

ZÁKLADNÍ ŠKOLA ÚPICE-LÁNY
Palackého 793, 542 32 Úpice



ABSOLVENTSKÁ PRÁCE **SNOWBOARDING**

ŠKOLNÍ ROK 2016-2017

IVETA ROHANOVÁ

9. A

OBSAH

I ÚVOD

II TEORETICKÁ ČÁST

1 Snowboarding

1.1 Co je to snowboarding

1.2 Základní vybavení

2 Technika jízdy

2.1 Nastupování a základní postavení

2.2 Padání, vstávání a rovnováha

2.3 Jízda na sjezdovce

3 Snowboardové závody

3.1 Alpské disciplíny

3.1.1 Paralelní slalom

3.1.2 Paralelní obří slalom

3.1.3 Superobří slalom

3.2 Freestyle disciplíny

3.2.1 Skoky

3.2.2 U-rampa

3.2.3 Jibbing

3.2.4 Extrémní snowboarding

3.3 Snowboardcross

4 Nejznámější snowboardisté

4.1 Čeští

4.2 Zahraniční

III PRAKTICKÁ ČÁST

1. Anketa

IV ZÁVĚR

V SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

I ÚVOD

Téma své absolventské práce jsem měla promyšlené již dříve. Má volba padla na snowboarding. Snowboarding se věnuji přibližně osm let a tento sport mě baví čím dál více. Ke snowboardingu mě přivedl můj starší bratr, který mi tento sport ukázal a později také naučil.

I když tento sport je poměrně mladý a na olympiádě je teprve od roku 1998, získává si stále více příznivců. Chtěla bych vám přiblížit ve své práci, co to snowboarding je a podat vám základní informace o tomto sportu. Možná, že některé z vás po přečtení této absolventské práce snowboarding na tolik zaujme, že si ho budete chtít zkusit.

II TEORETICKÁ ČÁST

1 Snowboarding

1.1 Co je to snowboarding

Snowboarding je zimní sport provozovaný na sněhu, nebo i mimo zimní sezonu na umělém povrchu. K tomuto sportu neodmyslitelně patří snowboardové prkno, přizpůsobené jízdě, na které je jezdec připevněn oběma nohama díky vázání a snowboardovým botám. Snowboarding vznikl díky myšlence přenést surfing i na sněh. Snowboarding, jaký známe v dnešní době, vznikl postupně. První pokusy se objevily již v roce 1920, ale zlomový rok pro snowboarding byl 1965, kdy Sherman Poppen spojil dvě lyže k sobě a přimontoval ke špičce provázek, tím vytvořil první model snowboardu. Shermanem Poppenem se inspirovalo mnoho dalších nadšenců pro nový sport, kteří v USA otevřeli své vlastní firmy, opravovali chyby snowboardů a přidali vázání. V roce 1983 přišel Jeff Grell s prvním skutečně pevným vázáním, které stabilně spojovalo nohy jezdce s prknem. Postupem času se snowboard i styl jízdy na něm zdokonaloval, až snowboarding dostal svou nynější podobu.

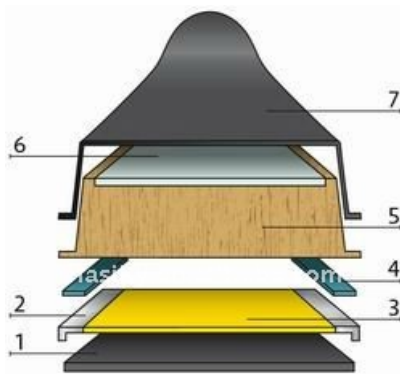
Z počátku byl snowboarding brán jako módní výstřelek několika málo jedinců a nebyl uznáván jako seriózní sport. Zimní střediska nedovolovala vstup snowboardistů na vleky. V 90. letech se snowboarding stává masovou záležitostí a zaujímá čím dál víc lidí. Zakládaly se různé snowboardové kluby a v roce 1981 se konají první snowboardové závody v Coloradu. V roce 1987 proběhlo první neoficiální mistrovství světa v Itálii a ve Švýcarsku. V letech 1992/1993 proběhlo 1. oficiální mistrovství světa v rakouském Ischlu, kam dorazilo 240 závodníků z 20 zemí světa. Velkou novinkou se stal snowboarding i na olympijských hrách v roce 1998 s disciplínami obří slalom a U-rampa.

1.2 Základní vybavení

Základní snowboardové vybavení tvoří samotný snowboard, vázání a boty, dále oblečení, chrániče a další doplňky. S každou disciplínou se většinou mění tvar, materiál nebo velikost vybavení, pro lepší výkony a pohodlnější jízdu.

Postupně popíšu výstroj jezdce od nejnutnějšího vybavení až po doplňky.

Snowboard



https://hasiky.en.alibaba.com/product/501601758-0/skiing_and_snowboarding_snow_and_ski_board.html

Nejnutnější pro snowboarding je snowboardové prkno, které je zkonstruováno z několika částí. Základem je jádro, většinou z laminátového dřeva s dobrým tlumením vibrací, dobře drží tvar a méně rezonuje než pěna, nebo plast. Dále jádro z obou stran pokrývá laminátová vrstva, která slouží pro zvýšení tuhosti snowboardu a zabraňuje jeho deformaci. Další částí je skluznice, většinou vyráběna z polyesteru. Skluznice je ve styku s povrchem dráhy, tudíž záleží na její hladkosti a tvrdosti. Snowboard je ze stran a z vrchní části pokryt povrchovou vrstvou, která chrání vnitřek snowboardu. Je to ta část, kterou vidíme, tedy zobrazuje vzhled celého snowboardu. Je vyráběna z různých materiálů, nejčastěji je to ale plast. Důležitou částí snowboardu jsou hrany, které se vyrábějí z oceli a umožňují přesnou jízdu, díky zařezávání do povrchu. Poslední částí jsou boční výstuhy podél hrany, které slouží k ochraně jádra a poskytují větší přilnavost skluznice. Tvar, váha či velikost snowboardů se může lišit v různých disciplínách, pro pohodlnější jízdu nebo lepší výkony jezdce.

Vázání



<https://www.piratesofpowder.com/best-snowboard-bindings/>

http://i-carve.com/alpine_snowboard_bindings

Bez vázání by se na snowboardu nedalo jezdit, proto patří mezi nutné vybavení. Snowboardové vázání se dělí do dvou skupin. Měkké vázání je využíváno většinou rekreačními nebo závodními jezdci. Tvrdé vázání je určeno pro alpské disciplíny, nebo slalom. K měkkému vázání můžete mít jakékoliv měkké snowboardové boty, které se připínají páskami k základně vázání. S pevným vázáním je potřeba vlastnit pevné boty, podobné lyžařským.

Boty



http://www.ebay.com/sch/Nitro-Snowboard-Boots/36292/bn_1959531/i.html

<http://www.goltes.com/Snowboardshop/Productlist/3/Hardboot-gear/Hard-boots/Deeluxe-TRACK-325->

Snowboardové boty umožňují spolehlivé ovládání snowboardu. Dělí se na dvě skupiny: freestyle a alpine. Freestyle boty na snowboard využívá většina jezdců, kteří používají měkké vázání. Tyto boty se ještě dělí podle tvrdosti, která mění přesnost přenášení váhy. Alpine boty se používají k jízdě s tvrdým vázáním. Boty jsou připevněny k prknu a zajišťují vysokou přesnost jízdy.

Chrániče, oblečení a doplňky



<http://www.helmy.cz/chranice-zad-pateraky/alpinestars-bionic-air-white.html>

<http://www.evo.com/shop/snowboard/helmets.aspx>

Nejpoužívanějším chráničem je lyžařská helma, kterou používá čím, dál větší procento snowboardistů i lyžařů vzhledem k nebezpečí na sjezdovkách. Ale úrazy páteře jsou až pětikrát častější, než například úrazy hlavy. Zatímco snowboardové helmy jsou na sjezdovkách běžné, chrániče páteře na snowboard jsou ještě u mnohých snowboardistů ojedinělým ochranným prvkem. Chrániče páteře se také vyrábějí v mnoha různých variantách, přizpůsobených dané disciplíně. Dalšími chrániči jsou například chrániče pánve, kostrče, nebo boků, ty ale využívají spíše vrcholoví sportovci s větším nebezpečím jízdy. Zimní oblečení na snowboard je podobné lyžařskému. Používají se jen volnější kalhoty a bunda pro dosažení pohodlnější jízdy. Rukavice, bunda a kalhoty by měly být vodě odolné s častějším kontaktem se sněhem. Použití lyžařského oblečení ale ničemu nevádí, důležité je, jak se v něm jezdec cítí. Dalšími doplňky je například nářadí pro údržbu snowboardu, lyžařské brýle, atd.

2 Technika jízdy

2.1 Nastupování a základní postavení

Kdo by se na snowboardu chtěl naučit jezdit, nebo si tento sport alespoň zkusit, základem je správné nastupování a postavení. Nastupování na snowboard bychom měli provádět na bezpečném a pokud možno rovném místě. Zaujmeme pozici vsedě. Nohu, kterou se rozhodneme jet vpřed, upevníme do předního vázání a připneme ji přezkami. Zadní nohu upínáme vždy jako poslední. Na dostatečně rovné ploše můžeme do vázání nastoupit i vestoje. Po připevnění obou nohou následuje správné základní postavení, které napomáhá správné stabilitě. Pro lyžaře je největší změnou, že chodidla nikdy nejsou ve směru jízdy, ale podle úhlu vázání. V základním postavení je 60% váhy přeneseno na přední nohu. Kotníky, kolena i paže jsou mírně pokrčené a pohled ve směru jízdy.

2.2 Padání, vstávání a rovnováha

Zvládnutí pádů je pro začátečníky velmi důležité. Kontrolovaným pádem lze zabránit zranění, proto je potřeba věnovat jejich nácviku pozornost. Pády nejprve nacvičujeme na místě a později při pomalé jízdě. U všech druhů pádů je třeba kontrolovat zejména polohu paží, rotace trupu a předvídat případný náraz hlavy, který může být kritický. Při pádu dopředu pokrčíme nohy, pomocí paží a lehkým napřímením pokládáme tělo na sníh. Náraz nezachycujeme pouze kolena a rukama, ale rozložíme ho na celou plochu těla. Je třeba

předejít kontaktu obličeje se sněhem. Při pádu dozadu rychle pokrčíme kolena a náraz tlumíme napnutými pažemi a kolébkou. Paže se ale nesmí dostat pod tělo.

2.3 Jízda na sjezdovce

Samotné učení na snowboardu obnáší velkou trpělivost, zejména pro lyžaře, kteří jsou zvyklí na jiný postoj. Ale trpělivost se určitě vyplatí. Alespoň já jsem velmi ráda, že jsem to nevzdala. Začáteční jízdy je lepší zkoušet na mírném svahu a s někým, kdo snowboarding provozuje. Také se vyplatí, nejprve sjíždět tzv. stromečkem, což je ze strany na stranu a soustředit se na rovnováhu a náklon dopředu. Později si můžeme vybrat, na kterou nohu se budeme učit oblouky. U oblouků je váha rozložena na obou nohách a natočením trupu udáváme směr oblouku. Snowboard tento pohyb následuje. Častou chybou při sesouvání oblouky je malé zatížení hrany, která je v kontaktu s povrchem, což vede k pádu. Ta hrana, která je směrem dolů, musí být vždy nad povrchem. Hrana směrem ke svahu naopak dostatečně zatížená. To docílíme přenášením váhy na patu nebo na špičku.

3 Snowboardové závody

3.1 Alpské disciplíny

V alpských disciplínách je cílem projet danou trať v co nejkratším čase. Závody se konají tradičně v místech závodů lyžařských sjezdových disciplín. Závodníci používají tvrdé vázání a alpine boty.



<http://www.firsttracksonline.com/2017/02/13/zavarzina-and-prommegger-win-olympic-pgs-test-event/>

3.1.1 Paralelní slalom

V paralelním slalomu jsou dvě tratě postaveny vedle sebe a jejich délka je stejná. Současně jezdí dva závodníci, kteří se snaží o co nejrychlejší čas. Závod má dvě části: kvalifikaci, kde se jezdí pouze na čas, a vyřazovací část, kam se dostane 16 nejrychlejších závodníků. Osm dvojic společně absolvuje 2 jízdy, přičemž si vymění tratě. Podle součtu časů jeden postupuje do 2. kola vyřazovací jízdy.

3.1.2 Obří slalom

Rozdíl mezi slalomem a obřím slalomem je délka trati a vzdálenost branek mezi sebou. Závodníci dosahují vyšší rychlosti, a tak se mění i styl jízdy. Pro vítězství je důležité i správné určení tratě, taktiky jízdy a přizpůsobení se terénu. Vyhrává jezdec, který dosáhne nejrychlejšího času.

3.1.3 Paralelní obří slalom

Je kombinace paralelního a obřího slalomu. Soupeří spolu dva jezdci na dvou tratích a snaží se dosáhnout co nejrychlejšího času od startu do cíle. Závodníci dosahují rychlosti až 100 km/h. Paralelní obří slalom je součástí olympijských her.

3.2 Freestyle disciplíny

Ve freestyle disciplínách nezáleží na rychlosti, ale na obtížnosti triků, správném provedení, výšce skoku a dopadu.



<http://www.bergfex.at/snow-parks/superpark-planai/news/>

3.2.1 Skoky

Skoky nejsou zařazeny mezi olympijské disciplíny, ani nejsou v programu mistrovství světa. Základními skoky je salto vpřed a salto vzad, chytání prkna rukou a rotace. Další skoky jsou často kombinací těch základních nebo s přidáním dalšími akrobatickými prvky, např. prohnutí trupu, chytání přední či zadní hrany prkna. Samotnými disciplínami je straight jump, což je rovný skok. Závodníci se snaží bezchybně skočit až několik desítek metrů dlouhý skok. Další disciplínou je slopestyle, při níž závodník sjíždí trať s umělými překážkami, na kterých se snaží předvést co největší množství co nejobtížnějších triků. Disciplína Big air je extrémní verze slopestyle. Závodníci provádějí složité skoky ve vzduchu a jejich cílem je dosažení značné výšky a vzdálenosti a to vše při zajištění čistého přistání. Quarterpipe je překážka podobná jedné stěně U-rampy, ale stojí proti svahu. Stěna je zpravidla vyšší než stěny U-rampy, často kolem deseti metrů a jezdci předvádějí na quarterpipe mnohem vyšší skoky. Většinou se nezávodí v obtížnosti triků, ale dosažené výšky.

3.2.2 U-rampa

U-rampa má tvar poloviční roury a je vyrobena buď ze sněhu, nebo je vyhloubena přímo do země. U-rampy se staví na mírných svazích ve směru spádnice. Dosahují délky 100 až 200 metrů, jsou různě široké a mají ploché dno, které se postupně zvedá k oběma stranám, jejichž horní část je svislá. Jezdec na obou stěnách předvádí libovolné triky ve výskoku. Hodnocení je obtížnost, způsob provedení a celková jistota jízdy. Tato disciplína rovněž skládá z kvalifikace a finále a je součástí olympijských her.

3.2.3 Jibbing

Jibbing je disciplína v přejíždění a překonávání překážek, které jsou typicky z jiného materiálu než je sníh. Nejčastěji jsou to zábradlí, nebo speciálně postavené překážky ve snowparku. Nejobtížnější formou jibbingu je „street“, tedy jibbing v městském prostředí. Tato disciplína není součástí olympijských her, i když je velmi zajímavá.

3.2.4 Extrémní snowboarding

Extrémní snowboarding je už podle názvu extrémní forma snowboardingu. Závodníci zde zdolávají extrémní terén, často těžko dostupný. Mistrovství světa v extrémní jízdě se konají na Aljašce. Rozhodčí sledují závodníky pomocí dalekohledu a hodnotí výkon podle

obtížnosti trasy a stylu jízdy. Závodníci zde často padají volným pádem několik metrů nad strmým svahem, proto velmi záleží na kvalitě sněhu.

3.3 Snowboardcross

Nejmladší závodní disciplínou je snowboardcross. Přibližně kilometrové tratě závodů jsou tvořené umělými i přírodními překážkami, klopenými zatáčkami, skoky, boulemi a schody. Závodí zde freestylisté i slalomáři, kteří se snaží o dosažení co nejrychlejší jízdy, tomu napomáhá nejen dobrá flexibilita, síla a rychlost, ale i strategie. Závod se skládá z kvalifikace a finále, ve kterém se utká 32 nejrychlejších závodníků, rozdělených do skupin po čtyřech. Vyhrává závodník s nejrychlejším časem. Snowboardcross je součástí ZOH.



<http://northeastexplorer.com/wordpress/?p=1747>

4 Nejznámější snowboardisté

4.1 Čeští

V roce 1990 byla založena Asociace českého snowboardingu. Česko na olympijských hrách získalo ve snowboardingu jedinou, ale za to zlatou medaili, kterou v roce 2014 vyhrála Eva Samková v disciplíně snowboardcross.

První sportovci na ZOH: Martin Černík, Michal Novotný a Petra Elsterová.

V roce 2006 se uskutečnily zimní olympijské hry v italském městě Turíně, kde nás reprezentovali tři snowboardisté: Michal Novotný ve snowboardcrossu, Petra Elsterová v paralelním obřím slalomu a Martin Černík v disciplíně U-rampa.

Zimní olympijské hry v roce 2010 se konaly v Kanadě ve Vancouveru. Čeští snowboardoví reprezentanti odjeli v pětičlenné skupině: Šárka Pančochová závodila na U-rampě, Michal Novotný a David Bakeš ve snowboardcrossu, Zuzana Vojtěchová a Petr Šindelář v paralelním obřím slalomu.

V roce 2014 se konaly zimní olympijské hry v Rusku v Soči. Našich pět snowboardistů si vůbec nevedlo špatně. Rok 2014 znamenal pro Česko dokonce i první snowboardovou výhru. Eva Samková, David Bakeš a Emil Novák závodili ve snowboardcrossu, Šárka Pančochová v disciplíně slopestyle a U-rampa. Ester Ledecká závodila v paralelním slalomu a paralelním obřím slalomu.

Eva Samková

Dvaceti tříletá snowboardistka v sedmi letech přešla z lyží na snowboard. Závodně se snowboardingu věnuje od 10 let. Snowboardcross, kterému se věnuje od roku 2008, trénuje v klubu Dukla Liberec. Jejými největšími úspěchy jsou tři vítězství na juniorském mistrovství světa a čtyřikrát vyhrála na světovém poháru. Na olympiádě vybojovala ve 21 letech zlatou medaili a tím se stala nejlepší boardcrossovou snowboardistkou světa.

Ester Ledecká

Je dvaceti dvouletá snowboardistka, dvojnásobná juniorská mistryně světa z roku 2013 ve slalomu, která se také věnuje i sjezdovému lyžování. Závodí v alpských disciplínách. Ve slalomu vyhrála Mistrovství ČR, na Mistrovství světa juniorů získala dvě zlaté medaile v paralelním a obřím slalomu. Na Mistrovství světa celkem získala dvě zlaté a jednu stříbrnou medaili. Na olympiádě se v paralelním obřím slalomu umístila na sedmé příčce, v paralelním slalomu pak na 6. pozici.

Šárka Pančochová

Dvaceti šestiletá freestyle snowboardistka vyhrála zlato na juniorském mistrovství světa. Vyhrála závod ve Světovém poháru na U-rampě, a tímto vítězstvím se kvalifikovala na zimní olympijské hry 2010, kde skončila čtrnáctá. Na mistrovství světa se umístila na

druhém místě ve slopestyle. Na zimních olympijských hrách v roce 2014 obsadila páté místo ve slopestyle a šestnácté místo v U-rampě.

V mužské kategorii Česko nemá tak úspěšné závodníky. Nejlepší mužský výkon na olympijských hrách je třinácté místo ve snowboardcrossu, které vybojoval Michal Novotný v roce 2006.

Michal Novotný

Nyní pětatřicetiletý závodník ve snowboardcrossu začal se snowboardem v patnácti letech, kdy závodil ve slalomu. Postupem času přešel na snowboardcross a v roce 2000 vybojoval na mistrovství světa juniorů stříbrnou medaili. Ve světovém poháru dvakrát vybojoval první místo. Na mistrovství světa a olympijských hrách ale žádnou medaili nevyhrál.

Martin Černík

Martin Černík je čtyřicetiletý bývalý český snowboardista, který jako první začal jezdit na vrcholných světových závodech. Soutěžil v disciplínách U-rampa, big air a slopestyle. Byl členem mezinárodních týmů, jako je např. Red Bull. Dvakrát vyhrál titul mistra republiky a na mistrovství světa byl druhý v U-rampě. V závodech Světového poháru se umístil nejvýše na sedmém místě v disciplíně big air. Na olympiádu se neprobojoval, ale působil v roli trenéra, zejména Šárky Pančochové.

4.2 Zahraniční

Shaun White je považován za vůbec nejlepšího snowboardistu na světě. Pochází ze San Diega a nyní mu je třicet let. Se snowboardem začal v šesti letech a již od svých sedmi let začal závodit v malých soutěžích. Jeho talentu si všiml profesionální skateboardista Tony Hawk a začal Shauna trénovat. Později ho přivedl k profesionálnímu skateboardingu. Od 15 let se objevuje pravidelně na zimních extrémních hrách X Games. Poprvé tam zvítězil v roce 2003, do roku 2012 nasbíral 12 vítězství ve freestyle disciplínách slopestyle a U-rampa. V roce 2006 se zúčastnil zimních olympijských her, kde na U-rampě vyhrál zlato. Roku 2010 obhájil své prvenství na U-rampě a jeho jízda byla oceněna mimořádnou známkou 48.4 (nejvyšší známka v historii olympijských jízd). Shaun White se také vrcholově věnuje jízdě na skateboardu a je jediným sportovcem, který vyhrál letní i zimní X Games.

Travis Rice je čtyřiatřicetiletý snowboardista. Je ceněn jako nejlepší všestranný snowboardista na světě. Věnuje se extrémnímu snowboardingu a freestylu, ale také drží více než třicet titulů ze slalomů. Travis Rice přivedl na freestyle soutěže mnoho nových triků, ztvárnil mnoho filmů na téma snowboarding.

Hannah Teter je americká reprezentantka ve freestyle snowboardingu v disciplíně U-rampa a olympijská vítězka z roku 2006. Hannah začala jezdit na snowboardu v osmi letech. Stala se juniorskou mistryní světa na U-rampě, šestkrát zvítězila ve světovém poháru, získala zlato na X Games a později obsadila třetí místo na mistrovství světa ve snowboardingu. V roce 2006 vyhrála olympijský závod na U-rampě, na olympiádě 2010 skončila na druhém místě a v roce 2014 byla čtvrtá.

Tanja Frieden je bývalá švýcarská snowboardistka a olympijská vítězka snowboardcrossu. Již se začátku své kariéry získávala mnoho ocenění, vyhrála na mistrovství Evropy a na světovém poháru skončila na druhé příčce. Na olympijských hrách v roce 2006 vybojovala zlatou medaili. Později během kvalifikačního kola Světového poháru v roce 2010 utrpěla vážné zranění ramene a nohy, od té doby ve snowboardingu nezávodí. Nyní působí jako trenér švýcarských olympijských závodnic ve snowboardcrossu a alpine disciplín.

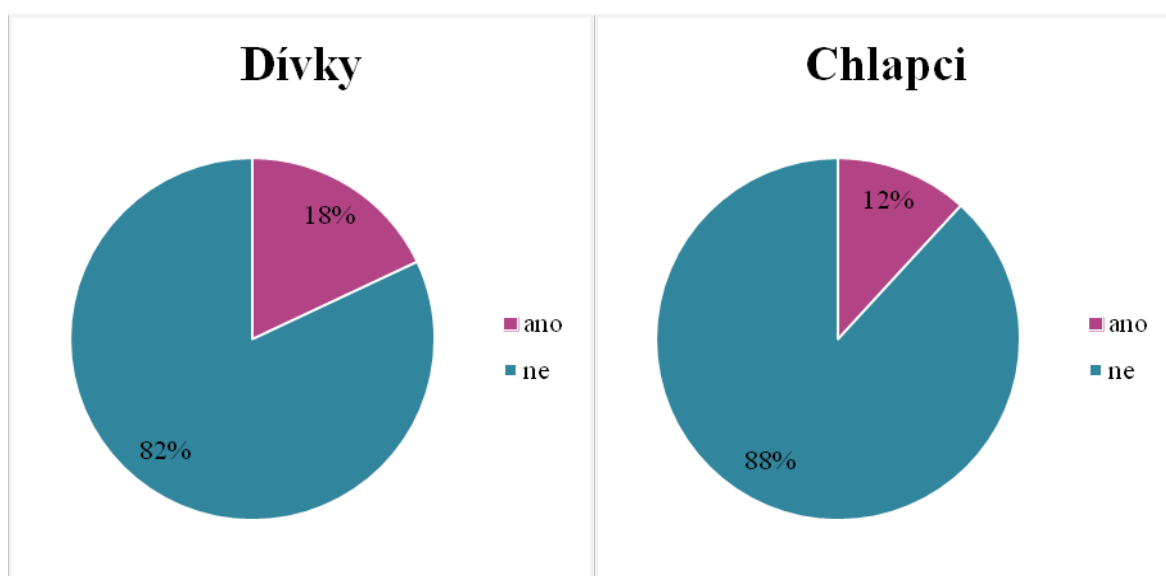
III PRAKTICKÁ ČÁST

1. Anketa

Na anketní otázky odpovídali žáci šesté, sedmé a osmých tříd naší školy. Anketa obsahovala šest otázek. Obdržela jsem celkem sedmdesát tři vyplněných lístků, od 39 dívek a 34 chlapců.

Otázka č. 1

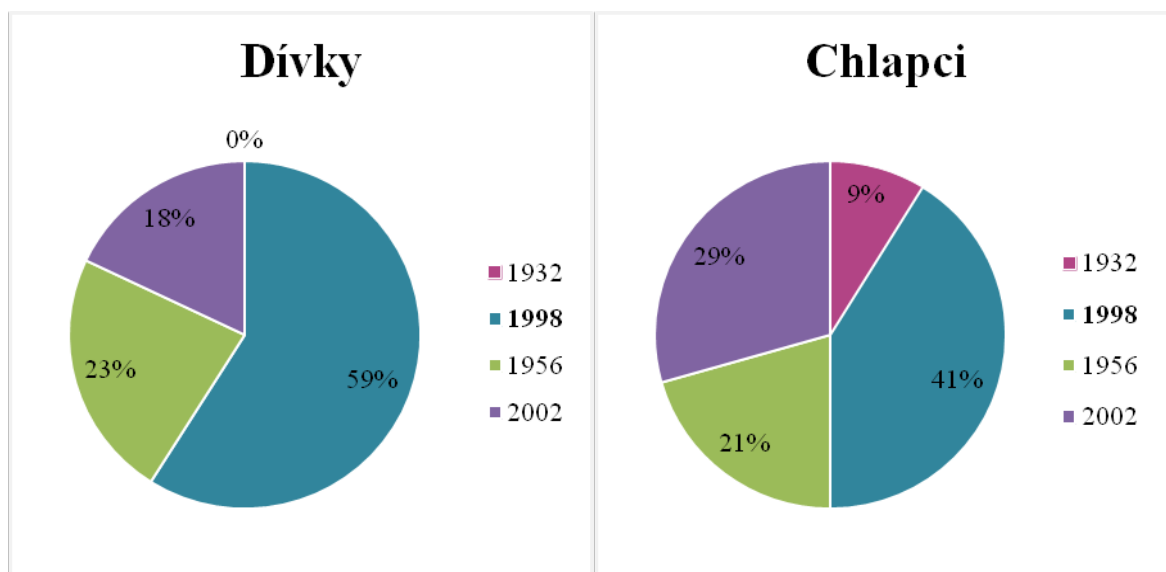
Provozuješ tento sport?



Většina dívek i chlapců snowboarding neprovozuje, pouze 7 dívek a 4 chlapci.

Otázka č. 2

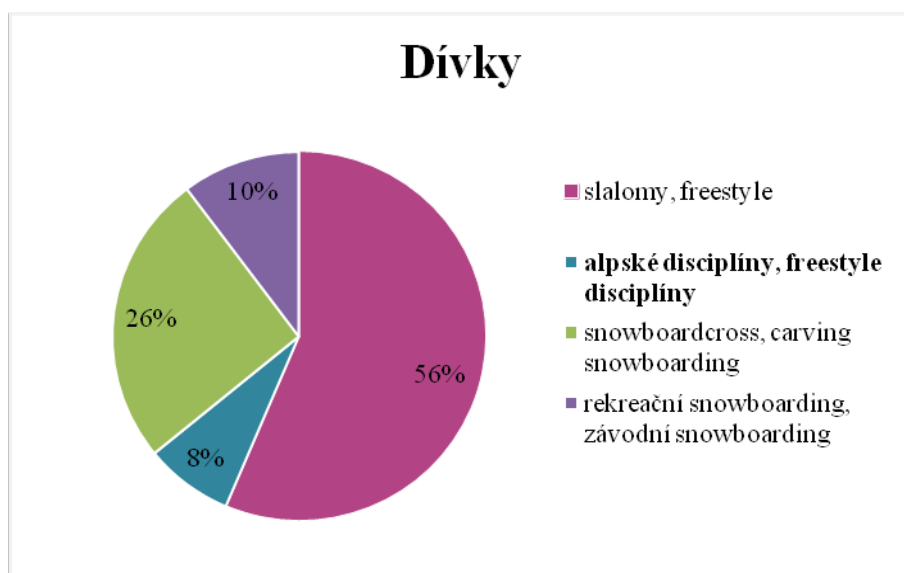
Víš, od kterého roku je snowboarding na olympijských hrách?

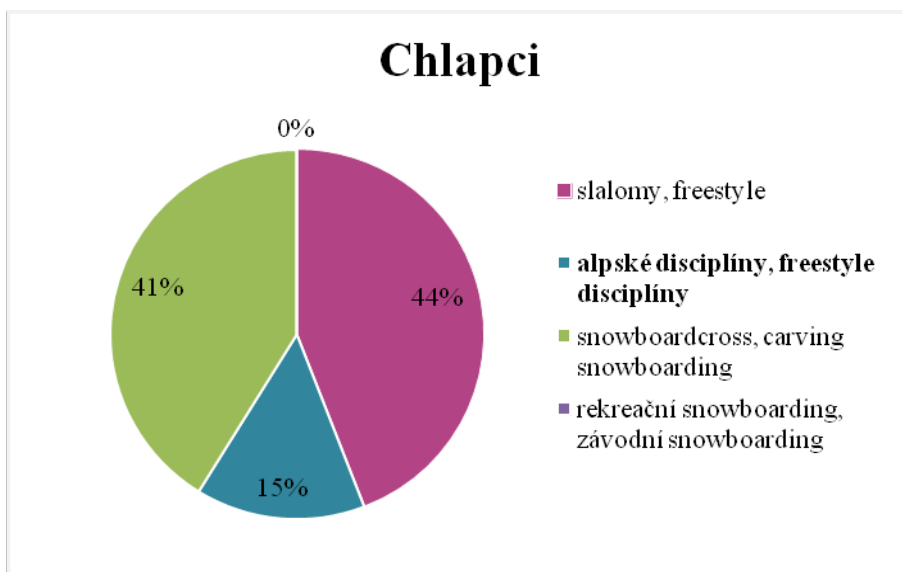


U obou pohlaví převažuje správná odpověď 1998. Ani jedna dívka nezvolila rok 1932.

Otázka č. 3

Na jaké dvě odvětví se dělí disciplíny snowboardingu?

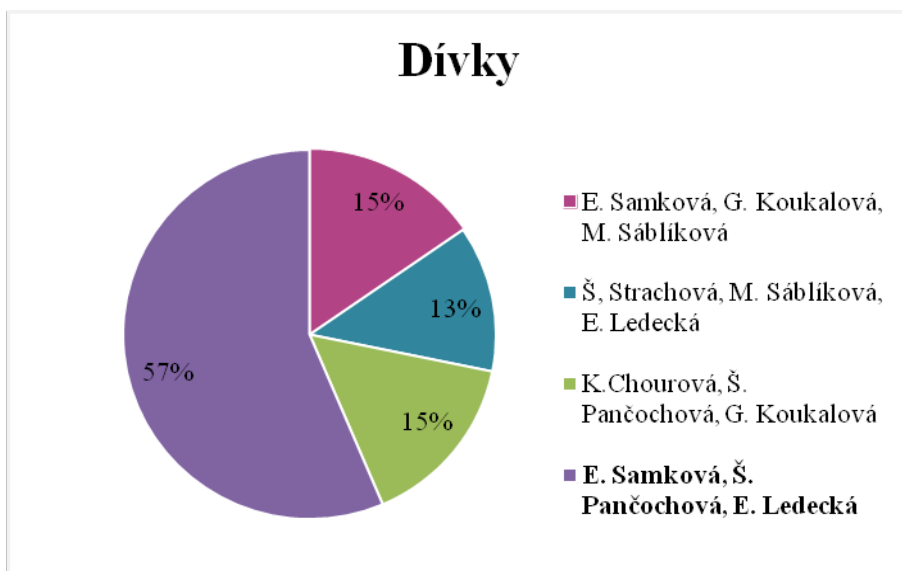


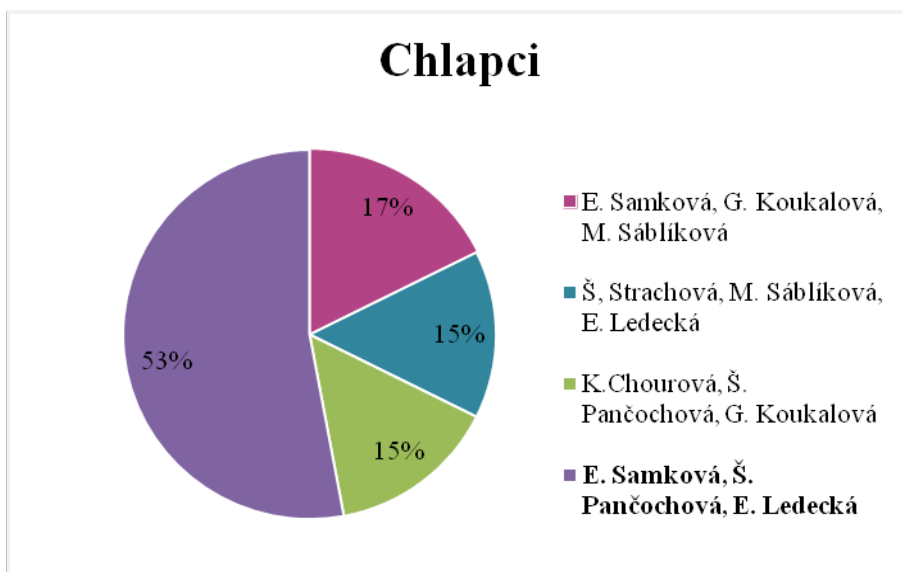


U obou pohlaví převažuje nesprávná odpověď. Správná odpověď je: alpské disciplíny a freestyle disciplíny, kterou zvolilo minimum žáků. Žádný chlapec nezvolil odpověď rekreační snowboarding a závodní snowboarding.

Otázka č. 4

Viš, jaké tři snowboardistky se staly mistryněmi světa?

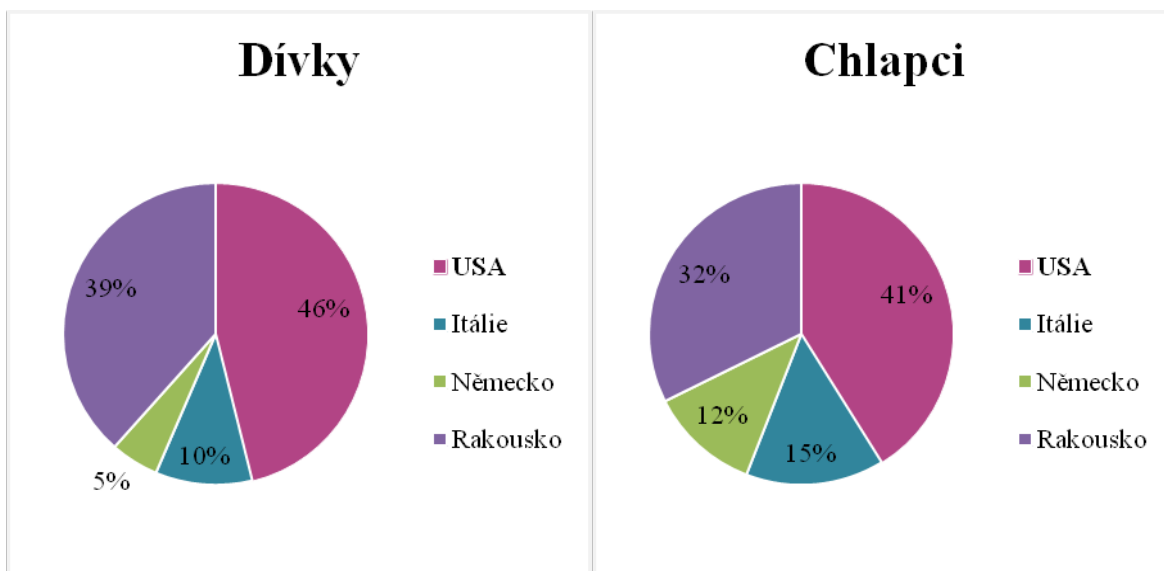




U obou pohlaví značně převažuje správná odpověď: Eva Samková, Šárka Pančochová a Ester Ledecká. Ale překvapil mě zbytek hlasujících, kteří zaškrtnli nesprávnou odpověď s jinými velmi známými sportovkyněmi.

Otázka č. 5

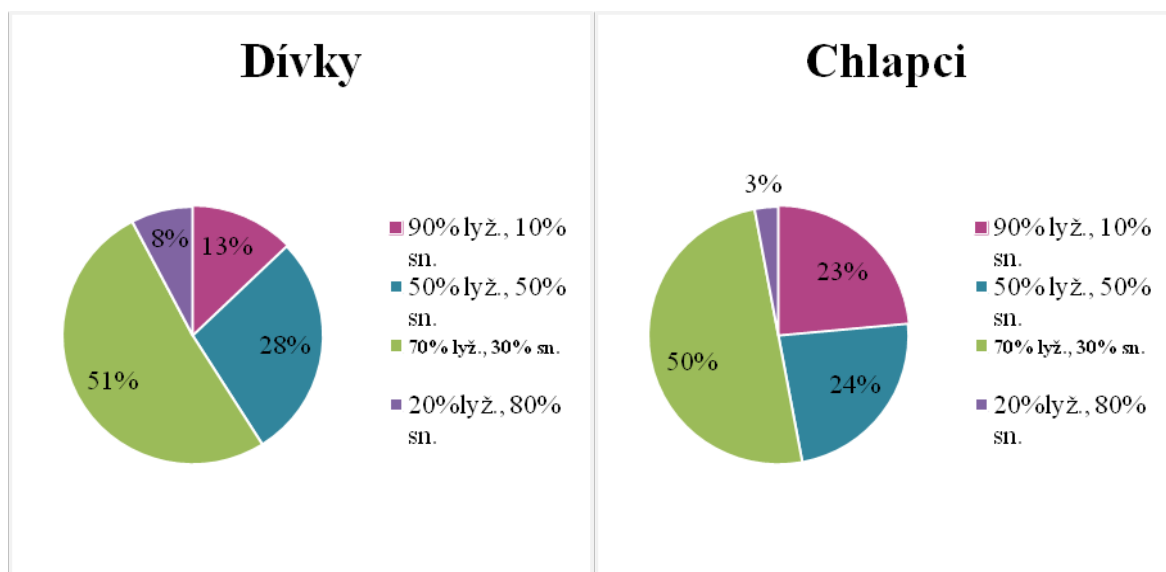
Kde vznikl první model snowboardu?



Většina dívek i chlapců zaškrtnla správnou odpověď: USA. Celkově si ale o několik procent vedly lépe dívky.

Otázka č. 6

Odhadneš, kolik procent Čechů jezdících na sjezdovkách je snowboardistů a lyžařů?



Dívky i chlapci si vedli velmi podobně. Přibližně polovina z obou pohlaví zaškrtnla správnou odpověď: 70% lyžařů a 30% snowboardistů.

IV ZÁVĚR

Celkově mě tato práce bavila, díky zvolenému tématu snowboarding, které mi je velmi blízké. Snowboarding je můj úplně nejoblíbenější sport a v zimě naplňuje většinu mého volného času. Začátky učení sice byly velmi těžké, ale jsem velmi ráda, že jsem se základy snowboardingu naučila. Později jsem se s bratrem měla možnost podívat na závody ve freestyle skocích, kde závodili jezdci i ze zahraničí. Skoky mě velmi zaujaly a někdy bych se také chtěla nějakých malých závodů zúčastnit. Do budoucna určitě plánuji se snowboardem pokračovat a zlepšovat se. Pokud Vás tento sport po základních informacích v mé absolventské práci zaujal, určitě Vám ho doporučuji vyzkoušet.

V SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Z INTERNETU

<http://www.boardstar.cz/konstrukce-snowboardu/> (6. 4. 2017) konstrukce snowboardu

<http://www.i-snowboard.cz/snowboard-vazani.php> (8. 4. 2017) typy vázání

http://sport.idnes.cz/co-patri-mezi-alpske-discipliny-dnp-/lyzovani.aspx?c=A011115_170415_as_info_ben (17. 4. 2017) alpské disciplíny

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Snowboard> (8. 4. 2017) základní informace

<https://en.wikipedia.org/wiki/Snowboard> (29. 4. 2017) základní informace

<http://www.olympic.cz/sport/47--snowboarding> (29. 4. 2017) závody a sportovci na OH

<http://www.ranker.com/list/list-of-famous-snowboarders/reference> (30. 4. 2017) snowboardisté

Z KNIHY

Lukáš Binter: Snowboarding - alpská jízda, freestyle, freeriding. Praha, Grada 1999, 129 s.