

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**ZÁKLADY A METODIKA JÍZDY NA WINDSURFU
(VIDEOPROGRAM)**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vít Pechman

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Radek Zeman

Plzeň, 2013

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

V Plzni, 1. června 2012

.....
vlastnoruční podpis

Rád bych poděkoval panu Mgr. Radku Zemanovi za rady a odborné konzultace ohledně této práce. Dále bych pak také poděkoval Janu Kratochvílovi (držiteli mezinárodní windsurfové licence WWS (Welt Windsurf Schulen), Patriku Hrdinovi (olympijský reprezentant ČR ve windsurfingu) za odborné konzultace, Martinu Tamášovi, Lukáši Doležalovi a Zdeňkovi Janáčkovi za pomoc při natáčení.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

ÚVOD.....	6
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	7
1.1 CÍL PRÁCE	7
1.2 ÚKOL	7
2 METODIKA PRÁCE.....	8
2.1 KRITICKÁ ANALÝZA PRAMENŮ	8
2.2 ŘÍZENÝ ROZHOVOR	8
3 TEORETICKÁ ČÁST.....	9
3.1 HISTORIE	9
3.2 ZÁVODNÍ DISCIPLÍNY	10
3.3 NÁZVOSLOVÍ	12
3.4 MATERIÁLOVÉ VYBAVENÍ PRO WINDSURFING	14
3.4.1 Plováky.....	14
3.4.2 Plachty	14
3.4.3 Stěžně	15
3.4.4 Ráhna.....	15
3.4.5 Ostruhy	15
3.4.6 Klouby.....	15
3.4.7 Paty stěžňů	15
3.4.8 Nástavce stěžňů.....	15
3.5 VÝSTROJ JEZDCE	17
3.6 TEORIE VĚTRU	18
3.6.1 Křížování větru.....	19
3.6.2 Vítr	19
3.6.3 Beaufortova stupnice síly větru.....	19
4 PRAKTICKÁ ČÁST	21
4.1 TECHNICKÁ CHARAKTERISTIKA	21
5 DISKUZE	22
6 ZÁVĚR.....	24
7 RESUMÉ	25
8 SUMMARY	26
9 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ	27
10 SEZNAM LITERATURY	35
10.1 TIŠTĚNÉ ZDROJE	35
10.2 ELEKTRONICKÉ ZDROJE	35
10.3 ÚSTNÍ SDĚLENÍ.....	36
11 SEZNAM OBRÁZKŮ.....	37
12 SEZNAM TABULEK	38
13 PŘÍLOHY	I

ÚVOD

Na windsurfu jsem začal jezdit před 6 lety. První základy mi položila škola F4 na Pálavě, která má pro windsurfing velice kvalitní vybavení. Po této zkušenosti jsem si pořídil své vlastní vybavení a s přáteli jsme jezdili po Čechách, ale i do zahraničí (Německo-Rujána, Itálie-Garda, Chorvatsko-Bol, Polsko-Hel. Tuto bakalářskou práci jsem si zvolil proto, že se o daný sport zajímám a baví mě. Zlomovým okamžikem pro mne byla práce ve windsurfové stanici na ostrově Kos, kde jsem měl šanci sledovat profesionální freestyle kliniku od Remko de Weerd, který byl 2x PWA Windsurfing World Champion, a kliniku „Speed and style“ od Karin Jaggi (13 x PWA Windsurfing World Champion a 10 x IFCA / IWA Windsurfing World Champion). Od těchto jezdců jsem načerpal cenné zkušenosti, co se týče metodiky windsurfingu.

Windsurfing se v dnešní době posunul o velký kus vpřed. Stejně jako v ostatních sportech se zlepšilo materiální vybavení. Od starých 20 kilogramových, mnohdy až 4 metry dlouhých plováků se přešlo na krátké, lehké a rychlé. Také plachty, stěžně a ráhna v dnešní době dosahují vysoké kvality. U ráhen a stěžňů se začal používat karbon, který zapříčinil jejich velkou tvrdost a zároveň lehkost. U plachet je velkým posunem vpřed použití X-Ply materiálu, který je nejpevnější, ale zároveň nejdražší. Jen metodika jízdy zůstává skoro stejná.

„Windsurfing je prožitkový sport vázaný v drtivé většině případů na krásné přírodní prostředí, jež je zároveň pro jeho vyznavače výzvou. Některé formy windsurfingu můžeme řadit k takzvaným adrenalinovým odvětvím. Příjemný pocit vyvolává i pouze na přírodních činitelích a zvládnutí technického prostředku závislý, vzhledem k ostatním vodním sportům poměrně rychlý, značně účinný a navíc ekologicky šetrný pohyb po vodní hladině.“
(ŠTUMBAUER, J., VOBR, R., 2005)

„Mnoho lidí si klade otázku: „Co žene muže a ženy, aby se na kousku laminátu s plachtou hnali přes oceán, moře, rybník, aby lezli do přišerně studené vody, zkřehlými prsty svírali ráhno a bojovali s větrem? S jakou vytrvalostí se po tolika pádech opět staví na palubu a znovu se snaží zkrotit plachtu v divokém větru!“ Je to obrovské fandovství. Je to krásný sport, který nezná věkových hranic ani hranic našich možností. Je to windsurfing!“
(BEZDÍČEK, J. 1994)

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE

- Vytvoření metodického videoprogramu, který bude obsahovat základy jízdy na windsurfu.

1.2 ÚKOL

- Sběr dat, materiálů, dostupných pramenů a jejich nastudování
- Zdokumentování historie a vzniku windsurfingu
- Sestavení realizačního týmu
- Seznámení s materiálně-technickým vybavením pro windsurfing
- Vytvoření metodické řady nácviku jízdy na windsurfu

2 METODIKA PRÁCE

2.1 KRITICKÁ ANALÝZA PRAMENŮ

Je to kritické zkoumání textu a informací z různých zdrojů a jejich eklektické a tvůrčí zpracování do nově vytvořeného celku. V této bakalářské práci jsem použil tyto zdroje: literatura, internet, video.

2.2 ŘÍZENÝ ROZHOVOR

Řízený rozhovor probíhal na základě předem připraveného plánu a dle předem stanovených otázek. V řízeném rozhovoru jsem oslovil tyto dva respondenty:

- Patrik Hrdina (olympijský reprezentant ČR ve windsurfingu), 25.4.2013, Velký rybník. Řízený rozhovor proběhl o metodice práce a závodních disciplínách.
- Jan Kratochvíl (windsurfový instruktor Welt Windsurfing Schule), 20.5.2013, Praha. Řízený rozhovor proběhl o technice jízdy, historii windsurfingu a materiálním vybavením.

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 HISTORIE

„V letech 1967 - 1968 Američané Jim Drake a Hoyle Schweitzer z Kalifornie opatřili prkno na surfování plachtou a volným závěsem. Tehdy netušili, jak populárním se později sport stane. Tento vynález se rychle rozšířil i do Evropy a v Holandsku se začal vyrábět kompletní plovák typu Ten Cate. Jim Drake si svůj prototyp sice nechal patentovat, ale mnozí odborníci na windsurfing paradoxně popírají, že by šlo v té době o nový vynález. S myšlenkou windsurfingu přišel totiž už v roce 1948 Newman Darby. V roce 1965 ukázal veřejnosti první freestylové manévry a dostal své prkno do skluzu. Prostřednictvím své firmy Darby Industries poté vyráběl a prodával plováky i plachty. Těžko posoudit, kdo je tedy oním skutečným a definitivním objevitelem zázračného prkna s plachtou.

V Československu se informace o tomto novém sportu začaly rychle šířit díky tehdejšímu časopisům Věda a technika mládeži a Mladý svět. Milan Sejkanič z Hradce Králové postavil v roce 1973 první plovák a Jan Pánek přivezl v květnu 1974 z Holandska plovák Ten Cate. Konečně bylo podle čeho stavět a tak se začalo s výrobou plováků. První spustil výrobu plováků podnik Sportservis Plzeň, později Lověna Praha začala vyrábět kompletní plováky do formy s laminátovými stěžni, podnik Noe Neratovice zahájil výrobu stavebnice windsurfingu (WS) typu Ten Cate.

Na našich vodních plochách se objevila spousta nadšenců, kteří se začali sjednocovat a projevovat touhu vzájemně mezi sebou soutěžit. A tak se stalo, že o posledním víkendu měsíce srpna r. 1975 uspořádala TJ ESKA Cheb na přehradě Jesenice první závody. Začaly se organizovat závody po celé Evropě, bylo zorganizováno první MS a ME. WS byl v roce 1984 zařazen mezi sporty na OH.“ (HASILÍK, T. 2007)

3.2 ZÁVODNÍ DISCIPLÍNY

Jde o závody světového poháru pro profesionální jezdce. Jezdí se pod asociací PWA (Professional Windsurfers Association).

- Freestyle

Je to velmi atraktivní forma závodu, kdy jezdci předvádějí svůj um na relativně hladké vodě, nebo na vlnách menších než 2 metry. Závodníci zde provádí nespočet triků, skoků a různých variací ve vymezeném časovém limitu. Výkon jezdců hodnotí profesionální rozhodčí, kteří jezdce odmění body za předvedené triky.

- Super X (Cross, Supercross)

Jedná se o Boarder Cross, při kterém se dle rozpisu musí točit halzy, přeskakovat nafukovací překážky či točit předepsané pozice (front loop, back loop).

- Formula Windsurfing

Jde o rychlostní závod, kde je trať vymezena bójkami. Plováky jsou sériově vyráběny o maximální délce 300 cm, šířka je maximálně 100.5 cm, váha minimálně 8.5 kg. Největší ostruha je dlouhá maximálně 70 cm. Maximální velikost plachty je 12,5 m².

- Wave

Nejnáročnější disciplína windsurfingu. Závody jsou vypisovány v nejnáročnějších resortech. Rozhodčí zde hodnotí obtížnosti skoků z vln, nebo naopak sjízdnost vln.

- Speed

V tomto druhu závodu se jedná o dosažení maximální rychlosti na trati dlouhé 500m.

(ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. 2005, HASILÍK, T. 2007)

- Olympic windsurfing class

„V této disciplíně mají všichni závodníci stejný plovák. Startuje se hromadným startem. Jezdí se jednotlivá kola. Vítězem se stává závodník, který dosáhl nejlepších umístění v jednotlivých kolech.“ (HASILÍK, T. 2007)

- Slalom

„Máme 2 druhy tratí: osmička nebo downwind. Startuje se po skupinách, cca. 6-12 lidí. Ze skupiny postupuje cca. půlka do dalšího kola pavoukem, až do finále. To celé je jedna

eliminace. Eliminací se jezdí víc, při dosažení určitého počtu každý škrtá nejhorší výsledek, nebo nejhorší dva i tři. Vše podle počtu eliminací. Start je na boční vítr, startovní znamení se dává 3 min, 2 min, 1 min, 30 s a start. Když někdo vystartuje moc brzy, rozjíždka (heat) se zastaví, viník je diskvalifikován a heat se opakuje. U bójí má vnitřní jezdec přednost, když dojde ke krytí s vedle jedoucím závodníkem. Tohle se ale těžko dokazuje, takže se v PWA jezdí bez pravidel. Jen se nesmí jezdit nebezpečně. Materiál se může používat pouze sériové výroby. Každý může přihlásit 3 plováky a 4 nebo 5 plachet, dle stanov, mění se to. Plovák nesmí být širší než 85cm, plachta nesmí být větší, než 10 m/s. Větrný limit je 11 uzlů. “

(rozhovor s PATRIKEM HRDINOU, 25. 4. 2013)

3.3 NÁZVOSLOVÍ

- Bočák: (beam reach) vítr který přichází na směr jízdy pod úhlem 90%
- Bójka: ukotvená a zároveň plovoucí meta, která vymezuje prostor nebo závodní trať
- Břicho plachty: nejhlubší místo jejího profilu
- Flosna: ostruha
- Freemove: univerzální WS materiál
- Hals: obrat po větru
- Chop: větrem rozbouřená vodní hladina
- Káča: ploutev
- Katapult: pád, při kterém je jezdec zaháknut v trapézovém úvazku a zároveň katapultován ke špičce plováku
- Kloub: pohyblivá součást spojující oplachtění s plovákem
- Knots (uzly): jednotka, která udává sílu větru nebo rychlost plavby
- Křižování: jízda proti větru jedním a po provedení obratu Re i druhým směrem
- Nastoupat: dojet směrem proti větru do určitého bodu
- Ostřit: kurs plavby více proti větru
- Ploutev: ploutvička, která vystupuje ze zadní části plováku, ovlivňuje jízdní vlastnosti (zabraňuje splouvání a otáčení plováku směrem dokola)
- Ráhno: zprostředkovává spojení mezi plachtou a stěžněm, držením ráhna ovládáme oplachtění
- Sedák: část výstroje jezdce, je opatřena hákem, který pomáhá jezdcovi držet oplachtění
- Stěžeň: pevná, ale zároveň ohebná trubka, na jedné straně rozšířená a na druhé zúžená, která slouží k vypnutí a natažení plachty

-
- Trapéz: bederní pás opatřený hákem, který pomáhá jezdcí držet oplachtění
 - Top trim: horní část předního lemu plachty, u které můžeme upravovat její délku
 - Zadáček: (downwind) jízda na zadní vítr

(ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. 2005)

3.4 MATERIÁLOVÉ VYBAVENÍ PRO WINDSURFING

3.4.1 PLOVÁKY

Plovák je nezbytná součást windsurfového kompletu. Podle něj se zohledňujeme velikost plachty, ostruhy a dalších komponentů. Jsou vyráběny sendvičovou technologií za použití tzv. ASA fólií a sklolaminátu, nebo se používají tzv. plastové plováky. Velikost je udávána v litrech (výtlak).

- Wave: Velikost od 65-90 l. Jsou úzké, lehké ale také velmi pevné, aby odolaly těm nejtvrdějším podmínkám. Ovládání tohoto druhu plováku vyžaduje velkou míru zkušeností, jelikož jsou určeny do vln a silného větru.
- Freestyle: Velikost od 90-120 l. Jsou o něco širší, ale lehčí, než wave plováky, protože nejsou vystavovány extrémním podmínkám. Jejich použití je spíše pro rovnou vodu. Plováky mají seseklou špičku a to kvůli odjíždění triků. Plovák jde snadno do skluzu a má výbornou ovladatelnost. Jsou konstruovány pro manévry ve vzduchu a skoky.
- Freemove: Velikost 85-120 l. Poměrně široké plováky, které jsou kombinací wave, freeride a freerace plováků. Jsou určeny spíše do středně silného větru, kdy je hladina vody rovná, či mírně vlnitá.
- Freeride: Velikost 130-160 l. Kategorie plováků s nejširším možným využitím. Pro středně pokročilé jezdce, kteří vyznávají tzv. „volné ježdění“. Jdou rychle do skluzu a jsou velice stabilní.
- Slalom: Velikost 90-130 l. Plováky jsou úzké a delší. Jsou konstruovány pro pokročilé jezdce, kteří na nich dosahují vysokých rychlostí.
- Výukové plováky: Velikost 170-250 l. Jsou opatřeny středovou ostruhou, která zamezuje splouvání při jízdě. Ploutev je záklopná. Jsou určeny pro začátečníky. Jejich výhodou je dobrá ovladatelnost, stabilita a stoupavost proti větru.

3.4.2 PLACHTY

Plachta ovlivňuje jízdní vlastnosti a výkon WS kompletu. Velikost je udávána v m². Plachty jsou vyráběny z monofilu (neprodyšný, lehký a průhledný materiál), Darconu (polyesterová tkanina) a X-ply materiálu.

- Wave : Velikost od 3 m² do 6.5 m². Tyto plachty jsou určeny do těch nejtvrděších podmínek, co se týče vln a větru. Profil je hlubší, proto jsou výkonnější.
- Freemove : Velikost od 4 m² do 7.5 m². Jsou to univerzální plachty s dobrou stabilitou a ovladatelností.
- Freestyle : Velikost od 4.8 m² do 7.5 m². Mají hlubší profil a nízkou váhu. Zajišťují rychlý nástup do skluzu a dobrou ovladatelnost.

-
- Freeride : Velikost od 4.5 m² do 9 m². Plachty s nejširším možným využitím. Jdou velmi rychle do skluzu, mají dobrou manévrovatelnost a ovladatelnost.
 - Race : Velikost od 8 m² do 12.5 m². Tyto plachty jsou určeny pro závodníky, kteří je využívají jak na slalomových, tak na formulových prknech. Jsou konstruovány pro maximální výkon a stabilitu ve vysokých rychlostech.

3.4.3 STĚŽNĚ

Stěžeň ovlivňuje využití plachty. Zohledňujeme u něj tvrdost, délku, průměr, křivku průhybu, odolnost a hmotnost. V dnešní době se používají stěžeň vyrobené ze skelných a karbonových vláken, případně jejich kombinace.

3.4.4 RÁHNA

Ráhno nám umožňuje bezprostřední kontakt s oplachtěním, zároveň nám pomáhá při jeho ovládní a manipulaci s ním. Zde je opět důležitá délka, tvar, tuhost, hmotnost a použitý materiál. V dnešní době se ráhna vyrábí z duralových trubek nebo kompozitových materiálů či karbonu.

3.4.5 OSTRUHY

Jsou nezbytnou součástí plováku, ovlivňují jeho jízdní vlastnosti. Důležitý je tvar ostruhy a délka, dále pak způsob využití. Proto rozlišujeme ostruhy dle typu na Freemove, Freestyle, Wave, Freeride, Race a tzv. travní ostruhy.

3.4.6 KLOUBY

Slouží k pevnému a ohebnému spojení mezi plovákem a oplachtěním.

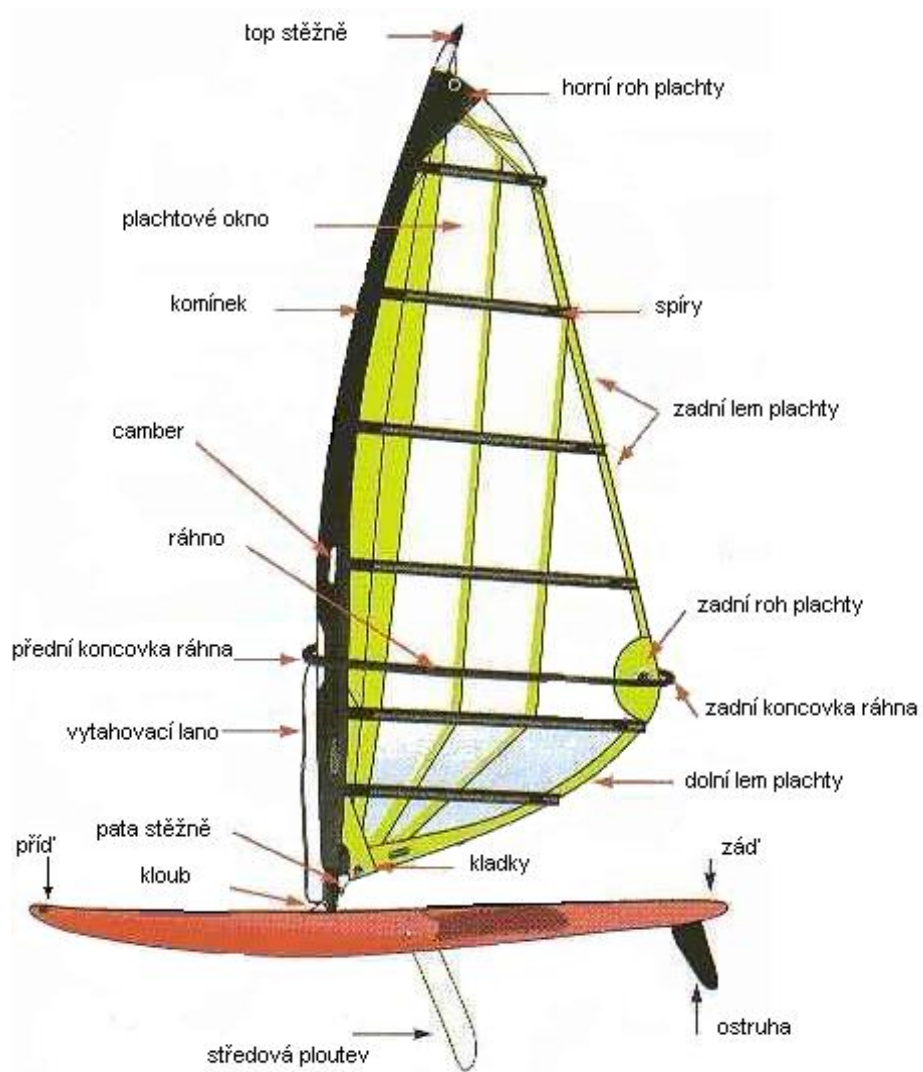
3.4.7 PATY STĚŽŇŮ

Slouží k napínání oplachtění za pomoci trimovacího lanka. Jsou vloženy dovnitř stěžeň a z druhé strany se do nich ukotví horní čep kloubu.

3.4.8 NÁSTAVCE STĚŽŇŮ

Jsou vyrobeny pro nastavení a také prodloužení délky stěžeň pro plachty, které nemají Top trim.

(ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. 2005, HASILÍK, T. 2007)



Obrázek 1 WS. komplet (HASILÍK, T. 2007)

3.5 VÝSTROJ JEZDCE

- Neoprenový oblek: Poskytuje nám ochranu před chladem a funguje také jako ochrana těla při pádu do vody. Při pádu do vody nám pomáhá s udržením na hladině, funguje tedy částečně jako vesta. Je vyroben z neoprenu (měkká elastická guma).
- Windsurfové boty: Použitím WS bot získáme jak komfort chodidel, co se týče tepla, tak i ochranu proti mechanickému poškození o plovák nebo při chůzi po břehu. Podrážka bot navíc funguje protiskluzově.
- Windsurfové rukavice: Zabraňují pocitu chladu a působí jako ochrana dlaní při držení ráhna.
- Windsurfové kukly: Ochraňují hlavu proti chladu a profukům do uší. Používají se v těch nejdrsnějších povětrnostních podmínkách. Za méně drsných podmínek můžeme místo kukel použít neoprenové čelenky nebo neoprenové čepice.
- Plovoucí vesta: Měla by být nedílnou součástí výstroje každého jezdce.
- Trapézy: Jedná se o jakýsi bederní pás, který je zakončen hákem. Trapéz nám pomáhá přes trapézové úvazky přenášet zatížení z oplachtění.

(ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. 2005, HASILÍK, T. 2007)

3.6 TEORIE VĚTRU

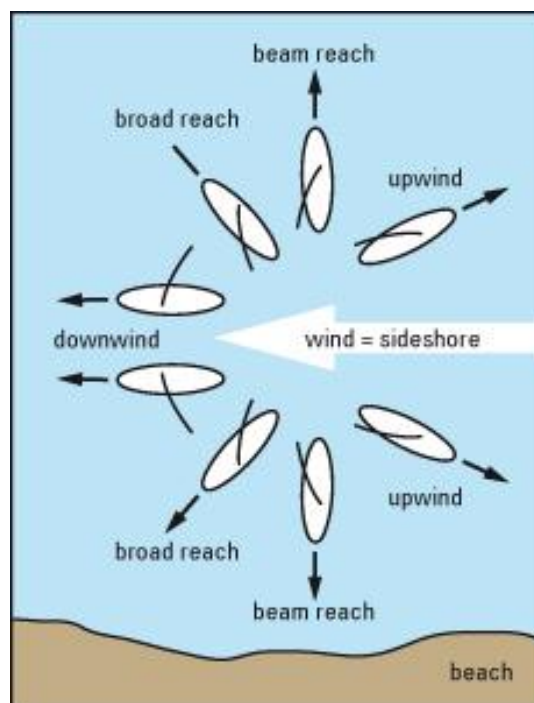
„Teorie větru je velice důležitá kapitola pro nácvik jízdy na windsurfu. Není důležitá jen proto, abychom věděli, jakým směrem můžeme na windsurfu jet, ale hlavně proto, že na windsurfu se vše určuje a popisuje podle větru. Nezatáčíme doleva, nebo doprava, ale odpadáme (jedeme po větru) nebo ostříme (jedeme proti větru). Velmi důležité je určení všech kurzů, ve kterých může windsurf jet, a hlavně pokud odpadneme více po větru, tak jak se dostat zpátky (jak nastoupat).

Pokud jedeme na boční vítr, znamená to, že jedeme kolmo na směr větru. Měli bychom se vždy dostat zpět do místa, ze kterého jsme vystartovali.

Pokud jedeme na zadoboční a zadní vítr, znamená to, že jedeme po větru. Tím ztrácíme na vodní hladině výšku. Pokud bychom se poté chtěli znovu vrátit do místa startu, museli bychom nastoupat ztracené metry křížováním.

Jedeme-li na předoboční vítr, jedeme proti větru a to pod různě velkým úhlem. Ten je dán podmínkami a typem vybavení, na kterém zrovna jedeme. S jistotou však můžeme říci, že nelze jet přímo proti větru. Velikost mrtvého úhlu, ve kterém se nedá jet, je dána typem vybavení a podmínkami, ve kterých jezdíme.“ (Hasilík, T. 2007)

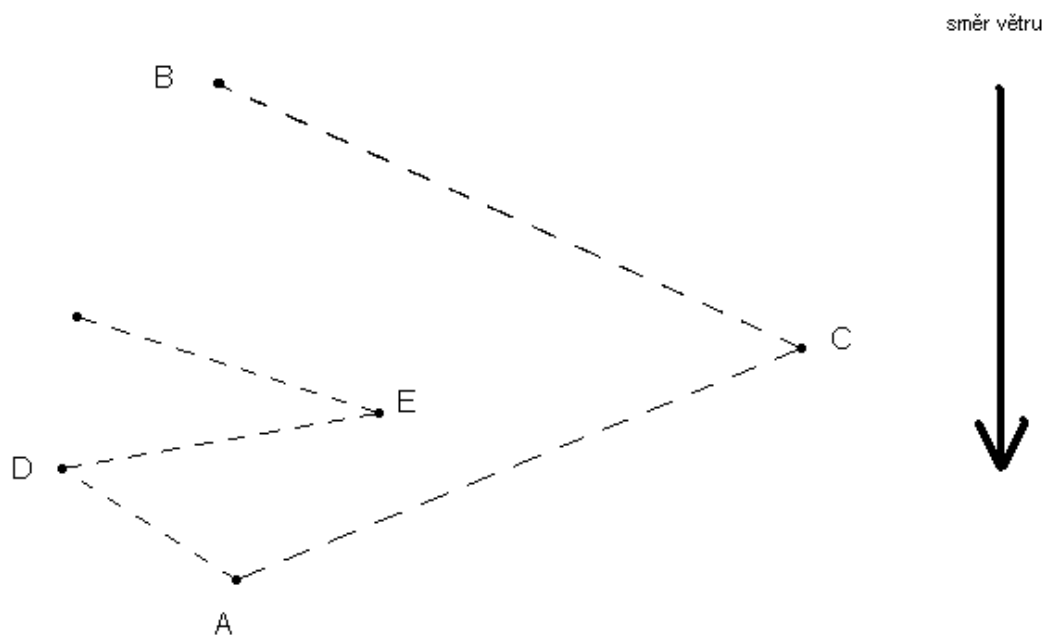
- Up wind: předoboční vítr
- Beam reach: boční vítr
- Downwind: zadní vítr
- Broad reach: zadoboční vítr
- Side shore: směr větru do strany od pláže



Obrázek 2 Směrová růžice
<http://www.worldofwindsurfing.net>

3.6.1 KŘIŽOVÁNÍ VĚTRU

„Křižování větru využíváme pro nastoupání výšky, kterou jsme ztratili přílišnou jízdou po větru. Chceme-li se dostat z bodu A do bodu B, která je přímo proti větru, musíme využít bodu C, popřípadě bodů D, E, ...“



Obrázek 3 Křižování proti větru (HASILÍK, T. 2007)

3.6.2 VÍTR

Je nejdůležitější součástí windsurfingu. Je to jakási hnací síla, která uvádí WS komplet do chodu. Mezi nejdůležitější vlastnosti větru patří síla větru, směr větru a stálost.

3.6.3 BEAUFORTOVA STUPNICE SÍLY VĚTRU

Je to nejrozšířenější a také nejznámější způsob měření síly větru, proto je její znalost pro windsurfing velmi důležitá. V praxi normálně vystačíme s 12 stupni, ale je jasné, že konečnou hranici zcela nemůžeme stanovit kvůli stále novým, přicházejícím hurikánům a tajfunům.

Stupeň	Rychlost větru		Tlak větru v kg/m ²	Slovní označení	Znaky na souši	Znaky na moři
	m/s	km/h				
0	0 - 0,2	0 - 1	0	bezvětří	kouř stoupá svisle vzhůru	moře je zrcadlově hladké
1	0,3 - 1,5	1 - 5	0 - 0,1	vánek	kouř už nestoupá úplně svisle, korouhev nereaguje	malá šupinovitě zčeřená vlny bez pěno vých vrcholů
2	1,6 - 3,3	6 - 11	0,2 - 0,6	slabý vítr	vítr je cítit ve tváři, listí šelestí, korouhev se pohybuje	malé vlny ještě krátké ale výraznější, se sklovitými hřebeny, které se nelámou
3	3,4 - 5,4	12 - 19	0,7 - 1,8	mírný vítr	listy a větvičky v pohybu, vítr napíná prapory	hřebeny vln se začínají lámat, pěna převážně skelná. Ojedinelý výskyt malých pěnových vrcholů
4	5,5 - 7,9	20 - 28	1,9 - 3,9	dostí čerstvý vítr	vítr zvedá prach a papíry, pohybuje větvičkami a slabšími větvemi	vlny ještě malé ale prodlouží se. Hojný výskyt pěnových vrcholů.
5	8 - 10,7	29 - 38	4,0 - 7,2	čerstvý vítr	hýbe listnatými keři, malé stromky se ohýbají	dostí velké a výrazně prodloužené vlny. Všude bílé pěnové vrcholy, ojedinelý výskyt vodní tříště.
6	10,8 - 13,8	39 - 49	7,3 - 11,9	silný vítr	pohybuje silnějšími větvemi, telegrafní dráty sviští, je nesnadné používat deštník	velké vlny. Hřebeny se lámou a zanechávají větší plochy bílé pěny. Trochu vodní tříště.
7	10,9 - 17,1	50 - 61	12,0 - 18,3	prudký vítr	pohybuje celými stromy, chůze proti větru obtížná	moře se bouří. Bílá pěna vzniklá lámáním hřebenů vytváří pruhy po větru.
8	17,2 - 20,7	62 - 74	18,4 - 26,8	bouřlivý vítr	láme větve, vzpřímená chůze proti větru je již nemožná	dostí vysoké vlnové hory s hřebeny výrazné délky, od jejich okrajů se začíná odtrhává vodní tříšť.
9	20,8 - 24,4	75 - 88	26,9 - 37,3	vichřice	menší škody na stavbách	vysoké vlnové hory, husté pásy pěny po větru, moře se začíná valit, vodní tříšť snižuje viditelnost
10	24,5 - 28,4	89 - 102	37,4 - 50,5	silná vichřice	na pevnině se vyskytuje zřídka, vyvrací stromy a ničí domy	velmi vysoké vlnové hory s překlápějícími a lámajícími se hřebeny, moře bílé od pěny. Těžné nárazovité valení moře.
11	28,5 - 32,6	103 - 117	50,6 - 66,5	mohutná vichřice	rozsáhlé zpuštění plochy	mimořádně vysoké pěnové hory. Viditelnost znehodnocena vodní tříští.
12	32,7 - ??	118 - ??	66,6 - ??	orkán	ničivé účinky odnáší domy, pohybuje těžkými hmotami	vzduch plný pěny a vodní tříště. Moře zcela bílé. Viditelnost velmi snížena. Není výhled.

Tabulka 1 Beaufortova stupnice <http://www.pocasi-decin.cz>

4 PRAKTICKÁ ČÁST

Základem je videoprogram zaměřený na metodiku nácviku jízdy na windsurfu.

4.1 TECHNICKÁ CHARAKTERISTIKA

Název práce: Základy a metodika jízdy na windsurfu (videoprogram)

Obor: Tělesná výchova a sport

Obsah videoprogramu: Videoprogram obsahuje dvě části. První část se zabývá komplexní výbavou pro windsurfing, manipulací, sestavením a použitím. Druhá část videa se zabývá základy a metodikou jízdy na windsurfu.

Rok: 2013

Délka videoprogramu: 26:04

Jazyková verze: česká

Formát videoprogramu: DVD

Autor, scénář, střih, hudba, komentář, režie: Vít Pechman

Technické zpracování: Zdeněk Janáček

Kamera: Martin Tamáš, Lukáš Doležal

Typ kamery: TOSHIBA HDMI DV

Program na úpravu videoprogramů: Magix Movie Edit Pro 17 Plus

Music: Kasabian- Fire

MGMT: Electric Feel

Britney Spears: Hit Me Baby One More Time

Deathmau5: Ghost „n“ Stuff

Příloha: DVD

5 DISKUZE

Při zpracování této bakalářské práce jsem převážně čerpal z knih ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. Windsurfing a také ROSSMEIER, M., SCHENNACH, S. Tricktionary 2. Dále pak z bakalářské práce od pana Hasílíka, od svých kolegů instruktorů, kteří mě zásobili praktickými radami, a samozřejmě ze svých vlastních zkušeností.

Historie windsurfingu je v současné době velmi dobře zdokumentována. Z toho vyplývá, že windsurfing je mladý, dynamický sport. Pro tuto část práce jsem použil knihu BEZDÍČEK, J. Windsurfing.

Sestavení realizačního týmu bylo celkem obtížné. Vždy jsem potřeboval jednoho kameramana a fotografa, aby byla práce kvalitní. Ovšem sladit dva členy týmu, počasí a vítr nebylo vůbec jednoduché.

S natáčením videoprogramu jsem se setkal poprvé. Spojit v jeden termín vhodné počasí, naplánovat dopravu, vypůjčit začátečnické vybavení a sestavit realizační tým mi dalo velkou práci. Můj první plán byl, že videoprogram natočím na řeckém ostrově Kos, ale finanční situace a školní povinnosti mě donutily natočit video v České republice, a to na přehradě Nechanice a jezeře Medard. Jelikož sestavení výzbroje jezdce a jízdy na windsurfingu realizuji já, musel jsem tedy požádat své přátele Martina Tamáše a Lukáše Doležala, aby se chopili kamery a fotoaparátu. Vše jsem režíroval z vody, což nebylo vůbec jednoduché, a pokud bych příště tvořil další videoprogram, pro dosažení optimálních výsledků bych se za kameru postavil sám a natáčel kolegu na vodě. Dalším faktorem, který ovlivnil natáčení, bylo jednoznačně počasí. Nejdříve čtyři víkendy po sobě přšelo, posléze bylo hezky, ale nefoukal vítr. Poslední natáčení proběhlo v ten nejzazší termín, a sice týden před odevzdáním práce. Po natočení hrubého materiálu jsem požádal svého kamaráda Zdeňka Janáčka o pomoc se sestříháním a úpravou tohoto videa. Pro zpracování jsme použili program Magix Movie Edit Pro 17 Plus. Předem připravený komentář jsem namluvil a následně vložil do snímků. Přesto jsme museli komentář několikrát po sobě kontrolovat v zájmu zamezení chyb, jako je nesrozumitelnost nebo načasování kapitol. Videoprogram je doplněn o fotografie určitých pozic jízdy na windsurfu, které pomohou začátečníkům utvořit si představu o provedení správného pohybu.

Videoprogram obsahuje úvodní menu, které je zde pro přehlednost. Po úvodním menu následuje motivační video, následně vybrané kapitoly a na závěr outro, kde je opět krátké motivační video plus video z Velkého rybníka, kde se letos na počest 40 let windsurfingu v České republice konal RetroInolam (tzn. windsurfing na dobých kompletech). Úvodním a závěrečným videem jsem chtěl nastínit, rozdíly v tom, jak vypadá podoba windsurfingu dnes a jak vypadala před 40 lety.

Metodickou řadu jsem vytvořil dle svých znalostí a zkušeností, přesto jsem ji doplnil o metodickou část z knihy Tricktionary 2. Začal jsem tedy od popisu základních materiálů pro windsurfing, což je vhodné pro začátečníky, kteří se v materiální výbavě pro windsurfing neorientují. Následuje strojení oplachtění a plováku. Dále pak manipulace s vybavením. Základy jízdy jsem nejprve prováděl na suchu, a to kvůli stabilitě a přivyknutí si na nový materiál. Posléze následují základní prvky jízdy na vodě. Nezbytnou součástí jízdy jsou obraty. Zvolil jsem tedy dva základní obraty, obrat proti větru, neboli „ré“ a obrat po větru, neboli „halza“. Metodiku jsem ještě doplnil o plážový start. Po zvládnutí těchto dovedností následuje rozložení materiálu.

Celý videoprogram jsem nahrál na DVD.

6 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo vytvoření metodického videoprogramu, který je určen především začátečníkům. Věnoval jsem se zde základním dovednostem od strojení oplachtění či plováku, až po samostatnou jízdu na windsurfu. Myslím si, že by tato práce mohla být přínosná, jelikož jsou v ní vysvětleny všechny základní prvky windsurfingu. Mohla by pomoci nerozhodným lidem, kteří se o danou problematiku zajímají, ale neví jak na to. Hodlám tuto práci použít v praxi pro windsurfingový kurz, který s kolegou pořádáme, abych si ověřil zda vytvořený materiál splnil daný cíl. Tato práce bude navíc uložena na webu Západočeské univerzity v Plzni a bude přístupna všem, kdo se zajímají o danou problematiku tohoto sportovního odvětví.

7 RESUMÉ

Tato bakalářská práce se zabývá v teoretické části historií, závodními disciplínami, výzbrojí a výstrojí pro windsurfing. V praktické části metodickým postupem nácviku jízdy na windsurfu pro začínající i lehce pokročilé jezdce.

8 SUMMARY

In theoretical part this thesis deals with history, competitive disciplines and equipment for windsurfing. In its practical part it adresses the issue of methodical procedures of windsurfing for begginers and slightly advanced learners.

9 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

Kapitola	Podkapitola	Počet záběru	Délka záběru	Komentář
----------	-------------	--------------	--------------	----------

Intro		16	01:30	Základy a metodika jízdy na windsurfu- (videoprogram)
-------	--	----	-------	---

Výzbroj jezdce	Stěžeň	1	00:19	Stěžeň je kónický, skládá se ze dvou částí. Na spodní části stěžně jsou udány jeho rozměry o délce, tvrdosti a procentuální účasti karbonu. Jeho součástí je protektor.
	Nástavec	1	00:11	Nástavec slouží k prodloužení a přesnému nastavení délky stěžně.
	Ráhno	1	00:28	Ráhno se skládá z rychloupínací přední koncovky pro uchycení stěžně. K hlavě je přichyceno vytažovací lano. Dále pak úvazky a nastavitelná zadní koncovka. Jeho součástí je protektor.
	Plachta	6	00:54	Plachtu vysuneme z obalu a rozvineme ji nejlépe na travnaté ploše tak, aby špička plachty směřovala po větru. Na obalu plachty, najdeme ideální rozměry stěžně a ráhna pro tuto plachtu, které musíme dodržet. Na spodní části jsou opět tyto doporučené rozměry. Spodní část je opatřena kladkami pro trimování. Plachta je složena z komínku, předního lemu, na jehož konci je top plachty. Poté zadního lemu s okem pro uchycení ráhna. Dále

				pak z určitého počtu spír, dle velikosti plachty. Prostory mezi spírami jsou vyplněny okny. Spíry jsou zakončeny závitem pro imbus. Můžeme je povolovat nebo utahovat.
	Plovák	1	00:37	Vysuneme plovák z obalu. Plovák se skládá ze špice plováku, zádě plováku, ze systému pro uchycení ostruhy, poutek, šroubu pro vyrovnání tlaku v plováku a pojezdu pro kloub.
	Ostruha	1	00:09	Horní část ostruhy je opatřena nerezovým šroubem s podložkou.
	Kloub	1	00:16	Horní ohebná část kloubu se nazývá power joint. Na spodní části kloubu se nachází čtvercová matka. Kloub je opatřen protektorem.

Sestavení kompletu	Strojení plováku	1	01:24	Z ostruhy vyšroubujeme šroub s podložkou. Ostruhu vložíme do boxu. Z druhé strany ostruhu za pomoci šroubu a šroubováku přichytíme. Kloub opatříme protektorem. Vyšroubujeme matku až ke konci a vložíme do boxu pro kloub. Polohu kloubu zohledňuje velikost plachty a síla větru. Když máme velkou plachtu a slabý vítr, dáme kloub dopředu. Když máme malou plachtu a silný vítr, tak se dává kloub spíše dozadu. Ideální pro začátečníky je střed pojezdu. Poté musíme kloub důkladně zašroubovat. Plovák je nyní připraven.
	Strojení	8	03:20	Dle rozměrů na obalu zvolíme velikost stěžně, nástavce a

	oplachtění			<p>ráhna. Oba konce stěžně spojíme do sebe. Plachtu rozvineme špičkou po větru. Uchopíme stěžně a vsuneme jej do komínku plachty. Šroubovitým pohybem jej tlačíme do plachty. Vezmeme nástavec, který nastavíme dle odpovídajících rozměrů na obalu plachty a vsuneme jej do stěžně. Trimovací lanka provlékneme kladkou tak, aby se nekřížila. Za pomoci trapézového háku plachtu dotáhneme. Dle rozměrů na obalu plachty vysuneme zadní koncovku ráhna na předepsaný rozměr a zajistíme. Optimální velikost ráhna je mezi výškou ramen a nosem. Zadní koncovku ráhna uchytíme do oka na zadním lemu plachty. Dotáhneme. Vytahovací lano zahákneme za spodní část stěžně. Správně vypnutá plachta se pozná dle varhánků na horní části zadního lemu plachty. Na přední koncovku ráhna nasadíme protektor.</p>
	Zkompletování	1	0:12	<p>Plachtu spojíme s plovákem. Pro rozpojení stiskneme tlačítko na nástavci.</p>

Výstroj jezdce	Výstroj	1	00:21	<p>Mezi standardní součást výstroje patří dlouhý neopren, krátký neopren, lykové triko, board shortky, neoprenová kukla, neoprenová čelenka, neoprenové boty, trapéz a plovací vesta.</p>
	Demonstrace oblékání	1	00:34	<p>Při chladném počasí oblékáme lykru pod neopren. Poté nasadíme trapéz a vestu pro</p>

				bezpečnost.
--	--	--	--	-------------

Manipulace s vybavením	Odkládání plachty	1	00:11	Šipky nám ukazují směr větru. Plachtu odkládáme stěžněm do návětrí. Pod ráhno zasuneme plovák a tím plachtu zatížíme.
	Odkládání plováku	1	00:11	Šipky nám ukazují směr větru. Plovák odkládáme zádí proti větru.
	Odkládání rozpojeného kompletu	1	00:12	Šipky nám ukazují směr větru. Plachtu odkládáme stěžněm do návětrí. Pod ráhno zasuneme plovák a tím plachtu zatížíme.
	Odkládání kompletu	1	00:12	Šipky nám ukazují směr větru. Špička plachty směřuje po větru, plovák je na návětrné straně. Důležité je plachtu odkládat do stínu, aby na ni nedosáhly sluneční paprsky, které velmi poškozují monofil.
	Nošení plachty	1	00:16	Šipky nám ukazují směr větru. Plachtu nosíme zvlášť, vždy stěžněm kolmo na vítr. Jednou rukou držíme ráhno, druhou stěžeň. Stěžeň musí být vždy proti větru.
	Nošení plováku	1	00:14	Šipky nám ukazují směr větru. Nošení plováku samostatně spočívá v nošení zádě proti větru a držení ho za přední poutko.
	Nošení kompletu	1	00:20	Šipky nám ukazují směr větru. Windsurfový komplet nosíme tak, že držíme plovák za přední poutko a plachtu za ráhno. Stěžeň musí být pořád proti větru.

Základy jízdy na suchu	Manipulace s plachtou	1	00:27	Oplachtění je kolmo po větru. Stoupneme si kolmo na plovák tak, abychom měli vítr v zádech. Uděláme mírný podřep a oběma rukama chytíme vytahovací lano. S rovnými zády se napřimujeme a pomalu ručujeme po provazu. Posléze chytíme oběma rukama stěžeň. Cítíme, jak kolem nás vítr obtéká.
	Základní postavení	2	00:21	Stojíme podél osy plováku stím, že přední noha je natažená a stojí před stěžněm. Zadní noha je lehce pokrčena mezi poutky. Ruce jsou natažené. Naše tělo připomíná číslo sedm.

Základy jízdy na vodě	Přivyknutí na materiál	3	00:25	Na plovák vylezeme z boku. Pro přivyknutí na plovák si zkusíme pádlovat na vodě. Procházet se z jedné strany na druhou. Lze provádět váhu jednoož předklonmo, neboli holubičku.
	Vytažení a manipulace s plachtou	2	00:48	Špička plachty směřuje po větru. Plovák je kolmo na vítr. Na plováku stojíme tak, že máme stěžeň mezi nohama. Uděláme mírný podřep. Oběma rukama chytíme provaz a s rovnými zády se pomalu narovnááme. Poté ručujeme po provaze směrem ke stěžni. Posléze stěžeň uchopíme oběma rukama. Chování plováku na vodě můžeme ovlivnit pohybem plachty ke špičce či zádi, ale také nohama. Pokud plachtu přesunem směrem k zádi, začne se nám špička stáčet proti větru neboli ostřit. Když začneme plachtu naklánět směrem ke špici,

				začne se plovák stáčet po větru.
	Základní rozjezd	1	00:16	Přední rukou chytíme ráhno a lehce přitáhneme k tělu. Zadní rukou uchopíme ráhno a plachtu zavřeme. Přední nohu předsuneme před stěžeň, zadní mezi poutka
	Ostření proti větru a opadání po větru	2	00:31	Když chceme ostřit proti větru, dáme ruce vpřed na ráhno a plachtu vzad. Díky tomuto manévru se nám plovák stočí proti větru. Pokud chceme jet po větru, neboli odpadat, dáme plachtu vpřed ke špičce a ruce položíme na ráhno směrem vzad.
	Jízda na boční kurs	2	00:14	Plovák směřuje kolmo na vítr. Při tomto kurzu nestoupáme proti větru, ale ani neodpadáváme. Tento kurs se používá nejčastěji
	Jízda na předoboční kurs	2	00:15	Z jízdy na boční vítr přecházíme na kurs předoboční tím, že sklopíme plachtu mírně k zádi. Plovák nám začne ostřit proti větru.
	Jízda na zadoboční kurs	2	00:20	Z jízdy na boční vítr pomalu otevíráme plachtu a mírně ji předkláníme vpřed. Docílíme toho, že plovák postupně odpadáva po větru. Tedy do jízdy na zadoboční kurs. Tento kurs je nejrychlejší.
	Jízda na zadní kurs	2	00:20	Do jízdy na zadní kurs se dostaneme odpadáváním z kursu zadobočního tím, že otevíráme plachtu a mírně ji ukláníme směrem vpřed. Ruce jsou mírně pokrčeny. Přední noha je za stěžněm, zadní mezi

				poutky.
--	--	--	--	---------

Obraty	Obrat proti větru- „Réčko“	1	00:52	Obrat zahájíme tak, že při jízdě na boční vítr chytíme stěžeň přední rukou. Přední nohou nakročíme před stěžeň. Sklopíme oplachtění směrem k zádi. Plovák začne ostřit směrem proti větru. Ve chvíli kdy je špička natolik proti větru, že začneme ztrácet tah na plachtu, překročíme zadní nohou ke stěžni. Za pomoci plachty a tlačení do chodidel plovák dotočíme. Poté ráhnovou rukou uchopíme stěžeň a za pomoci chodidel plovák dotočíme. Srovnáme plovák do nové pozice, chytíme ráhno přední rukou, přitáhneme plachtu k tělu, zadní rukou chytíme ráhno a plachtu zavřeme.
	Obrat po větru- „Halza“	1	01:13	Obrat po větru zahájíme směrem na boční vítr. Mírně se pokrčíme v kolenou. Paže jsou téměř nataženy. Plachtu přesuneme lehce směrem vpřed ke špičce plováku a zároveň ji vychýlíme směrem ven z oblouku. Přední nohu přisuneme k zadní a začneme mírně tlačit do návětrné hrany plováku. Plovák se nám začne stáčet po větru. Plachtu vychýlíme ještě víc směrem ven z oblouku. Plachtovou rukou přehmátneme na druhou stranu ráhna a plachtu protočíme. Poté přidáme i druhou ruku a směle pokračujeme v jízdě do nového směru.
Start	Plážový start	2	00:51	Ideální je začít v hloubce lehce nad kolena Plachtu z vody vytáhneme tak, že musíme mít

				<p>stěžeň proti větru. Uchopíme plachtu za horní část stěžně a pomalinku ji táhneme proti a začneme s ní třepat tak, aby se nám pod plachtu dostal vítr. Chytíme přední rukou stěžeň a zadní ráhno. Přes stěžeň a ráhno tlačíme směrem do plováku, abychom si nastavili plovák do výchozí pozice. Přehmátneme stěžňovou rukou na ráhno. Položíme zadní nohu mezi poutka plováku. Směr plováku nyní kontrolujeme za pomoci nohy mezi poutky nebo plachtou. Nohou přitáhneme plovák směrem pod sebe a s nataženýma rukama se necháme vytáhnout směrem na plovák.</p>
--	--	--	--	--

Balení materiálu	Balení oplachtění	3	02:37	<p>Vlajky ukazují směr větru. Sejmeme vytahovací lano ze spodní části stěžně. Sundáme protektor z přední koncovky ráhna. První povolíme zadní koncovku ráhna. Poté sejmeme přední koncovku. Ráhno vyndáme z oplachtění. Povolíme trimovací lanko na nástavci. Sundáme nástavec ze stěžně. Šroubovitým pohybem vyjmeme stěžeň z plachty. Plachtu stočíme od komínku směrem ke spodnímu lemu. Zajistíme. Plachtu vložíme do obalu spodní částí napřed. Nyní je plachta připravena k transportu.</p>
	Balení plováku	2	01:01	<p>Z plováku demontujeme nejprve ostruhu. Následně vyšroubujeme kloub.</p>
Outro		12	01:15	Titulky

10 SEZNAM LITERATURY

10.1 TIŠTĚNÉ ZDROJE

- BEZDÍČEK, J. Windsurfing. Ostrava: Votobia, 1994. ISBN 80-85885-01-8.
- ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. Windsurfing. České Budějovice: KOPP, 2005. ISBN 80-7232-249-4.
- JONES, P. Windsurfing: Příprava - základy a technika jízdy. Bratislava: Timi, 1996. ISBN 80-88799-26-0.
- ZERER, A. Windsurfing. Bratislava: Šport, 1982.
- NĚMEJC, J. Metodika zpracování a úprava diplomových prací. Plzeň: ZČU, 1995. ISBN 80-7082-220-1
- HASILÍK, T. Základní etapa windsurfingu (videoprogram). Plzeň 2007. Bakalářská práce. Západočeská universita Plzeň. Fakulta pedagogická, Katedra tělovýchovy.
- ROSSMEIER, M., SCHENNACH, S. Tricktionary 2- The ultimate windsurfing bible english edition. Tricktionary Publishing, 2006. ISBN 978-3-9502157-6-2

10.2 ELEKTRONICKÉ ZDROJE

- PŘIBIL, Vratislav. Pocasi-decin.cz: Český webový portál o počasí, [5.3.2013].
Dostupný na WWW: < www.pocasi-decin.cz >
- VANĚK, Václav. Windsurfing-Jibe.cz: Český webový portál o windsurfingu, [6.5.2013].
Dostupný na WWW: <www.jibe.cz>.
- BOSL, Claudia., OPP, Caroline. Worldofwindsurfing.net: Německý webový portál o windsurfingu, [16.5.2013].
Dostupný na WWW: <www.worldofwindsurfin.net>
- MRAVINÁČ, Jan., RADA, Marek. WINDSURFING-windsurfing-webcam-Nechranice: Český webový portál o windsurfingu, [20.6.2013].
Dostupný z WWW: <www.windsurfing.cz>

10.3 ÚSTNÍ SDĚLENÍ

- PATRIK HRDINA (olympijský reprezentant ČR ve windsurfingu), 25. 4. 2013, Velký rybník
- JAN KRATOCHVÍL (instruktor Welt Windsurfing Schule) 20.5-25.5 2013, Praha

11 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 WS. komplet (HASILÍK, T. 2007)	16
Obrázek 2 Směrová růžice http://www.worldofwindsurfing.net	18
Obrázek 3 Křižování proti větru (HASILÍK, T. 2007).....	19

12 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Beaufortova stupnice http://www.pocasi-decin.cz	20
--	----

13 PŘÍLOHY

1x DVD

1x CD