

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Výuka skateboardingu u dětí předškolního věku
(videoprogram)**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Karolína Šebová

Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň 2021

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni,

.....
vlastnoruční podpis

Chtěla bych poděkovat své vedoucí bakalářské práce Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce. Dále bych chtěla poděkovat všem účinkujícím ve videoprogramu za jejich čas.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	5
ÚVOD	6
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	3
1.1 Cíl	3
1.2 ÚKOLY PRÁCE.....	3
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	4
2.1 CHARAKTERISTIKA SKATEBOARDINGU	4
2.2 HISTORIE VE SVĚTĚ.....	5
2.3 SKATEBOARDING V ČESKÉ REPUBLICE	7
2.4 VÝBAVA	9
2.4.1 Skateboardová deska.....	9
2.4.2 Grip tape.....	10
2.4.3 Trucky	10
2.4.4 Kolečka.....	10
2.4.5 Ložiska	10
2.4.6 Boty.....	11
2.5 BEZPEČNOSTNÍ VYBAVENÍ.....	11
2.6 DISCIPLÍNY.....	11
2.6.1 Freestyle	12
2.6.2 Streetstyle.....	12
2.6.3 Vertikální rampa	13
2.6.4 Mini rampa	13
2.6.5 Bowl.....	13
2.6.6 Best trick contest.....	14
2.6.7 Downhill.....	14
2.7 SOUTĚŽE A ZÁVODY.....	14
2.7.1 Etnies European Open	15
2.7.2 European Championship	15
2.7.3 World Cup Skateboarding (WCS).....	16
2.7.4 Český skateboardový pohár	16
2.7.5 Mystic sk8 cup	16
2.7.6 Olympiáda.....	16
2.8 ASOCIACE	17
2.8.1 WFTSA.....	17
2.8.2 ESA.....	18
2.8.3 ČAS.....	18
2.9 BENEFITY SKATEBOARDINGU	19
2.10 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	20
2.10.1 Předškolní věk.....	20
2.10.2 Pohybové schopnosti.....	21
2.10.3 Pohybové dovednosti	24
3 TRÉNINK.....	25
3.1.1 Bezpečnostní pokyny.....	25
3.1.2 Lektor skateboardingu.....	26
3.1.3 Začátek výuky	28
3.1.4 Základní postavení.....	29

3.1.5	Odráz a jízda	29
3.1.6	Zastavení.....	30
3.1.7	Zatáčení	30
3.2	METODIKA PRÁCE	31
3.3	TECHNICKÝ SCÉNÁŘ	33
3.3.1	Motivační video	33
3.3.2	Balanční cvičení	33
3.3.3	Výuka skateboardingu	35
3.3.4	Posilování pomocí skateboardu.....	47
3.3.5	Titulky	52
	DISKUZE	54
	ZÁVĚR.....	56
	RESUMÉ	57
	SUMMARY	58
	SEZNAM LITERATURY	59
	Knížní zdroje:.....	59
	Internetové zdroje:	60

SEZNAM ZKRATEK

ČAS – Česká asociace skateboardingu

ČSSR - Československá socialistická republika

ESA - European Skateboarding Association

SSM - Socialistický svaz mládeže

WCS - World Cup of Skateboarding

WFTSA - World Freestyle Skateboarding Association

Úvod

Téma skateboarding u předškolního věku dítěte jsem si vybrala z mnoha důvodů. Tím prvním byl fakt, že toto téma je plné předsudků, a proto pro mnoho lidí není skateboarding vhodnou volnočasovou aktivitou. Ať otevřete jakýkoliv článek o skateboardingu, většinou na vás vyskočí úvod zmiňující poflakující se mládež, skateboardisty ničící ulice a neuspořádaný životní styl. Když ale člověk hledá dál, najde jména inspirativních lidí, kteří se snaží skrze skateboarding toto mínění společnosti změnit. Takovým jménem je například Martin Louženský, který při svých studiích v Dánsku postavil v rámci školního projektu skatepark v Africe. Ten poté převzaly SOS vesničky, které se snaží zajistit dostatek vybavení, aby zdejší děti mohly smysluplně využívat svůj volný čas.

Před nástupem do 3. ročníku jsem dojížděla na příměstský tábor, který byl organizován pod záštitou ČAS. Přesto, že se jedná o individuální sport, vzbuzuje v dětech přirozený kolektivismus. Děti se potkávají ve skateparku, vznikají přátelství. Všichni se vzájemně motivují a dávají na sebe navzájem pozor. Pokud dítě ztratí pozornost a vyjede na překážku, kde by hrozila srážka, ostatní děti na to upozorní. Skateboarding také děti učí vytrvalosti a s motivací od ostatních se snaží překonávat své limity. Ve světě je výuka skateboardingu na jiné úrovni než v Česku. Výuka v České republice je stále ve svých počátcích, ale na jejím vzestupu má velkou zásluhu ČAS, která si to od roku 2010 dala jako svůj cíl. Nyní provádí školení pro trenéry a výuka skateboardingu se dostává i do domů dětí a mládeže. Díky pozdějšímu odevzdání bakalářské práce a rozvolnění opatření jsem se stihla zúčastnit školení na trenéra skateboardingu III. třídy.

Hlavním cílem této bakalářské práce je jednak přiblížení skateboardingu jako vhodné aktivity pro děti a poukázání na jeho benefity, ale také nastínění metodiky výuky základů skateboardingu u dětí předškolního věku.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL

Cílem bakalářské práce je vytvoření metodického materiálu ve formě videoprogramu zaměřeného na výuku základů skateboardingu u předškolních dětí.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

- Popsání metodiky jízdy na skateboardu
- Popsání benefitů a rizik tohoto sportu
- Natočení videí z výuky základů jízdy s komentářem
- Vytvoření uceleného metodicky zaměřeného videoprogramu

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 CHARAKTERISTIKA SKATEBOARDINGU

Definovat skateboarding je velmi obtížné, můžeme na něj nahlížet totiž z několika pohledů. Pro někoho může skateboarding znamenat práci, pro dalšího koníček, pro někoho je to životní styl a pro jiné zase sport. Proto je velmi složité charakterizovat skateboarding v několika větách. Skateboarding je zařazován mezi adrenalinové a extrémní sporty. Zájem o něj je už několik desetiletí, v posledních letech o něm ale můžeme slyšet ze všech stran. Zářivý moment měl zažít v roce 2020, kde se skateboarding zařadil mezi olympijské sporty. Českou republiku měli reprezentovat Maxim Habanec či Martin Pek (<https://www.olympic.cz/sport/107--skateboarding>) Pokud bychom chtěli definovat skateboarding pouze jako sport, můžeme se podívat na následující definici:

„Skateboarding je určitá fyzická činnost, kterou můžete provozovat úplně sami ale i ve skupině. Můžete jí vykonávat pravidelně každý den, jednou za týden, několikrát za měsíc nebo kdykoli vás napadne a máte chvíli volného času. Nemusíte mít trenéra, nemusíte být ve sportovním oddíle, nemusíte mít dres nebo jiný cvičební úbor, ale můžete ho provozovat úplně v čemkoli, co máte zrovna na sobě. Mimo svého prkna nemusíte mít dokonce ani žádné zvláštní sportovní náčiní. Není třeba stadionu se speciálním povrchem nebo zvláštní žíněnkou. Není potřeba ani hřiště s rovnoměrně zastřiženým trávníkem a nosičem holí. K tomu, abyste mohli provozovat skateboarding, vám postačí pouze vaše skateboardové prkno, vaše nohy a třeba část ulice, parkoviště, náměstí nebo hladký chodník v parku“ (Karas, Kučera, 2004, str. 13).

„Skate or destroy“ je jedno z nejznámějších hesel spojené se skateboardingem. Přeložit ho můžeme jako „Jezdi, nebo znič“, ale vyložit se dá dvěma významy. Tím prvním, a i tím, jak je v populaci skateboarding vnímán, je, že se jedná o extrémní adrenalinový sport, který provozují převážně mladí lidé, svým počínáním hazardují se svým zdravím a ničí ulice měst. Druhý výklad může být, že na překlad nahlížíme spíše z pohledu „jezdi, anebo se znič“. Spousta známých skateboardistů v rozhovorech vypráví, jak na určitých místech strávili hodiny, dny, nebo týdny, dokud se jim nepovedl zajet trik. Skateboarding ničí hranice v člověku samém, ať se už jedná o strach, odhodlaní či trpělivost.

2.2 HISTORIE VE SVĚTĚ

Datovat první známky skateboardingu je velmi obtížné. Samy zdroje si občas protiřečí. Co je ale jasné, je podobnost mezi surfváním a skateboardingem. Podle všech dostupných zdrojů se poprvé skateboarding objevuje v Kalifornii v 60. letech 20. století. Tento stát je označován za ráj surfařů. Právě ti se už nechtěli spoléhat na povětrnostní podmínky, a tím se zrodila myšlenka prvního skateboardu. První jezdci se nazývali „sidewalksurfeři“, toto slovo můžeme přeložit jako surfaři chodníku. Začali si konstruovat desky, na které připevnili kolečka z kolečkových bruslí. Tyto desky byly mnohem užší a kratší, než je známe dnes. Princip byl stejný jako u dnešních skateboardů, ovšem materiál byl nedostačující a jízda byla velmi riskantní. I přes tyto nedostatky si tato nová aktivita našla mnoho příznivců (Doren a kol., 1994). Mezi první firmy, které se ujaly výroby patentovaných, ale stále primitivních desek, byly například firmy Makaha, G&S či Val Surf.

První disciplíny ve skateboardingu byly wheelie a nose wheelie, skok přes laťku do výšky, či do dálky. Jedno z nejznámějších jmen této doby bylo Toger Johnson. Proslavil se svým trikem „space walk“, který je provozován milióny lidí dodnes (Karas, Kučera, 2004). Jedná se o trik, kdy jezdec jen přenášením váhy přední nohy zleva doprava uvádí skateboard do pohybu, rukama ve stejné chvíli vyrovnává balanc. V roce 1963 se konala v Kalifornském městě Hermose první skateboardová soutěž (Karas, Kučera, 2004).

Konec této éry se nesl ve znamení divokého životního stylu, díky tomu se dostal skateboarding do špatného veřejného mínění. Na konci 70. let se zbourala velká část skateparků. Důvodem nebyl ale jen nespoutaný životní styl, který se spouště lidem nelíbil, ale také to, že v této době ještě nebylo vybavení profesionální. Mnoho jezdců se zranilo v důsledku špatného materiálu použitého na výrobu skateboardů. Zdravotní pojišťovny zaznamenaly velký nárůst zranění v důsledku jízdy na skateboardu, a proto provozovatelům zvyšovaly poplatky za pojištění (Karas, Kučera, 2004). Kalifornská lékařská společnost v roce 1965 navrhla vyhnat skateboarding z ulic z důvodu vysoké úrazovosti (Fára, Nálepa, Kotting, 1983). Provozovatelé skateparku nezvládali zvyšování poplatků za pojištění, a proto byli nuceni skateparky uzavřít, či zbořit. Jak rychle vzrostl zájem o tento nový sport, tak rychle zase opadl. Impuls, který v této době skateboarding potřeboval, byl právě vynález Franka Nashwortha a Billa Harwarda. V roce 1970 vymyslel nový materiál známého jako urethan. Kolečka vyrobená z urethanu mnohem lépe držela na povrchu a nezadrhávala

se. O rok později si tito muži založili firmu známou jako „Cadillac wheel“, která poté začala distribuovat nová kolečka do několika zemí. Urethan se osvědčil jako nejlepší materiál, a proto se i dnešní kolečka vyrábí právě z tohoto materiálu (Martin, 2002).

Díky novým možnostem, které přinesl urethan, se začínají sjíždět vypuštěné bazény a stavět první skateparky. Možná díky euforii, které skateparky jezdcům přinášely, zažívá skateboarding boom nejen v oblíbenosti, ale také v pokroku vybavení a objevení nových triků. Nejslavnějším trikem, který znají i lidé, kteří na skateboardu nikdy nestáli, je „ollie“, jedná se o výskok do vzduchu, kdy se ani ruce, ani jedna noha nedotýkají země. Za tímto trikem stojí Allan Gelfard. Od ollie se odrazilo mnoho nových triků, dokonce i v dnešní době je odrazovým můstkem pro další a složitější triky. Díky těmto zkušenostem můžeme 70. léta označit za rozkvět skateboardingu (Doren a kol., 1994). Tento rozkvět bohužel probíhal pouze v komunitě, mimo svůj svět skateboarding hrál bitvu o své přežití. Konzervativní společnost, policisté a nemocnice stále označovali skateboarding za extrémní sport, který by se neměl provozovat. Bohužel skateboarding v té době přišel o známé parky a mnoho talentovaných lidí, kteří se stáhli do ústraní anebo se skateboardingu přestali věnovat úplně. Díky uzurpování prostředí společností nezbývalo nic jiného než začít jezdit v ulicích. Vzniká tak nový směr – streetstyle. Na rozdíl od ježdění v bowlech (vypuštěný bazén), kde je více důležitá rychlost a dynamičnost, je streetstyle mnohem více technickým stylem. Se streetstylem se poprvé objevují i první vertikální rampy. V 90. letech se skateboarding prodírá do médií, popularita sportu roste a zájem lidí také. Vznikají nové firmy, které přicházejí s novými inovacemi vybavení.

2.3 SKATEBOARDING V ČESKÉ REPUBLICE

Podle dostupných zdrojů režim v tehdejší Československu vývoji skateboardingu nepřál. Hlavním důvodem bylo, že skateboarding byl trendem ze západu. Na druhou stranu ale dokument "King skate" ukazuje opak. Režim zpočátku na skateboarding reaguje velmi vlažně a nevěnuje mu velkou pozornost. První zmínky o skateboardingu v ČSSR se dokládají do druhé poloviny 70. let. V některých článcích se objevuje i zmínka o Milošovi Formanovi, který měl jeden z prvních skateboardů koupit svým synům.

„V roce 1976 už náš táta žil 8 let v Americe. Když jsme tam tenkrát přijeli, tak jsem to v Čechách neviděl nikdy a tam jsem taky přijel a taky jsem to neviděl. Ale někdo řekl tátovi. Už jsi jim koupil skateboard?“ (Petr Forman v dokumentu King skate, 2018).

Pro mladé lidi to byla jedna z mála aktivit, která jim dávala pocit svobody a volnosti.

„Přilepit se k betonu, vysvištět prostorem a mít to všechno v pohybu, mít to ve šmouhách a záblescích. Nepotřebuješ vlny, lyžařský svah ani mužstvo. A máš to takhle rád. Skateboard.“ (King skate, 2018)

Komplety anebo jen komponenty ovšem v tehdejší ČSSR nebyly k sehnání. První desky vznikaly z různých překližek pod rukama samotných nadšenců v dílnách, kolečka si například vyráběli z hokejových puků. Časopis ABC reagoval na zájem a vydal jedno číslo s návodem na výrobu skateboardu, do té doby si mladí lidé vyráběli vše podle obrázku z magazínu a své fantazie a selského rozumu. I podle obrázků poté kopírovali designy desek tak, aby se přiblížili co nejvíce světovým předlohám. Byli zde i lidé, kteří měli příbuzné na západě a dostávali originální desky, jiní zase psali dopisy s prosbami o zaslání desek a koleček. Zbytek světa se tím dozvěděl, že v ČSSR jsou mladí lidé, kteří chtějí jezdit.

Centry, kde se vyvíjel skateboarding nejrychleji, byla samozřejmě Praha a hned za ní Karlovy Vary. Zde jezdci využívali vypuštěný bazén, který dříve sloužil hasičům. Do té doby nebyly ještě postavené rampy a bazén lidem dokonale ukázal, proč se v Kalifornii zrodil tento nápad. První závody se konají v roce 1987 právě v Praze a Karlových Varech. Tyto závody si nadšenci pořádali sami a soutěžilo se v disciplínách jako například slalom anebo skok do výšky. Závody nebyly pořádané kvůli cenám, ty nebyly závratné, nýbrž symbolické. Důvodem, proč lidé organizovali závody, bylo to, aby se mohli potkat a užít si jízdu společně.

V roce 1985 povolil režim Luděkovi Vášovi vycestovat na mistrovství světa, které se konalo při příležitosti výstavy Expo v kanadském Vancouveru. Luděk Váša dovezl zpět do ČSSR mistrovský titul v kategorii skok do výšky (Doren a kol., 1994).

Jedno z nejvýznamnějších jmen v té době bylo ale Martin Kopecký, který se dostal do ústředního výboru SSM. Díky tomuto postu mohl podporovat a hájit skateboarding. Vytvořil a vymyslel pravidla Mistroství ČSSR ve skateboardingu. V roce 1985 se mu povedlo něco, v co nikdo nedoufal. Povedlo se mu do země přivést Clause Grabkeho a Shinna Rouse. Ti československým skateboardistům ukázali triky jako ollie.

„Ani jsem neviděl skejt, jen boty ošoupaný od ollie, tak vidím skejťák, dám se do řeči a vím, že mám, kde bydlet.“ (King skate, 2018)

Díky představení ollie se rozvíjí streetstyle, freestyle i U rampa. Lidé si začínají stavět nové překážky, mění tvary prken i průměry kol. Do ústraní jdou disciplíny jako skok daleký anebo slalom. Nadšenci skateboardingu se rozhodnou uspořádat Mistroství Evropy v Praze pod oficiálním názvem „Euroskate 88“. Zajistili si pronájem sportovní haly na pražském Výstavišti, pozvali nejlepší jezdce z Evropy, ze závodu vysílali přímý přenos do světových metropolí. Pro mnoho lidí to bylo v tehdejší režimu něco nepředstavitelného, že by se ČSSR mohlo vyrovnat evropským elitám. Díky velkému zájmu o závody a skateboarding jako takový vznikají po městech kluby, které se podílejí na organizaci závodu (Doren a kol., 1994)

„V roce 1994 pořádá firma Mystic Skates na pražském ostrově Štvanice závod s názvem Mystic Sk8 Cup s účastí několika amerických profesionálů. V té době ještě nikdo netuší, že se zde bude konat pravidelně každý rok a bude mít zásadní vliv na vývoj a rozvoj skateboardingu v Česku.“ (Karas, Kučera, 2004, str. 24)

2.4 VÝBAVA

Jak už bylo zmíněno výše, pro provozování skateboardingu není potřeba nákladné vybavení a tento sport je cenově velmi dostupný. Skateboard si můžete sestavit ze zakoupených komponentů, nebo je možné zakoupit celý komplet již sestavený. V dnešní době se již celé komplety prodávají v supermarketech, v těchto případech se ale jedná spíše o hračky. Pro rodiče však mohou být lákavé svou cenou. Při výběru kompletu by ale důležitějším aspektem měla být funkčnost a bezpečnost. To bohužel ale tyto komplety ze supermarketu nesplňují. Nejenže je pro dítě obtížnější se jízdě naučit, ale hlavně jízdou na nekvalitním skateboardu může ohrozit své zdraví. Desky ze supermarketu nejsou tak pevné, mají tendence se lámat. Vrchní část desky není pravým gripem, jedná se pouze o šmirgl papír. Ten se mnohem rychleji vydrolí, a tím už neplní svojí protiskluzovou funkci, tak jak by měl. Stejný problém nastává u trucku, či koleček. Pro tyto komplety se používají levnější materiály, které nemohou správně reagovat na zátěž, proto se mnohem rychleji opotřebovávají anebo v horších případech praskají a lámou se (Kane, 1998). To vše může zapříčinit nečekaný pád. Proto je vždy lepší vyhledat specializovanou prodejnu, kde proškolený personál dokáže poradit se sestavením kompletu. Rodič bude mít jistotu, že dítě jezdí na desce, která je bezpečná svým materiálem, a pro dítě bude učení se nových pohybových dovedností mnohem jednodušší.

2.4.1 SKATEBOARDOVÁ DESKA

Pokud se budeme bavit o desce, bavíme se o nejdůležitějším komponentu celého skateboardu. Kvalitní desky se obvykle skládají z šesti, nebo sedmi slepených dřevěných dýh. Tyto dýhy jsou široké asi jeden milimetr. Ty se na sebe pokládají šikmo tak, aby docházelo k co nejméně lámavým plochám. Jako nejčastější a nejkvalitnější materiál je voleno javorové dřevo, jeho přednosti jsou především pevnost, pružnost a vlhkost. Na desce můžeme pozorovat příčné prohnutí neboli concave. Špičku desky nazýváme nose a konec pak tail. Desky se liší šířkou, či délkou. Pro začátečníky je vhodnější širší a kratší deska k lepšímu udržení rovnováhy (Karas, Kučera 2004).

2.4.2 GRIP TAPE

Grip tape známá také pod názvem grip je protiskluzová lepenka, která je situovaná na vrchní straně desky. Její funkcí je především bezpečné ovládání pohybu skateboardu ve vzduchu nohou. Grip má zrnkovou strukturu, proto na něm dobře drží podrážka boty a jezdec desky za jízdy neskouzne.

2.4.3 TRUCKY

Trucky neboli podvozky jsou další nedílnou součástí skateboardu. Připevňují se na spodní stranu desky, na trucky se následně přemontovávají kolečka s ložisky. Osa je vyrobena z legované oceli, zbytek náprav ze slitiny hliníku. Součástí podvozku jsou takzvané silent blocky neboli tlumiče. Ty pomáhají ovládat skateboard, umožňují jezdcovi zatáčet skateboard za pomoci své vlastní váhy. I tyto tlumiče se vyrábějí v různých velikostech a tvrdostech. Mezi podvozek a tlumiče je možné vložit i podložky známe jako „riser-pads“ či „shock-pads“. Tyto podložky poté tlumí tvrdé dopady. Nepřidávají se pouze pro ochranu vybavení, ale hlavně pro ochranu kloubů samotného jezdce. Díky možnosti zatáčení a změny směru jízdy může skateboardista provozovat takzvané grindovací triky, kdy jezdec s přenášenou váhou koriguje směr jízdy. Na podvozky se poté montují kolečka.

2.4.4 KOLEČKA

Jak jsem zmiňovala v předchozí kapitole, dnešní kolečka se stále vyrábějí z urethanu. Na trhu můžeme najít nespočet koleček, které se liší svou velikostí a tvrdostí. Měkčí kolečka se doporučují pro hladší povrch, který můžeme najít například v bowlu, či na různé mramorové desky, které můžeme najít ve městech. Tvrdší kolečka se poté hodí na hrubší povrch, jakým je například asfalt. Velikost koleček se udává v milimetrech (Kane, 1998).

2.4.5 LOŽISKA

Aby se kolečka mohla točit, a tak splnit svoji funkci, je důležité přimontovat ložiska. Tím, jak se trh rozrostl, můžeme na něm najít mnoho různých typů ložisek. Ty se od sebe liší materiálem a kvalitou. Hlavní funkcí ložisek je absorpce dopadů a nárazů.

2.4.6 BOTY

„Tato „skateboardová obuv“ se od té běžné liší především použitím více odolných materiálů na podrážce a ve vlastním těle boty, vyztužením a podporou nejvíce namáhaných částí obuvi proti jejich snadnému opotřebení nebo zničení a v neposlední řadě také vyztužením kritických částí nohy - paty, kotníkové partie nohy, nártu, špičky a klenby chodidla. Těmito vlastnostmi se skateboardová obuv stává jedinou bezpečnou a doporučenou obuví pro skateboarding. Ostatní typy obuvi nemají požadovanou durabilitu materiálu anebo mohou být ortopedicky nevhodné pro takto náročný sport. (Karas, Kučera, 2004, str. 31).

2.5 BEZPEČNOSTNÍ VYBAVENÍ

Skateboarding je označován za extrémní sport. Pokud se ale člověk řídí základními pravidly, zná své limity, je šance, že se zraní, úplně stejná jako u jiných sportů. Jak je ale zvykem nosit ochranné pomůcky například u snowboardu či inline bruslení, stejné by to mělo být i u skateboardingu. U tohoto sportu jsou nejvíce ohroženy kotníky, kolena, zápěstí, lokty a hlava. Proto se kompletní bezpečnostní vybavení skládá z chráničů loktů, zápěstí, kolen a helmy. Helmy jsou dokonce v některých skateparcích povinné do určitého věku dítěte. Ovšem skateboarding je velmi dynamickým sportem, a proto by začínající jezdec měl nosit helmu bez ohledu na svůj věk. Protože se mezi ohroženými částmi těla objevují i kotníky, může být skateboardová obuv zařazovaná mezi bezpečnostní vybavení.

Zajímavým faktem, který jsem se dozvěděla při školení na trenéra skateboardingu III. třídy, byl ten, že děti, které se teprve jízdě učí by měli vždy nosit chrániče. Po osvojení základu a s nabytou jistotou je lepší chrániče odložit. Děti se s chrániči cítí neohroženi, své pády také přizpůsobují k faktu, že mají na sobě chrániče. Jejich techniky pádu jsou tímto faktem ovlivněni a mohly by se časem stát nežádoucím zlozvykem, který půjde jen těžko odnaučit.

2.6 DISCIPLÍNY

The Holy Stoked Collective (<https://www.redbull.com/in-en/the-five-avatars-of-skateboarding>) představuje 5 nejznámějších disciplín skateboardingu.

2.6.1 FREESTYLE

Z počátku špatné vybavení, které si nadšenci většinou vyráběli svépomocí doma, nedovolovalo jezdit skateboardistům rychle, a byli nuceni si hledat rovný povrch bez překážek. Freestyle je považován za nejstarší disciplínu vůbec. Má pouze dvě pravidla, jedno z nich je právě jízda pouze po plochém povrchu a druhá, že jezdec musí používat skateboard. Tento styl se dá nejlépe přirovnat ke krasobruslení, jízda trvá kolem 3 minut na zvolenou hudbu. Skateboardista může předvést nespočet triků, který Freestyle poskytuje (Kane, 1989).

2.6.2 STREETSTYLE

Jedná se o nejoblíbenější disciplínu posledních let. Není se čemu divit, již při prvních zákazech, které skateboarding zažil ve svých začátcích, pochopili skateboardisté, že jezdit mohou i bez skateparků, či stavby vlastních ramp na svých zahradách. Město nabízí nespočet elementů, jako jsou například schody, obrubníky, pomníky, římsy anebo zábradlí, které mohou posloužit ke sjíždění triků. Jak do skateboardingu přišlo ollie, přineslo s sebou vývoj dalších triků a grindrů. Streetstyle se však nemusí jezdit pouze ve městech. V dnešní době se jezdí i ve skateparcích. Mnohé jsou již budovány tak, aby imitovaly pouliční prostředí. Streetstyle se neustále vyvíjí, jezdci objevují nové spoty, cestují do nových měst a přicházejí s novými triky.

Streetstyle je pro spoustu skateboardistů tím hlavním stylem. Je to něco, co má skateboarding vyjadřovat - svobodu pohybu. Další svobodu, ke které streetstyle vybízí, je cestování. Neznámější město, kam se skateboardisté vydávají, je zajisté Barcelona. Její popularita rostla již od 90. let, a to hlavně díky videím skupiny Transworldu. Barcelonu mezi českými jezdci proslavil i Maxim Habanec. Dalším městem je Berlín. Město, které je známé pro své umělecké srdce (Karas, Kučera, 2004). Neustále se vyvíjí, a proto poskytuje mnoho nových spotů. Další evropskou metropolí je Kodaň. Dánsko se řadí mezi nejekologičtější města Evropy a mnoho lidí zde místo aut využívá kola, mladí lidé pak šahají často i po skateboardu jako dopravním prostředku.

2.6.3 VERTIKÁLNÍ RAMPA

Již při prvních jízdách v bowlu si lidé začali všimnout největší podobnosti se surfváním. A tak si začali stavět první rampy, které postupně dostaly takovou podobu, jako známe dnes.

„Vertikální rampa je považována za královskou disciplínu nejen diváky, ale i samotnými skatery. Ve strhující rychlosti a za využití maximální koncentrace provádí jezdec vysoko nad hranou rampy náročné triky. Atraktivní podívaná klade vysoké nároky na jezdcovu odvalu, fyzickou a technickou zdatnost. Samotná hrana rampy je využívána k tzv. liptrikovým trikům. Rozměry rampy se mění stejně rychle jako překážky ve streetstylu. V současnosti dominují tzv. king size rampy, za standardní je možno považovat rampu s poloměrem okolo 3 m a kolmostí (vert) asi 20-50 cm.“ (Karas, Kučera, 2004, str. 34)

2.6.4 MINI RAMPA

Mini rampy již podle názvu naznačují, že mívají nižší výšku než rampy vertikální, obvykle nižší než 2 metry. Mini rampy jsou vhodnější pro začátečníky, jízdu neovlivňuje strach z pádu. Pokročilejší jezdci je využívají ke zlepšení technické stránky jízdy a triků. Podle Karase a Kučery (2004) si svoji oblibu získala u jezdců jak streetstylu, tak i vertikální rampy, a proto si vybojovala své místo jako samostatná disciplína.

2.6.5 BOWL

„Zejména v Kalifornii se v nich nadšení průkopníci proháněli dávno předtím, než byly postaveny první U rampy. Jízda v bazénech je považována za vrchol vyježděnosti; poloměr rádiusů, kolmost a hloubka bazénu je vždy zcela odlišná, čímž se mění jízdni vlastnosti. Bazén se dá využít k tzv. surfingu, při němž rider využívá rádiusové stěny k libovolně dlouhé jízdě bez odrážení nohou“ (Karas, Kučera, 2004, 36).

Disciplína bowl se dá přeložit jako bazén. Vystihuje podstatu této disciplíny. Z počátku se jezdilo na vypuštěných bazénech, nyní se staví napodobeniny původního bazénu. Jízda v bowlu je brána jako vrchol vyježděnosti skateboardisty. Mezi první bazény, které byly v Česku postaveny, patří bazén v Pražských Strašnicích a na Štvanici. V roce 2017 byl postaven bowl i v plzeňském Škoda parku.

2.6.6 BEST TRICK CONTEST

Best trick contest bývá na závodech zařazován jako poslední. Jedná se o divácky i jezdecky oblíbenou disciplínu. Závodník provádí nejobtížnější trik, který si například z taktických důvodů nemohl dovolit. Trik může být zkoušen několikrát po sobě bez časového limitu, počítá se úspěšně odjetý trik.

2.6.7 DOWNHILL

Dále Redbull (<https://www.redbull.com/in-en/the-five-avatars-of-skateboarding>) mezi disciplíny na rozdíl od Karase a Kučery (2004) zahrnuje i downhill. Je to hlavně z toho důvodu, že downhill je velmi mladá disciplína, která přišla až se zavedením longboardu. Longboard se liší od skateboardu, jak už název napovídá, hlavně délkou desky. Na longboardu běžně nelze provádět triky, ale mnohem lépe se na něm provozuje plynulá jízda. Downhill je disciplínou, kde hlavní roli hrají sjezdy z kopců, kdy jezdec musí zpomalit pomocí rukou o povrch.

2.7 SOUTĚŽE A ZÁVODY

Jak jsem již nastínila v kapitole „Historie skateboardingu v Československu“, závody v různých disciplínách doprovázely skateboarding již od začátku jeho vzniku. V původním Československu si závody například ve slalomu organizovala mládež sama a ceny pro vítěze byly spíše jen symbolické, co organizátoři koupili z části zápisného. Závody jsou jedním z témat, co vzbuzují v jezdcích mnoho emocí, jelikož závody úzce souvisí se sponzoringem. Jedna strana se bojí, že vidina peněz a finančních odměn změní podstatu skateboardingu, tato strana totiž vnímá skateboarding spíše jako životní styl než sport, či zaměstnání. Pro ně je rozptýlením od práce a povinností. K největšímu rozmachu tohoto sporu došlo v roce 2020, kdy byl skateboarding zařazen mezi olympijské hry. V této kapitole bych ráda přiblížila nejznámější závody a soutěže jak ze světa, tak i z České republiky. Letní olympiáda v Tokiu se bohužel v roce 2020 neuskutečnila v důsledku epidemiologické situace. Proto nikdo neví, jak přesně bude tato disciplína vypadat, a proto v této kapitole uvedu jen informace, které byly prozatím představené.

2.7.1 ETNIES EUROPEAN OPEN

Jedná se o největší a nejprestižnější závod v Evropě, který se pořádá každým rokem. Nejčastěji je sestaven z 5 či 6 závodů a jedná se o sérii závodů, tyto jednotlivé závody se konají v různých evropských městech. Do Etnies European Open se mohou přihlásit jak amatéři, tak profesionální jezdci.

„Do této série závodů se může přihlásit každý jezdec a zkusit svoje štěstí. Jednotlivé závody jsou tedy tzv. OPEN závody, kdy není potřeba předchozí účast či získané body k tomu, aby se jezdec mohl závodu zúčastnit. Pro jezdce, kteří závodí na tomto závodu vůbec poprvé, je vytvořena zvláštní „předkvalifikace“, jenž eliminuje méně zdatné jezdce, a do samotného závodu z ní tak postupují pouze ti nejlepší z nováčků. Toto opatření je zavedeno z důvodu udržení kvality skateboardingu při vlastním závodě a samozřejmě též ke zlepšení atmosféry a zvýšení atraktivity závodu pro diváky.“ (Karas, Kučera, 2004, s. 39)

Po předkvalifikaci se jede již dvoukolová kvalifikace, ze které poté postupuje 40 nejlepších závodníků do semifinále. To je poté znovu dvoukolové s limitem jedné minuty pro každou jízdu. Podle výsledků bodů následně postupuje 10-20 jezdců do finále. Opět se jedná o dvoukolové jízdy, tentokrát jsou již delší, na jízdu má závodník 2 minuty. Vítěz je určen podle počtu bodů, které nasbíral od začátku závodů. Hlavními cenami jsou takzvané „prizemoney“ a jedná se o finanční ohodnocení.

Po finále závody dále pokračují takzvaným „Best trick“. Jezdci při něm mají možnost při třicetiminutové jízdě ukázat své nejobtížnější triky. Poté porota vybere 3 nejlepší triky, které jsou také finančně ohodnoceny.

2.7.2 EUROPEAN CHAMPIONSHIP

V roce 1999 uspořádala Francouzská skateboardová asociace ve spolupráci se skateboardovým klubem v jihofrancouzském městě Montpellier neoficiální mistrovství Evropy. Tyto závody se konají až do dnešních dnů a vítězové se stávají mistry Evropy v disciplíně vertikální rampy, nebo streetstyle.

2.7.3 WORLD CUP SKATEBOARDING (WCS)

Tento světový pohár je podobný Etnies European Open. Opět se jedná o sérii závodů, ty se konají po celém světě, například v USA, Kanadě, Brazílii, Německu a také v České republice. Běžný počet těchto závodů je deset. Do World Cup Skateboarding se nemůže přihlásit kdokoliv, pouze profesionální jezdci anebo amatéři, kteří byli kvalifikováni z národních, či mezinárodních soutěží. Toto opatření je zavedeno hlavně z důvodu udržení kvality. V těchto závodech jsou hlavní výhrou opět „prizemoney“, částky jsou ale mnohem vyšší než v jiných závodech.

2.7.4 ČESKÝ SKATEBOARDOVÝ POHÁR

Do těchto závodů se může přihlásit kdokoliv, kdo zaplatí startovné. Závody se skládají z kvalifikace, semifinále a finále. Délka jízdy se odvíjí od kvality parku a počtu přihlášených. O výsledku jednotlivých závodních jízd a o celkovém vítězi rozhoduje pětičlenná porota.

2.7.5 MYSTIC SK8 CUP

Mystic Sk8 Cup patří do série závodu WCS. Tento závod se v České republice koná již přes dvacet let. Má dlouholetou tradici, nejen sportovní, ale i kulturní. Tento závod je považován za nejvýznamnější skateboardovou událost roku nejen v České Republice, ale také ve střední Evropě.

2.7.6 OLYMPIÁDA

Skateboarding se měl poprvé pod pěti kruhy objevit v roce 2020 v Tokiu, bohužel se olympiáda k dnešnímu dni stále neuskutečnila, důvodem byla epidemiologická situace spojená s onemocněním COVID-19 po celém světě. O tom, jak tedy disciplína bude vypadat, se moc neví. Mezi skateboardisty ale vyvstala otázka, jestli je zařazení skateboardingu na olympijské hry krokem kupředu. Jedni jsou nadšeni a věří, že v povědomí lidí skateboarding konečně najde místo jako právoplatný sport. Druzí se bojí, že skateboarding ztratí svoji tvář, tak jak ho znají.

Za Českou republiku se o své místo na olympiádě ucházeli Martin Pek, Maxim Habanec a Tomáš Vintr (<https://www.olympijskytym.cz/sport/47>). Právě Maxim Habanec ve svém videu o přípravě na olympiádu vysvětluje, jak by disciplína podle dostupných informací měla vypadat. Této disciplíny se zúčastní 20 lidí z celého světa. Oproti jiným sportům nemusí být zastoupena každá země, v této disciplíně musí být zastoupen alespoň každý kontinent. Výjimku má Japonsko jako pořadající země, Japonsko musí reprezentovat minimálně jeden jezdec. Jednu zemi můžou pak reprezentovat maximálně tři jezdci. O účasti na olympiádě rozhodují dvě nejlepší jízdy z roku 2019 a pět jízd z roku 2020. Soutěžit se bude ve dvou kategoriích, a to street a bowl. Obě kategorie se dělí poté na ženy a muže. V každé kategorii se pojedou dvě samostatné jízdy a po nich pět jízd známých jako „best tricks“. Konečný výsledek vznikne součtem čtyř nejlepších hodnocení, které provede oficiální mezinárodní skateboardová komise. Podoba skateparku není jezdcům známa, představena bude až na začátku konání soutěže (<https://craness.cz/blogs/skateboarding/jak-bude-probihat-skateboarding-na-olympiade>). Pro tuto disciplínu není uveden žádný věkový limit (<https://www.skaterock.cz/skateboarding/jak-by-mel-vypadat-skateboarding-na-loh-v-tokiu-2020/>). Bohužel po mistrovství světa v Říme ani jeden z českých jezdců nezajel svojí jízdou, tak dobře aby se body kvalifikoval na olympiádu.

2.8 ASOCIACE

2.8.1 WFTSA

World Freestyle Skateboarding Association (WFTSA), českým názvem Světová freestylová skateboardová asociace, vznikla 11. listopadu 2000 v San Franciscu. Za hlavní cíl si stanovila mezinárodní komunikaci s ostatními skateboardovými asociacemi. WFTSA se snaží nahlížet na skateboarding jako sport, ale také jako formu vyjádření se, a snaží se řešit potřeby skateboardistů jako sportovců, ale i jako umělců (<http://wfsafreestyle.org/about-us/>).

2.8.2 ESA

Na rozdíl například od USA, se v evropském skateboardingu potkávají jezdci různých národností, kultur, ale i s jiným rodným jazykem. European Skateboarding Association (ESA) si stanovila jako hlavní cíl vytvořit takové prostředí, aby se závodníci bez ohledu na lokalitu cítili jako doma. ESA vznikla 9. září 2004 v Berlíně a je složena ze skateboardových federací z celé Evropy. Každá členská země má ve vedení asociace svého zástupce. Hlavními aktivitami, kterými se ESA zabývá, je podpora evropských jezdců, výstavba nových parků podle nejnovějších potřeb, komunikace s mezinárodní skateboardovou federací (ISF – International Skateboarding Federation) a přípravou soutěží (Kamínek, 2013).

2.8.3 ČAS

Česká asociace skateboardingu (ČAS) byla založena v roce 2010. Již následujícím rokem začala asociace spolupracovat s Domy dětí a mládeže a vytvářet metodiku pro výuku skateboardingu. Tentýž rok vznikají první Skate akademie. V roce 2014 zahájil ČAS první závody známé pod názvem Skate Contest (<https://www.czechskateboarding.cz/>).

Organizace má pod sebou i projekt Škola skejtu, která se zaměřuje na výuku skateboardingu dětí od 4 do 16 let. Cílem, který si zadali a na kterém pracují, je, aby každý skatepark měl svého proškoleného a zkušeného instruktora, který by se staral o místní děti. Vytvořili proto několik Skate Akademií. Nyní Akademie v konkrétních skateparcích funguje tak, že dítě má 10 hodinových lekcí, obdrží kartičku s rozvrhem instruktorů v různých skateparcích a je na něm, kdy a ke kterému instruktorovi chce jít na lekci. Maximální kapacita je osm dětí na jednoho instruktora. Hlavní výhodou tohoto způsobu vedení kurzu je, že děti necítí tlak a nutnost, že mají například každou středu trénink s trenérem, který jim není sympatický, ale mohou jít jezdit jen tehdy, když mají náladu.

ČAS také organizuje Kids on the road. Jedná se o celodenní výlety do skateparků po celé České republice, součástí je také doprovodný program a soutěže. V létě poté Akademie nefunguje a Škola skejtu pořádá příměstské tábory v Praze. ČAS organizuje i školení trenérů II. a III. třídy (<https://www.skateskola.cz/>).

2.9 BENEFITY SKATEBOARDINGU

Mimo fyzického přínosu má skateboarding celou řadu duševních a emocionálních výhod. Učí děti si nastavit cíle a překonat svůj strach pomocí svého přirozeného vývoje. Děti si díky dosažení cílů, které si samy stanovily, budují sebedůvěru a sebeúctu. To je velmi důležité pro jejich další karierní rozvoj. Dalším benefitem, který považuji za velmi prospěšný, je zvyšování tolerance bolesti. Jízda se nedá naučit bez prvotních pádů. Naučit se správně a bezpečně padat by mělo být součástí prvních lekcí skateboardingu. Časem se dítě naučí základy jízdy, ale to neznamená, že nikdy nespadne. Tyto pády může zapříčinit například štěrka na povrchu anebo jen neznalost nového triku. S dalším úsilím naučit se nové triky přicházejí další pády. To dítě zoceluje a učí ho, že i pády patří k progresu. Tato odolnost proti selhání se může poté filtrovat do dalších sfér života dítěte (<https://everskate.com/skateblog.html>). Ze své zkušenosti také vím, že děti prostřednictvím jízdy na skateboardu rozvíjejí svoji kreativitu. Každý jezdec má svůj styl jízdy, který neustále mění, rozšiřuje, zlepšuje. Ale oproti jiným sportům nemá skateboarding, kromě základních dovedností, předepsaná pravidla. Neexistuje tedy špatný styl (<https://freemovementskateboarding.com/blog/welcome>).

Velmi zajímavou organizací je Free movement skateboarding, kterou založil Will Ascott a Ruby Mateje. Tito dva se poprvé setkali v roce 2016 v Palestině, kde pomáhali na projektu SkatePal. Tam si poprvé všimli dopadů, které měl skateboarding nejen na mladé lidi, ale i na komunitu jako celek. Když se Will vydal do Athén pomáhat v uprchlických táborech, rozhodl se znovu spojit s Rubym a pokusit se vytvořit zábavný a kreativní program, do kterého by děti uprchlíků mohly nasměřovat svoji energii. Protože v Řecku bylo mnoho táborů, bylo jim jasné, že tento projekt musí být mobilní. Skateboarding se rozhodli prezentovat jako gendrově neutrální aktivitu, jako činnost, kterou může provozovat každý bez ohledu na náboženství, pohlaví, věk, rasu anebo národnost. Díky spolupráci s organizací Skateistan čerpali zkušenosti tak, aby mohli nabídnout tento sport i dívkám z kultur, kde jsou obvykle odrazovány od účasti na jakékoliv fyzické činnosti, a to zejména s přibývajícím věkem (<https://oisin.freemovementskateboarding.com/what-we-do/>). Free movement skateboarding se při svém projektu setkává s dětmi a mladými lidmi, kteří zažili traumatický zážitek, či byli vystaveni dlouhodobému stresu. Současné výzkumy ukazují na to, že pravidelná fyzická aktivita může stimulovat funkci mozku, která pomáhá

regulovat reakce na stresové situace, a zlepšuje tak duševní zdraví a pohodu. Nedávný výzkum UCLA prokázal, že cvičení zvyšuje růstové faktory v mozku, čímž usnadňuje růst nových neuronových spojení. Díky růstu mozkových buněk se poté lépe uvolňují hormony, které bojují proti negativním vlivům stresu (<https://www.freemovementskateboarding.com/2019/03/20/skateboarding-can-improve-long-term-effects-of-trauma-and-stress/>). Dalším zajímavým výzkumem, který Fremovementskateboarding uvádí, je výzkum Joella Pippuse a doktorky Wang. Ti uvedli, že skateboarding perfektně zapadá do jejich neurosekrečního modelu terapeutické péče, který je určen pro práci s dětmi postiženými traumatem. Zjistili, že skateboarding díky svým sociálním aspektům a vysokým smyslovým podnětům může vytvořit regulaci v nižších doménách mozku, což dále ovlivní místa ve vyšších oblastech mozku. To umožňuje rozvoj těchto oblastí mozku, který je prospěšný u lidí trpících dysregulací v důsledku traumatu a dlouhodobého stresu. Autoři uvádějí, že čas strávený na skateboardu může mozku mladých lidí pomoci uzdravit se z minulosti (<https://www.freemovementskateboarding.com/2019/03/20/skateboarding-can-improve-long-term-effects-of-trauma-and-stress/>).

2.10 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

2.10.1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Předškolním věkem se podle Dostálové (2016) označuje období, kdy je dítě ve věku čtyř až šesti let. Je to jedno z nejdůležitějších období dítěte, začíná si uvědomovat své tělo a jeho možnosti. Dítě je v tomto věku velmi zvědavé, je to období prozkoumávání, zajímá se o věci, kterého obklopují. Dle Machové (2002) se dítě už dokáže samostatně pohybovat a má mnoho energie. Stále mu ale chybí zkušenosti, a proto se toto období nese ve znamení mnoha úrazů.

Rozdíly mezi chlapci a dívkami nejsou tak znatelné, proto se toto období do šesti let velmi často označuje jako neutrální dětství. Na začátku předškolního věku dítěte má dítě většinou krátké končetiny, hlava je stále oproti trupu velká, trup má vakovitý tvar bez náznaku zúžení v pase. Děti nemají tak dobře vyvinuté zádové a břišní svalstvo, proto u dětí předškolního věku můžeme pozorovat vypouklé břicho. Mezi pátým a šestým rokem se

postava mění, končetiny se prodlužují a dítěti ubývá i podkožní tuk, hlava roste pomaleji. Tuto změnu nazýváme jako období první vytáhlosti. V předškolním období také dozrává centrální nervová soustava a dítě je zralé vstoupit do základní školy, kde musí zvládat celou řadu kognitivních, pohybových, sociálních i poznatkových úkonů na vyšší úrovni. Dle Machové (2002) se správně vyvinuté dítě se ve třech letech rozeběhne, běží bez pádu, správně chodí a zvládne napodobit i chůzi na špičkách. Ve čtyřech letech již zvládne přeskočit i nízké překážky a jezdí na tříkolce. Mezi pátým a šestým rokem dítě hází míčem, skáče a dopadá na špičky. (Dvořáková, 2001).

2.10.2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

V předškolním věku se přirozeným způsobem rozvíjejí pohybové schopnosti. V této kapitole budu vycházet z materiálu, které jsem obdržela na školení trenéra skateboardingu III. třídy.

„Pohybové schopnosti můžeme definovat jako „souhrn vnitřně integrovaných a relativně samostatných dispozic subjektu, potřebných ke splnění pohybového úkolu“ (Čelikovský a kol., 1990, s. 35).

- **Silové schopnosti**

Silové schopnosti můžeme definovat jako určitou schopnost, při které překonáváme, udržujeme, anebo brzdíme odpor kontrakcemi vlastních svalů při dynamickém nebo statickém režimu svalové činnosti. Každý sport na silové schopnosti nahlíží jinak, v některých sportech je důležité překonání nemaximálního odporu co nejrychleji, překonání nemaximálního odporu opakovaně či překonání maximálního odporu. Prvotním úkolem by však mělo být u každého tréninku silových schopností odstranění svalových dysbalancí. Zpočátku se zaměřujeme na rozvoj síly šlach a vazů, a až poté se zaměřujeme na sílu svalů (Lehnert, 2014) Preferuje se cvičení, kde se současně rozvíjí silové a koordinační schopnosti. U předškolních dětí jsou předpoklady pro rozvoj silových schopností velmi omezené. Je lepší upřesňovat dynamické zatěžování před statickým. Snažíme se tedy volit činnosti, při kterých se přirozeně aktivuje svalstvo celého těla, či svalstvo s tendencí ochabovat (Dvořáková, 2011)

- **Rychlostní schopnosti**

„Rychlost lze definovat jako schopnost zahájit a realizovat pohyb bez odporu nebo s malým odporem v co možná nejkratším čase.“ (Lehnert, 2014)

Dovalil (2012) rozlišuje čtyři druhy rychlostních schopností:

- Rychlost reakční - je spojená se zahájením pohybu;
- Rychlost acyklická - jedná se o co nejvyšší rychlost jednotlivých pohybů;
- Rychlost cyklická - jedná se o rychlost, která je daná vysokou frekvencí opakujících se stejných pohybů;
- Rychlost komplexní - tato rychlost je daná kombinací cyklických i acyklických pohybů, včetně reakce.

Metodická doporučení pro rozvoj rychlosti jsou, že dítě musí být odpočínuté, musí se předem protáhnout, rychlostní trénink by měl být zařazován na začátek tréninkové jednotky a trénink by měl končit při prvních známkách únavy.

V předškolním věku dochází k rozvoji rychlostních schopností velmi rychle. Ještě některé tříleté děti reagují pomalu a je důležité vyčlenit si na činnosti dostatek času a na děti nespěchat. Na rozdíl od toho děti šestileté jsou mnohem více dynamické a reagují rychle v pro ně známých situacích. Mezi metody rozvoje rychlostních schopností může být reakce na signál. Ten může být sluchový, zrakový či taktilní. druhou metodou je opakováním krátkých aktivit s vyšším úsilím a s přestávkami pro odpočinek (Dvořáková, 2014)

- **Vytrvalostní schopnosti**

Vytrvalostními schopnosti jsou takové, kde máme možnosti sečkat v určité aktivitě po delší dobu. Významná pro zdraví je schopnost setrvat v takové aktivitě, která zatěžuje svaly celého těla a tím i oběhový systém a dýchací systém. Vytrvalostní schopnosti jsou závislé na technice provádění cvičení, na schopnosti přijmu kyslíku, na tělesné hmotnosti, na úrovni únavy (Dvořáková, 2011)

Dle Dovalila (2012) dělíme vytrvalostní schopnosti do čtyř skupin:

- Dlouhodobá vytrvalost – pohybovou činnost vykonáváme s nejvyšší intenzitou bez snížení efektivity déle než 10 minut.
- Střednědobá vytrvalost – pohybovou činnost vykonáváme s nejvyšší intenzitou bez snížení efektivity mezi 8-10 minutami.
- Krátkodobá vytrvalost – pohybovou činnost vykonáváme s nejvyšší intenzitou bez snížení efektivity mezi 2-3 minutami.
- Rychlostní vytrvalost – pohybovou činnost vykonáváme s nejvyšší intenzitou bez snížení efektivity po dobu 20-30 sekund.

U předškolních dětí se snažíme zařazovat činnosti, které mají charakter dynamických pohybových her a činností. Děti jsou v při takových činnostech stále v pohybu, jako příklad můžeme uvést honičky, napodobování pohybů zvířat či překážkové dráhy (Dvořáková, 2011)

- **Koordinační schopnosti**

„Koordinační schopnosti můžeme chápat jako komplex schopností lehce a účelně koordinovat pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojit nové pohyby.“ (Lehnert, 2014)

Koordinační schopnosti se uplatňují hlavně při pohybových činnostech, které mají vysoké nároky na řídicí činnost nervové soustavy. To, aby byly koordinační schopnosti správně uplatňovány, musí působit společně s kondičními schopnostmi. Je nutno zmínit, že koordinační schopnosti jsou velmi úzce spojeny s dovednostmi a jedná se o percepčně, kognitivně a paměťové operace. Pokud jsou koordinační schopnosti správně rozvíjeny, dítě si lehce osvojuje nové dovednosti, stabilizují se dříve osvojení dovednosti a ovlivňuje to i uspokojení z pohybů. Podstatou tréninku koordinačních schopností je rozšiřování motorických zkušeností, a to především vykonáváním nových a stále koordinačně obtížnějších pohybů. V předškolním věku dítěte je nutné zařazovat koordinační cvičení bez ohledu na typ tréninku.

Mezi metody tréninku koordinačních schopností můžeme zařazovat:

- **Metodu obměňování** – ta spočívá ve změnách podmínek při cvičení, spojování již osvojených dovedností, provádění více činností současně, zvyšování náročnosti, či požadavku na přesnost. Mezi podmínky cvičení řadíme výchozí pozici, směr pohybu, rytmu, prostoru.
- **Metoda opakování** – při této metodě se jedinec staví opakovaně do situace, kterou dokáže vyřešit koordinačně náročnou pohybovou činností.
- **Metoda kontrastní** – dítě při této metodě získává protikladné pohybové zkušenosti prováděním pohybů s rozdílným charakterem.

2.10.3 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Dítě se dle Periče (2004) novým pohybovým dovednostem v předškolním věku učí hlavně nápodobou, prostřednictvím rozličných a různorodých pohybových aktivit, ať už spontánních, či řízených. V tomto věku získávají děti nové zkušenostmi. Proto by měli rodiče, ale i pedagogové, dětem vytvářet, co nejpodnětnější prostředí, ve kterém si děti mohou „osahat“ co nejvíce druhů sportu a pohybových činností.

Dle Borové (1998) vývoj pohybu u dítěte postupuje od hlavy k nohám a jeho pohybové dovednosti se postupně zdokonalují. Nejdříve dítě provádí hrubé dovednosti celými končetinami a následně se pohyby zjemňují na dokonalé pohyby prstů. Dříve než nohy začíná dítě ovládat pohyby paží. U dětí v předškolním věku dítěte se stává běh dominantním pohybem, dítě zvládá různé druhy skoků.

Pohybové dovednosti dle Dvořákové (2011) dělíme na:

- Nelokomoční – vnímání vlastního těla, udržování rovnováhy v různých polohách, pohybování jednotlivými částmi těla;
- Lokomoční – lezení, chůze, běh, skoky;
- Manipulační – házení, chytání, kopání.

3 TRÉNINK

3.1.1 BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Skateboarding je považován za extrémní a nebezpečný sport, není ale nikterak nebezpečnější než jiné sporty. Je důležité dodržovat bezpečnostní pokyny, aby nedošlo ke zbytečným zraněním či blokům, které by mohly například vést ke strachu se znova na desku postavit. Podle Wixona (2009) třetina zranění na skateboardu vzniká v prvním týdnu ježdění. Za zraněními nejčastěji stojí neznalost jak vybavení, tak svých limitů či špatný povrch. Skateparky vycházejí bezpečněji než ulice. Začátečníci si ale neumí představit rizika, která jim hrozí ve skateparcích. Mnohdy si neuvědomují, že tam nejsou sami a leckdy se vrhají na složité překážky, aniž by se mohli v novém prostředí adaptovat. Wixon (2009) uvádí 10 pravidel bezpečnosti a etikety ve skateparku:

1. Než navštívíte skatepark, naučte se nejdříve udržet rovnováhu na skateboardu, otáčet a zastavit. Tyto dovednosti se mohou učit na omezeném prostoru, jako je například prázdné parkoviště, či ulice bez aut.
2. Naučte se padat.
3. Musíte si uvědomit, že ve skateparku nejste sami. Musíte brát ohled na lidi kolem vás. Pozorujte styl jízdy ostatních jezdců, ať můžete čekat, na jaké překážky budou chtít jet.
4. Komunikujte s ostatními jezdci, ať zabráníte srážce.
5. Nezastavujte, nesejdete a nestůjte zbytečně tam, kde by ostatní jezdci mohli chtít jet. Stůjte viditelně, tak abyste zabránili srážkám. Pokud si chcete odpočinout, zdržujte se po obvodu skateparku. Nevěště svůj skateboard na hrany překážek.
6. Respektujte pravidla skateparku.
7. Jezděte na místech, kde víte, že jste schopni se vyhnout objektům a ostatním skateboardistům.
8. Noste helmu po celou dobu jízdy.
9. Vždy si zkontrolujte své vybavení před začátkem ježdění.
10. Mějte plán pro nečekané události.

3.1.2 LEKTOR SKATEBOARDINGU

Wixon (2009) uvádí, že lektor skateboardingu by měl ovládat různé typy dovedností. Ve společnostech je vnímán jako jezdec, který musí umět provést neomezený počet triků. Ve skutečnosti instruktor potřebuje ovládat jen úroveň, kterou chce vyučovat. Instruktor musí děti naučit vyhodnotit jejich schopnosti, než se začnou učit novým dovednostem. Děti si leckdy připadají nezranitelné a díky sociálním sítím chtějí co nejrychleji dohnat své skateboardové vzory. Mnohem důležitější, než kolik umí instruktor triků, je tedy poskytnutí pozitivní motivace, dodání sebedůvěry a schopnost vyhodnotit zdatnost dětí. Nutné je zmínit, že všichni instruktoři musí být proškoleni v poskytnutí první pomoci. Při lekcích instruktor přebírá zodpovědnost za své svěřence a pády k tomuto sportu patří. Musí tedy vždy vědět, jak se po incidentu zachovat a jak určitý typ zranění ošetřit. I přesto, že každý skatepark má svá pravidla napsaná většinou u vchodu, instruktor by si se svými svěřenci vždy měl zopakovat nepsaná pravidla.

Dle Wixona (2009) pro výuku skateboardingu existují 4 základní strategie. Tyto čtyři body mohou zajistit, že děti budou přijímat tolik zpětných vazeb a podpory, kolik je jen možné:

1. *Informace*

Jedná se o vstupy lektora, který vede skateboardingové lekce. Tyto vstupy zahrnují demonstraci a slovní pokyny trenéra.

2. *Analýza*

Analýzou myslíme zpětnou vazbu, kterou dává lektor. Vychází z pečlivého pozorování dětí při lekci. Tato zpětná vazba by měla vycházet z úsilí dítěte ne z výsledků. Kritika vždy musí být konstruktivní, lektor by měl dítě chválit tak, aby neztrácelo motivaci, i když se mu jízda nedaří.

3. *Akce*

Akcí je myšleno jakýkoliv dotaz dětí, který se týká fyzického provedení určité dovednosti. Tento dotaz může být vznesen během lekce, nebo až po ní.

4. *Otázky*

Otázky se na rozdíl od akce liší tím, že dotazy pokládá lektor. Dotazy se snaží instruktor zjistit stav v průběhu lekce. Lektor by se měl ptát na motivaci, na pochopení instrukcí, strach, stav po pádu, či jiné problémy, které se mohly vyskytnout v průběhu lekce.

Pro lepší orientaci při lekcích si může lektor vytvořit svůj systém rozdělení a označení svých svěřenců podle barevného odlišení. Dle Wixona (2009) lektorovi stačí, aby jezdil jen na takové úrovni, kterou bude vyučovat. Jedním z prvních částí výuky by mělo být naučení dětí, aby znaly své limity a hranice a nepokoušely se o manévry, na které nemají dostatek zkušeností.

Lektor by měl vystupovat klidným a vyrovnaným dojmem. Měl by být sebejistý v tom, co vyučuje. Těmito vlastnostmi by měl oplývat každý, kdo se rozhodne být instruktorem kteréhokoliv sportu. Skateboarding je ale přeci jen dynamickým sportem, kde jeden pohyb může vést k pádu, který může končit zraněním. Pokud instruktor nedokáže jistě vysvětlit své pohyby, děti si mohou odnést zranění, jež je poté od dalšího učení odradí. Budování silných základů je stěžejní pro učení se nových dovedností.

Lektor by měl být pozorný k dětem, věnovat se jim, aby mohl vyhodnotit jejich možnosti či následný progres a vést je k dalšímu rozvoji v tomto sportu. Otázkou, která vyvstává, je, jestli jsou lepší skupinové lekce, anebo lekce individuální. Výhodou individuální výuky je určitě to, že instruktor má mnohem více času dítě pozorovat, navázat s ním osobní vztah, poradit mu a správně ho motivovat. Jak jsem ale mohla pozorovat na příměstském táboře pod záštitou Školy skejtu, jsou pro děti mnohem lepší skupinové lekce. Skrývají mnohá pozitiva. Jedním z nich je to, že děti tráví čas s ostatními, socializují se, vzájemně se motivují, či si radí, jak se ony naučily daný trik. Tyto děti na táboře měly společný cíl, a to naučit se jezdit a provádět triky, které mohly vidět u slavných skateboardistů. Naučit se sebejistě jízdě byl jejich úspěch, kterého chtěly dosáhnout. Avšak na rozdíl od jiných sportů, například týmových, kde děti mají také společný cíl, a to většinou společnou výhru, tak na tomto táboře mezi dětmi nepanovala diskriminace, či nějaká zášť, pokud se někomu nedařilo. Děti k sobě byly milé a panovala mezi nimi velmi příjemná nálada. Dalším benefitem, který reflektuje část skateboardingu, byl ten, že se děti samy a rády spontánně hýbaly a sportovaly. Protože jak víme, děti se rok od roku hýbou mnohem méně, pohyb vnímají jako nutnost a povinnost. Tím, že lekce byly skupinové, tak děti, které byly unavené,

si mohly jít popovídat na druhý konec skateparku a lektor se mohl věnovat zbytku skupiny. Dítě necítilo žádný tlak. Občas děti nechtějí jít na trénink sportu, kam je zapsali rodiče, je to pro ně povinnost, je daný den a hodina, kdy musejí na kroužek či trénink docházet. Skateboarding nemá ale přesné časy a termíny, dítě ho může provozovat kdykoliv chce.

3.1.3 ZAČÁTEK VÝUKY

Jelikož rodiče svěřují své děti lektorovi, je důležité, aby lektor navázal vztah i s nimi. Je důležité získat jejich důvěru. Před první lekcí bychom od rodičů měli zjistit, jaké má jejich dítě zkušenosti se skateboardingem, jestli provozovalo jiné sporty, či zda mělo v minulosti nějaké úrazy. Dítě by mělo mít bezpečné vybavení.

Lekce by neměla začít bez řádného zahřátí a rozcvičení, pro mladší děti je vhodné vybírat nějakou pohybovou hru, tak aby je činnost bavila. Jistou možností, je zkombinovat určité pohybové hry s jízdou na skateboardu.

Na první lekci se objevují tyto výstupy:

- *Seznámení*

Dítě musí lektorovi důvěřovat. Měl by pro něj být rovnocenným partner. Trenér se také seznamuje s rodiči. Pohybovou zdatnost dítěte by si měl trenér ověřit sám.

- *Kontrola vybavení*

Lektor by si měl vždy zkontrolovat, že dítě má bezpečný skateboard, popřípadě uvolnit ložiska. Děti by měl také seznámit s bezpečnostními pravidly a zajistit, aby měly správně nasazenou helmu a chrániče.

- *Teorie a praxe ze skateboardingu*

V tomto bodě má trenér skvělou možnost děti namotivovat seznámením s nejnovějšími trendy ale také porovnáním s historií. Dětem by měl předvést i názornou ukázkou jízdy.

3.1.4 ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

Než se poprvé dítě rozjede na skateboardu, je nutno zjistit, jak se staví na skateboard. Ve skateboardingu existují dva základní typy postavení:

- Regular - dítě stojí levou nohou směrem dopředu a pravou nohou se odráží od povrchu tak, aby přivedlo skateboard k pohybu.
- Goofy - dítě stojí pravou nohu dopředu a levou nohou používá k odrážení od povrchu tak, aby přivedlo skateboard k pohybu.

Jestli dítě bude jezdit v postavení goofy, nebo regular můžeme zjistit metodou prvního kroku. Tato technika spočívá v tom, že se postavíme za dítě, necháme ho, aby stálo vzpřímeně a jeho pohled směřoval vpřed. Lehce dítě strčíme do zad a podle toho jakou nohou vykročí, tou se bude odrážet. Druhá metoda je obdobná, jen dítě necháme kopnout do míče.

Dále pokračujeme v nácvičku správného postavení. Wixon (2009) uvádí několik klíčových bodů správného postavení na skateboardu. Dítě by vždy mělo stát oběma nohama na skateboardu, kolena by mělo mít mírně pokrčená, aby nemělo křečovitý postoj. Mělo by být uvolněné tak, aby bylo schopné pérovat v kolenou. Trup by měl být vytočený k přední části skateboardu. Záda jsou vzpřímená, paže volně podél těla.

Tak, jak se dítě postaví na skateboard, nezůstane po celou dobu. Svůj postoj v průběhu jízdy mění tím, jak bude potřebovat ovládat skateboard například k zatáčení. Přední noha se v průběhu jízdy vytáčí kolmo a odrazová noha se přesouvá na druhou část skateboardu do stejné polohy jako noha přední. Je nutno, aby dítě nemělo nohy do písmena T. Při tomto postavení by nebylo možné zatáčet a je nutno tento zlovyk odnaučit hned v začátcích. Z počátku s dětmi můžeme jen trénovat vytáčení nohy na zabrzděném skateboardu.

3.1.5 ODRAZ A JÍZDA

Pokud dítě má správné postavení na skateboardu, můžeme přejít k samotné jízdě. Z počátku je dobré nechat děti se postavit na skateboard a jen je povořit ze strany na stranu za ruce tak aby si osvojily pocit z jízdy.

Odrazy se dítě učí postupně. Prvně se učí metodou chůze. Dítě se postaví nohou na skateboard a odrazovou nohu si postaví na zem ve stejné rovině. Touto nohou dítě dělá pouze kroky a nevrací jí na desku. Zdokonaluje si tak rovnováhu a koordinaci. Postupně se dítě učí vracet nohu na skateboard, až se dostane k plynulému odrážení. Důležité je, abychom dbali na správné umístění nohou na desce.

3.1.6 ZASTAVENÍ

I u zastavení existuje více metod, jak se naučit této dovednosti. První metodou je metoda odběhnutí, kdy dítě ze skateboardu seběhne směrem dopředu. Chybou, která se objevuje, je, že dítě neseběhne plynule, ale skateboard zakopne. Tím ohrozí sebe, ale i ostatní jezdce. Když dítě ovládá metodu odběhnutí, může se pokusit o zabrzdění dolní končetinou. Princip spočívá v navrácení odrazové nohy na zem.

3.1.7 ZATÁČENÍ

Při správném postavení můžeme dítě začít učit zatáčení. Zprvu dítěti můžeme pouze zabrzdit skateboard, necháme ho se postavit kolmo k desce. Poté dítě necháme jen přenášet váhu na špičky a poté na paty. Dítě vnímá, jak se deska naklání podle toho, jestli je na špičkách, či na patách. Když má dítě tuto dovednost zažitou, necháme ho, aby si jí osvojilo i za jízdy.

3.2 METODIKA PRÁCE

Pro toto téma je dostupné jen malé množství literatury a zdrojů. Vycházela jsem především z dokumentu King skate z roku 2018. V dokumentu je přiblížena svoboda, kterou přináší skateboarding a kterou popisují mnozí jezdci. Dále jsem se opírala hlavně o publikaci Wixona (2009), který popisoval metodiku skateboardové výuky, a Karase s Kučerou (2004), kde byly nejpodstatnější informace ohledně historie skateboardingu, disciplín a vybavení.

Abych načerpala zkušenosti důležité pro tvorbu praktické části bakalářské práce, zúčastnila jsem se v srpnu 2020 příměstského tábora, který organizovala Česká skateboardová asociace. Tábor trval pět dní a každý den děti navštěvovaly jiný skatepark v Praze. Věková hranice dětí byla od čtyř do patnácti let. Hlavním organizátorem byl David Kamínek, který mi na začátku vysvětlil stěžejní body výuky a předal cenné rady. Po skončení tábora jsme se domluvili na spolupráci a možnosti účasti na lekcích skateboardingu a získání licence trenéra III. třídy. S výukou skateboardingu jsem neměla do té doby žádné zkušenosti, sama jsem rekreačně jezdila, ale po úrazu obou kolen jsem se bála naučit i sebelehčí trik. Tím pádem jsem věděla, že si můžu udělat pouze licenci III. třídy, jelikož, jak jsem již psala výše, trenér tohoto sportu může vyučovat jen dovednosti, které sám ovládá. Sama jsem ale zažila mnoho benefitů, které tento sport nabízí. Ať už šlo o odbourání stresu, či zpevnění středu těla a zlepšení rovnováhy.

I přesto, že jsem s výukou neměla zkušenosti, tak jsem ze zahraničních videí věděla, že i předškolní děti se dokáží naučit jezdit na skateboardu, dokonce i sjíždět rampy. Bohužel nepříznivá epidemiologická situace spojená s onemocněním Covid-19 a vládní nařízení mi zpočátku nedovolovala zúčastnit se školení, ale ani lekcí pro děti. Školení jsem se nakonec v květnu 2021 zúčastnila a certifikát trenéra mi začne platit v létě po dokončení praktické části, bohužel výuky dětí jsem se bohužel zúčastnit nemohla. Zprvu jsem vyčkávala, zda se restriktivní opatření uvolní, ale nakonec jsem se rozhodla domluvit se v mateřské škole, ve které pracuji, s ředitelkou a rodiči dětí a uspořádat si sportovní týden. Jezdit na skateboardu se dá ale pouze na suchém povrchu, proto jsem čekala na lepší počasí. Vládní nařízení ale posléze uzavřelo i mateřské školy, a tak jsem se nakonec rozhodla přiklonit k tomu, že natočím výukové video s dětmi kolegyň a s chlapečkem, kterého jsem hlídala. Děti kolegyň jsou ve věku 5 let a jedná se o chlapce a dívku. Videu byla pořízená na pozemku mateřské školy. Posledním dítětem je šestiletý chlapec, který se ve videu objevuje nejčastěji a je

pohybově nejzdatnější. Natáčela jsem s ním v místě jeho bydliště. Od rodičů všech dětí jsem měla podepsaný souhlas s natáčením dětí a uveřejněním záběrů v rámci této bakalářské práce.

Většina videí je točena na fotoaparát Olympus Pen 7, některé videa jsou pořízené na Iphone 7. Pro střih videí jsem použila Final cut, poté Win movie maker pro různé opravy a vložení titulků. V tomto programu jsem vybrala i píseň do pozadí, která byla k použití zdarma. Finální video jsem ještě rozstříhala a vytvořila kapitoly v DVD styleru. Práce v tomto programu pro mě byla velmi obtížná, jedná se o starý program. Prostředí bylo pro uživatele velmi přátelské a intuitivní. Pro mě bylo velmi těžké poté ale video uložit, tak aby se mi otevřelo v menu. Musela jsem vytvořit složku, kde se všechny prvky videa uložily a poté přehrát celou složku.

Videoprogram je řazen tímto způsobem:

- Motivační video
- Balanční cvičení
- Výuka skateboardingu
 - Seznámení se skateboardem
 - Odrážení
 - Vrácení odrazové nohy zpět na skateboard
 - Přetáčení přední nohy
 - Zastavění
 - Zatáčení
 - Flip over
 - Rovnováha
 - Sjezd
- Posilování s využitím skateboardu
- Titulky

3.3 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

3.3.1 MOTIVAČNÍ VIDEO

Čas: 00:00-1:56

Po názvu videa jsem hned na začátek zařadila motivační video. Jako motivační video jsem spojila dvě videa do sebe. První je od Maxima Habance, kterého v této práci také zmiňuji. Jeho video je sestřihem volné jízdy v Plzeňském Škoda parku. Druhým videem je ukázka jízdy dvouleté dívenky známé na sociálních sítích jako Cocoskategirl.

Čas	Obraz	Děj videa	Psaný komentář
00:00-0:10	Obraz 1	Úvodní obraz s názvem videa	
00:10-1:09	Obraz 2	Video Maxima Habance	
1:09-1:56	Obraz 3	Video Molly Heath	

3.3.2 BALANČNÍ CVIČENÍ

Čas: 1:58-4:13

Balanční cvičení jsem natáčela v prostorách MŠ, kde nyní pracuji. Vypůjčila jsem si zde i veškeré pomůcky k tomuto cvičení. Na záběrech je syn mé kolegyně.

Čas	Obraz	Děj videa	Psaný komentář
-----	-------	-----------	----------------

1:58- 2:01	Obraz 4	Úvodní obraz s názvem videa	Balanční cvičení
2:01-2:05	Obraz 5	Titulky s úvodem do balančního cvičení.	Předpokladem pro skateboarding je nejdůležitější mít zpevněný střed těla a dobré balanční schopnosti. Ty můžeme rozvíjet jak v interiéru MŠ různými pomůckami, tak i venku například různým přelézáním na kládách.
2:05- 2:10	Obraz 6	Chůze dítěte přes říční kameny	Přecházení po říčních kamenech
2:10-2:28	Obraz 7	Přeskoky dítěte na říčních kamenech	Skákání po říčních kamenech
2:28-2:42	Obraz 8	Přechod přes lávku	Přecházení na lávce
2:42-3:00	Obraz 9	Balancování na lávce	Stoj rozkročný do dřepu na lávce, přenášení váhy do stran

3:00-3:15	Obraz 10	Přechod přes balanční desku	Přecházení po balanční desce
3:15-3:31	Obraz 11	Dítě balancuje na balanční desce, poté udělá dřep	Dřep na balanční desce
3:31-3:41	Obraz 12	Stoj rozkročný na balanční desce, přenášení váhy doprava a doleva	Stoj rozkročný na balanční desce, přenášení váhy doprava a doleva
3:41-3:49	Obraz 13	Dítě přechází přes balanční kameny	Přechod po balančních kamenech
3:49-4:13	Obraz 14	Dítě balancuje na balanční podložce	Stoj rozkročný na káče, přenášení váhy doleva a doprava, dřep na káče

3.3.3 VÝUKA SKATEBOARDINGU

Čas: 4:13-17:52

Pro natáčení výuky jsem využila Štěpána Kubáce, Veroniku Kubáčovou a dvě děti svých kolegyň. Videá jsme natáčeli v průběhu 2 měsíců. Děti na skateboardu nikdy předtím nestály.

Čas	Obraz	Děj videa	Psaný komentář
-----	-------	-----------	----------------

Seznámení se skateboardem			
4:13-4:17	Obraz 15	Úvodní obraz s názvem videa	Výuka skateboardingu
4:17-4:23	Obraz 16	Úvodní obraz s názvem videa	Seznámení se skateboardem
4:23-4:28	Obraz 17	Titulky s vysvětlením správného postavení skateboardu na	<p>S dítětem zjistíme, jaké postavení na skateboardu má. Můžeme použít metodu „Prvního kroku“, kdy dítě lehce strčíme do zad. Noha, kterou vykročí, bude odrazová, druhá noha bude v přední části, ideálně špičkou na prvních šroubech.</p> <p>Dítě můžeme nechat na skateboard nastoupit, držíme ho za ruce a táhneme ho. Buď můžeme ze stran anebo před sebe. S dítětem se pohybujeme, dítěti připomínáme správné postavení.</p>

4:28-4:43	Obraz 18	Titulky s vysvětlením správného postavení skateboardu na	Správné postavení: Kolena jsou mírně pokrčena, ne příliš, aby nedošlo ke ztrátě rovnováhy. dítě v kolenou musí vykonávat „pérovací pohyb“. Trup je mírně vytočený směrem k přední části skateboardu. Záda jsou rovná, vzpřímena, paže podél těla
4:43-4:48	Obraz 19	Titulky s vysvětlením správného postavení skateboardu na	Když dítě získá jistotu, učíme ho nástup na skateboard. Zprvu dítě držíme za ruce.
4:48- 5:10	Obraz 20	Jízda za ruce bokem	Jízda za ruce bokem, dítě provádí pérovací pohyb.
5:10-5:30	Obraz 21	Jízda za ruce směrem dopředu	Dítě nejdříve jede dopředu, poté dozadu
5:30-6:16	Obraz 22	Dítě se drží dospělého za ruku a nastupuje na skateboard	V 6:00 dospělý odchází, dítě činnost provádí samo

6:16-6:21	Obraz 23	Dítě nastupuje na skateboard z pohledu ze shora	
Odrážení			
6:21-6:26	Obraz 24	Úvodní obraz s názvem videa	Odrážení
6:26-6:41	Obraz 25	Titulky s vysvětlením odrážení	Po tom, co si dítě zkusilo pocit z jízdy je na čase, aby se naučilo odrážet. Zprvu se učí dítě odrazu „Metodou chůze“. Při této metodě má dítě přední nohu na skateboardu a odrazovou nohou dělá malé krůčky, nohu na skateboard zatím nevrací. Při této metodě si dítě zdokonaluje rovnováhu a koordinaci.
6:41-7:01	Obraz 26	Dítě se odráží metodou chůze, dospělý nabízí ruce v případě pádu	
7:01-7:10	Obraz 27	Dítě se odráží metodou chůze samo	

Navrácení odrazové nohy na skateboard			
7:10-7:14	Obraz 28	Úvodní obraz s názvem videa	Vrácení odrazové nohy na skateboard
7:14-7:22	Obraz 29	Titulky s vysvětlením techniky vrácení nohy na skateboard	Pokud si je dítě jisté, můžeme je vyzvat, aby odrazovou nohu vrátilo na skateboard. Dítěti opakujeme zásady správného postavení na skateboardu a umístění přední nohy na šroubech. Zadní nohu dává dítě dle pocitu.
7:22-7:24	Obraz 30	Titulky s vysvětlením techniky vrácení nohy na skateboard	Zprvu se dítě odrazí vícekrát, než nohu navrátí, až dítě bude zvládat základní postavení, bude schopno odrazit se větší silou, aby zvládlo vrátit nohu po prvním odrazu.
7:24-7:31	Obraz 31	Dítě se odrazí a vrací nohu na skateboard, pohled z boku	Dítě se odrazí několikrát

7:31-8:03	Obraz 32	Dítě se odráží a vrací nohu skateboard	Pohled z boku
8:03-8:28	Obraz 33	Dítě se odráží a nohu vrací na skateboard	Pohled zepředu
8:28-8:35	Obraz 34	Dítě se odráží a vrací nohu skateboard	Pohled z boku
8:35-8:41	Obraz 35	Dítě se odráží a nohu vrací na skateboard	Pohled zepředu
8:41-8:53	Obraz 36	Dítě se odráží a nohu vrací na skateboard	Pohled z boku
Přetočení přední nohy			
8:53-9:02	Obraz 37	Úvodní obraz s názvem videa	Přetočení přední nohy
9:02-9:09	Obraz 38	Titulky s vysvětlením techniky přetočení nohy na skateboard	Základní postavení se v průběhu jízdy mění, proto je důležité dítě naučit přetáčet přední nohu, přední noha

			nemůže zůstat vytočena do směru jízdy. Pokud bychom tuto dovednost dítě nenaučili, nebylo by možné dítě dále naučit zatáčení.
9:09-9:13	Obraz 39	Titulky s vysvětlením techniky přetočení nohy na skateboard	Zprvu dítěti můžeme zabrzdit skateboard a vyzvat ho, aby pohyb vykonalo v klidu. Můžeme nabídnout i držení za ruce. Když si dítě pohyb osvojí, necháme ho pohyb provést za jízdy.
9:13-9:34	Obraz 40	Přetočení přední nohy	Přetočení přední nohy v klidu
9:34-10:12	Obraz 41	Přetočení přední nohy	Přetočení nohy ze strany
10:12-10:27	Obraz 42	Přetočení přední nohy	Přetočení přední nohy za jízdy, z boku
Zastavení			

10:27-10:32	Obraz 43	Úvodní obraz s názvem videa	Zatavení
10:32-10:42	Obraz 44	Titulky s vysvětlením správného zastavení	V této fázi dítě zvládá odraz i samotnou jízdu. Dítě by tedy pro bezpečnost sebe a své okolí mělo zvládat i zastavení. Dítě nejdříve automaticky při pocitu pádu většinou skateboard zakopává za sebe, což může být, ale nebezpečné pro okolí, ale také pro dítě. Může si vyrazit dech, či si narazit kostrč.
10:48-10:52	Obraz 46	Titulky s vysvětlením správného zastavení	Postupně začne dítě při pádu či nejistotě vykopávat skateboard před sebe. Z pohledu bezpečnosti to stále není nejlepší způsob. Za ten se bere, když dítě odrazovou nohu zabrzdí o povrch. Dítě se zastavovat naučí vrácením nohy zpět na zem postupným opakováním činnosti.

10:52-10:57	Obraz 47	Titulky s vysvětlením správného zastavení	Zprvu dítěti můžeme zabrzdit skateboard a vyzvat ho, aby pohyb vykonalo v klidu. Když si dítě pohyb osvojí, necháme ho pohyb provést za jízdy.
10:57-11:18	Obraz 48	Zastavení	Zakopnutí skateboardu za sebe
11:18-11:27	Obraz 49	Zastavení	Vykopnutí skateboardu před sebe
11:27-12:26	Obraz 50	Zastavení	Zastavení nohou
Zatáčení			
12:26-12:31	Obraz 51	Úvodní obraz s názvem videa	Zatáčení
12:31-12:42	Obraz 52	Titulky s vysvětlením zatáčení	Dítě se učí zatáčet přenášením váhy ze špiček na paty. Zprvu se tuto dovednost může učit na skateboardu v klidovém postavení. Je nutno uvolnit trucky adekvátně k váze

			dítěte, aby bylo schopno zatočit pomocí váhy. Pokud by byly trucky utaženy, dítě by začalo zatáčet celou vahou těla a ztratilo by rovnováhu.
12:42-12:50	Obraz 53	Předvádění přenášení váhy na zabrzděném skateboardu.	Pohled z boku
12:50-13:25	Obraz 54	Předvádění přenášení váhy v na zabrzděném skateboardu.	Pohled zepředu
12:35-13:42	Obraz 54	Dítě přenáší váhu v klidu	Pohled z boku
13:42-14:30	Obraz 55	Dítě zatáčí za jízdy	
Flip over			
14:30-14:35	Obraz 56	Úvodní obraz s názvem videa	Flip over

14:35-14:45	Obraz 57	Titulky s vysvětlením Flip over	Jedná se o nejjednodušší trik na skateboardu, který předchází složitějším trikům. Dítě si postaví skateboard kolečky nahoru a výskokem ho přetočí o 180 stupňů a doskočí na něj. Zpočátku nácvik můžeme provádět držením za ruce, dítěti si pomalu osvojí, kam postavit nohy při doskoku, aby neztrácelo rovnováhu. Poté vyzvěme dítě, aby se o tento trik pokusilo samo.
14:45-14:51	Obraz 58	Dítě provádí Flip over	
Rovnováha			
14:51-14:57	Obraz 59	Úvodní obraz s názvem videa	Rovnováha
14:57-15:07	Obraz 57	Titulky o rovnováze	Pro skateboarding je nejdůležitější udržení rovnováhy, proto i za jízdy můžeme zařazovat prvky na rozvoj této schopnosti. Dítě může zkoušet udělat dřep či se

			pokusí o přenesení váhy na jedné noze v předkolmo na nezabzděném skateboardu, poté to může vyzkoušet i za jízdy
15:07-15:21	Obraz 58	Rovnováha ve dřepu	Rovnováha ve dřepu v klidu pohled zepředu
15:21-15:36	Obraz 59	Rovnováha ve dřepu	Rovnováha ve dřepu v klidu pohled ze strany
15:36-16:33	Obraz 60	Rovnováha na jedné noze v předkolmo	Rovnováha na jedné noze v předkolmo za jízdy
16:33-17:19	Obraz 61	Rovnováha ve dřepu	Rovnováha ve dřepu za jízdy
Sjezd			
17:19-17:25	Obraz 62	Úvodní obraz s názvem videa	Sjezd

17:25-17:48	Obraz 63	Sjezd z obrubníku	Sjezd z obrubníku s dopomocí
17:48-17:52	Obraz 64	Sjezd z rampy	Sjezd z rampy

3.3.4 POSILOVÁNÍ POMOCÍ SKATEBOARDU

Čas:

Na videích v této kapitole vystupuje Veronika Kubáčová a její syn. Cvik vždy předvede a poté ho provede i chlapec. K cvikům jsem nevyužívala žádné speciální náčiní, pouze skateboard.

Čas	Obraz	Děj	Psaný komentář
17:52-17:56	Obraz 65	Úvodní obraz s názvem videa	Posilování s využitím skateboardu
17:56-18:02	Obraz 66	Titulky s vysvětlením cviku	Úzký stoj rozkročný, podřep zánožní, zadní noha na skateboardu Fyziologický účinek: posílení stehenních a hýžďových svalů Chyby: koleno předbíhá špičky, prohýbání v bedrech, hlava mimo osu

18:02-18:32	Obraz 67	Záběr na ženu cvičící Úzký stoj rozkročný, podřep zánožní, zadní noha na skateboardu	
18:32-18:39	Obraz 68	Záběr na dítě cvičící Úzký stoj rozkročný, podřep zánožní, zadní noha na skateboardu	
18:39- 18:44	Obraz 69	Titulky s vysvětlením cviku	Vzpor ležmo ruce na skateboardu– plank Fyziologický účinek: zpevnění středu těla, Chyby: prohnutí v bedrech, vystrčený zadek, podsazená pánev, propadlé lopatky, zakloněná hlava.
18:44-18:58	Obraz 70	Záběr na ženu cvičící plank	
18:58-19:07	Obraz 71	Záběr na dítě cvičící plank	
19:07-19:12	Obraz 72	Titulky s vysvětlením cviku	Vzpor ležmo obě ruce na skateboardu, L/P mírné zanožování Fyziologický účinek: zpevnění středu těla

			a posílení hýžďových svalů Chyby: prohnutí v bedrech, vystrčený zadek, podsazená pánev, propadlé lopatky, zakloněná hlava, prudké zanožování
19:12-19:32	Obraz 73	Záběr na ženu cvičící vzpor ležmo obě ruce na skateboardu, L/P mírné zanožování	
19:32-19:52	Obraz 74	Záběr na dítě cvičící vzpor ležmo obě ruce na skateboardu, L/P mírné zanožování	
19:52-20:09	Obraz 75	Titulky s vysvětlením cviku	Úzký leh roznožný pokrčmo, zdvih pánve odvíjením Fyziologický účinek: Aktivace pánevního dna, posilování hýžďových a břišních svalů Chyby: kolena blízko sebe, prohnutí v bedrech
20:09-20:34	Obraz 76	Záběr na ženu cvičící úzký leh roznožný	

		pokrčmo, zdvih pánve odvíjením	
20:34-21:06	Obraz 77	Záběr na dítě cvičící úzký leh roznožný pokrčmo, zdvih pánve odvíjením cvičící	
21:06-21:11	Obraz 78	Titulky s vysvětlením cviku	Vzpor klečmo, holeně na skateboardu, přitahování nohou pod sebe a odtahováním kolen téměř do vzporu ležmo. Fyziologický účinek: Posilování prsních svalů, pletence ramenního, posilování svalů středu těla Chyby: prohýbání v bedrech, hlava mimo osu
21:11-21:32	Obraz 79	Záběr na ženu cvičící vzpor klečmo, holeně na skateboardu, přitahování nohou pod sebe a odtahováním kolen téměř do vzporu ležmo.	

21:32-22:00	Obraz 80	Záběr na dítě cvičící Vzpor klečmo, holeně na skateboardu, přítahování nohou pod sebe a odtahování kolen téměř do vzporu ležmo.	
22:00-22:10	Obraz 81	Titulky s vysvětlením cviku	Obtížnější varianta pro zdatnější děti, vhodné cvičit s dopomocí Vzpor klečmo s chodidly zaraženými o skateboard a přítahování nohou pod sebe a návrat do vležmo vysazeně a zpět
22:10-22:33	Obraz 82	Záběr na ženu cvičící vzpor klečmo chodidly zaraženými o skateboard a přítahování nohou pod sebe a návrat do vležmo vysazeně a zpět	
22:33-22:53	Obraz 83	Záběr na dítě cvičící vzpor klečmo chodidly zaraženými o skateboard a přítahování nohou pod sebe a návrat do vležmo vysazeně a zpět	

--	--	--	--

3.3.5 TITULKY

Čas: 22:54-23:34

Čas	Obraz	Děj videa	Psaný komentář
22:54- 22:58	Obraz 84	Titulky	Video bylo zpracováno v rámci bakalářské práce „Výuka skateboarding u dětí předškolního věku (videoprogram)“ pod katedrou tělesné výchovy a sportu, ZČU
22:58-23:03	Obraz 84	Titulky	Autor: Karolína Šebová
23:03- 23:08	Obraz 85	Titulky	Účinkovali: Štěpán Kubáč, Veronika Kubáčová, Daniel Manoch, Kateřina Vitnerová, Karolína Šebová

23:08-23:13	Obraz 86	Titulky	Kameraman: Karolína Šebová, František Haleš
23:13-23:18	Obraz 87	Titulky	Střih: Karolína Šebová
23:18-23:23	Obraz 89	Titulky	Hudba: Living Pulse- Midnight Train
23:23-23:34	Obraz 90	Titulky	Děkuji za pozornost

DISKUZE

Při realizaci své bakalářské práce jsem se setkala s nejednou komplikací. Hned před začátkem studia třetího ročníku jsem dojížděla na příměstský tábor organizovaný pod záštitou ČAS. Tam jsem se domluvila na další spolupráci a na účasti získání licence trenéra skateboardingu III. třídy. Bohužel ale vládní nařízení spojená s epidemiologickou situací týkající se onemocnění Covid-19 tuto spolupráci přerušila. Zprvu jsem se rozhodla počkat, ale poté jsem byla nucena vymyslet jiné řešení. Prvním bylo využít toho, že jsem nastoupila v mateřské škole jako učitelka a zorganizovat si s dětmi skateboardový týden. Ani to jsem nakonec díky uzavření mateřských škol nemohla zrealizovat. Rozhodla jsem se tedy natočit video s dětmi svých kolegyně a s chlapcem, kterého jsem v Plzni hlídala. Díky uzavřením okresů, mým pracovním závazkům a jeho karanténě jsme měli na realizaci velmi málo času. Díky tomu, že jsem zprvu neměla možnost dojíždět na Skate Akademii a zúčastnit se trenérského kurzu, jsem měla jen málo zkušeností, jak děti učit. Ani jedno dítě předtím na skateboardu nestálo. U chlapce, kterého jsem hlídala, jsem měla ale velikou výhodu. Štěpán zná mě a já jeho, věděla jsem, co od něj můžu očekávat a věděla jsem, že ke mně má přirozený respekt. Štěpán je velmi pohybově nadaný, dokáže se soustředit a má, díky sportovně založeným rodičům, pohybovou průpravu. Děti ale jízda na skateboardu přirozeně zajímá a motivace byla nutná pouze po pádech. Některé děti odmítaly pokračovat, ovšem k tomuto sportu pády patří. Vždy jsem se snažila být v blízkosti, každý pád zachytit, a hlavně jsem dbala na to, aby děti měli vždy ochranné pomůcky.

Štěpána skateboarding bavil, základům se naučil již po pár hodinách, ale stejně jako zbývající děti se snažil o složitější činnosti hned na začátku. Uvědomila jsem si jak je důležité dětem ukazovat jejich pokroky a opravdu ke složitějším dovednostem přistupovat až když si je dítě samo sebou jisté a já si zároveň jistá dítětem.

Věřím tomu, že kdybych měla možnost psát bakalářskou práci za normální situace, byla bych lépe připravená a věděla, jak děti lépe vést. A i když jsem se obávala toho, že nebudu moct některé překážky odbourat, tak se ukázalo, že děti se novým dovednostem učily přirozeně. Nebylo nutno zařazovat zvláštní průpravné cviky. Jak jsem i v této práci zmiňovala v kapitole „lektor skateboardingu“, dítě musí z trenéra cítit jistotu. To bylo krásně vidět na výuce Štěpána. Důvěřovala jsem mu, a on mě, a byla jsem klidnější než

s dětmi kolegyň. Při absolvování kurzu jsem se dozvěděla spoustu cenných rad, na které jsem si ale přišla již při natáčení sama.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření videoprogramu výuky skateboardingu u dětí předškolního věku. Jedním z úkolů práce bylo též představení skateboardingu jako vhodného sportu pro děti. Vytyčený cíl a jednotlivé úkoly práce se podařilo splnit.

Na začátku psaní práce jsem si uvědomila, že jestli chci nastínit skateboarding jako sport, musím nastínit celou historii skateboardingu jak ve světě, tak i u nás a jeho subkulturu. Skateboarding je sportem, který si v krátkém časovém úseku vytvářeli mladí lidé a dokázali zlepšit jak vybavení a techniku svépomocí natolik, že se tento rok skateboarding zařadil mezi olympijské sporty. To se může zdát jako slunný okamžik tohoto sportu, ale v jeho subkultuře vytvořil tento krok krizi mezi samotnými jezdci. Jedni tvrdí, že skateboarding ztratí svou tvář, jak ji známe. Jiní v tom zase vidí možnost, že lidé začnou nahlížet na skateboarding vážně. Takovým důkazem může být budování nových skateparků městy, a vytvářením tak prostoru pro děti, kde by mohly aktivně trávit svůj volný čas.

Tím se dostávám i k tomu, že se v práci povedlo ukázat, že skateboarding je vhodným sportem pro děti. Je genderově neutrální, vybavení není finančně náročné, není potřeba nikam dojíždět. V dnešní uspěchané době, jsou rodiče vytížení, děti tráví čas mnohem více doma hraním počítačových her. Skateboarding dává možnost jak fyzické aktivity, tak sociálním interakcím.

Přes všechny komplikace, které při psaní bakalářské práce se povedlo vytvořit kvalitní videoprogram s metodikou výuky základu jízdy na skateboardu pro předškolní děti.

RESUMÉ

Bakalářská práce se v teoretických východiscích zabývá charakteristikou skateboardingu. Nastiňuje jeho dlouholetou historii od počátku 60. let. Dále popisuje vývoj tohoto sportu jak ve světě, tak i v České republice. Jelikož se na skateboarding dá nahlížet nejen jako na sport, ale také jako na životní styl, tak se v práci objevují i podkapitoly zabývající se tímto pohledem. V dalších kapitolách představují potřebné vybavení a zásady bezpečnosti při výuce skateboardingu. V práci jsou zmapované asociace a kluby, které se výukou skateboardingu zabývají, se zaměřením se na Českou skateboardovou asociaci (ČAS) a představení její Školy skejtu, která se věnuje výuce dětí trenéry. Jelikož se jedná o sportovní činnost, rozeberu i tělesný pohybový vývoj dětí předškolního věku a jejich sportovní přípravu. Poté z dostupných zdrojů rozeberu výuku skateboardingu.

Cílem práce je vytvoření výukového videoprogramu skateboardingu zaměřeného na věkovou kategorii předškolních dětí. S vybranými dětmi natočím soubor videí se základy skateboardingu. Videoprogram bude obsahovat následující činnosti: seznámení se skateboardem, základní postavení, odraz, jízdu, zatáčení a bezpečné zastavení. U uvedených činností popíšu metodiku jejich nácviku, správné provedení a uvedu výčet možných chyb a možnosti jejich odstranění.

SUMMARY

This Bachelor thesis is one of the few that deals with the topic of skateboarding in preschool children. It is a set of basic skills that a child can learn on a skateboard. This work can serve as inspiration for beginner skateboarders of any age.

The bachelor's thesis deals with the characteristics of skateboarding in the theoretical background. It outlines its long history since the early 1960s. It also describes the development of this sport both in the world and in the Czech Republic. Since skateboarding can be seen not only as a sport, but also as a lifestyle, there are also subchapters dealing with this view. In the following chapters, I present the necessary equipment and safety principles for teaching skateboarding. As this is a sports activity, I will also analyze the physical and physical development of preschool children and their sports training. Then I will analyze the teaching of skateboarding from available sources.

The aim of the work is to create an educational video program of skateboarding focused on the age category of preschool children. The methodology of teaching skateboarding is described here.

SEZNAM LITERATURY**KNIŽNÍ ZDROJE:**

1. BOROVÁ, Blanka. *Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8.
2. ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu: celostátní vysokoškolská učebnice pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-04-23248-5.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe, 2011. ISBN 978-80-86307-88-6.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia, 2001. ISBN 8070333138
5. FÁRA, Jiří, Josef NÁLEPKA a Petr KOTTING. *Windsurfing, Závěsné létání, Skateboarding*. Praha: Olympia, 1983. ISBN 27-006-83.
6. DOREN, Martin van. *Fascinující skateboarding: Příručka pro teorii a praxi*. Praha: Svoboda, 1994. ISBN 8020504052.
7. KAMÍNEK, David. *Návrh metodiky pro výuku skateboardingu dětí mladšího a staršího školního věku*. Praha, 2013. Bakalářská práce. Vysoká škola tělesné výchovy a sportu palestra spol. s.r.o, Vedoucí práce Doc. PhDr. Jan Neuman, CSc.
8. KANE, Steven. *Skateboard: průvodce základními technikami skateboardingu*. Praha: Ottovo nakladatelství, 1998. ISBN 80-7181-212-9.
9. KARAS, Martin, Kučera, Jaroslav. *Skateboarding*. Brno: Computer Press, 2004. ISBN 8025102734.
10. LEHNERT, Michal. *Sportovní trénink I* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014 [cit. 2021-6-3]. ISBN 978-80-244-4330. Dostupné z: <https://publi.cz/books/148/Lehnert.html>
11. MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2002. ISBN 978-80-246-3357-2.
12. MARTIN, Michael. *Skateboarding History: From the Backyard to the Big Time*. Mankato: Capstone Press, 2006. ISBN 978-0736861779.
13. WIXON, Ben. *Skateboarding: instruction, programing, and park desing*. United States: Human Kinectics, 2009. ISBN 0-7360-7426-0.

INTERNETOVÉ ZDROJE:

14. ČAS škola [online]. [cit. 2021-4-30]. Dostupné z: <https://www.skateskola.cz/>
15. Welcome. Free movement skateboarding [online]. 2018 [cit. 2021-4-30]. Dostupné z: <https://freemovementskateboarding.com/blog/welcome>
16. What we do. Free movement skateboarding [online]. [cit. 2021-4-30]. Dostupné z: <https://oisin.freemovementskateboarding.com/what-we-do>
17. Can skateboarding improve the long-term effects of trauma and stress? Free movement skateboarding [online]. 2019 [cit. 2021-4-30]. Dostupné z: <https://www.freemovementskateboarding.com/2019/03/20/skateboarding-can-improve-long-term-effects-of-trauma-and-stress/>
18. Jak by měl vypadat skateboarding na LOH v Tokiu 2020 [online]. 2018 [cit. 2021-4-30]. Dostupné z: (<https://www.skaterock.cz/skateboarding/jak-by-mel-vypadat-skateboarding-na-loh-v-toku-2020>)
19. Skateboarding [online]. [cit. 2021-4-30]. Dostupné z: <https://www.olympijskytym.cz/sport/47>
20. Historie asociace [online]. [cit. 2021-4-30]. Dostupné z: <https://www.czechskateboarding.cz/o-asociaci-historie-asociace>
21. The Holy Stoked Collective. *The five avatars of skateboarding*. 2016 [cit. 2021-4-30]. Dostupné z: <https://www.redbull.com/in-en/the-five-avatars-of-skateboarding>
22. *King skate* [film]. Režie Šimon ŠAFRÁNEK. Česko: 2018.

