazem rovně, protože	

			je to jednodušší se naučit. Nemusíte se hned učit jak skákat při nájezdu carvingovou zatáčkou, ale je to zábavné pokud chcete změnit vzhled triku a posunout váš styl ježdění.	
15min 2s – 16min 32s	Praktické provedení odrazu rovně ve snowparku. Různé pohledy kamer, které snímají jezdce z několika uhlů. Freeskier Martin Klasna, Eva Zahradníková	360° ODRAZEM ROVNĚ	V parku si vyber malý skok o velikosti 3-5m. Vyzkoušej svojí rychlost nejprve rovnýma skokama a nějakou 180°. Poté se rozjet s váhou na špičkách, nohy jsou od sebe více než šíře ramen a napřáhneme si před odrazem. Pokud jsou lyže dostatečně od sebe, přirozeně stojíte na vnějších hranách. Díky tomu se můžeš lépe odrazit do rotace a kontrolovat její průběh. Vždy když se rozjíždíš na jump, drž nohy paralelně. Začni se odrážet do rotace vždy až na úrovni hrany skoku. Po odraze udržuj rotaci celého těla	

			směrem, kterým ses rozhodl odrazit. Stále koukej ve směru rotace přes rameno, abys viděl dopad. Snaž se mít ruce vždy před sebou. Průběh rotace se snaž provést čistě bez zbytečného mávání a balancování rukama. Pokud sis už malinko jistější, můžeš zkusit první graby které dodají tvój 360° lepší styl. Ale to vše přijde s tréninkem!!!	
16min 34s – 17min 42s	Praktické provedení odrazu rovně ve snowparku. Pohled kamery zhora, která snímají jezdce z několika uhlů. Freeskieři Marek Skála, Lukáš Pospíchal, Robin Holub	360° ODRAZEM Z CARVINGOVÉ ZATÁČKY	Při odrazu z carvingové zatáčky se musím ujistit, že poletím rovně z hrany skoku. Pokud pojedeš na skok rovně a uděláš carvingovou zatáčku až na skoku, vylítneš pod úhlem nájezdu mino značený dopad. Je důležité, abys začal dělat carvingové oblouky v dostatečné vzdálenosti před odrazem skoku. Pokud se rozhodneme pro rotaci doleva, najedeme si zprava carvingovým obloukem	

			<p>před levou stranu skoku. Poté na odraze uděláme oblouk tak abychom se odraželi z levé hrany obou lyží. Díky nadjetí předchozím carvingovým obloukem bychom měli opustit skok pod uhem, který náš nevynese mimo dopad skoku.</p> <p>Určitě bude skvělé, pokud se naučíš odrážet oběma způsoby. Pomůže ti to zdokonalit styl a tvé triky budou vypadat odlišně.</p>	
17min 42s - 20min 8s	<p>Záběry z letního tréninkového centra Aleše Valenty ve Štítech u Šumperka. Freeskier Martin Klasna, Eva Zahradníková. Záběry z celoročního tréninkového centra Jumpark v Havrani u Mostu. Freeskier</p>	<p>LETNÍ A ZIMNÍ TRÉNINK BEZ SNĚHU</p>	<p>V České republice existuje několik letních freestylových center kde si můžeš natrénovat tvůj dopad do vody. Své výhody to má především, že padáš do vody a tím eliminuješ možnost zranění při špatném dopadu. Přece jen dopad do vody i z několikametrové vzdálenosti bolí méně než dopad na tvrdý sníh. Dopadat ale nemusíš</p>	

	<p>Robin Holub, Martin Klasna, Dan Koudelka</p>		<p>vždy jen do vody. V Čechách zhruba před rokem a půl, vyrostlo nové tréninkové centrum JUMPARK. Novinkou v dopadových médiích je molitan. Molitanové krychle bezpečně ztlumí dopadový náraz. Toto Dopadové médium je inovací všude ve světě a nyní si ho můžeme vyzkoušet i u nás v České republice. V Jumparku najdeme i trampolíny s odrazem do molitanu. Freeskier si může natrénovat různé rotace kolem své svislé nebo vodorovné osy a dopadat přímo do měkkého molitanu. Další novinkou v tomto mladém centru jsou raily a boxy posazené na kartáčích. Zde za každého počasí můžete trénovat na těchto překážkách a tím se zdokonalovat i mimo zimní období. Tento areál rozhodně stojí zato navštívit i například</p>	
--	---	--	--	--

			v zimních měsících kdy je všude dostatek sněhu. Dopoledne si zde naučíš těžší triky s dopadem do molitanu a odpoledne můžeš vyrazit zkoušet tyto triky do okolních snowparku. Vyzkoušíš si tak naostro, to co si natrénoval.	
20 min 10– 21 min 41s	Marek Skála sedí na poli v Mayrhofenu a zodpovídá otázky.	OLYMPIONIK VE FREESTYLE LYŽOVÁNÍ MAREK SKÁLA	Otázky: Jaký je tvůj letní trénink, pokud nejsi zrovna na horách? Co bys řekl na Jumpark? Pro tebe rozdíl mezi molitanem a skokem do vody? Kdy a jaké byly tvé začátky s Freestyle lyžováním? Co bys chtěl říct nebo co bys vzkázal českým začínajícím freeskierům? Užíváš si tenhle život?	
21min 41s– 21min 45s		Konec		
21min 45s– 21min 53s		námět scénáře: Martin Klasna, Kamera: Martin Klasna a Eva zahradníková, Výtvarné zpracování a střih: Martin Klasna,		

		<p>Režie: Martin Klasna, Námět komentáře: Martin Klasna, Freeskiing movie mix, Program pro zpracování: Adobe premiere Kamerové zařízení: Canon60D, Go Pro Hero3, Samsung Galaxy S4</p>		
21min 53s – 22min		<p>účinkující: Martin Klasna, Eva Zahradníková, Marek Skála, Robin Holub, Dan koudelka, Lukáš Pospíchal, Barbora Nováková,</p>		
22min – 22min 2s	dip black			

7 DISKUZE

7.1 Sběr informací k zadanému tématu

Diplomovou práci jsem zpracoval na základě mého zájmu o freeskiing a hlavní věcí, které jsem se věnoval, byl sběr informací k tomuto tématu. Čerpal jsem z uvedené literatury a od mých kamarádů z oblasti freestyle lyžování a hlavně z vlastních zkušeností, získaných během několika let věnováním se tomuto sportovnímu odvětví. Dá se říci, že jsem byl na začátku freestyle lyžování v České republice, kdy jsme neměli naprosto žádné informace o správném snowparku nebo návodu jak provádět jednotlivé triky. Většinu prvků freeskiingového lyžování jsme prováděli metodou – pokus, omyl. Díky těmto zkušenostem a nynějším informacím z pohledu sportovce a učitele lyžování vznikl, dle mého názoru, kvalitní motivační videoprogram, který může pomoci při rozhodování mládeže, zda se tomuto novému a velice progresivnímu sportovnímu odvětví v budoucnu věnovat.

7.2 Sestavení realizačního týmu

Velice důležitou částí celého projektu bylo vytvoření realizačního týmu lidí, kteří mi pomáhali při natáčení potřebného materiálu. Velmi důležitou roli sehrál český profesionální freeskiar a olympionik Marek Skála, který předcvičoval jednotlivé prvky, které byly potřeba natočit.

Místo za kamerou jsem obsadil já. Mám dlouholeté zkušenosti s natáčením během zimních měsíců na horách. Této role jsem se chopil proto, neboť jsem přesně věděl co a jak je potřeba natočit. Naopak některé statické prvky jsem předcvičoval já sám a role za kamerou se ujala moje přítelkyně Eva Zahradníková, která pod mým velením zapínala, přibližovala, odalovala obraz a zároveň dělala detailní záběry na jednotlivé prvky.

7.3 Sestavení příkladu správného snowparku

Pro sestavení příkladu správného snowparku jsem použil model jednoho z nejlepších snowparků v Evropě, Vans Penken Snowpark v Mayrhofenu. Přesně takto by měly dnešní snowparks vypadat jak z pohledu bezpečnosti, tak i z pohledu variace možností na jednotlivých platformách. Tento model jsem zobecnil a stručně popsal, tak aby začínající

freeskieři věděli, kde mají začít a co v jednotlivých sekcích snowparku mohou najít za překážky.

7.4 Sestavení video scénáře

Video scénář jsem vypracoval před samotným natočením hrubého materiálu. Obsahoval informace, které určovaly co je potřeba natočit a kde natáčení bude probíhat. Scénář jsem vytvářel samostatně na základě vlastních zkušeností. Bylo potřeba vytvořit jednoduchou posloupnost určitých prvků a informací, které začátečníka navedou ke správnému výběru snowparku a ideálnímu provedení nejčastěji prováděného triku – otočky od 360°.

7.5 Natáčení hrubého materiálu

Po zhotovení video scénáře jsem podle něj začal natáčet hrubý materiál. Natáčení bylo rozděleno do několika částí v průběhu dvou zimních a jedné letní resp. podzimní sezóny. Důležité bylo se časově přizpůsobit Markovi Skálovy, který v té době objížděl světové šampionáty na kvalifikaci na ZOH v Soči. Naštěstí se ho povedlo zastihnout dvakrát ve Vans Penken Snowparku v Mayrhofenu, kde zrovna trénoval. Během těchto několika dní, co jsme spolu strávili, nebylo zrovna ideální počasí a jednou se nám dokonce natočený materiál z krásného slunečného dne podařilo smazat. V některých případech jsme museli hodně improvizovat. Marka jsem natáčel pomocí zařízení „Canon 60D“. V mnoha případech jsme se snažili o tzv. follow záběry, kdy jsem na jednotlivé platformy najížděl těsně za Markem a natáčel ho z různých úhlů pomocí „GoPro Hero 3“ kamery. Natáčení nebylo vůbec jednoduché. Například zmíněné „follow“ záběry se mnohokrát nepovedly, anebo když se povedly, tak se Markovi nepovedl daný předepsaný trik. Několikrát se dokonce stalo, že jsme z natáčecího dne měli jen hrstku kvalitních a použitelných záběrů. Natáčení probíhalo hlavně v odpoledních hodinách, kdy Marek už měl odježděný svůj trénink a mohl věnovat svůj čas mému videoprogramu.

O poznání jednodušší bylo natáčení záběrů, které natáčela Eva Zahradníková a já byl v roli předcvičovatele. Zde vše probíhalo bez větších problémů.

7.6 Sestavení audio scénáře a nahrání komentáře

Audio scénář jsem vytvořil po natočení hrubého materiálu. Bylo ho třeba upravit a přizpůsobit povedeným záběrům. Pro nahrání komentáře jsem použil zařízení „Samsung Galaxy S4“. Komentář jsem vložil na časovou osu a k němu po částech přikládal na další časovou osu jednotlivé nahrané záběry. Vše bylo potřeba důkladně synchronizovat, což bylo vedle natáčení hrubého materiálu další obtížnou částí tohoto projektu.

7.7 Kompletace obou částí práce do ucelené a přehledné podoby

Propojení obou částí následovalo na samotném konci celého projektu. Po vložení komentáře a připravených záběrů jsem začal vše editovat v programu „Adobe Premiera Pro“. Podle scénáře jsem musel vše synchronizovat pomocí zpomalování, zrychlování a zastavování záběrů a komentáře. Vše bylo potřeba dokonale nastavit, aby komentář odpovídal daným záběrům a popisoval právě probíhající pohyb na videu. Pro lepší přehlednost jsem přidal popisy jednotlivých částí. Poté jsem časovou osu exportoval do výsledného formátu .mp4 a nahrál na disk DVD, který je přiložen k tištěné části.

8 ZÁVĚR

Téma mé diplomové práce je Videoprogram: Freeskiing. Cílem práce bylo zmapovat a ukázat mladé široké veřejnosti místa k provozování tohoto neobvyklého sportu v České republice, ve světě a především v Evropě se zaměřením na alpskou oblast. Navrhnout a charakterizovat vhodný snowpark pro začátečníky a vytvořit postup, který by měli dodržovat při návštěvě kvalitních českých nebo evropských snowparků. Dále se v práci mohou seznámit s letním a zimním tréninkem bez sněhu a je jim přestaven český reprezentant na ZOH v Soči Marek Skála.

S výsledkem práce jsem spokojený a to především s praktickou částí, která může být použita jako motivační zpestření při výukových kurzech lyžování na základních školách případně i na školách středních. Doufám, že video osloví co nejvíce mladých lyžařů, kteří o tomto sportu ještě neslyšeli a bude jim nápomocné v začátcích s tímto bezesporu zajímavým a adrenalinovým sportem.

9 RESUMÉ

Diplomová práce má dvě části, teoretickou a pak hlavní praktickou část. První polovina praktické části je věnována zmapování míst pro Freestyle lyžování v České Republice, ve světě a hlavně v Evropě se zaměřením na alpskou oblast. Je zde charakterizováno jak by měl vhodný snowpark vypadat a popis jednotlivých sekcí, které v něm freeskier najde, včetně překážek a velikosti platforem. Druhá polovina navrhuje začátečníkovi postup, jakým by měl začít při učení se nejčastějšího triku ve snowparku. Vše je natočeno tak, aby byl prováděný trik co nejlépe vidět z několika úhlů a pozorovatel si tak udělal dokonalou představu o prováděném pohybu. Video je doplněno komentářem, který pomáhá vytvořit co nejpřesnější představu daném pohybu. Konec praktické části je doplněn zpestřením z letního tréninku bez sněhu a rozhovorem s českým reprezentantem na ZOH v Soči Markem Skálou

Teoretická část se zabývá popisem, na co se praktická část diplomová práce zaměřuje a zpřesňuje uživatelskou orientaci v problematice freestyle lyžování.

Diplomovou práci jsem se rozhodl vypracovat z důvodu, že v České Republice je nedostatek studijního a motivačního materiálu, který by mohl tento sport přiblížit mladé široké veřejnosti.

S prací jsem spokojen a doufám, že bude využívána při zimních výukových kurzech na horách.

10 SUMMARY

This diploma thesis deals with the freeski video program. Freeskiing or Newschool skiing is a pretty new discipline which is getting more and more popular worldwide. Freeskiing has its premiere this year as the Olympic discipline in Slopestyle and Half-pipe at the Winter Olympic Games in Sochi. Marek Skala was the only one from Czech freeskiers who had qualified there in Slopestyle.

The aim of this thesis is to create a video program that shows the options of Newschool skiing in the Czech Republic and in the Central Europe with the main focus on the Alps. This video program is intended for the wide public who is interested in the new trends in skiing.

11 POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE

11.1 *Monografie a tištěné zdroje*

1. VOLAK A MIKULA., *Freeskiing*, Praha: Grada, 2009, ISBN 978-80-247--2837-7
2. BRKLOVÁ, D., HERZIG, S. Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport. Plzeň 1998, ISBN 80-7043-112-1
3. KLASNA, Martin. Videoprogram: triková jízda ve snowparku na freestylových lyžích. Plzeň 2009. Bakalářská práce. Západočeská univerzita Plzeň, Fakulta pedagogická, Katedra tělovýchovy

11.2 *Elektronické zdroje*

1. *Newschoolers.com: Skiing's Online Community* [online]. ©2013 [cit. 2013-27-01]. Dostupné z: <http://www.Newschoolers.com/>
2. *Freeride.cz: Portál o extrémních sportech* [online]. ©2013 [cit. 2012-05-02]. Dostupné z: <http://www.freeride.cz/>
3. *Freeskier.com: Skiing videos, news, gear reviews and more* [online]. ©2013 [cit. 2013-02-06]. Dostupné z: <http://www.Freeskier.com/>

11.3 *Ústní sdělení*

Marek Skála, český reprezentant na ZOH v Soči 2014, 15.3.2014 - 24.3.2014, Mayrhofen, Rakousko

Zuzanna Stromková, slovenská reprezentantka na ZOH v Soči 2014, 3.12.2013 - 8.12.2013, Stubai Gletcher, Rakousko

Roman Dalecký, trenér české reprezentace ve Freestyle lyžování, 6.5.2013 - 7.5.2013, Havraň - Most, Česká Republika

Robin Holub, profesionální freeskiar, 20.10.2013 - 25.10.2013, Mayrhofen, Rakousko

Evidenční list

Souhlasím s tím, aby moje diplomová práce byla půjčována k prezenčnímu studiu v Univerzitní knihovně ZČU v Plzni.

Datum: . Červen 2014

Podpis:

Uživatel stvrzuje svým čitelným podpisem, že tuto diplomovou práci použil ke studijním účelům a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno	Fakulta / katedra	Datum	Podpis